

## Rezept

# Orientalischer Gemüsetopf

Ein Rezept von Orientalischer Gemüsetopf, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Döschen Safranfäden (0,1 g)	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 Stück</b> Kürbis (ca. 400 g)	<b>2</b> Stangen Staudensellerie
<b>1</b> junger Zucchini	<b>2</b> Tomaten
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>50 g</b> Datteln	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1/2 TL</b> Harissa (orientalische scharfe Paprikapaste, ersatzweise Sambal oelek)	<b>1/4 TL</b> Zimtpulver
	Salz
<b>1/2</b> Bio-Zitrone oder -Orange	<b>1/2</b> Bund Petersilie
<b>150 g</b> Joghurt (oder saure Sahne)	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Den Safran leicht zwischen den Fingern zerreiben und in die Gemüsebrühe rühren. Kürbis schälen, putzen und knapp 2 cm groß würfeln. Sellerie waschen, putzen und die Enden abschneiden. Die Stangen in Scheiben schneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Zarte Sellerieblättchen beiseitelegen. Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten häuten und klein würfeln.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Datteln halbieren und den Stein herauslösen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kürbis, den Sellerie und den Zucchini darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch untermischen, dann die Tomaten, die Datteln und die Safranbrühe dazurühren. Das Gemüse mit dem Harissa, mit Zimt und Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8-10 Min. bissfest schmoren.
3. Inzwischen die Zitronen- bzw. Orangenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Salz und Koriander abschmecken.
4. Das Gemüse mit Zitruschale und eventuell etwas Salz würzen, die Petersilie unterrühren. Den Joghurt dazuservieren.