Safranreis mit Walnüssen und Aprikosen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	438 kcal/1835 kJ		
Eiweiß:	13,4 g	Fett:	18,5 g
Kohlenhydrate:	53		

Zutaten für 4 Portionen :

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1	Messerspitze Cumin
200 g	Langkornreis
1	Döschen Safran
700 ml	Instant-Gemüsebrühe
500 g	Brokkoli
2	Stangen Porree
	Salz, Pfeffer
80 g	kalifornische Walnüsse
50 g	getrocknete Aprikosen

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb braten. Knoblauch dazupressen und mit Cumin würzen. Reis und Safran zugeben. Brühe angießen und den Reis zugedeckt nach Packungsanweisung garen.

2. Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. Porree putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Brokkoli und Porree in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen und unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

3. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne rösten. Aprikosen halbieren. Walnüsse und Aprikosen unter den Reis mischen und alles nochmals kurz erhitzen.

Tipp: Statt getrockneter Aprikosen können Sie den Safranreis auch mit Ananas oder Mango probieren.