

Möhren mal orientalis

Habt Ihr auch noch Möhren aus der Gemüsebox übrig und wisst gerade nicht, was tun damit? Total lecker ist eine Möhrentajine mit Koriander.

Wer aber gerade keinen Tajinetopf hat, kann auch genauso lecker im normalen Kochtopf die einfache Variante probieren – Dies Rezept ist sehr beliebt in meinen VHS- Kochkursen zum Thema: „Guck mal über'n Tellerrand“.

Probiert es einfach mal.

Zutaten:

Möhren und Kichererbsen Menge ca 1:1

Eine oder zwei Zwiebeln – 1 Knoblauchzehe – eine oder zwei Dosen Kichererbsen.

Kreuzkümmel – Koriander – Kurkuma – Honig oder vegan Olivenöl – Gemüsefond-Salz.

Kann sein: frischer Koriander – Joghurt – Cashewkerne – 1 Eigelb

. Die Hälfte der Möhren klein schnibbeln und mit Zwiebeln und Knoblauch leicht in Olivenöl andünsten.

Jetzt die Kichererbsen dazu.

Die andere Hälfte der Möhren grob reiben und dazu tun.

Mit Gemüsefond bedecken – ca 1 Tl. Kreuzkümmel, 1 TL. Koriander (ich nehme die ganzen Samenkörner und zerkleinere sie im Mörser), 1 TL Kurkuma dazu und ca 30 Minuten köcheln lassen. Bitte passt auf, dass nichts anbrennt. Evtl. muss etwas Brühe (Wasser) nachgegossen werden.

Dann könnt Ihr abschmecken. Salz, Pfeffer dazu, evtl. ein wenig Chili, vielleicht ein wenig Zitronensaft. Probiert einfach.

Sämiger wird es, wenn Ihr etwas Joghurt mit einem Löffel Speisestärke andickt (die Vegetarier können ein Eigelb drunter rühren) und das Gericht damit andickt.

Lecker schmecken Cashewkerne, in der Pfanne geröstet und drüber gestreut. Muss aber nicht sein.

Und toll, wenn Ihr noch frischem Koriander habt oder eingefrorenen. Das Grün bringt Farbe ins Essen und peppt das Gericht auf. Einfach abschmecken. Wie meine Kochschüler wissen: Jeder Geschmack ist anders. Ich kann Euch nur ein paar Ideen liefern!

Supergut passt Reis dazu. Wenn Ihr es flüssiger mögt, passt aber auch ein leckeres Baquette dazu.