



Kurkuma-Reis

mit Wurzelgemüse & Minz-Dip



Zutaten für 2 Personen:

- Gemüse** Das Gemüse waschen, nach Belieben schälen und in Stücke/ Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch in Zehen zerlegen und 4 – 5 ungeschälte Zehen mit der flachen Seite eines Messers flachklopfen. Zum Gemüse geben und dieses in Olivenöl, etwas Salz und den Gewürzen (der Kurkuma ist nur für den Reis) wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen.
- 3 Pastinaken (ca. 350 g)
1/2 Sellerieknolle
2 rote Zwiebeln
3 Möhren
3 – 4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
2 TL Kumin
ggf. Cayennepfeffer
- Reis** Den Reis in 500 ml Wasser mit Salz und dem Kurkuma kochen. Während dem Kochen den Topf geschlossen halten. Nach Garende die Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel zu Ende quellen lassen.
- 250 g Basmatireis
2 TL Kurkumapulver
Salz
- Minz-Dip** Den Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, Zitronenschalen-Abrieb, etwas Salz, einer geschälten und gehackten Knoblauchzehe, Honig und frischer Minze verrühren. Das Gemüse mit dem Reis servieren und mit Minz-Dip sowie Sesam garnieren.
- 1 Bund frische Minze
1 Zitrone
300 g Joghurt
1 Knoblauchknolle
Sesamkörner
1 TL Honig