Biryani mit gemischtem Gemüse
Subzi Ki Biryani

Subzi Ki Biryani ist ein köstliches indisches Gericht, das aus Basmatireis und einer Vielzahl von frischem Gemüse besteht. Es wird mit aromatischen Gewürzen wie Kurkuma, Koriander, Kardamom und Zimt zubereitet.Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus würzig und leicht süßlich, mit einer angenehmen Schärfe, die von den verwendeten Gewürzen herrührt. Das Gemüse bringt eine frische und knackige Textur, während der Basmatireis die Aromen perfekt aufnimmt und eine weiche, flauschige Basis bietet.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
225 g Basmatireis
75 g Champignons
75 g Bohnen grün
2 EL Joghurt
3 EL Öl
3 Zwiebel(n)
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
¼ TL Schwarzkümmel
4 Zehen(n) Knoblauch
2 TL Ingwerpulver
¼ TL Kurkuma
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Salz
½ Paprika rot
50 g Erbsen
2 Tomate(n)
2 Chilischote(n) grün
1 Prise Muskatnuss
1 EL Kondensmilch
2 Zweig(e) Minze
3 Gewürznelke(n)
½ Stange(n) Zimt
4 Kardamom, grün
3 Blätter Lorbeer

Vorbereitung
Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Reis waschen und etwa 20 Minuten einweichen, dann gut abtropfen lassen. Die Champignons säubern und vierteln, die

© 2026 coquina.de

kleinen ganz lassen. Die Grünen Bohnen putzen, in 1 cm lange Stücke schneiden und den Joghurt mit 3 bis 4 EL Wasser verdünnen, beiseite stellen. Die Paprika, Chili und Tomaten grob hacken. Die Minze waschen, abtupfen und hacken.

Zubereitung

In einem mittelgroßen Topf ein Drittel des Öls erhitzen und Zwiebeln und Kreuzkümmelsamen darin schmoren. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, herausnehmen, in ein Sieb geben und mit einem Holzlöffel ausdrücken, so dass das Öl wieder in den Topf tropft. Das restliche Öl in den Topf geben, während es heiß wird, Schwarzkümmel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ½ Minute schmoren lassen. Kurkuma, Chilipulver und Salz dazugeben und die Gewürze unter ständigem Rühren noch etwa 1 Minute schmoren lassen. Die Champignons, roten Paprika, grüne Bohnen, Erbsen, Tomaten und Peperoni dazugeben. Gut verrühren, dann den Topf zudecken und 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Auf mittlere Hitze schalten, Deckel entfernen und unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen, bis die Feuchtigkeit ganz verdampft ist und das Curry ziemlich trocken aussieht. Muskat dazugeben (Bleibt zuviel Feuchtigkeit im Gemüse wird sie später durch die Reisschicht laufen, und das Biryani misslingt). Kondensmilch und Minze- oder Korianderblätter vorsichtig unterrühren (einige zum Garnieren aufheben) und den Topf vom Herd nehmen. Gewürznelken, Zimt, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und eine Prise Salz mit 1,1 l Wasser in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben, wenn das Wasser zu sprudeln beginnt. Nur 2 Minuten in dem stark sprudelnden Wasser kochen lassen, diese Zeit sehr genau einhalten, denn der Reis darf in diesem Stadium nur parboiled sein. Gut abtropfen lassen und den Topf ausspülen. Den Reis auf eine große Servierplatte füllen, die ganzen Gewürze entfernen und wegwerfen. Die Zwiebelmischung vorsichtig mit einer Gabel darunter heben, den Reis in drei gleich große Portionen aufteilen. Die erste Portion auf dem Boden des ausgespülten Topfes gleichmäßig verteilen. Darauf die Hälfte der Gemüsemischung verstreichen. Gemüse mit einer zweiten Reisschicht bedecken. Die letzten beiden Schritte wiederholen, dann mit den restlichen Minze- oder Korianderblättern garnieren. Den verdünnten Joghurt gleichmäßig über den Reis gießen. Den Topf fest verschlossen 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

© 2026 coquina.de