

## Biryani

---

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: gering - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 500 g gemischtes Gemüse  
nach Wahl und  
Saison
- Öl zum Anbraten
- 220 g Basmatireis
- 40 g Biryani-Paste
- 100 g Sweet Mango  
Chutney
- 300 g Naturjoghurt

(Angaben für 3 Personen)

Biryani ist eine indische Spezialität, die sich mit Hilfe einer speziellen Gewürzpaste leicht zubereiten lässt. Das Gemüsegericht ist gut vorzubereiten, da alles in einer Form im Ofen gart.

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Das Gemüse putzen und ebenfalls in Stück schneiden. Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann das Gemüse dazugeben und circa 5 Minuten lang dünsten. Basmati-Reis waschen, abtropfen lassen und anbraten. In eine feuerfeste Form Gemüse, Reis, etwa die doppelte Menge Wasser wie Reis und die Paste geben, alles gut umrühren.

Bei 190°C mit geschlossenem Deckel eine Stunde im Ofen garen, zwischendurch zweimal umrühren. Mit Sweet Mango Chutney und Joghurt servieren. Praktisch ist, wenn man eine hohe Form besitzt, in der man erst das Gemüse auf dem Herd anbraten kann und die man anschließend in den Ofen stellen kann.

