BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · HAUPTGERICHT

BIRYANI MIT BREW CHUNKS.

BB-018

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Basmatireis	500 g	5 kg
GEMÜSE		
☐ Zwiebelwürfel	275 g	2,8 kg
☐ Knoblauch	11 g	110 g
☐ Ingwer	16 g	155 g
☐ Blumenkohl	200 g	2 kg
☐ Karotten	200 g	2 kg
☐ Brokkoli	500 g	5 kg
☐ Rosinen	140 g	1,4 kg
FOND UND SAUCE		
☐ Öl	160 ml	1,6 l
☐ Gemüsebrühe	1,6 l	16 l
☐ Zitronensaft	35 ml	350 ml

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
MILCH UND EI		
☐ Kokosjoghurt	260 g	2,6 kg
WÜRZE		
☐ Kreuzkümmel	13 g	125 g
☐ Zimt	7 g	65 g
☐ Sternanispulver	3 g	25 g
☐ Currypulver	18 g	175 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Koriander	18 g	175 g
☐ Petersilie	18 g	175 g
☐ Cashewnüsse	105 g	1,1 kg
☐ Minze	18 g	175 g
☐ Petersilie	18 g	175 g
☐ Salz	15 g	150 g

1 Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen und die Gewürze dazugeben. Kurz mitschwitzen und den Reis dazugeben.

2 Alles bei mittlerer Hitze ca 4 Minuten weiter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und die Gemüse sowie die Rosinen dazugeben.

3 Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und der Reis gar sind. Die Flüssigkeit sollte komplett aufgenommen worden sein.

4 Die gefrorenen Brew Chunks im Kombidämpfer bei 160° kombinierte Hitze mit 50% Feuchtigkeit 10 Minuten erhitzen. Ebenfalls zum Reis dazugeben und gut durchrühren.

5 Mit Koriander Petersilie, Zitronensaft und Salz abschmecken und die Cashews dazugeben. Den Kokosjoghurt salzen und mit kleingeschnittener Petersilie und Minze vermengen.

Brew Chunks separat anbraten und erst zum Reis geben, wenn die Flüssigkeit fast weg ist. So bleiben sie bissfest im Reis.

Steve