

Rezept

Viererlei Safran-Gemüse

Ein Rezept von Viererlei Safran-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Möhren	3 Stangen Staudensellerie
250 g Zucchini	250 g Auberginen
150 ml Gemüsebrühe	2 Msp. gemahlener Safran
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 Lorbeerblatt	½ TL gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer
2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 EL frisch gehackter Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, je nach Sorte schälen oder putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Brühe und Safran verrühren. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Möhren und Auberginen darin bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten. Sellerie und Zucchini zufügen und weitere 3 Min. mitbraten.
2. Gemüse mit dem Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen. Die Safranbrühe angießen, Lorbeerblatt und Koriander zufügen. Das Gemüse bei kleiner Hitze in 12-15 Min. bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill unterheben. Die Gemüse schmecken gut zu Lammfleisch und Schweinefilet.