

Rezept

Möhren-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Möhren-Paprika-Gemüse, am 15.05.2025

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	je 1 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkumapulver	1 Msp. Zimtpulver
Salz	80 g 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.