



Mehr Rezepte auf  
[www.lifechannel.ch/kochtipps](http://www.lifechannel.ch/kochtipps)  
Foto © 123rf



## Vorspeise

# Karotten-Dattel-Mezze

## Zutaten

Für 4 Personen

5 Stk. Karotten  
100 g Datteln entsteint  
wenig Olivenöl  
3 dl Gemüsebouillon  
wenig frische Petersilie  
25 g Pistazien  
2 TL Harissa  
wenig Zimt  
wenig Muskat  
wenig Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Karotten schälen und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Datteln fein hacken.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Karotten darin andünsten. Bouillon dazugeben und zusammen mit den Datteln auf kleiner Stufe kochen lassen, bis die Karotten zerfallen.
3. Inzwischen Petersilie und Pistazien fein hacken.
4. Karotten und Datteln mit dem Kartoffelstampfer oder Stabmixer vermengen.
5. Harissa und Zimt darunter mischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fast alle Petersilie und Pistazien dazugeben, umrühren und den Rest für die Garnitur obendrauf verwenden.
7. Lauwarm oder kalt servieren.