

Rezept

Möhren-Pastinaken-Antipasti

Ein Rezept von Möhren-Pastinaken-Antipasti, am 18.12.2025

Zutaten

400 g dicke Pastinaken
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
Salz
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
150 ml Gemüsebrühe

400 g dicke Möhren
5 Zweige Thymian
Öl zum Braten
Pfeffer
Saft von 2 Orangen
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.