

Basmatireis-Kuchen mit integrierten Gemüsewürfeln und Joghurt – ein Rezept von Franz Keller

Dieses asiatisch anmutende Gericht kombiniert süße mit mild würzigen Geschmacksnoten. Dabei enthält es viele magenschonende Lebensmittel wie Fenchel und Kartoffeln. Die im Rezept verwendeten Medjool Datteln sind besonders große und süße Früchte. Sie werden traditionell nur durch Sonneneinstrahlung und ohne Zugabe anderer Zusätze getrocknet.

Zutaten für 4 Personen:

300 g Basmati-Reis
150 g Apfel
90 g Karotten
1 mittlere Kartoffel, mehligkochend
100 g Erbsen
80 g Fenchel
1 cm Ingwerwurzel
20 g Petersilie
2 EL Traubenkernöl
Salz
Pfeffer
125 g Joghurt (Fettarm)
4 Medjool Datteln



Zubereitung (ca. 1,5 Stunden):



Schritt 1:

Den Basmatireis in genügend Wasser mehrere Male gut waschen und anschließend mit doppelt so viel Wasser wie Reis und genügend Salz ansetzen und für etwa 25 Minuten kalt quellen lassen.

Im Anschluss das Wasser abschütten und den Reis in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In den fertigen Reis kleine Löcher drücken, damit er besser

ausdampfen kann und beiseitestellen. In der Zwischenzeit Äpfel, Kartoffeln und Karotten schälen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Den Fenchel fein würfeln.



Schritt 2:

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Fenchel sowie Karottenstreifen darin leicht anschwitzen lassen. Den frisch geriebenen Ingwer, die Erbsen und die Apfelstreifen hinzufügen.



Schritt 3:

Die Kartoffelstreifen in einem Topf mit dem restlichen Öl goldgelb anbraten und gut über den Topfboden verteilen. Den ausgekühlten Reis auf die Kartoffeln geben und festdrücken. Dabei den Reis auch an die Seitenwände verteilen, so dass eine halbrunde Wölbung entsteht.



Schritt 4:

Die Apfel-Gemüse-Mischung zusammen mit der Petersilie in die Kuhle geben. Die Datteln hinzufügen und den Reis vom Rand über das Gemüse streichen, so dass eine gleichmäßige Reis-Fläche entsteht und alles Gemüse bedeckt ist.



Schritt 5:

Den Topf nochmal bei kleiner Hitze abgedeckt für etwa 5 Minuten auf dem Herd lassen und anschließend bei 180°C für 20 Minuten im Ofen backen. Den fertigen Kuchen aus dem Topf stürzen und in Stücke schneiden. Die Kartoffelkruste sollte goldgelb sein. Mit dem Joghurt anrichten und servieren.



Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Der Reis sollte bei diesem Rezept gut gewaschen werden. Dadurch und durch das Quellen im kalten Wasser verliert er an Stärke und ist leichter bekömmlich.
- Damit der Kuchen eine schöne Form erhält, sollten die Kartoffeln in einem Topf angebraten werden, der sich gut stürzen lässt.

Die Nährwerte pro Portion (ca. 259 g) entsprechen in etwa:

Energie	445 kcal
Fett	6,7 g
Eiweiß	10,8 g
Ballaststoffe	6,1 g

Info:

Der Basmatireiskuchen schmeckt sowohl kalt als auch warm. Leiden Sie unter verstärkter Übelkeit, kann es helfen eher auf kalte Mahlzeiten zurückzugreifen, da diese weniger intensiv riechen. Zudem enthält das Gericht leicht verdauliche

Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Joghurt, die eher einen neutralen Geschmack aufweisen, der nicht aufdringlich ist.

Dieses Rezept liefert vor allem durch die Petersilie viel Vitamin K, das wir für die Blutgerinnung, aber auch für den Erhalt der Knochen benötigen. Die früher verbreitete Empfehlung, dass auf Cumarinderivate (z.B. Marcumar) eingestellte Menschen Vitamin K-haltige Lebensmittel wie Kohl meiden sollten, ist mittlerweile widerlegt. Derzeit gilt die Empfehlung, dass diese Personen nicht auf den Vitamin K-Gehalt von Nahrungsmitteln achten müssen, es sei denn, sie stellten ihre Ernährung von einer gewöhnlichen Mischkost auf eine streng vegetarische Ernährung um. In diesem Fall sollte die Blutgerinnungszeit überprüft werden.