

Rezept

# Tunesisches Gemüseragout

Ein Rezept von Tunesisches Gemüseragout, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>4</b> Stangen Staudensellerie
<b>2</b> Zwiebeln	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 Stange</b> Zimt	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>300 g</b> grüne Bohnen (TK)
je <b>1/4 TL</b> Harissa und Kurkumapulver	Salz
<b>3 EL</b> Rosinen	Saft von 2 Orangen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Möhren und Sellerie waschen und putzen, Möhren schälen und beides schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

---

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Zimt, Tomatenmark, Möhren und Sellerie unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen. Bohnen, Harissa, Kurkuma und Rosinen unterrühren und zugedeckt 20-25 Min. köcheln lassen, dabei nach und nach den Orangensaft zugießen.