



KW 1/2016

## Brokkoli-Reispfanne orientalisches

### Zutaten für 4 Personen:

50 g Cashewkerne, 500 g Brokkoli, 1 EL Olivenöl, 250 g Basmatireis, 1 Stk Curkuma fein gerieben, ½ TL Salz, Pfeffer, 2 Kardamomkapseln, 2 Nelken, ½ Zimtstange, 2 Orangen

### Zubereitung:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

Brokkoli waschen und putzen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Reis zugeben und ca. 5 Minuten leicht anbraten. Gewürze und etwa 400 ml Wasser zugeben. Alles zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen und ca. 8–10 Minuten (siehe Packungsanleitung) garen, bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.

Zwischendurch für den Brokkoli Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli im kochenden Salzwasser bissfest garen. Anschließend abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich die Orangen schälen und filetieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Brokkoli, Orangen und Cashewkerne zum Reis geben und erwärmen. Reis abschmecken und Kardamomkapseln, Nelken und Zimtstange vor dem servieren entfernen.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**