



Wärmender Steckrüben-Möhren-Topf

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

1 Steckrübe
600g Kartoffel
400g Möhren
1 Zwiebel
1EL Butter
1 l Gemüsebrühe
Wiener oder
Siedewurstchen
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Steckrübe schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen. Restliche Möhren und Kartoffeln in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Gemüse-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit Würstchen in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steckrüben-Möhren-Topf mit Petersilie bestreut servieren.

Steckrüben-Möhren-Curry

Zutaten:

400g Möhren
1 kl. Steckrübe
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 St. Frischer Ingwer
1 Prise Chili
40g Cashewkerne
3EL Kokosöl
2EL Currypulver
300ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1-2TL Speisestärke

Zubereitung

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Steckrübenwürfel unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Nach 2-3 Minuten Zwiebeln, Möhren und Knoblauch zufügen. Curry darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit 300 ml Brühe und Kokosmilch ablöschen, Chili und Ingwer hineingeben. Aufkochen und 6-8 Minuten köcheln lassen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren. Curry damit binden, noch einmal ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen und abtropfen lassen. Curry anrichten und mit Cashewkernen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.



Broccoli-Pasta

Zutaten:

ca. 500 g Broccoli
250 g Bandnudeln
40 g Mandeln
80 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Olivenöl
Muskatnuss
50 g Parmesan
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Broccoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser 3-5 min. garen; dabei sollten sie gerade noch fest bleiben. Die Röschen abschrecken und beiseite stellen. Pasta in reichlich Salzwasser garen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne mit 60 g Butter sanft rösten. Gemüsebrühe in einem flachen Topf aufs Feuer setzen und darin den Broccoli erwärmen. Die abgegossenen Nudeln mit der restlichen Butter, Olivenöl, frisch geriebener Muskatnuss und dem Broccoli vermischen, auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandelblättern bestreuen. Nach Geschmack mit Parmesan und Pfeffer aus der Mühle servieren.

(Zubereitungszeit: 30 Minuten)

Alfredissimo „Pasta“, Moewig Verlag

Weißkraut-Möhren-Salat

Zutaten:

1/2 Weißkohl °
ca. 200 g Möhren °
375 g Äpfel
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Mayonnaise
2 Zwiebeln
200 g Crème fraîche

Zubereitung

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und waschen, die Äpfel schälen. Beides raspeln. Kohl, Möhren und Äpfel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Mit der Crème fraîche zur Mayonnaise geben, eventuell noch etwas nachwürzen. Mit dem Gemüse vermengen und gut durchziehen lassen.

Rote-Bete-Crostini

Zutaten:

ca. 300 g Rote Bete
8 Scheiben Baguette
Olivenöl zum einpinseln
1 kleine Zwiebel
20 g Walnusskerne
ca. 150 g Möhren
2-3 EL Aceto balsamico
2 EL Raps- oder Walnussöl
2 TL Dill, TK
Kräutersalz, Pfeffer
1 Apfel

Zubereitung

Rote Bete in Salzwasser ca. 45 Min. garen und schälen. Baguette mit Olivenöl einpinseln und bei 80 Grad im Backofen knusprig grillen. Gekochte Rote Bete und Zwiebel fein würfeln, Walnusskerne hacken. Möhren fein raspeln. Alles mit Aceto Balsamico und Öl mischen, Dill zugeben, salzen und pfeffern. Auf die Baguettescheiben verteilen. Apfel waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Die Crostini mit den Apfelspalten belegen und servieren.