

Zu Gast  
im  
Irak



# Biryani

220 g *Basmatireis*  
1 mittelgroße Karotte  
200 g Erbsen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
40 g Cashewkerne (grob zerhackt)  
30 g gehackte Mandeln  
30 g ungesalzene Pistazienkerne  
30 g Rosinen  
6 getrocknete Aprikosen  
1 EL Ingwerpulver  
1/2 TL Zimt  
1 TL Kreuzkümmel  
0,2 g Safran  
5 Kapseln grünen Kardamoms  
4 EL Olivenöl  
1/2 Bund Koriander  
Salz, Pfeffer

1. Den Safran 10 Minuten in 100 ml leicht kochendem Wasser ziehen lassen
2. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Den Basmatireis mehrfach in kaltem Wasser waschen. Solange wiederholen, bis das Wasser klar ist.
4. Den Reis und die gewürfelte Karotte in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Anschließend die 100 ml Wasser mit dem Safran sowie weitere 300 ml Wasser hinzugeben und leicht salzen. Aufkochen lassen und verrühren. Anschließend bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel für 16 Minuten köcheln lassen. Danach den Reis noch für weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Den Topf während der gesamten Zeit geschlossen lassen und auch nicht mehr umrühren. Dies ist besonders wichtig, da sonst der Reis matschig wird und verkocht.
5. Währenddessen die Aprikosen vierteln und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Anschließend beides in 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen.
6. Die Kardamomkapseln öffnen und die Samen in einem Mörser zerkleinern.
7. Das Ingwerpulver, den geschälten und fein gehackten Knoblauch, den Kreuzkümmel, den Zimt, die Kardamomsamen zu den Zwiebeln und den Aprikosen in die Pfanne geben und für 5 – 10 Minuten rösten.
8. Die Cashewkerne, Mandeln, Pistazien und Rosinen sowie die Erbsen in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und alles vermischen. Anschließend 10 – 15 Minuten bei mittlerer Flamme braten.
9. Den fertig gegarten Reis mit einer Gabel auflockern und ebenfalls in die Pfanne geben. Nochmals alles vermischen und 5 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen.
10. Vor dem Servieren mit dem grob zerhackten Koriander bestreuen.

## TIPP

*Es empfiehlt sich, sämtliche Zutaten bereits im Vorfeld abzuwiegen und zurechtzulegen, da während der Zubereitung die Zeit hierfür nicht reicht.*