

Kabuli Pilaf

2 EL Olivenöl	erhitzen
1 Zwiebel, fein gehackt	zugeben, kurz anbraten
4 Rüebli, in feinen Scheiben oder grob geraffelt	
300 g Basmatireis	zugeben, 2 Minuten mitbraten
2 EL Tomatenpüree	zugeben, kurz mitbraten
6 dl Gemüsebouillon	ablöschen
1 Briefchen Safran	
1 KL Garam Masala	
1 KL Kurkuma	
1 EL Rohrzucker	
1 KL Salz	zugeben, mischen, aufkochen, auf kleiner Stufe zugedeckt 20 Minuten köcheln
60 g Rosinen, gewaschen	unter den gegarten Reis mischen
Salz, Pfeffer	abschmecken
100 g Mandeln	
100 g Pistazien	in einer Bratpfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe unter Rühren rösten
	Über den angerichteten Reis streuen

Variante

- Rüebli durch in kleine Röschen geteilten Blumenkohl ersetzen
- Vollkorn-Basmatireis verwenden, diesen gut waschen, mit 6 dl Wasser 20 Min. vorkochen, mit der gesamten Kochflüssigkeit zum knapp weich gedämpften Gemüse geben, zusätzlich nur 2 dl Wasser und 2 KL Gemüsebouillonpaste zugeben, ca. 10 Min. fertig garen

