



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Poha mit Erbsen

Das Rezept habe ich erstmal aufgesammelt, als ich mich eine Zeit lang manisch mit Frühstücks-Rezepten beschäftigt habe. Fragt nicht. Ich habe immer wieder so Phasen. Da beschäftigt mich ein Gedanke und ich bin einfach in dem Thema dann unterwegs. Und eins führt zum anderen. Naja. Nachdem ich ja auch immer wieder ganz neue Rezepte suche, war ich total begeistert, Poha zu entdecken.

Poha ist ein Gericht aus gepressten Reisflocken. Die findet ihr in gut sortierten Asia-Läden oder auch in gut sortierten Bio-Läden, weil die West-Europäer gerne mal ins Müsli packen. In Indien ist es ein beliebtes Frühstücksgericht. Poha ist das Wort für die Gequetschten Reisflocken und gleichzeitig auch die Bezeichnung des Gerichtes. Wenn ihr Reisflocken aus dem Bio-Laden kauft: die sind etwas anders hergestellt und schlucken viel mehr Flüssigkeit als das Original aus dem Asia-Laden. Passt also ggf. die Menge an Flüssigkeit und Kokosöl an.

Die meisten Original-Rezepte sind recht einfach und basieren nur auf Reis und Gewürzen. Es gibt aber auch ein paar mit Gemüse. Aber im Prinzip gilt hier, was euch gefällt: ihr könnt das variieren, wie ihr mögt. Am besten aber Gemüsesorten wählen, die auch recht schnell gar sind. Oder den Reis dementsprechend erst deutlich später zufügen, wenn das Gemüse schon so gut wie gar ist.



Zutaten ca. 4 Portionen

300g Poha (Reisflocken)
1 Zwiebel
3 EL Kokosöl
1 TL braune Senfkörner
1 grüne Chili
2 cm Ingwer
3 grüne Kardamomkapseln
¼ TL Garam Masala
200g TK Erbsen
3 Frühlingszwiebeln
Etwas Wasser zum dämpfen
¼ Bund Koriander
Salz



1. Die Reisflocken waschen und dann in einem Sieb abtropfen.
2. Die Zwiebel fein würfeln. Zusammen mit den Senfkörnern in dem Kokosöl anrösten. Die Zwiebel soll bräunen und die Senfkörner poppen.
3. Die Chili sehr fein würfeln, den Ingwer reiben. Zusammen mit de, Kardamom und Garam Masala zu Zwiebel und Senf geben und kurz rösten.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

4. Die TK Erbsen und die Reisflocken zugeben. 5-6 EL Wasser dazu (sparsam, lieber nachgeben) und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel dämpfen, bis der Reis gar, aber nicht verkocht ist. Bei Bedarf Wasser nachgeben.
5. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und untermischen. Gern auch Kokosöl zugeben, damit es noch etwas „geschmeidiger“ wird.
6. Mit Salz abschmecken.
7. Den Koriander hacken und zum Servieren drüber streuen.

