



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 12

## Iranischer Veggie Stew



15 Minuten



45 Minuten



60 Minuten

## 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 Advieh
  -  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 Advieh
  -  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 Advieh 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!**