Persisch gewürzter One-Pot-Reis mit Spinat, Karotte, Dattel und Haselnuss



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	4 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	100 g
Haselnusskerne, ganz	50 g
Öl	3 EL
Raz el Hanout Gewürz	8 g
Jasminreis	300 g
Kokosnussmilch	250 ml
Wasser	400 ml
Zitronen	1 St.
Blattspinat	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Salatschleuder, feine Reibe

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Datteln und Haselnüsse grob hacken.

2. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Ras el Hanout darin ca. 2 Min. anschwitzen.

3. Reis, Datteln und Nüsse zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, gut verrühren und anschließend auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 7 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Währenddessen die Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren und Reis weitere ca. 15 Min. garen. Gelegentlich umrühren.

5. Inzwischen den Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit Spinat, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale unterheben und für den Rest der Zeit mitgaren.

6. Reis mit Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Zitronenschale abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	26 g