

# Einfach. Gut. Bachmeier Reiseintopf orientalisches mit Artischocken

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-reiseintopf-orientalisches-mit-artischocken-rezept-102.html](https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-reiseintopf-orientalisches-mit-artischocken-rezept-102.html)



## Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

- 2 Artischocken
- 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Möhren
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 400 g Langkornreis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Mandelblättchen
- 1 Stiel Liebstöckel
- 1 Stiel Minze
- 1 TL Ras-el-Hanout
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer

## Zubereitung:

---

1. Von den Artischocken den Stiel sowie die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen, die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das „Heu“ mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in eine Schüssel mit Wasser gießen. Die Artischockenböden bis zur weiteren Verarbeitung hineinlegen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Rosinen in Wasser einweichen.
3. Den Backofen auf 180.°C vorheizen. Die Butter und das Olivenöl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Möhren dazugeben und untermischen. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. In etwa gleich große Stücke wie die Möhren schneiden und dazugeben. Mit Currypulver bestäuben und leicht andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen und einmal kurz durchrühren. Den Deckel auflegen und den Reisetopf im Ofen etwa 25 Minuten garen.
4. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Liebstöckel und die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Rosinen ausdrücken und nach etwa 20 Minuten unter den Reis mischen. Den Pilaw aus dem Ofen nehmen, das Ras-el-Hanout unterrühren und das Ganze etwa 5 Minuten ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.
5. Den Reis mit einer Gabel auflockern und mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und mit den Kräutern sowie den Mandeln bestreuen.