

Schwarzwurzel-Möhren-Curry mit Hirse

à la Ariane Bille

⌚ 60 Minuten || Mittel



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Hirse nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen Möhren, Sellerie und Apfel in sehr feine Scheiben schneiden. Schale der Zitrone abreiben und Zitrone pressen. Zitronenschale beiseite stellen und die Hälfte des Safts in eine Schüssel mit Wasser geben.

Schwarzwurzeln in der Spüle unter laufendem Wasser (am besten mit Einweghandschuhen) waschen und danach in das Zitronenwasser geben. Nach dem Schälen schräg in etwa 0,5 cm feine Scheiben schneiden und wieder zurück in das Zitronenwasser geben.

Olivöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblätter und Chili etwa 5 Min. darin anbraten. Schwarzen Kümmel, Curry, Zitronenschale und Salz dazugeben und weitere 3 Min. anbraten, bis es duftet.

Danach die Schwarzwurzeln aus dem Wasser holen, trocken tupfen und zusammen mit Möhren, Sellerie, Apfel und Datteln etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Evtl. etwas Öl dazugeben. Mit Hafermilch ablöschen.

Bei reduzierter Temperatur etwa 15–20 Min. mit geschlossenem Deckel einkochen, sodass eine cremige Sauce entsteht und das Gemüse bissfest gegart ist. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas von dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Hirse auf Schalen verteilen und das Schwarzwurzel-Möhren-Curry darauf geben. Mit Koriander bestreuen und genießen.

Zutaten für 4 Personen

250g Hirse,

2 große Möhren, geschält

½ Knolle Sellerie, geschält

½ saurer Apfel (z.B. Boskop)

1 Zitrone, 4 EL Olivenöl

500 g Schwarzwurzeln

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und
1 cm Ingwer geschält und gehackt

2 Lorbeerblätter, ½ Bund Koriander

1 kleine rote Chili, geputzt,
entkernt und fein gehackt

½–1 TL schwarzer Kümmel

1 TL Curry, 1 ½ TL Salz

4 Datteln ohne Kern, gehackt

300–400 ml Hafermilch



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de