

Orientalisches Wintergemüse

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 Stk.	Zwiebeln	grob hacken
4 Stk.	Knoblauchzehen	grob hacken
400 g	Karotten	in 0.5 cm dicke Rädchen schneiden
400 g	Kürbis, z.B. Hokkaido	in mittl. Würfel schneiden
300 g	Lauch	längs halbieren, in 2 cm Streifen
3 EL	Olivenöl	
1.5 KL	Kurkuma	
1 EL	Paprika oder Rauchpaprika	
1 Msp.	Kümmel gemahlen	
1.5 KL	Salz	
2 EL	Sultaninen	
1 Stk.	Zitrone	auspressen
300 ml	Wasser	
15 Stk.	Oliven schwarz, entsteint	halbieren
3 EL	Sultaninen	

Anleitung

1. Gemüse gemäss Anleitung zerkleinern.
2. Olivenöl erwärmen. Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig dünsten, Karotten und Kürbis zugeben, mit dünsten.
3. Mit Kurkuma und Paprika bestäuben. Übrige Zutaten bis und mit Wasser begeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (die Kürbiswürfel etwas zerfallen).
4. Die halbierten Oliven und die Sultaninen zufügen. Das Gemüse mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Das orientalische Gemüse zu Couscous, Bulgur oder Hirse servieren.

