

Rezept

Möhren-Kichererbsen-Gemüse mit Pflaumen

Ein Rezept von Möhren-Kichererbsen-Gemüse mit Pflaumen, am 31.05.2026

Zutaten

750 g schlanke Möhren	2 Zwiebeln
3 EL Ghee	1 TL gemahlene Kurkuma
1 1/2 EL Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)	1/2 TL Zimtpulver
1 Pck. Safranfäden (0,1 g)	2 TL Tomatenmark
Pfeffer	Salz
1 Dose Kichererbsen (400 g, am besten braune)	3 EL Limettensaft
	150 g getrocknete Pflaumen (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 14 g F, 9 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Dann mit Kurkuma, Advieh und Zimt bestreuen. Tomatenmark und Möhren unterrühren und alles 1-2 Min. unter Rühren anrösten.
2. Die Möhren mit 600 ml Wasser ablöschen und den Safran zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Limettensaft würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen.
3. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Pflaumen halbieren.
4. Die Kichererbsen unter die Möhren rühren und das Gemüse noch 10-15 Min. weitergaren. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dann die Pflaumen unter das Gemüse rühren. Das Gemüse zuletzt mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Limettensaft (1 EL) abschmecken. Am besten zu Reis servieren.