

Orientalisches Gemüse

Für zwei Personen

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
50 g vorgeg. Kichererbsen	200 ml Lammfond	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	1 EL Harissa-Paste
2 cm Ingwerknolle	1 Stiel frische Minze	30 g Pistazien
1 EL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Gemüse waschen. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika waschen, schälen in ca. 2 cm große Rauten und Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Karotten zugeben und ca. 3 Minuten bissfest braten. Paprika und Fenchel zugeben, ebenso ca. 2 Minuten braten. Harissa-Paste und Tomatenmark einrühren, kurz rösten und anschließend mit Fond ablöschen. Gemüse ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse mit fein geriebenem Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Pistazien grob hacken und mit der Minze untermengen.

Luitgard Rühmann am 04. Dezember 2017