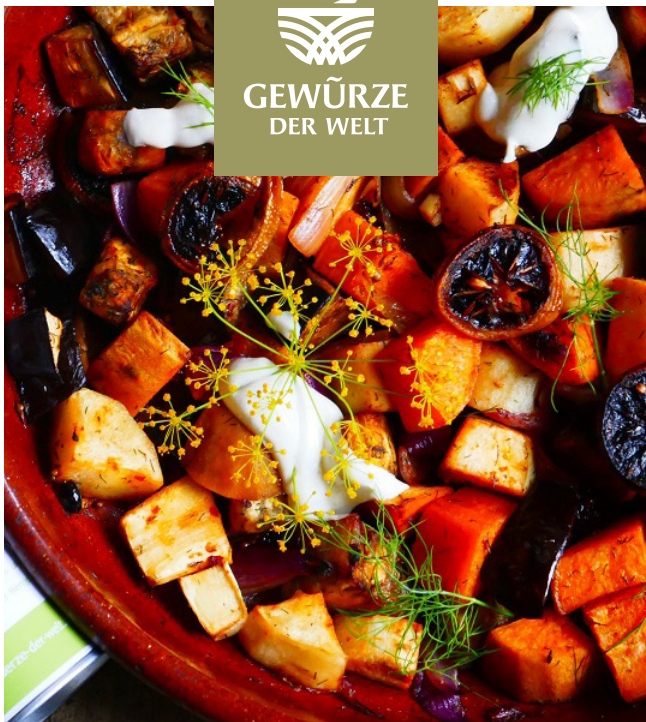




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 12

Iranischer Veggie Stew

Zutaten für 2 Personen

- 1 große Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 1 große Pastinake, gewürfelt
- 1 große Gemüsezwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 6 Scheiben Limón Negro
- 50 g Ghee
- 1 EL Bio Rosengewürz
- 1 TL Kreuzkümmel ganz
- 1 EL Koriandersamen
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Berberitzen
- 2 EL Dillspitzen
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Für die Joghurt-

Tahina-Sauce:

- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahina
- 1 TL Bio Rosengewürz
- 1 Prise Rohrohrzucker
- Meersalz

Rezept

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Kreuzkümmel und Koriander einige Minuten in Butter oder Öl dünsten. Tomatenmark und Berberitzen unterrühren und kurz mitschmoren. Süßkartoffel, Pastinake, Aubergine, Limón Negro, Zwiebel und Knoblauch in einer ofenfesten Form mit den gerösteten Gewürzen samt dem flüssigen Ghee vermischen. Mit Bio Rosengewürz und Dill bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Nach Geschmack salzen. Für 40 - 45 Minuten in den Ofen schieben, bis das Gemüse weich und geröstet ist. Gelegentlich wenden. Alle Zutaten für die Joghurt-Tahina-Sauce glatt verrühren und mit dem Röstgemüse servieren.

Guten Appetit!