

Wurzel-Gemüse mit Orangen, Granatapfel und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

250 g Topinambur	250 g Karotten	2 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{4}$ Schote roten Chili	$\frac{1}{2}$ Orange
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	20 g Walnüsse
100 ml Gemüsefond	2 EL Pflanzenöl	1 Prise Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Jasminreis	200 ml Gemüsefond	Salz
------------------	-------------------	------

Für das Gemüse:

Die Karotten, Rüben und Topinambur abbrausen und schälen. Karotten und Rüben in dünne Spalten schneiden, Topinambur in dicke Scheiben zerteilen. Die Frühlingszwiebeln abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischoten abbrausen und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken flach drücken. Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Die Kerne des Granatapfels ausbrechen. Die Minze abbrausen, trocken wedeln und die Blätter klein schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Karotten, Topinambur und Rübe hinzugeben, mit der Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen, danach ca. 10 Minuten ohne Deckel garen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen; Granatapfelkerne, Minze und Orangefilets hinzufügen und unter Schwenken kurz erhitzen. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und darüber streuen.

Für den Reis:

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.

Jennifer Färber am 17. Januar 2017