

Rezepte

Möhren-Orangen-Cremesuppe (4 Personen)

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Möhren 1 Zwiebel 40 g Fett 800 ml Gemüsebrühe 100 ml Orangensaft 50 g Crème fraiche Salz, weißer Pfeffer Zucker 1 Bund Dill	Möhren waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebel pellen, fein würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel und Möhren andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe weiterköcheln. Suppe pürieren, Orangensaft u. Crème fraiche einrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Dill zerkleinern u. Suppe damit bestreuen. Statt Dill kann auch Koriander, Basilikum oder Petersilie verwendet werden.

Honigmöhren (4 Personen)

Zutaten:	Zubereitung:
800 g Möhren 125 ml Wasser 4 EL Butter 4 EL Honig Salz, Pfeffer 1 Bund frische Minze	Möhren schälen, in Scheiben oder Stifte schneiden. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Möhren zugeben u. ca. 10 Min. garen, Kochwasser abgießen. Butter im Topf schmelzen, Honig zufügen u. solange rühren bis sich der Honig in der Butter auflöst. Danach einmal aufkochen, Möhren zugeben, erhitzen, mit Gewürzen abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen. Möhren mit Minze-Blättern anrichten. Tipp: Mit gerösteten Pinienkernen servieren.

Norddeutscher Möhrensalat (4 Personen)

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Möhren 3 - 4 EL Zitronensaft 1 EL Öl 1 - 2 EL Zucker Salz, Pfeffer 50 g Walnusskerne	Möhren waschen, schälen, reiben. Mit Zitronensaft, Öl, Zucker, Salz u. Pfeffer vermengen. Walnusskerne grob hacken, unterheben, Salat einige Zeit ziehen lassen.

Möhren-Birnen-Topf mit Kasseler (4 Personen)

Zutaten:	Zubereitung:
100 g durchw. Speck 2 große Zwiebeln 800 g Möhren 600 g Birnen 500 g Kartoffeln 1 Liter Brühe 1 Prise Zucker Salz Pfeffer 500 g rohes Kasseler (4 Scheiben) Petersilie	Speck würfeln, Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden, Speck anbraten, Zwiebeln zugeben u. glasig dünsten. Möhren, Birnen und Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und ebenfalls andünsten. Mit Brühe ablöschen. Kasseler grob würfeln und in den Topf geben. Alles ca. 30 – 35 Min. garen. Mit Gewürzen abschmecken. Petersilie waschen, hacken, vor dem Servieren über den Eintopf streuen.