

## Pulao - Reisgericht

Reis ist im Ayurveda die wichtigste Beilage zu Gemüse, Hülsenfrüchten und tierischem Eiweiß.

Die bevorzugte Reissorte Indiens ist der Basmatireis,  
denn er ist besonders leicht verdaulich und unterstützt den Reinigungsprozess.

Reis ist feucht, ölig und kalt.

Er verfügt über einen süßen Geschmack und verringert Vata und Pitta.

Gekochter Reis zählt zu den Rasayanas (Verjüngungsmitteln),  
ist nahrhaft und baut die Dathus (Körpergewebe) auf.

Zum Vata-Ausgleich kann auch Risotto-Reis verwendet werden.

Zum Pitta-Ausgleich kann auch Vollkorn-Basmatireis verwendet werden.

Zum Kapha-Ausgleich kann auch Roter Reis verwendet werden.

### Zutaten für 4-6 Personen

500 g Basmatireis  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
4 EL Ghee  
2 EL gehackte Mandeln  
2 EL Rosinen oder Sultaninen  
2 Zwiebeln in feine Scheibchen geschnitten  
2 Zimtstangen  
5 Kardamomkapseln  
5 Curryblätter  
1 TL Zucker  
½ EL geriebener Ingwer  
15 Safranfäden, in 1 EL warmer Milch eingeweicht  
2 indische Lorbeerblätter  
Salz  
1 EL Kokosraspel  
250 ml Kokosmilch  
3 EL Erbsen



### Zubereitung

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und wieder mit Wasser bedeckt 20 min einweichen. Abgießen.

Die Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze rösten, bis sie duften.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln und Rosinen darin bräunen.

Aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln darin anbräunen, aus der Pfanne nehmen.

Reis, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom, Curryblätter, Zucker, Ingwer, Safran und Salz in einen großen Topf oder Pfanne füllen und 3 min rösten, bis es duftet.

Lorbeer und Kokosmilch hinzufügen, genügend Wasser angießen, sodass der Reis 5 cm bedeckt ist.

Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser größtenteils verdampft ist.  
Die Erbsen unterrühren.

Die Temperatur sehr reduzieren, den E-Herd evtl. ganz ausschalten und den Reis mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis er gar ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat.  
Mandeln, Kokosraspel, Rosinen und Zwiebeln unterrühren.

Einen kleinen Teil Zwiebeln zum Garnieren zurückbehalten.