

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



Dieses asiatisch anmutende Gericht kombiniert süße mit mild würzigen Geschmacksnoten. Dabei enthält der Basmatireis-Kuchen mit Gemüsewürfeln und Joghurt 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.



Schritt4:

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.

Das Rezept zum Ausdrucken und Download finden Sie hier:

[Basmatireiskuchen_Rezept](#)

Folgende Rezeptideen könnten Ihnen auch gefallen:

- [Staudensellerie-Suppe mit Safran – ein Rezept von Franz Keller](#)
- [Leichte Miso-Suppe mit Pilzen – ein Rezept von Franz Keller](#)

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer HealthFood-App:

Kostenfreier Download der App unter

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)