

Honigmöhren und Petersilienwurzeln auf Kichererbsen Püree

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, naturbelassen, interessant gewürzt

Zutaten

- Für das Kicher Erbsen Püree:
- 1 Dose Kichererbsen / 800 g Einwaage
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz gerieben oder gepresst
- 4 El Zitronensaft
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 250 g junge Bundmöhren, gewaschen, unter fließendem Wasser geschrubbt
- 250 g gleichmäßig kleine Petersilien Wurzeln, unter fließendem Wasser geschrubbt, ev. halbiert
- TL Koriandersaat, grob gehackt
- 1 TL Fenchelsaat, grob gehackt
- 5 Zweige Basilikum in feine Streifen
- 3 El Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL flüssiger Honig
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 El Petersilie, gehackt
- Chili, gemahlen nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Das Wurzelgemüse:

Schritt3

Die Möhrchen gründlich waschen, ev. schälen, trocken tupfen.

Schritt4

In einer großen Pfanne in 3 El heißem Olivenöl bei milder Hitze 12 min. leise schmoren, braten.

Schritt5

Mit Zitronensaft ablöschen und mit dem Honig beträufeln, salzen, pfeffern und mit Koriander - und Fenchelsamen bestreuen.

Schritt6

Die Petersilen Wurzeln gut schrubben oder schälen, ev. halbieren und in Salzwasser 12 - 15 min. "bissfest" kochen.

Schritt7

Kurz vor dem Servieren in Butter schwenken, die Basilikum Streifendazu geben.

Schritt8

Schritt9

Das Kichererbsen Püree:

Schritt10

Die Kichererbsen Konserve auf einem Küchensieb abgießen und mit der Brühe einmal "aufstoßen" lassen.

Schritt11

Mit dem Stabmixer pürieren, mit Zitronensaft, Chili, etwas Olivenöl abschmecken.

Schritt12

Kurz vor dem Servieren, die Petersilie verrühren.

Schritt13

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Honigmöhren und Petersilienwurzeln mit /an dem Kichererbsen Püree zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/honigmoehren-und-petersilienwurzeln-auf-kichererbsenpueree/>