



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll:)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Indischer Kurkuma-Reis mit Belugalinsen und Spitzkohl

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, ein Sieb, ein Schneidebrett, ein Messer, eine große Pfanne sowie ein großer Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. **Beluga-Linsen** dazugeben und 10 Min kochen. Den Reis in einem Sieb kurz abwaschen. Danach **Basmati-Reis** zu den Linsen geben und weitere 12-13 Min kochen, bis der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat. Bei Bedarf etwas kochendes Wasser zugeben. Danach die Reis-Linsen-Mischung abseien.

Währenddessen Olivenöl in eine große Pfanne geben. **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Äußere Blätter des **Spitzkohls** abziehen, den Rest waschen, Strunk entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Spitzkohl sowie Zwiebel unter Rühren ca. 5-6 Min anbraten. **Tomatenmark**, **Kurkumapulver** sowie etwas Zucker dazugeben. Salzen und pfeffern. Danach Reis und Linsen und **Butter** dazugeben und alles miteinander mischen, bis die Butter geschmolzen ist. Nochmal mit Salz abschmecken.

Mischung auf einen schönen, tiefen Teller geben. Mit einem Klacks **Joghurt** servieren. Mit etwas frisch gehackter, gewaschener **Petersilie** garnieren. Jetzt noch etwas Pfeffer aus der Mühle drauf. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine [Review](#) auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) wäre toll oder schreib an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.