

Marokkanisches Kürbisgemüse mit Reis

2 EL Olivenöl*
700 g Kürbis, geschält, in Würfel geschnitten
1 Stück Lauch oder 1-2 Frühlingszwiebeln, in Stücke geschnitten
Meersalz*, Pfeffer*
1 TL Mascobado Vollrohrzucker*
1 gestrichener TL Zimt*
30 g Sultana Rosinen*
150 ml Gemüsebrühe
1/2 Bio-Zitrone, abgerieben, und 1 Spritzer Zitronensaft
30 g gehackte und geröstete Cashewnüsse*
250 g schwarzer Bio Vollreis HOM NIN Black*

Kürbisgemüse: Olivenöl erhitzen, Kürbis und Lauch oder Frühlingszwiebel andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt würzen, Rosinen untermengen, Gemüsebrühe dazu giessen und alles ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Zitronensaft einrühren, abgeriebene Zitronenschale dazugeben, abschmecken und mit den Cashewnüssen bestreuen.

Reis: 6 dl Wasser zum Kochen bringen, Reis abspülen und begeben, je nach gewünschter Konsistenz ca. 30- 40 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Leicht salzen.

Zum Kürbisgemüse servieren.

Der schwarze Bio Vollreis HOM NIN Black ist eine echte Rarität unter den Reissorten. Er wird in den Provinzen Surin und Yasothon im Nordosten Thailands in kleinbäuerlichen Strukturen kultiviert und vor Ort verarbeitet, abgefüllt und verpackt. So bleibt die ganze Wertschöpfung im Land und kommt den über 800 Reisbauern der Kooperative Green Net zugute. Die Mitglieder der Kooperative tragen entscheidend zum Erhalt der traditionellen Landwirtschaft, gefährdeter Sorten und der regionalen Biodiversität bei.

Variante: Sehr gut schmeckt das Kürbisgemüse auch mit dem Reis Hom Mali Brown*.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich