



Safran-Pilaw mit Fenchel und Brokkoli

mit Granatapfelsirup und Rauchmandeln



ca. 40min



2 Personen

Pilaw ist stets ein echtes Geschmackswunder. Mit Safran und einer herzhaft-warmen Gewürzmischung kommt dieses Exemplar unglaublich aromatisch daher und erstrahlt dazu noch in einer hübschen goldgelben Farbe. Angenehm fruchtig wird es dank Cranberrys und Granatapfeldressing, für den nötigen Biss sorgen Kürbiskerne und Rauchmandeln. Im Ofen gerösteter Brokkoli und Fenchel setzen unserem Pilaw die Krone auf.

- 1 Päckchen Safran
- 1 Zwiebel
- 200g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Fenchelknolle
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Energie 913kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 23.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Safran** in 50ml Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6-10Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



Den **Reis** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und unter Rühren ca. 1Min. erwärmen. Mit dem **Safran samt Einweichwasser** und 350ml Wasser ablöschen, dann die **Cranberrys** und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Fenchelstängel entfernen, das **Fenchelgrün** für die Garnitur verwenden. Den **Fenchel** längs halbieren, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und mit dem **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Koriander samt Stängeln** fein
schneiden und die **Rauchmandeln** grob
hacken.



Das **Gemüse** im Ofen ca. 14Min. backen, dann den **Fenchel** und den **Brokkoli** auf eine Seite des Backblechs schieben und die **Kürbiskerne** auf der anderen Seite verteilen. Alles zusammen weitere 3-5Min. rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern knusprig wird.



Die **Granatapfelmelasse**, den **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1TL Zucker verrühren und mit dem **Brokkoli** sowie der **½ des Fenchels** unter den **Reis** mengen. Den **Safran-Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Fenchel** garnieren. Mit den **Rauchmandeln**, den **Kürbiskernen** und dem **Koriander** bestreuen und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**