

# Gebratener Reis mit Minze und Joghurt



*Der erfrischende Geschmack der Minze verleitet diesem Gericht noch mehr kulinarischen Charme.*

## Zutaten

Für 4 Personen

Salz  
200 g Reis  
100 g Linsen rot, siehe Rezept-Tipp  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer frisch  
1 Peperoncino  
4 Datteln  
1 Zucchini  
2 Rüebli  
1 Limette  
180 g Joghurt nature  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Currypulver  
4-6 Zweige Minze

Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin 5 Minuten kochen lassen. Dann die Linsen beifügen und alles weitere 5 Minuten garen. Anschliessend abgiessen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Zucchini entstielen und auf einer Röstiraffel reiben. Die Rüebli schälen und ebenfalls auf der Röstiraffel reiben.

Die Schale der Limette fein abreiben. Den Saft auspressen und beiseitestellen. Die Limettenschale mit dem Joghurt verrühren und dieses mit Salz würzen.

In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Ingwer, Peperoncino, Datteln, Zucchini und Rüebli beifügen und alles auf grossem Feuer 2 Minuten braten. Dann den Reis mit den Linsen sowie dem Currypulver beifügen und alles unter gelegentlichem Wenden etwa 6 Minuten braten.

Inzwischen die Minzeblätter in feine Streifen schneiden.

Die Minze unter den fertigen Reis mischen und alles mit Salz sowie etwas Limettensaft würzen. Den Reis in vorgewärmten Schalen anrichten und mit dem Limetten-Joghurt servieren.

*Die roten Linsen haben nur eine sehr kurze Garzeit und können deshalb direkt zusammen mit dem Reis gekocht werden. Verwendet man ungeschälte, braune oder grüne Linsen, müssen diese separat vorgekocht werden und kommen erst bei Punkt 6 mit dem Reis zum Gericht.*