



## Mandelreis mit getrockneten Aprikosen

### Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Mandelreis

- 160 g Vollkorn-Basmatireis
- 50 g getrocknete Aprikosen - in Streifen schneiden
- 480 ml Wasser
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Mandelblättchen
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Currypulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Reis zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, salzen und ca. 40 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Die Mandeln in einer fettfreien Pfanne rösten, auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Das Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Aprikosen zusammen mit den Senfsamen darin bei mittlerer Hitze rösten, bis die Samen aufspringen.

Dann den gegarten Reis in die Pfanne geben, mit Curry bestäuben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mandelblättchen unterheben.

Den Mandelreis in einer Schüssel anrichten und servieren.

Dieser Reis passt als Beilage z. B. hervorragend zu unserer [Gemüsepfanne mit Tempeh](#).

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 289 kcal
- Kohlenhydrate: 41 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 10 g