Rezept

Süsskartoffel-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Süsskartoffel-Paprika-Gemüse, am 19.05.2024

Zutaten

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

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.