



Safran-Pilaw mit Fenchel und Brokkoli

mit Granatapfelsirup und Rauchmandeln



ca. 40min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Safran
- 1 Zwiebel
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Fenchelknolle
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 25g Rauchmandeln¹
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

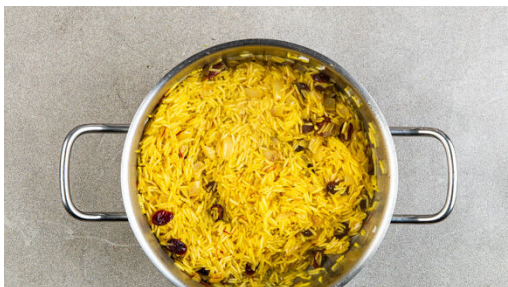
Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 23.1g



1. Zwiebeln anbraten

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.



4. Reis kochen

Den **Reis** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und unter Rühren ca. 1Min. erwärmen. Mit dem **Safran samt Einweichwasser** und 250ml Wasser ablöschen, dann die **Cranberrys** und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



2. Gemüse vorbereiten

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. 1cm 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.



5. Zutaten schneiden

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



3. Gemüse backen

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.



6. Reis verfeinern

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.