
Wilde Berberitzen





Die Berberitzen sind ein Strauch, den man in lichten Wäldern, Gebirgen oder in die Wüste (Nord, Ost Iran) häufig antreffen kann. weiterlesen ... +

Beurteilung: 2,00 € Bewertet

[Ask a question about this product](#)

Beschreibung
Die Früchte der Berberitze enthalten keine Alkaloide. Stattdessen enthalten sie für Früchte typische Stoffe wie Fruchtsäuren und Vitamin C. Man kann die Früchte trocknen und in der kalten Jahreszeit als Vitaminspender einsetzen. antibakteriell, schleimlösend, schweisstreibend, Atmung anregen, Nach Infektionskrankheiten, Zahnfleischentzündungen und Fettkiller.

Beruhigung der Pulsfrequenz, Gallen Blasenentzündung, Blähungen, Verstopfung, Kräftigungsmittel, Kreislauffördernd, Gelbsucht, Leberstauung, Bluthochdruck,

Packung: 200g

4 Portionen

400 g Basmati Reis

4 EL gewaschene Berberitzen

2 EL Geschälte Pistazien

1/2 TL Safran Fäden (in 4 EL heissem Wasser auflösen)

1 EL Butter

1 EL Zucker

2 EL Öl

2 EL Salz

Zuerst wird der Reis gewaschen bis das Wasser nicht mehr trüb ist, ca. 3 - 4-mal.

Das Wasser in einem Topf zum kochen bringen den Reis mit dem Salz dazugeben.

Den Reis nun 8-10 Min. knapp gar kochen.

Reis durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Nun bringt man 1 EL Butter in einem Pfanne zum schmelzen und gibt 1/2 EL aufgelöste Safran und den Reis hinein.

1 EL auflöste Safran mit 1 EL Öl über den Reis geben und den Topfdeckel wickelt man in ein sauberes Küchentuch und setzt ihn auf den Topf.

Der Herd wird auf die niedrigste Stufe gestellt und lässt man ca. 20 Minuten durch den Dampf garen.

Währenddessen die restliche Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen, Berberitzen zugeben, kurz schmoren lassen, und aufgelösten Safran, Pistazien und Zucker zufügen und bei mäßiger Hitze kochen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist

Reis auf einer großen Platte anrichten, und die vorbereitete, Berberitzen auf dem Reis Dekorieren und servieren.
