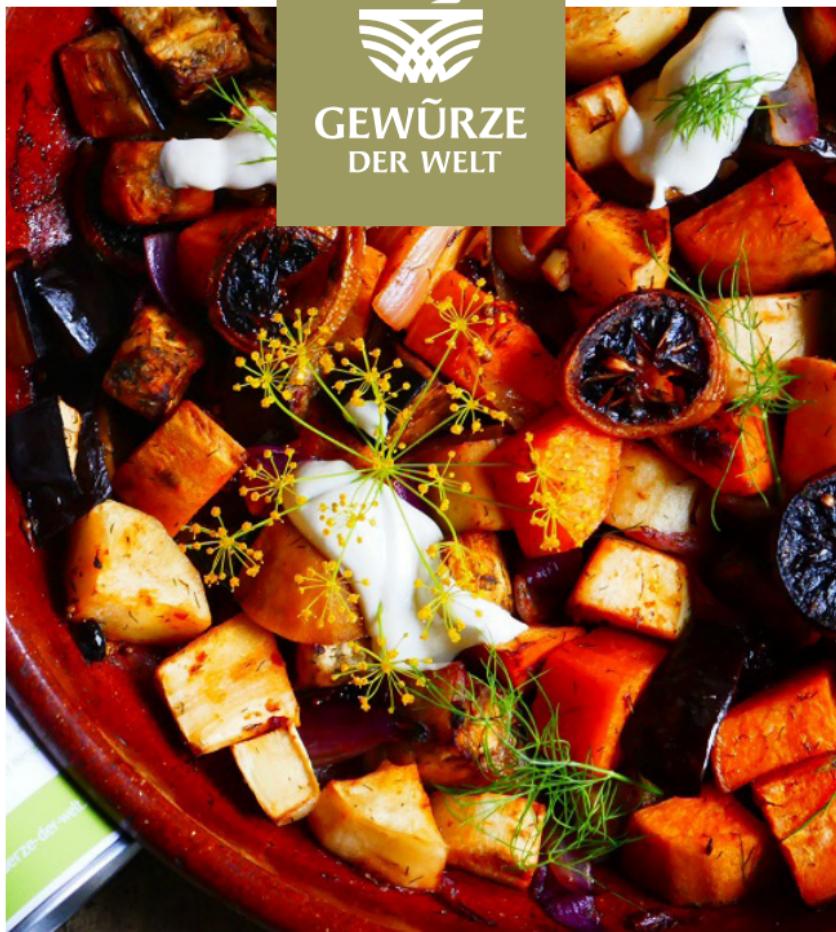




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte № 12
Iranischer Veggie Stew

Zutaten für 2 Personen

1 große Süßkartoffel, gewürfelt	2 EL Berberitzen
1 Aubergine, gewürfelt	2 EL Dillspitzen
1 große Pastinake, gewürfelt	Meersalz
1 große Gemüsezwiebel, in Streifen geschnitten	schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	Olivenöl
6 Scheiben Limón Negro	Für die Joghurt-Tahina-Sauce:
50 g Ghee	200 g griechischer Joghurt
1 EL Bio Rosengewürz	2 EL Limettensaft
1 TL Kreuzkümmel ganz	1 EL Olivenöl
1 EL Koriandersamen	1 EL Tahina
2 TL Tomatenmark	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!