

Rezept

Möhren-Dattel-Paste

Ein Rezept von Möhren-Dattel-Paste, am 11.06.2026

Zutaten

750 g Möhren	1 EL Olivenöl
¼ l Gemüsebrühe	50 g getrocknete Datteln
½ Bund glatte Petersilie	25 g Pistazienkerne
Salz	1 TL Harissa
2 Msp. Zimtpulver	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Im Öl 2-3 Min. andünsten, mit Brühe ablöschen. Datteln entkernen, klein würfeln, dazugeben. Zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.
2. Petersilie abbrausen und trockenschütteln, Blättchen hacken. Pistazien grob hacken. Möhren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Gewürzen pikant-scharf abschmecken. Zwei Drittel der Petersilie und Pistazien untermischen, den Rest überstreuen. Schmeckt heiß zu Lammkoteletts oder kalt als Dip.