

Bunte Möhren

mit veganem Joghurt-Dip

— Bio Kochbox KW 31



Bunte Möhren

mit veganem Joghurt-Dip



Für 2 Portionen:

- ½ Glas Kichererbsen
- ½ Bund Bunte Möhren
- 1 TL Ras El Hanout
- 25 ml Weißwein
- 75 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- 25 g Sonnenblumenkerne

Für den Dip:

- 125 g Joghurt
- ½ TL Zitronenabrieb
- Saft einer halben Zitrone
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ TL Agavendicksaft
- 2 Stiele Petersilie, gehackt
- ½ TL Minze
- Salz, Pfeffer

Für 4 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Bund Bunte Möhren
- 2 TL Ras El Hanout
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Sonnenblumenkerne

Für den Dip:

- 250 g Joghurt
- 1 TL Zitronenabrieb
- Saft einer Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft

- 4 Stiele Petersilie, gehackt
- 1 TL Minze
- Salz, Pfeffer

Eigener Vorrat

- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 60 g Butter

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In ein Küchentuch geben und trockenreiben. Möhren putzen, dabei ein Stückchen vom Stielansatz stehen lassen. Butter in einem breiten Topf oder einer Pfanne zerlassen Möhren darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz, etwas Zucker und Ras El Hanout würzen. Mit Wein ablöschen. Den Wein fast vollständig einkochen lassen, dann Brühe und Rosmarinzweige zugeben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Möhren sollten noch leichten Biss haben.

Für den Dip Joghurt mit Zitronenschale und Saft von einer ½ Zitrone, Olivenöl, Agavendicksaft, 2 EL Petersilie und der Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Crumble das Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3-4 Minuten rösten., dabei die Pfanne häufig rütteln. Die Sonnenblumenkerne zugeben und nochmals 2 Minuten mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren auf einer Platte anrichten. Etwas von dem Dip darüber träufeln, mit der restlichen Petersilie und dem Crumble bestreuen. Den restlichen Dip separat dazu reichen.