



Rezept

Geschmorte Zuckerhut-Spicken

Geschmortes ist und bleibt Soulfood vom Feinsten

15 Min

Aktive Zeit



40 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN

2 EL **Misopaste**

1 EL **Sesamöl**

2 EL **Olivenöl**

80 g **Datteln, entsteint, grob gehackt**

2 **Zuckerhut, in Spickeln**

2 dl **Gemüsebouillon**

1 dl **Joghurt nature**

Sesam zum Garnieren

Und so wird's gemacht

1 von 2

ZUBEREITEN Misopaste mit Sesamöl, und Olivenöl pürieren, Zuckerhutspickel damit einpinseln und Datteln darüberstreuen. In die Form geben, Bouillon dazugiessen.

2 von 2

SCHMOREN IM OFEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten weich schmoren. Joghurt darüberträufeln, mit Sesam garnieren.