

## Brokkoli mit Kurkuma-Cashewkern-Reis und Zitronenbutter

tolle Kombination

Für 4 Portionen

80 g Zwiebeln ♦ 1 grüne, milde Chilischote ♦ 1 Bio-Zitrone ♦ 2 EL Bratöl ♦ 2 TL Kurkuma ♦ 600 ml Gemüsebrühe ♦ 300 g Basmatireis ♦ 60 g Sultaninen (alternativ: Rosinen) ♦ 100 g gesalzene und geröstete Cashewkerne (Snackregal) ♦ Salz ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 2 EL Butter (alternativ: Margarine) ♦ 1 kg Brokkoli (s. Tipp)

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit Sparschäler zwei ca. 10 cm lange Streifen Zitronenschale abschälen, Rest der Schale fein abreiben. Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin ca. 1 Minute anschwitzen. Kurkuma zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Reis in Sieb kalt abspülen und mit Sultaninen und Zitronenschalen-Streifen in Topf geben. Aufkochen und Reis ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Zitronenschalen herausnehmen.

2. Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Für die Zitronenbutter Knoblauch schälen, Butter in kleinem Topf zerlassen, Knoblauch

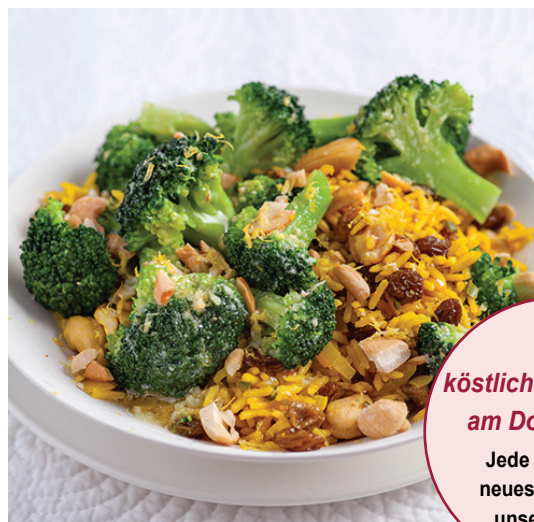


Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch**  
**am Donnerstag:**

Jede Woche ein  
neues Rezept auf  
unserem Blog

dazu pressen, ca. 1 Minute anschwitzen, Zitronenschalenabrieb zugeben, gut verrühren und warm halten. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest blanchieren. In Sieb abtropfen lassen und warm halten.

3. 2/3 der Cashewkerne unter Reis mischen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Brokkoliröschen darauf anrichten und mit Zitronenbutter beträufeln. Mit restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Pro Portion:** ca. 674 kcal, 2820 kJ, 21 g EW, 86 g KH, 26 g F, 7 BE

**BEI WENIG ZEIT:** Verwenden Sie tiefgefrorenen Brokkoli. Diesen auftauen lassen und ca. 1 Minute in Salzwasser blanchieren.

**AUCH LECKER:** Statt Cashewkerne passen geröstete und gesalzene Erdnüsse genauso gut zum Gericht.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

