



Fruchtiger Pilaw mit geschmorten Karotten

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Pistazien | 4 EL |
| Rosinen | 40 g |
| Öl | 2 EL |
| Jasminreis | 300 g |
| Currypulver | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Gemüsebrühe | 700 ml |
| Karotten | 6 St. |
| Minze, frisch | 20 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Mango | 1 St. |
| Butter | 2 EL |
| Zimt | |
| Honig | 1 TL |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pistazien schälen und mit Rosinen grob hacken.
2. 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.
3. 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.
4. 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 darüberträufeln. Bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 5 Min. garen.
5. 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 | 621 kcal |
| Kohlenhydrate | 114 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 15 g |