



Gebackene Hokkaido-Kartoffel-Spalten mit Joghurdip

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
600g Kartoffel
3-5 EL Öl
1 P. Potato Fix Rosmarin-
Knoblauch (Alternativ
Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer

Joghurdip:

300g Joghurt natur
150g Creme Fraich
2 TL Quarkgewürz von
Lebensbaum
Salz

Zubereitung

Kürbis waschen, nicht schälen und in 1-2 cm breite Spalten schneiden. Das lose Fruchtfleisch mit den Kernen entfernen. Kartoffel waschen, bürsten, in Spalten schneiden und mit Kürbisspalten vermischen. Spalten mit 3-5 EL Öl und 1 Päckchen Potatofix oder Kräutern, Salz, Pfeffer vermischen. Backofen auf 200 ° vorheizen und Spalten ca. 30 Minuten backen.

Für den Dip den Joghurt, Creme Fraich, eine Prise Salz und das Quarkgewürz vermischen.

Dazu passt ein Salat. Köstlich!

Möhren-Törtchen mit Mascarpone-Creme

100 g Möhren
40 g Sultaninen
175 ml Milch
250 g Mehl
50 g Butter (zimmerwarm)
50 g Rohrohrzucker
3 gestr. TL Backpulver
Meersalz

Macarponecreme

200 g Mascapone (ersatzw.
Quark 20 %)
1/2 – 1 EL fein abger. Orangen-
schale
4 EL Orangensaft
2 EL Rohrohrzucker

Zubereitung

Die Möhren schälen und grob raspeln. Möhrenraspeln und Sultaninen in 125 ml Milch geben und 5 Min. beiseite stellen. Mehl, Butter, Zucker, Backpulver und Salz mit den Knethaken des Handrührers verkneten bis keine Butterflöckchen mehr zu sehen sind. Milchmischung zur Mehlmischung gießen und verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 3 cm dick ausrollen. Mit einem Ring oder Glas (5 cm Ø) Törtchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Den Teig dabei so wenig wie möglich kneten, da er sonst zäh wird. Törtchen locker mit einem Küchentuch bedecken und 1 Std. ruhen lassen. Die Oberfläche der Törtchen mit restlicher Milch bepinseln und im Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Für die Creme:

Mascarpone mit Orangenschale, -saft, und Zucker glatt rühren. Törtchen am besten lauwarm mit der Mascarponecreme servieren.



Möhren-Zucchini-Gemüse

Zutaten:

ca. 600 g Möhren
1-2 Zucchini
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Zucchini putzen, waschen und grob raffeln. Mit dem zerdrückten Knoblauch im erhitzten Öl unter ständigem Rühren andünsten bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbisgemüse mit würzigem Reis

Zutaten:

Für den Reis:
150 g Jasminreis
300 ml Wasser
etwas gemahlener Ingwer
etwas Chilipulver
Meersalz

Für den Kürbis:
1/2 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL asiatische Gewürz-
mischung
150 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz

Zubereitung

Den Jasminreis mit dem Wasser, Ingwer, Chilipulver und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und in 15 bis 20 Min. fertig garen.
Den Hokkaido halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Gewürzmischung darin anschwitzen. Den Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 10 bis 12 Min. köcheln lassen. Evtl. mit Kräutersalz nachwürzen.
Den Reis entweder unter das Kürbisgemüse mischen oder separat dazu reichen.

Sommer-Nudeln

Zutaten:

1 rote Paprika
200g Möhren
1-2 Fenchelknollen
4EL Olivenöl
1Knoblauchzehe
Cayennepfeffer
2 EL Basilikum
200g Penne
Meersalz
2 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren putzen und grob raspeln. Paprika in Streifen schneiden. Fenchel putzen und in Stücke schneiden Die Paprika in 1EL Öl kurz andünsten, dann Knoblauch, Möhren und Fenchel und Gewürze hinzu geben. Unter wenden 3-4 Minuten bissfest garen. Penne in Salzwasser garen und abgießen. In einer Schüssel mit dem Gemüse, 3EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.