

Rezept

# Möhren-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Möhren-Paprika-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Möhren	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> grüne Paprikaschoten	<b>1 Dose</b> dicke weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
<b>2 EL</b> Sesamsamen	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Honig	<b>300 ml</b> Gemüsefond (aus dem Glas)
<b>100 g</b> Rosinen	<b>je 1 TL</b> gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
<b>1/2 TL</b> Kurkumapulver	<b>1 Msp.</b> Zimtpulver
Salz	<b>80 g</b> Joghurt
frisch gepresster Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen.

---

2. Sesam in einem Topf ohne Fett anrösten und herausnehmen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und Möhren hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. mitbraten. 2 EL Honig dazugeben, karamellisieren lassen. Fond angießen. Rosinen und Gewürze hinzufügen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Nach ca. 5 Min. Bohnen unterrühren. Dann vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren und mit Salz, Honig und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Sesam bestreuen und servieren.