

Rezept

Gewürzmöhren



© Maria Grossmann/ Monika Schuerle

Info

🕒 25 Min.
Gesamtzeit

+ 1 Stunde Marinieren

📏 leicht

🔥 285 kcal
Kilokalorien

4 g
Eiweiß

15 g
Fett

32 g
Kohlenhydrate

Zutaten für - 4 + Portionen

400 g **Bundmöhren**
300 ml **Gemüsebrühe**
2 TL **Koriandersamen**
2 TL **Fenchelsamen**
1 El **Sesamsaat**
0,5 TL **Zimt** gemahlen
2 El **Agavendicksaft**

2 El **Zitronensaft**
4 El **Olivenöl**
Salz
Pfeffer
60 g **getrocknete Aprikosen**
60 g **getrocknete Feigen**
Zitronenspalten zum Anrichten

Zubereitung

1. Möhren schälen, dicke Möhren längs halbieren. Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen, Möhren darin bissfest dünsten, herausnehmen und auf eine Platte legen. Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften anfangen, dann abkühlen lassen. Die Gewürzmischung im Mörser grob zerstoßen. Mit Zimt, Agavendicksaft, Zitronensaft, Öl, etwas Salz und Pfeffer verquirlen, über die Möhren gießen und abgedeckt mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
2. Aprikosen und Feigen in kleine Würfel schneiden und untermischen, die Möhren abschmecken und mit Zitronenspalten anrichten.