

Rezept

Tunesisches Gemüseragout

Ein Rezept von Tunesisches Gemüseragout, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Möhren	4 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 Stange Zimt	2 EL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe	300 g grüne Bohnen (TK)
je 1/4 TL Harissa und Kurkumapulver	Salz
3 EL 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.