

# Herzhaftes reisfrühstück

Die Zwiebeln, Chilis und Knoblauch mit Ingwer werden angeschwitzt bis sie glasig werden. Währenddessen kann der Reis mit Salz separat (fluffig, nicht klebrig) gekocht werden. Dann werden Linsen und Chana Dal sowie die Nüsse zu den Zwiebeln gegeben und mit gebraten bis sie leicht braun werden. Dann wird mit Korrianderkörnern und ganzem Kümmel großzügig gewürzt und für eine Minute mitgebraten. Die Masse wird dann unter den fertigen Reis gemengt. In einem kleinen Topf werden kann Kümmel korriander und getrocknete rote Chilis in heißes Öl gegeben und ziehen gelassen ohne es weiter zu erhitzen. Das Würzöl wird dann zum Reis separat gereicht.

- Langkornreis
- grüne Spaltlinsen oder grüne Linsen
- Chana Dal
- Mandeln und Cashews
- grüne Chilis
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer

Version #2

Erstellt: 2025-02-27 19:30:00 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2025-06-17 15:41:07 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot