

Rezept

Möhren-Pastinaken-Antipasti

Ein Rezept von Möhren-Pastinaken-Antipasti, am 28.06.2026

Zutaten

400 g dicke Pastinaken	400 g dicke Möhren
1 Knoblauchzehe	5 Zweige Thymian
1 rote Chilischote	Öl zum Braten
Salz	Pfeffer
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Saft von 2 Orangen
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Gemüse putzen und schälen, in 4 - 5 cm lange Stücke und diese in ca. 1 ½ cm dicke Stifte schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Thymian waschen, Blätter hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse, Knoblauch und Chili darin 2 - 3 Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen, Thymian dazugeben. Bei mittlerer Hitze 8 - 10 Min. dünsten. Essig unterrühren, vom Herd nehmen und ca. 2 Std. ziehen lassen.