

Orientalische Reis-Wildgemüse-Pfanne

- 1 Tasse Reis
- reichlich Wildkräuter (Giersch, Brennessel, Melde, Sauerampfer, etc.)
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen schwarzer Knoblauch (ersatzweise 1 Zehe frischer Knoblauch)
- 2 kleine Möhren
- 1 Stück Kurkuma
- 2 EL Oliven- oder Sesamöl
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Pistazien
- 1 TL Curry
- Ras El Hanout
- Salz, Pfeffer

Reis mit der doppelten Menge kochen. Zwiebel schälen, hacken. Knoblauch ebenfalls hacken. Möhren schälen und klein würfeln. Kurkuma schälen und hacken oder raspeln. Wildkräuter ggf. waschen und grob hacken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten. Nach ein paar Minuten Knoblauch, Kurkuma und Möhrenwürfel dazu geben, anrösten. Anschließend den Reis unterrühren, 3 Minuten weiter braten. Wildgemüse, Gewürze, Rosinen und Pistazien dazu geben. Ca. 5 - 10 Minuten weiter braten. Die fertige Reispfanne auf Tellern anrichten.