



Safran-Pilaw mit Fenchel und Brokkoli

mit Granatapfelsirup und Rauchmandeln



ca. 40min



4 Portionen

Pilaw ist stets ein echtes Geschmackswunder. Mit Safran und einer herhaft-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

- 2 Pck. Safran
- 2 Zwiebeln
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 50g getrocknete Cranberries
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 50g Rauchmandeln¹
- 2 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer 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 100ml Wasser einweichen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem großen Topf mit 4EL 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 500ml Wasser ablöschen, dann die **Cranberries** und ½TL 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 dünne 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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



3. Gemüse backen

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



5. Zutaten schneiden

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



6. Reis verfeinern

Die **Granatapfelmelasse**, den **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2TL 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.