



Orientalische Möhrenpasta mit Aprikosen und Sesam

Zutaten:

ca. 750g Möhren
60g getrocknete
Soft-Aprikosen
150g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
1 TL gem. Kreuzkümmel
250 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
50g Sesam
300g kurze Röhrchennudeln
Salz
1 EL Tahin
1 EL Zuckerrübensirup

Zubereitung

Möhren schälen oder abbürsten und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, auf Wunsch entkernen und würfeln. Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Möhren, Aprikosen und Kreuzkümmel zugeben, mit Brühe aufgießen und ca. 6-8 Minuten offen köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mittelfein hacken. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Gemüse mit Tahin, Zuckerrübensirup und Salz abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Petersilie unterheben und Pasta mit Sesam bestreut servieren.

Pastinaken-Süßkartoffelsuppe mit Apfel

Zutaten:

ca. 400g Pastinake
2 Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Apfel
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafersahne
¼ TL Ingwerpulver
1 Prise Zimt
¼ TL ger. Muskatnuss
Salz und Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Pastinaken, Süßkartoffeln und den Apfel waschen und schälen. In grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe ebenfalls schälen und kleinschneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse zugeben und unter Rühren 3-5 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Hafersahne zugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Ingwer, Zimt, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Croutons und Kürbiskernen garniert servieren.

Dazu passt leckeres Sauerteigbrot oder Baguette.

Zum Servieren:

Croutons
Kürbiskerne



Süßkartoffel-Möhren-Stampf mit Lauchzwiebeln

Zutaten:

insg. 1 kg Möhren und
Süßkartoffeln
4 rote Chilischoten, in Ringe
geschnitten
2 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
4 EL Olivenöl
2 TL Currypulver
½ TL Zimt
1 EL Limettensaft
2-3 Lauchzwiebeln, schräg in
feine Streifen geschnitten
60g Butter
2 TL Ingwer gehackt
1 TL Schwarzkümmel
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kreuzkümmel ganz

Zubereitung

Chili, Essig und Zucker in einem Schälchen sehr gut vermischen, und mindestens 30 Minuten marinieren, am besten aber über Nacht. Die Möhren und Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stück schneiden. Beides in einem Dampfgarer(-kochtopf) ca. 25 Minuten garen, bis das Gemüse ganz weich ist. Dann zusammen mit Öl, Curry, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und kurz pürieren, sodass die Masse noch etwas stückig bleibt. Während die Möhren kochen, die Butter, Ingwer, Lauchzwiebeln, alle Gewürze und Salz in eine kleine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Butter schäumt, leicht braun wird und die Gewürze duften. Dabei ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen. Den Möhren-Süßkartoffelstampf auf einer großen Platte verteilen und mit dem Stiel eines Holzlöffels kleine Mulden hineindrücken. Die Gewürz-Butter darüber verteilen und mit Limettensaft beträufeln. Die marinierten Chiliringe abtropfen lassen und auf dem Stampf verteilen. Warm servieren – passt sehr gut zu Geflügel!

Gemischter Salat mit ofengerösteten Pastinaken und Möhren

Zutaten:

ca. 500g Pastinaken
ca. 600g Möhren
4 EL Rapsöl
Salz
70g Pistazien ger. + ges.
300g Blattsalat
150g Blauschimmelkäse
1 kleine Zwiebel
2 getrocknete Feigen
6 EL Balsamico
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Für den Salat Backofen und ein Backblech auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. Viertel quer halbieren und in einer Schüssel mit Öl und etwas Salz mischen. Backblech aus dem Ofen nehmen und mit Backpapier belegen. Möhren und Pastinaken darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen wie oben auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten rösten, dabei 1-mal wenden. Inzwischen für die Feigen-Vinaigrette die Zwiebel fein würfeln, in einem feinen Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen. Feigen entstielen, würfeln und in einen Rührbecher geben. Balsamico, Sojasauce und 3–4 El kaltes Wasser zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Schalotten und Olivenöl unterrühren. Pistazien grob hacken. Möhren und Pastinaken auf dem Backblech auf einem Gitter 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen den Salat putzen, waschen und auf eine Platte geben. Möhren und Pastinaken auf den Salat geben und mit der Feigen-Vinaigrette beträufeln, Pistazien darüber streuen, den Käse zerkrümelt darüber geben und servieren.