

Wurzelgemüse mit Orangen, Granatapfel und Jasmin-Reis

 happy-mahlzeit.com/2022/01/15/wurzelgemüse-mit-orangen-granatapfel-und-jasmin-reis

Zutaten für 2 Personen

Für das Gemüse:

- 250 g Topinambur
- 250 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ rote Schote Chili
- ½ Orange
- ½ Granatapfel
- ½ Bund Minze
- 20 g Walnüsse
- 100 ml Gemüsefond
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Zimt
- Salz
- Pfeffer

Für den Reis:

- 100 g Jasmin-Reis
- 200 ml Gemüsefond
- Salz

Zubereitung:

Karotten, Rüben und Topinambur abbrausen und schälen. Karotten und Rüben in dünne Spalten schneiden, Topinambur in dicke Scheiben zerteilen. Frühlingszwiebeln abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten abbrausen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken flach drücken. Die Orangen schälen und die Filets ausschneiden. Die Kerne des Granatapfels ausbrechen. Die Minze abbrausen, trocken wedeln und die Blätter klein schneiden.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Karotten, Topinambur und Rube dazugeben, mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen, danach nochmals ca. 10 Minuten ohne Deckel garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Granatapfelkerne, Minze und Orangefilets dazugeben und unter Schwenken kurz erhitzen. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und darüber streuen.

Reis in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Reis in einem Servierring auf Tellern anrichten, das Wurzelgemüse daneben drapieren, mit Minze garnieren und servieren.

Rezept: Jennifer Färber

Quelle: Die Küchenschlacht vom 17. Januar 2017

Episode: Wurzelgemüse