

Rezept der jesidischen Gruppe

Bryani

Zutaten:

- 2 Tassen Reis
- 1 1 / 2 Tasse kochendes Wasser
- Gewürze:
 - 1 EL Bryani-Gewürz (arabische Lebensmittelladen)
 - 1 / 2 EL Kurkuma
 - 1 / 3 EL Zimt und Kardamom
 - 3 Lorbeerblätter
 - 1 / 2 Tasse Fadennudeln
- Mandeln, Cashewnuss, Rosinen, Erbsen, Zuckermais, Karotten und grüne Bohnen, Kartoffel (Menge hängt von Ihrer Vorliebe ab)

Zubereitung:

Reis und Fadennudeln separat in Wasser kochen, dann braten.

Abschmecken mit den Gewürzen

Zuletzt hinzugeben:

Kartoffeln

Rosinen

Bohnen und Erbsen

(Hähnchenbrust)

Erdnüsse

Zuckermais und

Karotte.

Menge jeweils nach Geschmack

Dolma (gefüllte Mangoldblätter)

Zutaten:

1. Mangoldblätter

2. Füllung:

- gekochter ägyptischer Reis (Rundkornreis)

- Petersilie
- Zwiebeln
- Tomaten
- Knoblauch
- Minze
- Grüner Paprika
- Granatapfelsirup (Dibs Rumman)
- Tomatenmark

3. Gewürze:

- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Currypulver
- Zitronensalz (Zitronensäure)
- Süßes Paprikapulver
- Dolma-Gewürzmischung (wenn vorhanden)

Die Füllung wird separat zubereitet und mit den Mangoldblätter eingerollt. Dann