



Fruchtiger Pilaw mit geschmorten Karotten



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Pistazien	4 Esslöffel
Rosinen	40 g
Öl	2 Esslöffel
Jasminreis	30 g
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	700 ml
Karotten	6 St.
Minze, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Mango	1 St.
Butter	2 Esslöffel
Zimt	
Honig	1 Teelöffel
Griechischer Joghurt	150 g

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pistazien schälen und mit Rosinen grob hacken.

In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Reis ca. 1 Min. anbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Pistazien und Rosinen zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und längs vierteln. Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten ca. 5 Min. anbraten. Mit Curry, Salz, Pfeffer, Zimt würzen, Honig und 2 EL Zitronensaft darüber träufeln. Bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 5 Min. garen.

In einer Schüssel Joghurt mit Minze, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Mango mit Pilaw im Topf vermengen, ebenfalls abschmecken und mit geschmorten Karotten und Minzdip auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal		
Kohlenhydrate	59 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	10 g	Fette	20 g