

Rezept

# Süßkartoffel-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Süßkartoffel-Paprika-Gemüse, am 29.06.2026

## Zutaten

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>1</b> Süßkartoffel (ca. 350 g)          | <b>1</b> rote Paprikaschote |
| <b>2 EL</b> Sesamsamen                     | <b>1 EL</b> Öl              |
| <b>1 EL</b> Ahornsirup oder Agavendicksaft | <b>1 Prise</b> Zimtpulver   |
| <b>1 Prise</b> gemahlener Kreuzkümmel      | <b>1-2 EL</b> Zitronensaft  |
| Kräutersalz                                | <b>40 g</b> Rosinen         |
| Pfeffer                                    |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, längs halbieren und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in lange, breite Streifen schneiden. Die Paprikastreifen quer dritteln.

---

2. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hell-braun anrösten, herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Darin Paprika und Süßkartoffeln ca. 5 Min. anbraten. Ahornsirup oder Agavendicksaft dazugeben, kurz karamellisieren lassen.

---

3. Das Süßkartoffel-Paprika-Gemüse mit Zimt und Kreuzkümmel würzen, 1 EL Zitronensaft dazugeben und ganz kurz einkochen lassen. 100 ml Wasser dazugießen, mit Kräutersalz würzen, die Rosinen hinzufügen und alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

---

4. Den Sesam unter das Gemüse mischen, mit Kräutersalz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Gemüse auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen Bulgur oder Couscous und ein Sojajoghurt-Dip mit Dill.