

# Bunte Möhren

mit veganem Joghurt-Dip

— Bio Kochbox KW 31



# Bunte Möhren

## mit veganem Joghurt-Dip



### Für 2 Portionen:

- ½ Glas Kichererbsen
- ½ Bund Bunte Möhren
- 1 TL Ras El Hanout
- 25 ml Weißwein
- 75 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- 25 g Sonnenblumenkerne

### Für den Dip:

- 125 g veganen Joghurt
- ½ TL Zitronenabrieb
- Saft einer halben Zitrone
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ TL Agavendicksaft
- 2 Stiele Petersilie, gehackt
- ½ TL Minze
- Salz, Pfeffer

### Für 4 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Bund Bunte Möhren
- 2 TL Ras El Hanout
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Sonnenblumenkerne

### Für den Dip:

- 250 g veganen Joghurt
- 1 TL Zitronenabrieb
- Saft einer Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft

- 4 Stiele Petersilie, gehackt
- 1 TL Minze
- Salz, Pfeffer

### Eigener Vorrat

- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 30 g Margarine

### Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In ein Küchentuch geben und trockenreiben. Möhren putzen, dabei ein Stückchen vom Stielansatz stehen lassen. Margarine in einem breiten Topf oder einer Pfanne zerlassen Möhren darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz, etwas Zucker und Ras El Hanout würzen. Mit Wein ablöschen. Den Wein fast vollständig einkochen lassen, dann Brühe und Rosmarinweig zugeben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Möhren sollten noch leichten Biss haben.

Für den Dip veganen Joghurt mit Zitronenschale und Saft von einer ½ Zitrone, Olivenöl, Agavendicksaft, 2 EL Petersilie und der Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Crumble das Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3-4 Minuten rösten., dabei die Pfanne häufig rütteln. Die Sonnenblumenkerne zugeben und nochmals 2 Minuten mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren auf einer Platte anrichten. Etwas von dem Dip darüber träufeln, mit der restlichen Petersilie und dem Crumble bestreuen. Den restlichen Dip separat dazu reichen.