www.BEPABio.ch

# Süßkartoffel Pilaw

**Rezepte von BEPA Bio**

**Zutatenliste (3-4 Personen):**

1 Möhre, 150g Kohlrabi, 150g Süßkartoffeln, 300g Basmatireis, 4cm Ingwerwurzel, 1 TL Curcuma, 1 TL Currypulver, 1 TL Gekörnte Brühe, 1 TL Mittelscharfer Senf, 5 EL Öl, Salz, 50g Rosinen

**Zubereitung:**

**1.** All das Gemüse schälen. Den Kohlrabi, die Süßkartroffeln und den Ingwer würfeln. Die Möhre raspeln. Den Reis in einen Sieb geben und gründlich waschen. 450 Ml heißes Wasser mit Brühe, Senf und 1 TL Salz verrühren. Curcuma und Currypulver in einer Schale vermischen.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Den fein gewürfelten Ingwer kurz anbraten, das Gemüse hinzufügen und unter Rühren 2 Min. weiterbraten. Die Gewürzmischung beigeben und nach einer Minute den Reis untermischen. Danach nochmals 2 Min. braten. Die Brühe hinzuschütten, aufköcheln und anschließend noch 10-12 Min. bei kleiner Hitze garen bis die Flüssigkeit eingezogen ist. Vor dem Servieren alles gut mit Salz abschmecken.

**FeinschmeckerTipp:**

Die Rosinen nach dem garen auf dem Reis verteilen und in dem geschlossenen Topf 6-8 weiter Min. ziehen lassen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch

Guten Appetit