

Rezept

## Wintergemüse in Orangensud

Ein Rezept von Wintergemüse in Orangensud, am 30.06.2026

### Zutaten

<b>je 200 g</b> Möhren, Pastinaken und Topinambur	Salz
<b>3 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>1</b> rote Chilischote
<b>1 TL</b> Korianderkörner	<b>2</b> Schalotten
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 1/2 EL</b> Honig
Saft von 3 Orangen	Pfeffer
<b>6</b> schwarze Oliven (ohne Stein)	<b>1/2 Bund</b> Petersilie
<b>1-3 Spritzer</b> frisch gepresster Zitronensaft	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

### Zubereitung

1. Gemüse schälen. Möhren und Pastinaken je nach Größe quer halbieren und dann längs halbieren oder vierteln, Topinamburknollen halbieren. Das Gemüse nacheinander in leicht kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwas mehr als bissfest garen – das dauert 8-12 Min. Herausheben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften, und herausnehmen. Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Honig darüberträufeln und kurz mitdünsten, dann mit Orangensaft ablöschen. Chili dazugeben und den Saft bei großer Hitze in 4-5 Min. einkochen lassen. Das blanchierte Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 4 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Oliven längs in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Oliven unter das Gemüse rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse lauwarm oder völlig abkühlen lassen und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.