



Mangold mit Kurkuma-Reis

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kurkuma-Reis

- 360 ml Wasser
- 120 g Vollkorn-Basmatireis - über einem Sieb gründlich spülen
- 1 EL Kokosöl
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Nelkenpulver

Für den Mangold

- 800 g Mangold - waschen, den weissen Stiel kleinschneiden; die grünen Blätter in breite Streifen schneiden
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 rote Chilischote - entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Bio-Maisstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 EL gehackter Koriander (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Reis zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. Dann das Kokosöl, Kurkuma, Kardamom und Nelke dazugeben, den Topf abdecken und den Reis 40 - 45 Min. bei mittlerer Hitze leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit für den [Mangold](#) das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer zusammen mit den Senfsamen darin kurz rösten. Dann Chili, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben, kurz verrühren und die Mangoldstiele unterheben. Mit Wasser ablöschen und ohne Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.

Koche mit Kurkuma! Wie einfach das geht und wie köstlich du damit würzen kannst, erfährst du [in unserem Kurkuma-Kochbuch!](#)

Anschliessend die Mangoldblätter dazugeben, einen Deckel auflegen und weitere 10 Min. garen. Mandelmus, Sojasahne, Tamari und Stärke einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kurkuma-Reis auf zwei Teller oder Schälchen verteilen, das Mangoldgemüse darauf anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 646 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 32 g