

## **GEWÜRZREIS MIT KAROTTE**

### **Bio-Zutaten:**

1/2 Tasse Reis (schnellkochend, z.B. Langkornreis)

1,5 Tassen Wasser

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

1/2 Dose Kichererbsen

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1/2 TL Kardamom, gemahlen

1/2 TL Kurkuma, gemahlen

Rapsöl

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):**

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebel mit dem Kreuzkümmel und Kardamom ins Öl geben und kurz anschwitzen.
2. Die Karotte waschen, der Länge nach halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Karotte mit dem Reis zu den Zwiebeln geben, kurz anrösten und mit dem heißen Wasser aufgießen. Mit Salz und Kurkuma abschmecken.
3. Das Reisgericht für ca. 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Die Kichererbsen abseihen, abspülen und unterrühren. Abschließend etwas Pfeffer darüber mahlen und eine duftige Mittagspause genießen.