



Fruchtiger Pilaw mit geschmorten Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
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