Rezept

Schnelle orientalische Möhren

Ein Rezept von Schnelle orientalische Möhren, am 29.04.2024

Zutaten

4	große Möhren
40 g	Pinienkerne
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp.	Pulbiber (Paprikaflocken)
250 ml	Gemüsebrühe
150 g	griechischer Sahnejoghurt
1 EL	Kichererbsenmehl
100 g	Soft-Aprikosen
4 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
	Salz
6	Minzeblätter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen und grob raspeln. Aprikosen klein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Curry und Pulbiber kurz darin anrösten. Möhren unterrühren und salzen. Brühe dazugießen, Aprikosen dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.

2. Die Minze fein hacken und mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Das Kichererbsenmehl unter die Möhren mischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Pinienkerne aufstreuen, mit Joghurt anrichten. Dazu schmeckt Fladenbrot.