

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } $\frac{3}{4}$ Stunde
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Möhren	g	100	200
Knoblauchzehen, gehackt	St.	2	4
Öl (neutral)	EL	1	2
Vollkornreis	g	125	250
Rosinen	g	25	50
Pistazien	EL	1	2
Salz			
Cayennepfeffer	Prisen	2	4
Gemüsebrühe Instant	ml	250	500
Minzeblätter, frisch	St.	2	4
Sahnejoghurt	g	100	200

VORBEREITEN:

1. Möhren fein stifteln.
2. Knoblauchzehen pellen und hacken
3. Brühe ansetzen.
4. Joghurt mit etwas Salz und der Hälfte des gehackten Knoblauchs zu einer kalten Sauce anrühren.

ZUBEREITUNG:

1. Möhren und die Hälfte des Knoblauchs in heißem Öl kurz andünsten.
2. Reis, Rosinen und Cayennepfeffer zufügen und kurz mitdünsten.
3. Brühe angießen, umrühren und aufkochen lassen.
4. Zugedeckt bei geringer Hitze 15 bis 20 Minuten garen.
5. Mit Gabel auflockern (evtl. mit Salz abschmecken).
6. Anrichten und Joghurtsauce dazu reichen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Salat