

Möhrencurry

RAFFINIERT •(c&t 5/90)

Für 4 Portionen:

40g Rosinen

20 g Korinthen

100 ml trockener Sherry

800 g Möhren

100 ml Gemüsebrühe (a. d. Glas)

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie, 40 g Mandeln

30 g Butter oder Margarine

40 g Sonnenblumenkerne

2-3 gestr. El mildes Currypulver

Salz, Pfeffer a. d. Mühle



1. Die Rosinen und Korinthen im Sherry einweichen. Die Möhren waschen, schälen, in kurze Stifte schneiden, in der kochenden Gemüsebrühe 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen. Die Brühe beiseite stellen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. 20 g Mandeln brühen und abziehen.

2. Die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Abgetropfte Rosinen und Korinthen, alle Mandeln und die Sonnenblumenkerne darin kurz durchschwenken. Das Currypulver darüberstäuben und anschwitzen. Die Möhrenstifte zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe zu den anderen Zutaten in die Pfanne gießen.

3. Die Möhren auf mittlerer Hitze 3-4 Minuten garen, dabei die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Zum Schluss die Petersilie darrüberstreuen und kurz durchschwenken. Zum Möhrencurry einen Salat servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten