



## Koriander Pilaf

Eine von vielen Pilaf Variationen (V)

4 Portionen

ca. 250 g	Langkorn oder Basmatireis	Den Reis mit Wasser und Meersalz kochen wie für eine Beilage, beiseite stellen.
2	mittelgrosse Kartoffeln	Die ganzen Kartoffeln weich kochen, schälen und beiseite stellen.
2 EL	Mandelblättchen	Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und beiseite stellen.
4	kleine Zucchini	Die Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben und die
1	grosse Zwiebel	Zwiebel in Ringe schneiden.
1	grosse Zwiebel	
½ dl	Erdnussöl	Das Erdnussöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2 Msp.	Chilipulver	
2 TL	Madrascurry, mild	
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)	
2 TL	Korianderpulver	
1 TL	Meersalz	
1 TL	Garam Masala	Alle Gewürze beifügen und kurz mitdünsten.
2 dl	Wasser	Zucchini und Wasser begeben, mischen und aufkochen – nur ca. 3 Minuten köcheln, da die Zucchini sehr schnell gar sind.
		Die Kartoffeln mit der Röstiraffel dazu reiben.
50 g	Erbsen, tiefgekühlt	Den gekochten Reis mit einer Gabel etwas lockern und begeben, die Erbsen darunter mischen.
		Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

### Tipp:

Ideal ist es, wenn Sie Reis und Kartoffeln vom Vortag übrig haben. Wählen Sie die Menge des Reises je nachdem, ob Sie ein Reisgericht oder eine Gemüsebeilage mit Reis kochen möchten.

Rezept von:

Haus Hiltl  
Sihlstrasse 28  
8001 Zürich

044 227 70 00  
044 227 70 07 (Fax)  
www.hiltl.ch  
info@hiltl.ch