

Rezept

Möhren-Paprika-Topf

Ein Rezept von Möhren-Paprika-Topf, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Möhren	2 Zwiebeln
2 grüne Paprikaschoten	1 Dose dicke weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 EL Sesamsamen	3 EL Olivenöl
2 EL Honig	300 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
100 g Rosinen	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL Kurkumapulver
1 Msp. Zimtpulver	Salz
80 g Joghurt	Saft von 1 Zitrone

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 ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Sesam in einem Topf ohne Fett anrösten und herausnehmen. Das Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und Möhren hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. mitbraten. 2 EL Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Den Fond angießen. Rosinen und Gewürze hinzufügen, salzen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.
3. Nach ca. 5 Min. Bohnen unterrühren. Dann vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren und mit Salz, etwas Zitronensaft und nach Belieben Honig abschmecken. Mit Sesam bestreuen und servieren.