

Shiba kocht

Vegetarisches Biryani – mit Gemüse, Safran & Käse (Indisches Reisgericht)

Zutaten

400 g	Paneer, alternative Halloumi (Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch mit krümeliger bis schnittfester Konsistenz)
6 EL	Olivenöl
0,5	Zitrone (Saft)
Etwas	Paprikapulver
Etwas	Chilipulver
Etwas	Salz
Etwas	Garam Masala

Für das Masala

Etwas	Öl zum Anbraten so viel, dass der Boden vom Topf gut bedeckt ist.
2	mittelgroße Zwiebeln
2	mittelgroße Kartoffeln
200 g	Zuckererbsen
1	rote Paprika
2	Tomaten
4	Knoblauchzehen
10 g	Ingwer
1 Handvoll	getrocknete Früchte z.B. Aprikosen und Pflaumen
2 EL	Biryani Masala
1 TL	Kreuzkümmel (ganz) Jeera
Etwas	Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack

Für den Reis

300 g	Basmatireis
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
1	kleine Zimtstange
1	Sternanis
Etwas	Salz nach Geschmack

Zusätzlich

1 Handvoll	frische Minzblätter, gehackt
1 Handvoll	frischer Koriander, gehackt

1	Bio-Zitrone in dünne Scheiben geschnitten
0,25 TL	Safranfäden
50 ml	Milch

Zubereitung

1. Safranfäden in einem kleinen Mörser zermahlen und mit ca. 50 ml heißem Wasser und 50 ml Milch übergießen. Alles zugedeckt ziehen lassen.
2. Die Paneerstücke mit den Zutaten für die Marinade marinieren, dazu Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Die Paneerstücke hinzufügen. Von beiden Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen für später.
3. Die Zwiebeln in längliche Streifen schneiden. Das Öl in einer breiten Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen (das kann bis zu 20 Minuten dauern).
4. In der Zwischenzeit Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Kartoffeln und Paprika in 2-3 cm dicke Stücke schneiden.
5. Die Tomaten in einen kleinen Mixer geben und zu einer Paste mixen (alternativ klein hacken).

Für das Masala

1. Sobald die Zwiebeln goldbraun sind, 2/3 herausnehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne Kreuzkümmel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Die passierten Tomaten und Gewürze hinzufügen und alles gut anbraten.
2. Das Gemüse (Paprika, Zuckerschoten, Kartoffeln) dazugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten. 2 EL Joghurt hinzufügen und weiterbraten. Die getrockneten Früchte hinzufügen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Reis kochen

1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nelke, Sternanis, Lorbeerblatt und Salz hinzufügen. Sobald das Wasser kocht, den gewaschenen Reis hinzufügen. Wenn der Reis zu 80% gar ist, absieben. Die Gewürze herausnehmen.

Unter Dampf garen

1. Die angebratenen Paneerstücke über das Masala verteilen, dann den gewaschenen und noch nassen Reis locker darüber verteilen, sodass alles bedeckt ist. Die Safranmilch, frischen Kräuter, die restlichen Zwiebeln und Zitronenscheiben über dem Reis verteilen.
2. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze auf dem Herd oder im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad fertig garen (ca. 20 Minuten).