

REZEPTE

Möhren-Kichererbsengemüse

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

- 5 Möhren, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- Kreuzkümmel nach Geschmack
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kichererbsen, Konserve, abgetropft
- 1 TL Sesamsamen
- 1 Prise Jodsalz mit Flourid und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft
- Minze, frisch



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V./ FIT KID

Zubereitung

1. Möhren waschen, putzen, raspeln. Zwiebel schälen, fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten, Möhren zugeben, kurz mit dünsten, Honig und Kreuzkümmel zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Kichererbsen zugeben.
3. Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
4. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit Sesam und gehackter Minze garniert servieren.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KIT

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Bundesministerium
für Gesundheit

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/vorspeisenbeilagen/moehren-kichererbsengemuese/>