

Tandoori-Möhren mit Joghurtsoße und Gewürzreis

471

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Deutlich mehr Joghurt für die Marninade!

30 Min. bei 200°C reicht nicht aus. Vorschlag: die Möhren blanchieren

Zutaten: Zutaten für 2 Portionen

1 Bund Möhren
1-2 EL Tandoori-Paste (indische Würzpaste aus dem Asia-Laden)
2 TL Öl
150 g fettarmer Joghurt
120 g Basmati-Reis
50 g Nuss-Mix (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne)
3 EL Rosinen
1 TL Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer
je 3 Stiele Koriander und Minze
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Rezept: Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Tandoori-Paste, 1 TL Öl und 1 EL Joghurt verrühren und die Möhren untermischen. Etwa 1/2 Stunde ziehen lassen. Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Möhren in eine ofenfeste Form geben und etwa 30 Minuten backen.

Reis abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. Restliches Öl in einem flachen Topf erhitzen. Nüsse, Rosinen und Reis darin kurz andünsten. Curry und Cayennepfeffer dazugeben und mit 200 ml Wasser aufgießen. Reis aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen.

Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und restlichen Joghurt verrühren. Joghurtsoße und Gewürzreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Möhren servieren.