

Die süßen Möhren und Rosinen stehen in schönem Kontrast zu Schärfe des Cayennepfeffers.

## Rezept Marokkanische Möhren

---

### Zutaten

- 250g Möhren
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 1/2 Zimtstange oder 1/3 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- eine Prise Cayennepfeffer oder auch mehr, je nach persönlichem Geschmack
- Saft von einer Orange
- 2 1/2 Esslöffel Rosinen oder Korinthen, die in heißem Wasser eingeweicht wurden (Flüssigkeit aufheben)
- etwas Salz je nach Geschmack
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- gehackte Petersilie oder Minze zum Garnieren

### Zubereitung

Schneiden Sie die Möhren in Streifen oder Scheiben.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Kochtopf bei mäßiger Hitze. Fügen Sie den Zucker, die Gewürze und die Möhren hinzu und lassen Sie das Ganze bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln. Dabei ständig umrühren.

Geben Sie nun den Orangensaft und die Rosinen, bzw die Korinthen hinzu, sowie etwas von der Flüssigkeit, in der die Korinthen eingeweicht wurden.

Bringen Sie nun das Ganze zum Kochen. Wenn es kocht, schnell die Hitze reduzieren und alles zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Möhren weich und zart sind.

Dann die Möhren je nach Wunsch nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Servieren Sie die Möhren schön dekoriert mit etwas gehackter Petersilie oder Minze.

Reiseland Ägypten

Last Minute Reisen

Welche Reiseversicherungen sind sinnvoll ?