Marokkanischer Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Karotten
- 1 große Stange Lauch
- 3 etwas größere Tassen Reis
- Olivenöl, Butter
- 50 g Pinienkerne
- 50 g getrocknete Berberitzen-Früchte
- 100 g Datteln
- einige Blätter frische Minze
- 250 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Kurkuma, evtl. Safran, Curry, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel (Cumin), alles gemahlen

Zubereitung

1. Karotten dünn schälen und in sehr dünne Scheibchen schneiden.
2. Die Lauchstange längs halbieren und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, anschließend in einem Salat-Sieher Waschen.
3. Den Reis mit je einem Teelöffel Kurkuma (alternativ etwas Safran), Zimt und Salz vermischen, in einen großen Topf geben und ca. 10 mm hoch mit kochendem Wasser bedecken. Auf kleiner Hitze mit Deckel etwa 15 Minuten sachte köcheln lassen, bis der Reis gar aber noch nicht matschig ist. Gegebenenfalls zwischendurch etwas kochendes Wasser nachgießen, wenn der Reis zu trocken wird.
4. Die getrockneten Berberitzenbeeren in etwas kochendem Wasser einige Minuten ziehen lassen.
5. Karotten und Lauch in etwas Olivenöl anbraten, Kurkuma, reichlich Zimt und Koriander sowie etwas Currypulver und Kreuzkümmel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den gekochten Reis und das Gemüse mischen, Pinienkerne in einer Pfanne rösten, die getrockneten Berberitzenbeeren mit etwas Butter und Zucker kurz anbraten. Die Datteln vierteln und das Fleisch von den Steinen lösen.
7. Pinienkerne, Berberitzenbeeren und Datteln über den Gemüsereis streuen und nach belieben unterrühren.
8. Die Minzblätter kleinschneiden, etwas als Garnitur auf den Gemüsereis geben.

9. Gemüsereis mit einem Klecks Joghurt servieren, etwas Minzblätter auf den Joghurt streuen.

Variationen

Das Gemüse kann z.B. durch etwas kleingeschnittene Banane oder etwas Ananas verfeinert werden.