

Frühlings-Pilaw mit Koriander-Chutney & Salat mit Spargel und Erdbeeren

Für 4 Personen (Pilaw nach Meera Sodha)

Alle mit * und kursiv gekennzeichneten Zutaten stehen fertig zum Abholen im CaféLaden (Schulgasse 7, 6430 Schwyz) oder beim Biohof Fluofeld (Alter Pilgerweg 6, 6414 Oberarth) bereit.

300 g Basmatireis

2 mittlere Zwiebeln (oder eine grosse) *

Gemüse (gesamt ca. 1.500 gr geputztes Gemüse)

- 400 g rote Randen (geputzt) *
- 300 g Kohlrabi (geputzt) *
- 300 g Rüebli (geputzt) *
- 500 g Blumenkohl (geputzt) *

Gemüse-Marinade

- Ca. 5 EL Sonnenblumenöl oder mehr (Oder Rapsöl)
- 2 ½ TL Garam Masala (Kreuzkümmel, Nelken, Pfeffer, Zimt, Kardamom, Lorbeer)
- 2 TL Salz

Mixtur für den Reis

- 6 Knoblauchzehen (geschält und grob gehackt)
- 2 cm Ingwer (geschält und grob gehackt)
- 1 Chilischote (je nach Geschmack entkernt und grob gehackt)
- 400 ml Kokosmilch
- 1 grosser TL Kurkuma, gemahlen

Koriander-Chutney

- 100 g frischen Koriander (zur Not auch Minze) (gewaschen und grob gehackt)
- 1 Chilischote (mit oder ohne Kerne grob gehackt)
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

1 saurer Apfel (in 1x2 cm grosse Stücke geschnitten) *

Salat

- 1 Kopf Salat (gewaschen) *
- 1 Bund grüne Spargel (gewaschen und in Stücke)
- 8 Champignons (gewaschen und in Scheiben)
- 1 Frühlingszwiebel (in Ringe) *
- 1 Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)
- 250 g Erdbeeren (gewaschen und geviertelt) *
- 70 ml Rapsöl (oder Sonnenblumenöl)
- 30 ml Weissweinessig
- Pfeffer / Salz / Senf / Agavendicksaft oder Honig



Einkaufs- und Zutatenliste

(diese Zutaten bitte abgewogen und griffbereit vor dem kochen parat haben)

- 300 g Reis
- 2 Zwiebeln *
- 550 g Randen, rot (400 g geputzt) *
- 400 g Kohlrabi (300 g geputzt) *
- 350 g Rüebli (300 g geputzt) *
- 600 g Blumenkohl (500 g geputzt) *
- 1 saurer Apfel *
- 100 g frischen Koriander (zur Not auch Minze)
- 1 Kopfsalat *
- 250 g Erdbeeren *
- 1 Bund grüne Spargel
- 8 Champignons
- 1 dicke Frühlingszwiebel *
- 7 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 Chilischoten
- 1 Zitrone
- 500 ml Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 70 ml Sonnenblumen,- oder Rapsöl
- 30 ml Weisswein-Essig
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1 TL Zucker
- Pfeffer
- 3 TL Salz
- Senf
- Honig oder Agavendicksaft

Gerätschaften:

Ofen und zwei Bleche

1 Herdplatte und grosser Topf

Mixer (oder Pürierstab)

Backpinsel

Messer und Brett natürlich ☺



Ablauf

1. Reis gründlich waschen und danach in kaltem Wasser einweichen
2. Ofen auf 180 Grad Umluft
3. Gemüse-Marinade mischen, einen Pinsel zum einölen bereithalten
4. Randen schälen und in 1 cm dicke Halbmonde oder halbe Halbmonde schneiden, auf dem Blech verteilen und mit dem Öl einpinseln.
5. Gemüse rüsten: Kohlrabi in 1 cm dicke Stifte und Rübli in schräge, 1 cm dicke Stücke schneiden. Den Blumenkohl in grosse Röschen brechen oder schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden.
6. Ingwer und Knobli schälen und grob hacken, plus 1 Chili grob gehackt in eine Schüssel tun. Koriander grob hacken, 1 Chili gehackt dazu.
7. Salat, Erdbeeren und grüner Spargel waschen. Salat in kleine Stücke pflücken, Spargel in 0.5 cm grosse schräge Scheiben schneiden, Erdbeeren vierteln.
8. Koriander-Chutney herstellen: Alle Zutaten dafür im Mixer fein pürieren. Evtl. noch mit mehr Salz, Zucker oder Zitrone abschmecken
9. Randen in den Ofen (brauchen ca. 40 Minuten, je nach Ofen)
10. Die Zwiebeln in einem grossen Topf ca. 8 Minuten langsam bei mittlerer Hitze anbraten, aber nicht braun werden lassen
11. Die Mixtur für den Reis herstellen: Einfach alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Zu den Zwiebeln dazu und 5 Minuten langsam reduzieren
12. Rübli mit dem Öl einpinseln und zu den Randen auf das Blech in den Ofen (brauchen ca. 25 Minuten)
13. Abgetropften Reis mit 400 ml Wasser zu den Zwiebeln geben und rühren.
14. Kohlrabi und Blumenkohl mit dem Öl einpinseln und in den Ofen (Brauchen ca. 15 Minuten)
15. Den Apfel in kleine Stückchen schneiden und mit etwas Zitrone beträufeln damit sie nicht braun werden
16. Salatsauce herstellen: Alle Zutaten kräftig verrühren mit dem Schwingbesen
17. Wenn der Reis und das Gemüse fertig sind, beides im Topf mischen und noch 5 bis 10 Minuten ziehen lassen
18. Für den Salat den Spargel, Frühlingszwiebel und Champignons in einer Pfanne mit wenig Öl kurz anbraten
19. Salat anrichten
20. Den Pilaw auf Tellern anrichten und mit Koriander-Chutney und den Apfelstücken garnieren

