

Möhren – Karotten

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom
www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren
konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Sonntag, 25. September 2005

Index

Auflauf + Backofen	7
Aufstrich	24
Backwaren diverses	25
Backwaren Kuchen	26
Backwaren Muffeins	58
Backwaren Pikante	144
Backwaren Torten	63
Bratlinge + Braten + Pfanne	83
Diverses	106
Salat	153
Soßen	155
Suppen	157

Inhaltsverzeichnis

Möhren – Karotten	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf + Backofen.....	7
Buchenweizenauflauf M	7
Kalat Auflauf 2 Ei	8
Auflauf Gärtnerin M.....	9
Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M	10
Gemüsegratin 3 Ei M	10
Nikshar Auflauf 3 Ei	11
Möhrenbällchen 2 Ei.....	13
Sizilianische Möhren	13
Möhrenauflauf 3 Ei M	14
Möhrenauflauf Nokju 3 Ei.....	15
Möhren Spinat Auflauf 4 Ei M	16
Gemüseauflauf Shaqu 3 Ei M.....	16
Risotto Gratin M.....	18
Qal `eh Zangi Paprika Auflauf M.....	19
Möhren Auflauf M.....	19
Kartoffel Möhren Gratin M.....	20
Kalat Auflauf 2 Ei M.....	21
Gurdim Auflauf 2 Ei.....	22
Bäghin pikanter Auflauf.....	23
Auflauf mit Karotten und Zucchini 3 Ei M	24
Aufstrich.....	24
Möhren Aufstrich	24
Tomaten Möhren Butter	25
Backwaren diverses.....	25
Möhrenbrezeln.....	25
Backwaren Kuchen.....	26
Amerikanischer Möhrenkuchen mit 3 Ei M.....	26
Apfel Möhrenkuchen 4 Ei M.....	28
Apfelkuchen mit Möhren 4 Ei	28
Carrot Cake 3 Ei M.....	29
Kabutarkhän Möhren Kuchen.....	31
Karotten Nuss Kuchen 4 Ei.....	33
Karotten-/Möhrenkuchen mit Honig 4 Ei	33
Karotten-Kuchen 4 Ei	34
Karottenkuchen 3 Ei.....	35
Karottenkuchen 5 Ei.....	36
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge M	36
Kuchen Mahabad 2 Ei M	37
Kürbis Möhren Kuchen 1 Ei M.....	38
Mini Möhren Bananen Gugelhupf 3 Ei.....	39
Mini Rüeblikuchen 4 Ei.....	40
Möhren Blechkuchen 6 Ei.....	41
Möhren Gugelhupf 4 Ei.....	42
Möhren Kuchen Kabutarkhän.....	42
Möhren Marzipan Kuchen 5 Ei	43
Möhren Rührkuchen 3 Ei	44

Möhren Tassenkuchen 2 Ei.....	45
Möhrenkuchen 3 Ei.....	46
Möhrenkuchen 4 Ei.....	47
Möhrenkuchen oder - Muffins 5 Ei.....	47
Möhrenkuchen ohne Fett 4 Ei.....	48
Nuss Möhrenkuchen 7 Ei M.....	49
Rübli - Kuchen 8 Ei.....	50
Rübli Gugelhupf 7 Ei.....	51
Rüblikuchen vom Blech 6 Ei.....	52
Rüeblikuchen 4 Ei.....	52
Saftiger Möhrenkuchen 8 Ei M.....	53
Saftiger Möhrenkuchen mit Apfel und Kokos 3 Ei M.....	54
Saftiger Möhrenkuchen mit Äpfeln 4 Ei.....	55
Schoko Möhrenkuchen 8 Ei M.....	55
Schwedischer Möhrenkuchen 4 Ei.....	56
Weltbesten Möhrenkuchen mit Frischkäseguss 3 Ei M.....	57
Backwaren Muffeins.....	58
Halloweenmuffins 4 Ei M.....	58
Meister Lampes Muffins 1 Ei M.....	59
Mohn Muffins Bazman.....	60
Möhren Muffins 3 Ei.....	61
Möhren Nuss Muffins 2 Ei.....	61
Möhrenkuchen oder - Muffins 5 Ei.....	62
Saftige Möhren Muffins 4 Ei M.....	63
Backwaren Torten.....	63
Aargauer Rüblitorte 5 Ei.....	63
Aargauer Rüblitorte 6 Ei.....	64
Apfel Möhrentorte 4 Ei.....	65
Karottentorte 5 Ei + 2 Eiweiß.....	65
Mandel Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei.....	67
Möhren Sahnetorte 6 Ei M.....	67
Möhrentorte 7 Eigelb + 5 Eiweiß.....	68
Möhrentorte Felix 4 Ei.....	68
Möhrentorte I 4 Ei.....	69
Möhrentorte II 4 Ei M.....	70
Möhrentorte mit Kokosraspeln und Zimt 6 Ei.....	71
Rübli Torte 5 Ei.....	72
Rübli Torte 5 Ei M.....	73
Rübli Torte 6 Ei M.....	74
Rüblitorte 3 Eigelb + 8 Eiweiß.....	74
Rüblitorte 5 Ei + Eiweiß.....	76
Rüblitorte 8 Ei.....	77
Rüblitorte 8 Eiweiß + 7 Eigelb.....	78
Rüblitorte Möhren 6 Ei.....	78
Rüblitorte Saftige (ohne Zuckerzusatz) 7 Ei M.....	79
Saftige Möhrentorte 6 Ei.....	80
Saftige Möhrentorte mit Zuckerguss 5 Ei.....	81
Schoko Möhrentorte 4 Ei M.....	82

Bratlinge + Braten + Pfanne.....	83
Austernpilz Möhren Pfännchen M.....	83
Buchweizenpfanne M.....	83
Gemüse Bratlinge mit Kräuter Dip 1 Ei M.....	84
Gemüse Frikadellen 1 Ei.....	85
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei.....	86
Gemüsebraten mit Kräuterkruste 2 Ei M.....	86
Gemüserösti.....	87
Grünkernbällchen 1 Ei.....	88
Haferflockenpuffer 2 Ei.....	88
Hirse Pfanne M.....	89
Hirsepfanne M.....	89
Karotten Quark Bratlinge M.....	90
Karottenpuffer mit Mandeln 3 Ei M.....	91
Kartoffel Omeletts mit Käse und Kohlrabi M.....	91
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge M.....	92
Käsetaler mit buntem Gemüse 1 Ei M.....	93
Mais Gelbrüben Bratlinge 2 Ei.....	94
Möhren Kartoffel Puffer 2 Ei M.....	94
Möhren Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei M.....	95
Möhren Polenta Herzen M.....	96
Möhren Rosinenpfanne M.....	97
Möhren- und/oder Zucchini-Puffer 4 Ei.....	97
Möhren-Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei M.....	98
Möhrenfetafrikadellen mit süßer Tomatensoße 1 Ei.....	98
Möhrenflan mit Gewürznelke 1 Ei M.....	99
Möhrenflan mit Gorgenzolasauce 2 Ei M.....	100
Möhrenfrikadellen 2 Ei.....	101
Möhrenpfanne M.....	101
Möhrenpuffer 3 Ei M.....	102
Möhrenpuffer mit Joghurtsauce 2 Ei M.....	102
Möhrentaler 2 Ei M.....	103
Pfannengerührtes Gemüse.....	103
Pfannkuchen Jajarm 3 Ei M.....	104
Rosenkohlpfanne M.....	105
Schnelle Tortilla für zwei 2 Ei M.....	105
Diverses.....	106
Bauernrisotto M.....	106
Bolognese.....	107
Bunte Gemüsestreifen/Japan.....	108
Cannelloni mit Gemüsefüllung M.....	108
Couscous mit Gemüse.....	109
Creamy Coleslaw Mayo.....	109
Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen M.....	110
Dicke Bohnen mit Pfifferlingen M.....	111
Eiernudeln mit Möhren und Haselnüssen.....	112
Escabeche.....	112
Gemüse in Kokosmilch.....	113

Gemüserisotto M.....	114
Getreiderisotto mit Möhren M.....	114
Glasierte Möhren	115
Glasierte Möhren mit Pinienkernen.....	116
Gnocchi mit Rahm Möhren M.....	117
Gnocchi Verde 2 Ei M.....	117
Hirse mit Möhren M.....	119
Honigmöhren	119
Karamellisierte Karotten.....	119
Karotten Brühe für asiatische Gerichte	120
Karottengemüse mit Estragon	120
Karottenzimmes.....	121
Kartoffelgulasch mit Linsen M.....	121
Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M.....	122
Kokosgemüse mit Curry und Mandeln.....	123
Marinierte Möhren I	124
Marinierte Möhren II	124
Möhren Gnocchi M.....	125
Zutaten:	125
4 große Möhren	125
1 Paket Gnocchi (ca. 250 g).....	125
2 Knoblauchzehen (nach Geschmack).....	125
Öl.....	125
Pfeffer.....	125
Salz.....	125
Tomatensauce (fertig oder selbstgemacht)	125
evtl. etwas Sahne	125
Möhren Kartoffel Curry 4 Ei M.....	126
Möhren mit Ingwer.....	126
Möhren mit Salbei und Zwiebeln.....	127
Möhren mit Senfcreme 6 Eigelb	127
Möhren- Pappardelle M.....	128
Möhrencreme M.....	129
Möhrencreme all' arrabiata M.....	129
Möhrencurry	130
Möhrengemüse mal anders.....	131
Möhrenklöße auf Gemüse 1 Ei M.....	131
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse.....	132
Mohrrüben Lasagne	133
Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce M.....	134
Nudeln mit Oliven Möhren Soße M.....	134
Nussmöhren M.....	135
Orangen Möhren mit Koriander.....	136
Orientalisches Gemüse	136
Pad Thai Nudeln 4 Ei.....	137
Polenta Vakil Abad.....	138
Reis mit Gemüse süß sauer M.....	138
Schlemmerbaguette Remoulade	139

Sesamkohlrabi	140
Spargelragout in Estragonsauce 3 Ei.....	140
Süß saure Möhren M	141
Vakil Abad Polenta.....	142
Versunkene Möhren M.....	143
Zitronenmöhren	143
Zwiebel Möhren Gemüse.....	144
Backwaren Pikante.....	144
Amarantpuffer 1 Ei.....	144
Bester Veggie Burger.....	145
Buchweizenschnitten 4 Ei M.....	146
Feine Möhren Quiche 4 Ei M.....	147
Frühlings Quiche 3 Ei M.....	148
Gemüsekekuchen 5 Ei M.....	148
Karotten und Orangen Kishka	149
Möhren Quiche 4 Ei M.....	150
Möhren Thymian Quiche 5 Ei M.....	151
Robot Waffeln + Gemüsekekuchen 3 Ei	152
Salat	153
Mairüben Möhren Rohkost I	153
Mairüben Möhren Rohkost II	153
Möhren-Salat	154
Süß Scharfer Salat	154
Soßen.....	155
Karottensoße	155
Karottensoße M.....	155
Möhren Nusssauce M	156
Sauce a la Bolognese	156
Suppen.....	157
Gemüsesuppe	157
Italienischer Tomaten Gemüse Eintopf	157
Karottensuppe I M.....	158
Karottensuppe II M.....	159
Käse Gemüse Suppe 2 Ei M	159
Knoblauchsuppe	160
Linseneintopf.....	161
Maissuppe mit Möhren M	161
Möhren Joghurt Suppe M.....	162
Möhren Kokos Suppe mit Mango	162
Möhren Reis Topf.....	163
Möhren Sahnesuppe M.....	164
Möhrencremesuppe	164
Möhrencremesuppe, asiatisch angehaucht	165
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos.....	166
Möhreneintopf mit Ingwer	166
Möhrensuppe I M.....	167
Möhrensuppe II M.....	168
Möhrensuppe mit Griesklößchen 1 Ei	169

Möhrensuppe à la Kühlschrank leer M.....	170
Portugiesische Gemüsesuppe	170
Rote Bete Suppe M.....	171
Sahnige Möhrensuppe M.....	172
Teufels Möhrensuppe M.....	172
Tomaten Cremesuppe M.....	173
Zwei Wintersuppen M.....	174
Hinweis M.....	175
Hinweis für Word.....	175

Auflauf + Backofen

Buchenweizenauflauf M

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Buchweizen, gewaschen

1 Tasse/n Brühe

1 Ei Öl

1 kleine Möhre(n)

¼ Knollensellerie

1 Stange/n Lauch, klein

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

n. B. Kräutersalz

125 ml Sahne

100 g Käse

Sesam und Hefeflocken

Zubereitung

Gemüse zerkleinern, in einem Topf mit Öl anschmoren, den Buchweizen dazugeben und mitschmoren lassen. Die Brühe hinzufügen, alles aufkochen und auf kleiner Flamme 20-30 Minuten auskochen lassen. Den Buchweizen nun abschmecken und evt. noch mit etwas Kräutersalz und Hefeflocken nachwürzen.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Sahne übergießen, den Käse darüber streuen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200-220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Ich nehme immer etwas mehr Gemüse und Knoblauch.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

04.06.05 blaeki1

Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Wasser

250 g Möhre(n), gewürfelt

100 g Erbsen, TK

1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

2 Ei

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Käse, Ziegenkäse + Gouda, grob geraspelt

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 Ei Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe mit

5 Körner Pfeffer, mit

1 TL Kreuzkümmel, mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.

Fett, für die Formen

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Wasser zum Kochen bringen, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Möhren, Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein, dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest garen.

Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

Auflauf Gärtnerin M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Kohlrabi
250 g Kartoffeln
150 g Möhre(n)
250 g Champignons, frische
1 Bund Petersilie
20 g Butter
Salz und Pfeffer

150 g Käse (Emmentaler), gerieben

200 g Sahne

Zubereitung

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Gemüse schichtweise in einer gebutterten Auflaufform füllen und dabei jede Schicht etwas salzen und pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Den Käse darauf verteilen und bei 180°C ca. 30 - 35 Minuten im Backofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.09.02 tina3

Sorry, habe ich vergessen.

Die Sahne über das Gemüse gießen und dann den Käse obendrauf streuen!!!

Danke für den Hinweis!

LG Tina Kommentar von tina3 03.06.2003 12:40

Also fettarm ist es ja nicht gerade aber lecker.

Man kann das ganze fettmäßig entschärfen in dem man halt saure Sahne bis 10% nimmt oder Joghurt und statt der Butter halt Margarine. Fettarmen Käse zum Überbacken gibt es ja auch.

LG Anett Kommentar von anett1976 14.11.2003 12:22

Ich mache dieses Rezept schon seit Jahren allerdings ohne Champignons. Außerdem koche ich die Kartoffeln vor, weil es mir schon öfter passiert ist, das sie noch halb roh waren.

Die Sahne ersetze ich zum Teil durch Brühe. Und nach dem backen streue ich noch etwas Petersilie über.

Kommentar von Sey1706 21.05.2004 12:26

Gratin vom Blumenkohl 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl

4 Möhre(n)

500 g Spinat

4 Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

2 Ei

200 ml süße Sahne

100 g Käse, Emmentaler

100 g Käse, Gouda

½ Bund Petersilie

50 g Mandeln (Blättchen)

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Prise Muskat

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Möhren schaben, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blumenkohl-Röschen 8-10 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen. Den Spinat im gleichen Wasser kurz kochen, abtropfen. Tomaten überkreuz einschneiden, in heißes Wasser legen, kalt abbrausen und häuten, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, den Boden mit Tomatenscheiben auslegen, darauf Zwiebelwürfel, Spinat, Möhren und Blumenkohl verteilen. Die Eier mit Sahne, den Gewürzen und gehackter Petersilie verquirlen und über das Gratin gießen. Die Käse reiben, mischen und darauf verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen und im Backofen bei 225 ° etwa 30-40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.05.01 *Hannes**

Gemüsegratin 3 Ei M

Zutaten für Portionen

700 g Möhre(n)
1 Stange/n Porree
300 g Champignons
1 Zwiebel(n)
200 g Erbsen, TK

60 g Edelpilzkäse

3 Ei

350 ml Milch

100 g Käse, geriebener

Butter

Salz und Pfeffer

Petersilie, gehackte

Muskat

Zubereitung

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 10 min vorkochen.

Die TK-Erbsen kurz vor Ende der Garzeit für einen kleinen Moment mit in das Kochwasser der Möhren geben. Danach das Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

Champignons in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln. Beides in etwas heißer Butter andünsten.

Den Porree in Ringe schneiden.

Möhren, Erbsen, Champignons und Porree abwechselnd in eine flache gefettete Auflaufform geben.

Für die Sauce Milch und Eier verrühren, den Käse mit einer Gabel zerdrücken und nach und nach in die Eiermilch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Sauce über den Auflauf gießen. Den Käse drüber streuen.

Den Auflauf bei 200°C für ca. 30-40 min. backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Der Auflauf schmeckt gut zu Kurzgebratenen oder auch einfach mit Kräutergalette. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.10.04 naschkatze65

Nikshar Auflauf 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt

1 Apfel, geraspelt

2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 TL Salz, bis 2 TL

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Käse, Ziegenkäse / mittelalten Gouda, geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Möhrenbällchen 2 Ei

Zutaten für 20 Portionen

500 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

100 g Schafskäse

3 Ei Mehl

2 Ei

Salz

Pfeffer

Möhren und Zwiebel schälen und fein reiben. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Schafskäse ganz fein zerkrümeln, mit Eiern und Mehl gut verrühren. Möhren und Zwiebel dazugeben, alles gut zu einer festen Masse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 180 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen.

Dazu schmeckt eine Sauce aus Sahnejoghurt und Knoblauch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.01.05 brilla

Hallo,

ich habe gestern die Bällchen ausprobiert und sie schmecken wirklich gut. Allerdings habe ich mehr Mehl (und Haferflocken) verwenden müssen, um eine formbare Masse zu erhalten.

Vielleicht hätte ich die Möhren ausdrücken müssen...?

Die Bällchen sind ideales Fingerfood; und schmecken auch mit Petersilie bzw. Chilipulver gewürzt (-;

LG Cinkos

oh ja, manchmal wird der Teig bei mir auch zu dünn. Vielleicht waren die Eier zu groß, der Schafskäse zu feucht und die Möhren zu frisch?

Ich nehme dann halt mehr Mehl, am besten Vollkornmehl, das bindet noch mehr Feuchtigkeit.

Ig brilla

Sizilianische Möhren

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n), geschält und längs geviertelt
125 g Schalotte(n), in feinen Scheiben
2 El Olivenöl
1.5 TL Zimt, gemahlen
200 ml Wein, weiß
200 ml Gemüsebrühe
1 El Essig (Weinessig)
100 g Sultaninen
Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Das Öl in einem Bräter erhitzen, Möhren und Schalotten darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem Zimt bestreuen, Wein, Gemüsebrühe, Essig und die Sultaninen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten im geschlossenen Bräter bei 200 Grad 35-40 Minuten schmoren, ab und zu umrühren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.03.05 gypsy0201

Möhrenauflauf 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln
400 g Möhre(n)
2 große Zwiebel(n)
etwas Butter
1 El Wasser

1 Becher Sahne

3 m.-große Ei

Salz
Pfeffer
Muskat, gerieben

250 g Käse, geriebener

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale kochen und anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und in der Butter mit den in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln andünsten und nach ca. 5 bis 10 Minuten mit dem Wasser ablöschen.

Jetzt abwechselnd schichtweise Kartoffeln und die Möhren mit den Zwiebeln in eine große Auflaufform geben. Die Sahne mit den Eiern und Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut verrühren und über die Kartoffeln mit den Möhren geben. Zum Schluss alles mit Käse bedecken. Den Auflauf bei ca. 180°C 1 Stunde backen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.03.04 flocke22

Möhrenaufauf Nokju 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht
500 g Möhre(n), klein gewürfelt in
250 ml Wasser mit
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen
4 Ei Sonnenblumenkerne, angeröstet +
10 Ei Naturreis, (Mittelkorn) +
1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen
7 Feigen, klein gewürfelt,
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt
100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
2 Ei Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.
Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe
Fett, für die Formen
100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
4 Ei Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. MfG Hans 17.06.2005 07:54

Möhren Spinat Auflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n), geschält, zerteilt

1 kg Spinat

4 EL Butter

100 g Mehl

35 cl Milch

100 g Parmesan, gerieben

4 Ei

Zubereitung

Die Möhren und der Spinat werden getrennt gar gekocht, eventuell auch im Dampf-Topf, und getrennt püriert.

Aus Mehl, Milch, Eiern, Parmesan wird eine Masse gerührt, mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt und je zur Hälfte unter das pürierte Gemüse gerührt.

In eine ausgebutterte kleine Rundform wird zuerst der Spinat und darauf die Möhrenmasse gefüllt. In einem Wasserbad die Form für 1 Stunde bei 180 Grad in den Ofen.

Herausnehmen und vorsichtig auf eine Platte stürzen, dekorieren und servieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

14.07.03 Walterspiel

Gemüseauflauf Shaqu 3 Ei M

4 Portionen

300 g Lauch

250 g Möhren; (Karotten)
2 El Margarine
1 El Thymian; (getrocknet)
300 g Buchweizen; (ganz) !,5 Tasse
3 Ts Wasser +
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
5 Pfefferkörner gemörsert

3 Eier trennen

200 ml süße Sahne
4 El Buchweizengrütze, (grob geschrotet)
300 g Stein Champignons
80 g Butter

50 g geraspelten Ziegenkäse/ anderen evtl

Buchweizen mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen, sind dann schön körnig.

Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden.
Alles in 1 El Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten.

Zusammen vermischen

Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten,

gut die Hälfte, der Gemüsemasse , einfüllen .

Stein Champignons, Stiele entfernen, halbieren +
In 1 El Margarine kurz dünsten. +
Auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen +
Unter den Rest der Gemüsemasse heben.
Wer will kann noch ca 50 g geraspelten Ziegenkäse unter mischen

Auf die Champignons geben glatt streichen.

In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen

Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca 15 Min. bei 200 Grad

(Gas 3) backen. ^

Dazu passt mit Schnittlauch verrührter Joghurt.

eigenes Rezept Hans60, 8. Februar 2005

Risotto Gratin M

250 g Möhren
450 g Kohlrabi
60 g Butter / Margarine
1 Prise Zucker
3 Ei ; Wasser, anpassen
150 g TK-Erbesen
1 Zwiebel
500 g Risottoreis
800 ml Gemüsefond
; Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Basilikum
30 g Semmelbrösel
30 g Pecorino; frisch gerieben
1 Ei Butter / Margarineflöckchen

Möhren und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. 40 g Butter / Margarine erhitzen, das Gemüse, Zucker und 2-3 Esslöffel Wasser dazugeben und zugedeckt 3-5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann die Erbsen unterheben.

Für den Risotto die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die restliche Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Risottoreis darin glasig dünsten. Mit Gemüsefond ablöschen, offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren. Herzhaft mit Pfeffer und Salz würzen.

Risotto und Gemüse mischen, Basilikum hacken und unterheben. Den Gemüseirrisotto in feuerfeste Portionsschalen füllen. Semmelbrösel und Pecorino mischen und auf den Risotto streuen. Zuletzt mit kleinen Butter / Margarineflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C auf der 2. Einschubleiste von unten 10-13 Minuten überbacken.

: Zubereitungszeit: 50 Minuten

: **Pro Portion:** 17 g E, 22 g F, 116 g KH = 753 kcal (3071 kJ)

[Qal`eh Zangi Paprika Auflauf M](#)

Glutenfrei / Eifrei

0,5 Pfd Möhren geraspelt
30 g Ingwer klein gewiegt
0,5 Pfd rote Spitze Paprika klein geschnitten,
7 (ca 100 g) Feigen, klein geschnitten
2 Äpfel um den Griebsch rum grob geraspelt,
2 eingelegte Piri Piri, klein geschnitten,
50 g mittelalten Gauda geraspelt
800 g Mager Quark

1 TI Kurkuma,

100 g Sojabohnen +
100 g Maiskörner (kein Popkorn) zusammen mahlen,

1 Prise Vollrohrzucker
1 Prise Salz ,
6 El Balsamico , dunkel

3 a 0,75 l feuerfeste Formen
Fett für die Form

150 g mittelalten Gauda geraspelt
Paprikagranulat

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico , dunkel, vermischen. In ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gauda geraspelt, drüber geben, + ein wenig Paprikagranulat streuen.

In kalten Backofen , bei 160°C Umluft , 60 min backen
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C , ca 40 - 45 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, Samstag, 19. März 2005

[Möhren Auflauf M](#)

1 kg Möhren
1 El Butter / Margarine
1/2 TI Zucker
; Salz

; Pfeffer
4 El Weißwein
100 g Sahne
250 g Champignons
1 Bund Glatte Petersilie
150 g Schnittkäse

Die Möhren putzen, waschen und längs vierteln. Butter / Margarine erhitzen, Gemüse zugeben, mit Zucker bestreuen. Ca. 3 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wein 6 min köcheln lassen. Hälfte der Sahne zufügen. Ofen auf 200 ° vorheizen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln. Einige Zweige für die Garnierung zur Seite legen, Rest fein hacken. Käse würfeln.

Möhren, Pilze, gehackte Petersilie in eine flache Auflaufform schichten. Mit Gemüsefond übergießen, mit den Käsewürfeln bestreuen. Restliche Sahne darüber träufeln. Ca. 6 min überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

Ca. 1,45 DM pro Person.

Variation 1: nur 750 g Möhren, dazu aber noch 300 g gemischtes Hack - dieses getrennt in etwas Öl krümelig braten. Mit Möhren und Pilzen einschichten.

Variation 2: 400 g Putengeschnetzeltes in Öl anbraten und zu 500 g vorbereiteten Möhren und den Pilzen hinzufügen.

:Pro Person ca. : 310 kcal
:Pro Person ca. : 1298 kJoule
:Zubereitung : 35 min

Kartoffel Möhren Gratin M

Für vier bis sechs Personen:

800 g Kartoffeln
600 g Möhren
Salz
Butter für die Form und für Flöckchen

½l Milch

300 g Sahne

Pfeffer

½TL gemahlener Kreuzkümmel

eventuell 1EL getrockneter Majoran

Die Kartoffeln und Möhren mit dem Sparschäler schälen, auf dem Hobel in 3 Millimeter starke Scheiben hobeln. In einer feuerfesten, dick gebutterten Form mit den Gewürzen mischen, dann die Scheiben so verteilen, dass sie ein hübsches Muster ergeben. Schön ist es, wenn die Oberfläche abwechselnd Möhren- und Kartoffelscheiben zeigt, die einander überlappen.

Milch und Sahne über die Kartoffelscheiben gießen - die Oberfläche sollte gerade eben von Flüssigkeit erreicht werden. Mit Butterflöckchen besetzen, bei 200 Grad Celsius im vorgeheizten Ofen knapp 90 min backen.

Kalat Auflauf 2 Ei M

1 Ts NT- Reis (Mittelkorn)

2 Ts kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

0,5 Pfund Möhren, gewürfelt

100 g TK- Erbsen

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

1 Maiskolben , ca 300 g , Körner lösen

1 Pfund Magerquark

2 Ei

3 Ei Kokosraspel leicht angeröstet

2 rote Piri Piri eingelegte, klein geschnitten

je 100 g Ziegenkäse + Gauda grob geraspelt

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,

6 Ei, ca 100 g, NT- Reis (Mittelkorn) mit

1 TI gelbe Senfkörner mit

5 Pfefferkörner mit

1 TI Kreuzkümmel gemahlen.

1 TI Salz ca +

1 TI Kräutersalz ca

Fett für drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln .

Reis im kochendes Wasser ca 40 min kochen.

Wasser zum kochen bringen,
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +
Möhren, Erbsen, dazu geben, ca 5 min kochen ,sollten mit Wasser bedeckt
sein,
dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark, dazu geben, + biss-
fest garen.

Alle Zutaten , außer Gauda, vermischen.

+ in die drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen.
Mit 100 g Gauda bedecken.

In den kalten Backofen ca 45 min bei 170° min mit Umluft backen.
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 190°, ca 30 min goldbraun ba-
cken

Eigenes Rezept, 26.02.2005 Hans60

Gurdim Auflauf 2 Ei

1 Ts Buchweizenkörner in
2 Ts kochendes Wasser,

400 g Möhren gewürfelt + mit
2/3 von 20 g Ingwer klein geschnitten in
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe in ca
250 ml heißem Wasser bissfest dünsten.

200 g Chinakohl fein geschnitten, + 2- 3 min blanchiert.

4 Ei Sonnenblumenkerne angeröstet + mit
1 TI gelbe Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
5 Ei NT- Reis (Mittelkorn) zusammen mahlen.

2 x 100 g Ziegenkäse geraspelt +
Rest Ingwer klein geschnitten +
2 eingelegte rote Piri Piri geschnitten +
1 TI Gewürzsalz
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei

Fett für 3 feuerfeste Formen, (ich nehme 0,75 l)

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca 10 min quellen lassen , sind dann schön körnig + trocken.
Alle Zutaten vermischen + in die drei Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen.

Wer darf, kann auch geraspelten Gauda nehmen.

In den kalten Backofen, ca 45 min bei 160° Umluft. Oder
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen , ca 180°C , ca 30 min goldbraun backen.

Eigenes Rezept , Hans60 , 28.02.2005

Bäghin pikanter Auflauf

3 Portionen

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

1 Ts Buchweizenkörner in
2 Ts kochendes Wasser

250 ml Wasser +
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
400 g klein gewürfelte Möhren + 5 min später
2 Spitze gelbe Paprikaschoten, klein gewürfelte dazu
bissfest kochen.

30 g Ingwer klein gewiegt, +
1 Orange gewürfelt +
7 (100 g) Feigen klein gewürfelt +
1 (150 g) Banane gewürfelt +
1 TI Kurkuma , nicht nur der Farbe wegen, +
5 El angeröstete Kokosraspel, vermischt

4 El Sesam geröstet mit
5 El NT-Reis (Mittelkorn) gemahlen, dazu

sowie Getreide + Gemüse- + Brühe dazu geben,

3- 6 El dunkeler Balsamico +
3-6 El Tamari/ Sojasoße pikant abschmecken.

In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben

Deckel drauf, ab in den kalten Backofen

30 - 40 min bei 170°C Umluft backen.

Oder vorheizen, bei Ober- + Unterhitze ca 190°C, ca 20 min.

Eigenes Rezept, Hans60, Donnerstag, 17. März 2005

Auflauf mit Karotten und Zucchini 3 Ei M

½ l Bechamelsauce

3 Ei

50 g Sahne

75 g gerieb. Gouda

1 Bd Basilikum

350 g Karotten

300 g zarte Zucchini

Ei, Sahne und geriebenen Käse in die Bechamelsauce rühren. Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen, die Karotten schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Zucchini ungeschält in ebenfalls sehr feine Stifte schneiden. Das Basilikum und das Gemüse unter die Sauce mischen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen und die Gemüsemasse einfüllen. Im Backofen 30 Min backen, dann die Hitze auf 180°C reduzieren und den Auflauf in weiteren 10-15 Min fertig backen

Aufstrich

Möhren Aufstrich

Zutaten für 5 Portionen

2 große Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 kl. Dose/n Tomatenmark, (entspricht ca. 2 Esslöffel)

125 g Butter

Pfeffer

Salz

1 Msp. Cayennepfeffer

Kräuter, frische nach Belieben

Zubereitung

In der Küchenmaschine Möhren, Zwiebel und Knoblauchzehen fein reiben. Tomatenmark, weiche Butter, Gewürze und Kräuter untermengen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
07.06.05 Lucinde

Tomaten Möhren Butter

Brotaufstrich

Zutaten für 5 Portionen
3 Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
250 g Butter
1 Tube/n Tomatenmark

Zubereitung

Möhren raspeln, Zwiebeln fein hacken. Zusammen mit dem Tomatenmark und der weichen Butter vermengen. Wer es sehr schnell und besonders fein mag, raspelt die Möhren und die Zwiebeln in der Mulinette. Super fürs Party-Bufferet.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
22.03.04 Alaskasonja

Backwaren diverses

Möhrenbrezeln

gesund & lecker

Zutaten für 8 Portionen
½ Würfel Hefe, frisch
125 ml Wasser
1 Prise Zucker
100 g Möhre(n)

250 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
½ TL Jodsalz
1 Ei Öl (Sonnenblumenöl)
Mehl, zum Kneten und Formen

Zubereitung

Die Hefe zerbröckeln, unter Rühren in dem Wasser auflösen. Den Zucker dazugeben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 10 Min. gehen lassen, bis sich Blasen bilden. Inzwischen die Möhren waschen, putzen, schälen, anschließend sehr fein raspeln. Das Mehl mit dem Salz in einer Rührschüssel mischen. Den Vorteig, die geraspelten Möhren und das Öl dazugeben und alles etwa 5 Min. verkneten. Der Teig soll geschmeidig sein und sich vom Schüsselrand lösen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen, dann nochmals kräftig durchkneten. Sollte er kleben, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig in 8 gleich große, etwa 55 g schwere Stücke teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 45 cm langen Teigsträngen formen, die an den Enden dünner werden. Die Stränge dann zu Brezeln formen, dabei die Enden leicht andrücken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Brezeln darauf legen und zugedeckt etwa 15 Min. gehen lassen. Die Brezeln im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. backen und anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp:

Diese Brezeln können bereits am Vortag zubereitet und bei Bedarf auf dem Toaster oder im Ofen kurz aufgebacken werden. Sie lassen sich auch gut einfrieren (Auftauzeit ca. 30 Min.).

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 120

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

28.08.02 Dragonfly-Lady

Backwaren Kuchen

Amerikanischer Möhrenkuchen mit 3 Ei M

Ananas und Walnüssen

Zutaten für Portionen

1.5 Tasse/n Öl (oder zur Hälfte Milch verwenden)

2 Tasse/n Möhre(n), gerieben (von 3 mittleren)
1 Tasse/n Ananas, (aus der Dose, klein geschnitten)
2 Tasse/n Zucker
2 Tasse/n Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
2 TL Zimt
½ Tasse/n Walnüsse, gehackt

320 g Doppelrahmfrischkäse

½ Tasse/n Butter, weich
3.5 Tasse/n Puderzucker
1 TL Vanilleschote(n), das Mark
Nüsse

3 Ei

Für die Dekoration: Marzipanmöhren, Ostereier etc.

Zubereitung

Öl, Möhren, Ananas und Eier vermengen.

In einer anderen Schüssel Zucker, gesiebttes Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und gehackte Nüsse mischen. Gut mit der Möhrenmischung verrühren. In eine gut gefettete mittelgroße Kasten- oder Springform von 22 cm Durchmesser geben, bei 180 - 200 Grad ca. 45 min backen.

Für den Guss alle Zutaten miteinander verrühren. Kuchen einmal durchschneiden, mit Masse füllen und bestreichen, mit Nüssen und nach Belieben Marzipanmöhren oder kleinen Ostereiern dekorieren.

Tipp 1: Zum Abmessen eine Tasse mit 250 ml Fassungsvermögen verwenden.

Tipp 2: Etwas leichter wird der Teig, wenn man das Öl zur Hälfte durch Milch ersetzt.

Tipp 3: Auch ohne den üppigen Guss schmeckt dieser Kuchen ausgezeichnet - statt dessen einfach mit Puderzucker besieben und etwas Schlagsahne dazu reichen!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.10.03 angie17

Noch zwei Hinweise:

Die Ananasstücke gut abtropfen lassen, ggf. abtupfen, damit der Kuchen nicht zu feucht wird!

Die 22 cm Form fand ich für den Teig zu knapp bemessen - ich würde lieber eine 24 oder 26 cm Springform nehmen! 01.10.2003 11:39

Wer keine Ananas mag, könnte statt dessen auch kleine Apfelwürfel unter den Teig mischen. Ingwerfans könnten auch mal mit etwas gemahlenem Ingwer würzen.

LG Angie

Apfel Möhrenkuchen 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

100 g Mandeln, gehackte
250 g Möhre(n), grob raffeln
250 g Äpfel, grob raffeln
100 g Butter
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz

3 EL Schlagsahne

4 Eigelb

200 g Mehl
50 g Speisestärke
1 Pck. Backpulver

4 Eiweiß

100 g Aprikosenkonfitüre
50 g Mandeln (Blättchen)

Zubereitung

Butter mit Zucker, Vanillezucker, Salz, Sahne und Eigelb schaumig rühren. Das Mehl mit Backpulver u. Speisestärke mischen und abwechselnd mit der Möhren-Apfelmischung und den gehackten Mandeln untermengen. Die Eiweiße zu steifen Schnee schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete bemehlte Springform geben, im vorgeheizten Backrohr 175° Grad ca. 50-60 Min. backen. Erkalten mit Aprikosenkonfitüre bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
: 15.01.04 genovefa56

Apfelkuchen mit Möhren 4 Ei

super saftig

Zutaten für 12 Portionen

200 g Möhre(n)

600 g Äpfel, säuerliche

3 El Zitronensaft

4 m.-große Ei

100 g Butter

100 g Zucker

100 g Maismehl

125 g Mandeln, geschälte gemahlene

½ TL Backpulver

50 g Aprikosenkonfitüre

Fett, für die Form

Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung

Möhren putzen, schälen und fein reiben. Äpfel schälen, 100 g fein reiben und mit den Möhren vermengen. Übrige Äpfel entkernen und in Spalten teilen, sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Butter und 50g Zucker schaumig rühren. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den übrigen Zucker unterrühren. Maismehl, Mandeln und Backpulver unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Danach die Apfel-Möhren- Mischung unterheben. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Teig-Masse in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) gießen, glatt streichen. Teig mit Apfelspalten rosettenförmig belegen und im Backofen bei 175 Grad etwa 45 Minuten backen.

Marmelade erwärmen, auf den noch warmen Kuchen streichen, abkühlen lassen. Kuchen aus der Form nehmen und kurz vor dem servieren mit Puderzucker bestäuben.

Brennwert p. P.: 260

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.07.04 Beatrice29

Carrot Cake 3 Ei M

Möhrenkuchen mit Bananen auf Südafrikanische Art

Zutaten für 1 Portionen

1 Tasse/n Zucker

3 Ei

2 TL Zimt

1 Tasse/n Banane(n), zerdrückte (ungefähr 3 kleine)

½ Tasse/n Nüsse, gehackte (Mandeln, Pecans, oder Walnuesse)
1 Tasse/n Öl (Sonnenblumenöl)
1.5 Tasse/n Mehl
1 TL Natron
1 TL Backpulver
1 Tasse/n Möhre(n), fein geraspelte

Für den Guss:

½ Tasse/n Butter, weiche

100 g Quark (Magerquark)

1.5 Tasse/n Puderzucker

1 TL Buttervanille-Aroma

Zubereitung

Wenn man keine 'cup measures' hat und umrechnen muss ist 1 Tasse = 250ml.

Öl, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Natron zusammen sieben und unterrühren.

Bananen mit der Gabel zerdrücken, Möhren raspeln und zusammen mit den Nüssen unter den Teig heben. Bei 180 Grad in einer gut gefetteten 26cm (28 geht auch) Springform (Ringeinsatz) für eine Stunde backen. Wenn der Kuchen kalt ist vorsichtig quer durchschneiden.

Für den Guss, Butter und Zucker verrühren bis keine Klümpchen mehr drin sind. Quark mit Aroma vermischen. Die Buttermischung in den Quark rühren, bis alles glatt ist. Ungefähr ein Drittel auf die untere Hälfte des Kuchens streichen. Die obere Kuchenhälfte drauflegen und mit dem Rest Guss bestreichen. Mit halben Walnüssen oder Pecans verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.05.05 HeikeA

Hallo HeikeA

Habe den Kuchen fertig, gebacken, nur hatte ich Probleme, weiß einfach nicht was ich mit dem übrig gebliebenen Zimt anfangen soll, der zwar in der Zutatenliste erscheint, aber in der Zubereitung....
na schön , wurde wieder zurück getan.

musste einige Änderungen vornehmen, habe Buchweizen gem, sowie Rapsöl , Weinsteinbackpulver + eine Prise Salz + Vollrohrzucker genommen, Buttervanille Aroma, wurde ersetzt durch Vanillepulver, somit ist es auch Glutenfrei.

Ist mir persönlich zu süß , eine halbe Tasse würde auch reichen, es kann aber auch sein , das der Vollrohrzucker mehr süßt .

Mit freundlichen Grüßen
Hans

Hallo Zusammen

dieser hier ist so nach dem Vorbild eines Ruebli Kuchen entstanden

Länger als die angegebene Zeit zum backen, ist nicht nötig,
es sei denn jemand mag es außen rum knusprig,
auch wenn bei der Nadelprobe, es noch ein wenig schmieren sollte,
habt den Mut, nicht länger backen.
Er ist saftig/ feucht , aber nicht klitsch

Es ist jedenfalls von Vorteil ihn ganz auskühlen lassen, bevor Mann/Frau
mit einem Sägemesser, ihn zu Leibe geht.

Die Zuckermenge sollte jeder nach seinen Geschmack nehmen
200- 250 g , richtet sich auch ein wenig nach der Möhrensorte

[Kabutarkhän Möhren Kuchen](#)

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

200 g süße Mandeln +
20 bittere Mandeln zusammen rösten +
300 g Buchweizenkörner +
150 g NT-Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner zusammen mahlen

220 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

30 g Ingwer +
300 g Möhren , fein geraspelt (Küchemaschine)+

1 abgeriebene Zitronenschale

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 a 30 cm Königskuchenbackform + dafür
Backpapier , auch für Teflon beschichtete .

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180° -190°C, + ca 70 - 80 min backen.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen, + ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Bitte diesen Kuchen erst anschneiden, wenn er ganz erkaltet ist.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Hinweis :

§ Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Eigenes Rezept Hans60, Mittwoch, 23. März 2005

Es sind immer 15 Scheiben geworden, .

Zum anschneiden, hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann.

Wobei gerade Backwaren mit Reis, sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei Glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalen“ Mehl

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Karotten Nuss Kuchen 4 Ei

Zutaten für 20 Portionen
300 g Karotte(n)

4 Ei

120 g Zucker
1 TL Vanillezucker
70 g Nüsse, gemahlen
2 TL Backpulver
200 g Mehl
½ TL Zimt

Zubereitung

Karotten fein raspeln. Eier trennen und Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Karotten und Haselnüsse unter die Eigelb-Masse rühren. Backpulver, Mehl und Zimt mischen und unter die Masse heben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Karotten-Nuss-Masse heben. Teig in die Kastenform (26cm)geben. Bei 175 Grad 70 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

29.5.03 Cremlin CK

Karotten-/Möhrenkuchen mit Honig 4 Ei

Zutaten für Portionen
200 g Karotte(n) - Möhren

4 Ei

200 g Honig
100 g Butter, weiche od. Margarine
3 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Lebkuchengewürz
100 g Mandeln, gemahlene
200 g Hirsemehl
½ Pck. Backpulver
2 EL Mandeln, gemahlene für die Form
Fett, für die Form
Puderzucker + Zitronensaft für den Guss

Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten und mit den 2 EL Mandeln ausstreuen. Die Karotten putzen, schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Die Eier trennen. Eigelbe mit Honig cremig rühren. Nach und nach das Fett unterschlagen. Zitronensaft, Salz, Lebkuchengewürz, Mandeln und Möhren nach und nach dazugeben. Mehl mit Backpulver vermischt unter den Teig rühren. Eiweiße steif schlagen und unter die Masse heben. Den Teig vorsichtig in die vorbereitete Form füllen und im Ofen (Mitte: Umluft 160°) 35 Min. backen. Puderzucker sieben und mit Saft zum Guss glatt rühren. Den Kuchen damit verzieren.

Statt Honig habe ich auch schon mal Zucker genommen. Es schmeckt genauso gut. Statt Zuckerguss sieht auch Puderzucker, wenn's mal schnell gehen muss, auch schön aus.

Schmeckt Kindern eigentlich immer !

In einer Dose hält sich der Kuchen im Kühlschrank mindestens 1 Woche und bleibt to

Brennwert p. P.: 166

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

15.01.04 Anneonline

Karotten-Kuchen 4 Ei

Leckerer Möhrenkuchen, ein Geheimitipp !

Zutaten für 1 Portionen
500 g Rohrzucker, braun
300 ml Öl

4 Ei

500 g Mehl (Weizen)
2 TL Backpulver
2 TL Natron
3 TL Zimt
1 TL Salz
6 Möhre(n)
½ Dose/n Ananas

Zubereitung

Zucker und Öl mit dem Mixer in einer Schüssel verrühren, nach und nach die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut verrühren. In einem zweiten

Behältnis die trockenen Zutaten Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz miteinander vermischen und löffelweise zum Teig hinzufügen und vermengen. (Teig ist klebrig und zähflüssig!) Zum Schluss noch die Karotten raspeln und die Ananas klein schneiden, anschließend unterheben. Die Teigmasse auf einem gefetteten Backblech verteilen und bei 175 °C circa 35 Minuten Backen.

Glasure:

Aus 2 Ei zerlassener Butter,
1/2-1 Packung Philadelphia Frischkäse,
3 Ei Zitronensaft und
250 g Puderzucker mit einem Schneebesen eine Creme rühren und auf dem erkalteten Kuchen verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
01.02.01 sarosiek

Karottenkuchen 3 Ei

(nicht nur für Diabetiker)

Zutaten für 1 Portionen
250 g Karotte(n), gerieben
50 g Mehl (Vollkornmehl)
2 TL Backpulver
50 g Mandeln, gerieben
100 g Haselnüsse, gerieben
50 g Semmelbrösel
3 Ei(er), getrennt
100 g Zucker
1 Prise Salz
Zimt

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Mandeln, Nüsse, Salz und Semmelbröseln vermengen. Dotter, Zimt und Zucker schaumig rühren, Mehl-Nuss-Masse und geriebene Karotten unterheben. Schnee schlagen und unterheben. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180° C ca. 45 min. backen.

In 14 gleichgroße Stücke schneiden.

1 Stück = 1 Broteinheit

Karottenkuchen 5 Ei

Eine Springform 24 Ø

5 Eigelbe,

300 gr. Zucker,
1 Essl. ger. Zitronenschale,
300 g Mandeln,
4 Essl. Mehl,
1/2 Tl. Zimt,
1 Teel. Backpulver,
Salz,

5 Eiweiß.

Eigelb, Zitronenschale und Zucker zu einer cremigen Masse rühren, Karotten schälen und fein reiben. Sofort mit den Mandeln unter die Eimasse ziehen. Mehl mit Zimt, Backpulver und Salz dazumischen, etwas Kirschen beifügen. Das steif geschl. Eiweiß darunter ziehen. In Springform einfüllen und bei ca. 190 ° 50 min. backen.

nachdem backen kann man eine Glasur auftragen.

150 gr. Puderzucker

1/2 Eiweiß

2 Essl. Zitronensaft

Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge M

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
1 Zwiebel(n), gewiegt
20 Oliven, gewiegt
150 g Kichererbsen
200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz
1 TL Meersalz
Pfeffer - Körner
Senfkörner

Zubereitung

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer- + Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Kuchen Mahabad 2 Ei M

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für Portionen

½ Stange/n Lauch

1 Ei Margarine, Deli Reform

2 Ei Sesam

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Senfkörner, gelbe

5 Körner Pfeffer

3 Mandeln, bittere (kann auch entfallen)

100 g Linsen, rote

100 g Maiskörner

100 g Buchweizen

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

1.5 TL Kräutersalz

1 Prise Rohrzucker

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

150 g Käse, ca Gouda 48 % grob geraspelt

2 Ei

500 g Gemüse, TK (z. B. Blumenkohl + Brokkoli + Karottengemisch)

Käse, Gouda, zum Abdecken

Paprika - Granulat

Zubereitung

00,5 Stange Lauch geschnitten + in 1 Ei Deli Reform Margarine ange-
dünstet, abkühlen. 2 Ei Sesam ungeschält + 0,5 TI Kreuzkümmel + 1 TI
Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfan-
ne angeröstet. Abkühlen + mit rote Linsen + Maiskörner (kein Popkorn)
+ Buchweizen mahlen. Weinsteinbackpulver + Kräutersalz + Vollrohrzu-
cker alles vermischen. 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + grob
geraspelten Gouda unterrühren + TK Gemüse, (z. B. Blumenkohl, Brok-
koli + Möhren) + den Lauch.

Alles in eine 26 cm Æ mit Backpapier ausgelegte Springform geben, glatt
streichen + mit geraspeltem Gouda bedecken, darauf Paprikagranulat.

Wer keinen Käse nimmt, dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,
trocknet sonst aus.

Mit 160°C Umluft ca. 70 min, ohne vorheizen, backen. Oder ohne Umluft
ca. 180 -190°C mit vorheizen ca. 50- 60 min.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.03.05 Hans60

Kürbis Möhren Kuchen 1 Ei M

Zutaten für Portionen

125 g Mehl

60 g Butter

1 Prise Salz

1 Ei Wasser

250 g Kürbisfleisch

250 g Möhre(n)

Pfeffer

3 Stück Koriander, gestoßene Körner oder

1 Prise Koriander - Pulver

1 Ei Minze, gehackt

125 g Quark (Speisequark)

1 Ei

40 g Pinienkerne

Zubereitung

Die ersten vier Zutaten zu einem Teig verkneten und 30 Minuten kühl und
abgedeckt ruhen lassen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kürbisfleisch grob raspeln, Möhren waschen schälen, raspeln. Beides mit
etwas Wasser und einem Stich Butter ca. 5-7 Minuten dünsten, abkühlen
lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, Quark und Ei unterziehen. Teig

ausrollen, eine kleine Form damit auskleiden. 15 Min. blind backen. Gemüsemasse einfüllen, mit den Pinienkernen bestreuen. 20-25 Min backen.

Warm servieren.

Brennwert p. P.: 350

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.05.02 Flegrea

Der Kuchen hat einen sehr milden Geschmack. Minze habe ich allerdings nicht gehabt. Der Teig blieb bei mir ziemlich hart, weiß nicht warum... Jedenfalls hatte ich mehr von diesem Rezept erwartet.

Kommentar von Kultica 16.02.2004 15:45

Mini Möhren Bananen Gugelhupf 3 Ei

Zutaten für 3 Portionen

450 g Möhre(n)

500 g Banane(n)

200 g Mehl

80 g Mehl, griffiges

¾ Pck. Backpulver

½ TL Zimt

200 g Zucker, braun

100 g Walnüsse, grob gehackt

3 Ei

250 ml Öl

Salz

Butter

Kokosraspel

Puderzucker

Zubereitung

Das Backrohr auf 150 Grad vorheizen. Kleine Gugelhupfformen (Inhalt ca. 300 ml) mit Butter austreichen und mit Kokosflocken austreuen.

Beide Mehlsorten mit Backpulver versieben. Möhren schälen, grob raspeln und in einem Tuch ausdrücken.

Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Möhren und Bananen mit 1 Prise Salz, Zimt, Zucker und den Nüssen verrühren. Eier schaumig rühren. Möhren-Bananen-Mischung einrühren, Mehl unterheben, zuletzt das Öl einrühren. Masse in die Gugelhupf-Formen füllen. Förmchen auf ein Backblech stellen und die Gugelhupfe 45-50 Minuten (mittlere Schiene) ba-

cken. Gugelhupfe aus dem Rohr nehmen, 3-4 Minuten in den Formen ras-
ten lassen, stürzen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puder-
zucker bestreuen.

Guten Appetit!

Brennwert p. P.: 943

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

01.07.03 Backfee

Mini Rüeblikuchen 4 Ei

Zutaten für ca. 6 Stücke:

150 g Möhren

Saft Von 1/2 Zitrone

150 g Butter,

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

4 Ei (Größe M),

250 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

2 EL Aprikosenkonfitüre

20 g Mandelblättchen

Fett und Paniermehl für die Form

1. Möhren grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Butter, 100 g Zucker
und Vanillinzucker schaumig rühren. 1 Ei trennen. 3 Ei und Eigelb unter
die Fett-Zucker-Mischung rühren. Mehl und Backpulver mischen, mit den
Möhrenraspeln unterrühren.

2. Springform (20 cm Ø) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig darin
glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E Herd: 175°C/ Umluft:
150°C) 30-40 Minuten goldgelb backen.

3. Eiweiß steif schlagen und 25 g Zucker unter Rühren einrieseln lassen.
Konfitüre glatt rühren. Kuchen herausnehmen, mit Konfitüre bestreichen.
Eischnee darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen. Kuchen weitere 5-8
Minuten bei gleicher Temperatur backen. Kuchen etwas ruhen lassen,
dann aus der Form lösen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Stück ca. 370 kcal/1 550 kJ.

Tina Nr. 8/03

Möhren Blechkuchen 6 Ei

super saftig - ohne Butter und Öl - kalorienarm

Zutaten für 30 Portionen

Für den Teig:

6 Ei, getrennt

250 g Zucker

1 Pck. Vanillinzucker

1 TL Zimt

1 Zitrone(n), die Schale davon

500 g Möhre(n), fein gerieben

250 g Mehl

50 g Paniermehl

200 g Haselnüsse, gemahlene

½ Pck. Backpulver

Für den Guss:

200 g Puderzucker

1 Zitrone(n), den Saft davon

evt. Wasser

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker so lange cremig schlagen, bis der Zucker sich gelöst hat. Zimt und Zitronenschale zugeben.

Möhren mit Mehl, Paniermehl, Nüssen und Backpulver vermischen und unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und portionsweise unterheben (wichtig, da der Teig zuvor noch recht fest ist).

Den Teig auf ein gefettetes tiefes Blech (Fettpfanne) streichen und etwa 30 min backen.

Noch heiß mit dem Zitronenguss überziehen und fest werden lassen.

Den Kuchen in Stücke schneiden (ich habe 30 daraus gemacht) und genießen.

Wer einen lockereren Kuchen will, kann durchaus ein ganzes Päckchen Backpulver nehmen!

Brennwert p. P.: 160

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.05 alina1st

Möhren Gugelhupf 4 Ei

Zutaten für 12 Portionen

100 g Mehl
1 Pck. Backpulver
200 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
200 g Nüsse, gerieben, gemischt
200 g Möhre(n), fein gerieben

4 Ei

½ Zitrone(n), Saft u. Schale
1 TL Zimt
1 Msp. Nelken, gemahlen
1 EL Rum

Zubereitung

Puderzucker, Vanillezucker, Rum, Zimt, Nelkenpulver und Dotter 20 Min. schaumig rühren. Mehl und Nüsse vermengen und mit den Möhren (Karotten) verrühren. Zuletzt Eischnee unterheben. In eine gebutterte, bemehlte Gugelhupfform geben, und auf mittlerer Schiene 180 Grad, ca. 50 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.03.03 genovefa56

Möhren Kuchen Kabutarkhän

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für Portionen

200 g Mandeln, süße +
20 Mandeln, bittere zusammen rösten +
300 g Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
220 g Rohrzucker, abschmecken
1 Prise Salz
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
30 g Ingwer +
300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
700 ml Mineralwasser, kohlendioxidhaltiges

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

Möhren Marzipan Kuchen 5 Ei

Zutaten für 16 Portionen

150 g Marzipan, Rohmasse

250 g Butter

175 g Zucker

1 Zitrone(n)

1 Pck. Vanillezucker

5 Ei

200 g Möhre(n)

400 g Äpfel

500 g Mehl

1 Pck. Backpulver

Zubereitung

Zitronenschale abreiben. Marzipan fein würfeln. Mit Fett, Zucker, Zitronenschale und Vanillezucker verrühren. Eier zufügen. Möhren und Äpfel raspeln, unter die Fett-Ei-Masse heben. Teig in eine Guglhupfform oder Springform mit Rohrbodeneinsatz füllen.

Bei 175 Grad ca. 45 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.05.02 Heiki

Möhren Rührkuchen 3 Ei

Amerikanisches Spezialrezept

Zutaten für 12 Portionen

300 g Mehl
2 TL Backpulver
1.5 TL Salz
2 TL Zimt
320 g Möhre(n)
3 Scheibe/n Ananas

3 Ei

300 g Zucker
300 ml Öl
100 g Walnüsse, gehackte
Puderzucker

Zubereitung

Das gesiebte Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt mischen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Ananas abtropfen und in kleine Stücke schneiden. Eier, Zucker und Öl vermischen und die Mehlmischung hinzufügen und kurz verrühren. Zuletzt die Möhren, Ananas und Nüsse unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (28cm) geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft) ca. 45 Min. backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie bedeckt einige Zeit abkühlen lassen.

Wer es gerne noch "nasser" mag hier eine tolle Idee für den Guss: 400g Frischkäse, 5 Ei Puderzucker, 1 TL Vanillezucker und 60 ml Milch schaumig schlagen. Die Creme auf den abgekühlten Kuchen streichen und mit ein paar Nüssen bestreuen. Wer die Creme nicht mag: der Kuchen schmeckt auch mit Puderzucker bestäubt sehr lecker und saftig!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.10.04 knobiqueen

Möhren Tassenkuchen 2 Ei

Zutaten für 1 Portionen

- 3 Tasse/n Mehl (Weizenmehl, je 100 g)
- 2 TL Backpulver
- 1 Tasse/n Zucker (150 g)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse/n Öl (Speiseöl, 150 ml)
- 2 Ei(er) (Größe M)
- 2 Tasse/n Möhre(n), fein gerieben (je 125 g)
- 1 El Zitronensaft
- 1 Tasse/n Haselnüsse, Kerne, gemahlen (50 g)

Für den Guss:

- 1 Tasse/n Puderzucker, gesiebt (100 g)
- 1 El Zitronensaft
- Fett für die Form

Zubereitung

Für den Teig Mehl und Backpulver in eine verschließbare Schüssel (3 Liter Inhalt) sieben, mit Zucker, Vanillinzucker, Zimt und Salz mischen. Öl und Eier hinzufügen, Schüssel mit dem Deckel fest verschließen. Mehrmals (insgesamt 15-30 Sekunden, je nach Menge der Zutaten) kräftig schütteln, so dass alle Zutaten gut vermischt sind.

Möhren, Zitronensaft und Haselnusskerne hinzugeben. Alles mit einem Schneebesen oder Rührlöffel nochmals sorgfältig durchrühren, damit vor allem trockene Zutaten vom Rand mit untergerührt werden.

Den Teig in eine Kastenform (25x11 cm, gefettet) geben. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben (Ober-/Unterhitze etwa 180°C, vorgeheizt / Heißluft etwa 160°C, nicht vorgeheizt / Gas Stufe 2-3, nicht vorgeheizt). Backzeit etwa 50 Minuten.

Kuchen etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen, aus der Form lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

Für den Guss Puderzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Den Kuchen mit dem Guss überziehen und fest werden lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
19.11.04 Axo

Möhrenkuchen 3 Ei

12 Portion

Teig

250 g Möhren
300 g Mandeln
300 g Zucker

5 Ei, getrennt

60 g Mehl
1 Tl. Backpulver
1/2 Zitronenschale
1 Prise/n Salz
Fett für die Form
Brösel für die Form

Überzug

150 g Puderzucker
1 El. Wasser
2 El. Zitronensaft

Dekoration (NACH BELIEBEN)

12 Marzipanmöhren

Die Möhren fein raspeln.

Die Eigelb mit 2/3 des Zuckers gut schaumig rühren, dann Möhrenraspeln, das mit Backpulver gemischte Mehl und die gemahlene Mandeln sowie die Gewürze unterheben.

Zuletzt die Eiweiße steif schlagen, unter Weiterschlagen den restlichen Zucker einrieseln lassen. Die Eiweißmasse unter die Möhrenmasse ziehen. Den Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Form füllen und bei 180 Grad C ca. 50 Minuten backen.

Den Kuchen nach dem Abkühlen mit einem Guss aus gesiebttem Puderzucker, Zitronensaft und Wasser überziehen.

Man kann den Kuchen nach Belieben mit Marzipanmöhren dekorieren.

Der Kuchen sollte ca. 2 Tage vor dem Verzehr gebacken werden, da er

nach dem Durchziehen besser schmeckt.

Möhrenkuchen 4 Ei

Lowfat

Zutaten für 12 Portionen

4 Möhre(n)

1 Zitrone(n), den Saft

4 Ei

250 g Zucker

3 EL Wasser, warmes

1 Msp. Zimt

1 Prise Nelken, gemahlen

1 TL Mandeln, geriebene

100 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 EL Puderzucker

Zubereitung

Die Möhren fein raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Eigelb mit Zucker und Wasser cremig rühren. Zimt, Nelkenpulver, Zitronenschale dazugeben.

Möhren, gemahlene Mandeln und das mit Backpulver gemischte Mehl untermischen.

Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Den Eischnee unter die Teigmasse heben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) füllen und glatt streichen. Etwa 45 Minuten auf mittlere Schiene backen.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Brennwert p. P.: 190

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.06.05 samy18

Möhrenkuchen oder - Muffins 5 Ei

ohne Mehl und Fettzugabe

Zutaten für 1 Portionen

4 große Ei(er), oder 5 kleinere, getrennt

220 g Zucker

250 g Möhre(n), fein gerieben

250 g Haselnüsse, gerieben, auch andere Nüsse oder Mischung

1 Pck. Vanillinzucker

½ Pck. Backpulver

1 Msp. Zimt

4 EL Rum

Fett und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung

Eiweiß steif schlagen, restliche Zutaten zügig mischen. Eischnee unterheben. Kuchenform von 26-cm-Durchmesser oder Kastenform oder Muffinförmchen fetten, mit Semmelbröseln bestreuen, Teig einfüllen. Bei Ober-/Unterhitze 175°C ca. 45-50 Minuten (Kuchen) bzw. 25-30 Minuten (Muffins) backen. Stäbchenprobe machen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.05.05 aschpazi

Möhrenkuchen ohne Fett 4 Ei

Zutaten für 12 Portionen

400 g Möhre(n)

1 Zitrone(n), den Saft

4 Ei

250 g Zucker

3 EL Wasser, warmes

1 Msp. Zimt

1 Prise Nelken, gemahlen

1 TL Zitrone(n), die Schale, gerieben

125 g Mandeln, gemahlen

100 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 EL Puderzucker

Zubereitung

Möhren waschen, fein raspeln Zitronensaft dazu.

Backofen auf 180° C vorheizen. Eier trennen, Eigelbe mit Zucker und Wasser cremig rühren. Zimt, Nelkenpulver und Zitronenschale dazugeben. Möhren, Mandeln und mit Backpulver vermischtes Mehl darunter rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter die Teigmasse heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) füllen, glatt streichen und backen.

Auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen mit Puderzucker bestreuen.

Fett: 7,3 g Eiweiß: 5,4 g Kohlenhydrate: 33,0 g Ballaststoffe: 2,3 g BE: 2,75

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.06.02 pebbels

Nuss Möhrenkuchen 7 Ei M

Saftige Rübli-Torte (ohne Zuckerzusatz)

Zutaten für 12 Portionen

400 g Möhre(n), frische

200 g Mandeln, gemahlen

200 g Haselnüsse, gemahlen

1 Pck. Backpulver,

125 g Mehl

7 Ei

1 Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale

3 El Orangensaft, frisch gepresster

10 El Saft (Agavendicksaft)

1 Prise Salz

etwas Butter, zum Einfetten der Backform

120 g Marzipan (Honig-Marzipan)

etwas Kakaopulver

etwas Puderzucker

150 g Kuvertüre, Zartbitter

1 TL Fett (Kokosfett)

Zubereitung

Möhren vom Grün befreien und dieses für die Verzierung beiseite legen. Möhren waschen, putzen, dünn schälen, und fein raspeln. Mandeln, Haselnüsse und Backpulver in eine Schüssel geben und gut verrühren. Eier

trennen. Eigelbe mit Zitronenschale, Zitronensaft und der Hälfte des Agavendicksaftes mit dem Handrührgerät etwa 5 Minuten cremig schlagen. Dann nach und nach die Nüsse sowie den restlichen Agavendicksaft unterrühren. Möhrenraspeln unterheben. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und den Boden mit passendem Baktrennpapier auslegen. Teig in die Form füllen, glatt streichen und auf der mittleren Leiste in den Backofen schieben. Bei 200 Grad Celsius (Heißluft 180 Grad) ca. 55 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Kuchen abdecken (mit Kuchenblech oder Baktrennpapier) damit er nicht zu dunkel wird. Kuchen nach dem Backen auf ein Gitter stürzen, Baktrennpapier abziehen, Kuchen abkühlen lassen.

Marzipan-Möhren zur Verzierung:

Honig-Marzipan in 12 gleich große Stücke zerteilen. Aus den Marzipanstücken gleich große Möhrchen formen, diese mit einem Messer einritzen und im Kakaopulver wälzen, so dass sie "erdig" aussehen. Vom Grün der echten Bundmöhren 12 kleine Sträußchen abzupfen, waschen und in die Marzipanmöhren stecken. Die Kuchenstücke mit den Möhren verzieren.

Nach Wunsch kann der Kuchen vor dem Verzieren mit den Möhrchen noch mit Puderzucker bestäubt, oder mit Schokoguss (150g Zartbitterkuvertüre mit 1 TL Kokosfett im Wasserbad schmelzen) überzogen werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
03.10.04 Fluxus

Rübli - Kuchen 8 Ei

Zutaten für 20 Portionen

600 g Möhre(n)

100 g Butter

8 Ei

300 g Zucker

200 g Mehl

1 Pck. Backpulver

400 g Haselnüsse, gemahlen

1 Apfelsine(n)

250 g Puderzucker

Zubereitung

Möhren raspeln. Butter schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Eigelb und geschmolzene Butter unterziehen. Mehl, Backpulver, Nüsse und abgeriebene Schale der Apfelsine mischen, zügig unter den Eischnee heben, Möhren ebenfalls unterheben.

Teig auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (E: 175 Grad, Umluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) ca. 35 bis 40 Min. backen. Abkühlen lassen.

Puderzucker mit dem Saft der ausgepressten Apfelsine verrühren. Guss auf den Kuchen streichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.05.02 Heiki

Rübli Gugelhupf 7 Ei

Zutaten für 10 Portionen

300 g Möhre(n)

125 g Mehl (Weizenmehl)

200 g Zucker

7 Ei

200 g Mandeln, gemahlen

2 TL Backpulver

1 Zitrone(n), unbehandelte

1 EL Puderzucker

Salz

Zimt

Nelken, gemahlen

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Eine Gugelhupfform einfetten. Mohrrüben schälen und fein raspeln. Zitronenschale abreiben.

Eigelb, 100 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale, je 1 Msp. Zimt- und Nelkenpulver mit dem Rührgerät cremig rühren. Mohrrüben, Mandeln untermischen. Mehl und Backpulver auf die Eigelbmasse sieben und unterheben.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen.

Kuchen ca. 1 Std. backen.

Kuchen auf ein Gitter stürzen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Brennwert p. P.: 332

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.06.03 Steffisp

Rüblükuchen vom Blech 6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Gelbrübe, gerieben
200 g Weizen, frisch gemahlen
2 TL Backpulver (Weinstein)
100 g Rohrzucker
100 g Honig

6 Ei

2 Prisen Salz
200 g Haselnüsse, gerieben

Zubereitung

Die Eier schaumig schlagen. Mehl, Weinstein, Zucker plus Honig sowie Mehl und gemahlene Nüsse zugeben. Zum Schluss die geraspelten gelben Rüben zugeben. Alles locker aufschlagen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech austreichen. Bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen. Nach Geschmack mit Pudding oder mit Kuvertüre verzieren. Ein Kuchen, den sogar ein Backeumel wie ich hinbekommt!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
01.02.04 Eimerp

Rüeblikuchen 4 Ei

(Karottenkuchen)

Zutaten:

250 g Rohrzucker,
200 g Butter,

4 Ei,

1 gestr. TL Zimt,
1 gestr. TL Kardamom,
1/2 gestr. TL Nelkenpulver,
250 g Mandeln,
1 Prise Salz,
250 g Karotten,
2 EL weißer Rum,
350 g Mehl (Typ 405 oder 1050),
1/2 Päckchen Backpulver,

zur Dekoration:

einige Marzipan-Karotten

Zubereitung:

Rohrzucker und Butter geschmolzen (aber nicht warm) miteinander gut verrühren. Ei gut verquirlen und begeben. Zimt, Kardamom, Nelkenpulver, gemahlene Mandeln, Salz, geschälte, fein geraffelte Karotten und weißen Rum dazumischen. Mehl und Backpulver über den Teig sieben. Vermengen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) ausbuttern. Den Teig einfüllen.

Den Kuchen in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen eine gute Stunde backen.

Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und mit Marzipan-Karotten dekorieren.

Saftiger Möhrenkuchen 8 Ei M

Zutaten für 20 Portionen

600 g Möhre(n)

150 g Schokolade, Vollmilch

8 m.-große Ei,

300 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Zitrone(n), abgerieb. Schale, unbehandelt

½ TL Zimt

300 g Haselnüsse, gemahlene

100 g Mehl

100 g Grieß

1 Pck. Backpulver

100 g Haselnüsse (Blättchen)

300 g Puderzucker

4 EL Zitronensaft

Zubereitung

Möhren putzen, schälen und fein reiben. Schokolade grob hacken. Eier trennen. Eigelb, 250 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Salz, Zitronenschale und Zimt unterrühren. Gemahlene Nüsse, Mehl Grieß und Backpulver mischen. Mit Möhren und Schokolade unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiß und restlichen Zucker steif schlagen und unterheben. Die Fettpfanne des Backofens fetten und den Teig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C / Gas Stufe 3) ca. 30 Minuten backen und abkühlen lassen.

Haselnussblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Kuchen damit bestreichen. Mit Nussblättchen bestreuen und trocknen lassen. In Stücke schneiden und evtl. mit Mandarinen-Sahne servieren.

Brennwert p. P.: 390

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.04 Tschnitti

Saftiger Möhrenkuchen mit Apfel und Kokos 3 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

500 g Möhre(n)

1 Apfel

100 g Zucker, weiß

50 g Zucker, braun

3 Ei

250 g Mehl

½ Pck. Backpulver

1.5 TL Zimt

75 g Kokosraspel

125 g Butter oder Margarine

1 Pkt. Kuvertüre, weiß oder Vollmilch

12 Marzipan - Möhren

Kokosraspel

Zubereitung

Die Möhren und den Apfel schälen und raspeln. Den gesamten Zucker hinzugeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Nun in eine runde Backform geben und bei 170°C 50-60 Minuten backen.

Den Kuchen abkühlen lassen und mit Kuvertüre, Marzipanmöhren und Kokosraspeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

: 14.03.05 leanae

Booaaaa! War der Kuchen lecker!

Da ich Kokos nicht so gerne mag, habe ich dafür gehackte Mandeln genommen und ein paar Spritzer Zitronensaft mit hineingegeben.

Der Kuchen war super saftig und angenehm sanft in der Süße.

Daumen hoch! Ein echt tolles Rezept! Kommentar von killerichy
17.03.2005 16:32

Saftiger Möhrenkuchen mit Äpfeln 4 Ei

270 g Möhren (ca. 3 Stück)
50 g Kürbiskerne

4 Ei

100 g Honig
1 Pr. Salz
0,5 TL Zimt
50 g Weizenvollkornmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
100 g gem. Haselnüsse
4 mittelgroße Äpfel (Cox Orange oder Boskop)
1 EL Zitronensaft
2 EL Apfeldicksaft

Möhren mit dem Schnitzelwerk sehr fein raspeln. 40 g Kürbiskerne hacken.

Ei trennen. Eigelb, Honig, Salz und Zimt mit dem Handrührgerät gut cremig schlagen. Mehl, Backpulver, Nüsse und gehackte Kürbiskerne unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiß steif schlagen. Erst Möhrenraspel dann Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Back- oder Pergamentpapier auslegen, den Teig hineingeben und glattstreichen.

Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel wie einen Fächer mehrmals einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und in den Teig drücken; backen.

Temperatur: 160-180 Grad (Umluftbackofen)
Backzeit: ca. 60 Minuten

Den heißen Kuchen mit Apfeldicksaft bestreichen und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

Schoko Möhrenkuchen 8 Ei M

Zutaten für ca. 20 Stücke
600 g Möhren

300 g Vollmilch-Schokolade

8 Ei (Gr. M)
300 g Zucker
2 Päckchen Vanillin-Zucker
1 Prise Salz
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1/2 TL Zimt
300 g gemahlene Haselnüsse
100 g Mehl
100 g Grieß
1 Päckchen Backpulver
100 g Haselnussblättchen
300 g Puderzucker
4-5 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Möhren fein reiben. Schokolade hacken. **Ei trennen**. Eigelb mit 250 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Salz, Zitronenschale und Zimt unterrühren. Nüsse, Mehl, Grieß und Backpulver mischen, mit Möhren und Schokolade unterrühren.
2. Eiweiß und 50 g Zucker steif schlagen und unterheben. Fettpfanne des Backofens fetten. Teig darauf streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.
3. Haselnussblättchen rösten, Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren, auf den Kuchen streichen.
Mit Haselnussblättchen bestreuen, trocknen lassen. Kuchen in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)
Pro Stück ca. 390 kcal, E 8 g, F 19 g, KH 46 g
Mini Nr. 11/04

Schwedischer Möhrenkuchen 4 Ei

Morotkaka

Zutaten für 4 Portionen

4 m.-große Ei
400 g Zucker, weiß
200 ml Öl
2 TL Zimt
3 TL Vanillezucker

400 g Mehl, 550
4 TL Backpulver
600 g Möhre(n) / Wurzeln, geraspelte

Für die Glasur:

60 g Butter
2 TL Vanillezucker
400 g Puderzucker
1 EL Orangensaft
1 Tüte/n Kokosraspel

Zubereitung

Die Eier und den Zucker kräftig aufschlagen und das Öl langsam unterlaufen lassen. Nach und nach die anderen Zutaten beimischen und zum Schluss die geraspelten Möhren unterheben, gut verrühren, bis alles ein einheitlicher Teig ist.

Den Teig in eine höhere Auflaufform geben, die leicht gefettet wurde. Bei 175 Grad 20-25 Minuten backen, wer einen Umluftherd hat, nimmt bitte 20 Grad weniger, aber gleiche Zeit. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und die Glasurzutaten vermischen und über den Kuchen streichen, ganz zum Schluss noch mit Kokosraspeln schmücken.

Viel Spaß beim Probieren, der Kuchen bleibt in der Auflaufform und wird bei uns mit heißer Schokolade oder Kaffee verzehrt!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.07.04 Lillavatten

Weltbester Möhrenkuchen mit Frischkäseguss 3 Ei M

Zutaten für 10 Portionen

3 Eigelb

125 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1 Prise Salz
175 g Möhre(n), fein geraspelt
40 g Mehl (Weizenmehl)
2 TL, gestr. Backpulver
275 g Mandeln, gemahlen, nicht abgezogen
2 EL Rum oder Orangensaft
3 Eiweiß, geschlagen
50 g Butter, weich

50 g Frischkäse

225 g Puderzucker, gesiebt
1 TL Zitronensaft
evt. Semmelbrösel
Fett für die Form

Zubereitung

Für den Teig Möhren fein raspeln. Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker und Salz ca. 5 Minuten schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und dann mit den Mandeln vermischen. Mehl-Mandel-Gemisch portionsweise mit Rum oder Orangensaft unterrühren. Dann Möhrenraspeln unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Teig in eine gut gefettete Kastenform geben (evt. mit Semmelbröseln ausstreuen). Bei 180 Grad (vorgeheizt) 50-60 Minuten backen. Ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann aus der Form lösen und erkalten lassen.

Für den Guss weiche Butter mit dem Frischkäse vermischen und den gesiebten Puderzucker und den Zitronensaft zugeben. Gut verrühren und auf dem Kuchen verteilen (auf dem breiten Teil).

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.12.04 suse2311

Backwaren Muffeins

Halloweenmuffins 4 Ei M

Zutaten für Portionen

200 g Mehl
200 g Zucker
200 g Butter

4 Ei

3 g Möhre(n)

1 Tasse/n Schokoladenraspel

½ Pck. Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
200 g Haselnüsse, (gemahlen)

1 Schuss Milch

Für die Glasur:
200 g Puderzucker
1 TL Rum
Lebensmittelfarbe, orangefarbene

Möhren schälen und klein raspeln. Eier, Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unterrühren. Möhren und Nüsse dazugeben. (evtl. mit Milch verdünnen, der Teig sollte noch leicht flüssig sein) Schokostreusel oder -raspel (je nach Belieben) unterrühren. Teig in kleine Papierförmchen oder Muffinblech (gefettet und mit Paniermehl ausgestreut) bis ca. zur Hälfte füllen.

bei 180°C ca. 20 bis 30 min backen

Für die Glasur: Puderzucker sieben und mit Rum und Wasser glatt rühren. (bei einer Kinderparty kann man den Rum auch weglassen) Speisefarbe nach Anleitung unterrühren. (Ich habe rote und gelbe gemischt, da keine orangefarbene zu bekommen war...)

Noch leicht warme Muffins mit dem Guss bestreichen.

Evtl. noch ein paar Schokoraspeln draufmachen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
06.11.02 bike_79

Meister Lampes Muffins 1 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

200 g Mehl

120 g Mehl (Vollkornmehl)

½ TL Natron

2 TL Backpulver

1 TL Zimt

½ TL Nelken, gemahlene

½ TL Muskat

100 g Walnüsse, gehackte (oder Haselnüsse, Mandeln)

5 m.-große Möhre(n), gerieben

1 Ei

100 ml Öl (Sonnenblumenöl)

160 g Zucker, braun

375 g Buttermilch

1 Ei Zitronensaft

Zubereitung

Mehl mit Vollkornmehl (wenn man keines im Haus hat, dann funktioniert es auch nur mit "normalem Mehl"), Backpulver, Natron, Nüssen und Gewürzen verrühren.

In einer zweiten Schüssel Ei aufschlagen und mit Zucker, Buttermilch, Öl, Zitronensaft und den Möhren verrühren. Mehl unterheben.

In eine Muffinform Papierförmchen verteilen und den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 160°) ca. 20-25 Min braun backen.

Evtl. mit Zuckerguss oder Puderzucker verzieren. Toll mit Marzipan-Rüben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.06.05 floo

Mohn Muffins Bazman

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei

Zutaten für 15 Portionen

1 handvoll Lauch, TK, klein geschnitten

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

1 Möhre(n), geraspelt

40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben

200 g Kidneybohnen +

100 g Naturreis, (Mittelkorn) +

60 g Buchweizen, ganz +

1 TL Senfkörner, gelbe +

1 TL Kreuzkümmel +

5 Körner Pfeffer +

50 g Mohn, alles zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges

3 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten El geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen,

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen.
Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit,
aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.
Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch.
Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder
Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zu-
sätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
19.06.05 Hans60

Möhren Muffins 3 Ei

Zutaten für 9 Portionen
200 g Möhre(n)

3 Eiweiß

3 Eigelb

90 g Zucker, braunen
2 Msp. Zimt
75 g Haselnüsse
1 TL Backpulver
75 g Mehl

Zubereitung

Möhren schälen und fein raspeln. Eigelb mit Zucker und 3 EL heißem Was-
ser cremig rühren. Möhren unterheben. Zimt, Nüsse, Backpulver und Mehl
mischen und mit dem Ei-Möhren-Gemisch vermengen. Eiweiß steif schla-
gen und unter das Möhregemisch unterheben. In eine Muffinsform einfü-
llen. Bei 160 Grad 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.12.02 Niciha

Möhren Nuss Muffins 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen
1 Tasse Zucker
1 TL Natron
½ TL Backpulver
1 TL Vanillezucker

½ Tasse/n Mehl (Vollwert)
1 Tasse Walnüsse, gehackt
½ TL Salz

2 Ei

¾ Tasse Öl
1 Tasse Möhre(n), gerieben

Zubereitung

Vermische die trockenen Zutaten miteinander. Vermische die feuchten Zutaten miteinander. Mische alles zusammen. In Muffinförmchen verteilen. Bei 190°C 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Garzeit ist bei jedem Herd anders, daher Stäbchenprobe machen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.05.05 fatma4

Möhrenkuchen oder - Muffins 5 Ei

ohne Mehl und Fettzugabe

Zutaten für 1 Portionen

4 große Ei(er), oder 5 kleinere, getrennt

220 g Zucker

250 g Möhre(n), fein gerieben

250 g Haselnüsse, gerieben, auch andere Nüsse oder Mischung

1 Pck. Vanillinzucker

½ Pck. Backpulver

1 Msp. Zimt

4 EL Rum

Fett und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung

Eiweiß steif schlagen, restliche Zutaten zügig mischen. Eischnee unterheben. Kuchenform von 26-cm-Durchmesser oder Kastenform oder Muffinförmchen fetten, mit Semmelbröseln bestreuen, Teig einfüllen. Bei Ober-/Unterhitze 175°C ca. 45-50 Minuten (Kuchen) bzw. 25-30 Minuten (Muffins) backen. Stäbchenprobe machen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
14.05.05 ashpazi

Saftige Möhren Muffins 4 Ei M

Zutaten für 18 Portionen

250 g Möhre(n)
175 g Butter, weiche
125 g Zucker
1 Pkt. Vanillezucker

4 Ei

300 g Mehl
1 Pkt. Backpulver
100 g Haselnüsse, gemahlen

7 EL Milch

Zubereitung

Möhren schälen, waschen und raspeln. Butter, Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen und unterrühren. Milch und Möhren unterrühren. Je 2-3 Papier Backförmchen ineinander setzen. Zu 2/3 mit Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen (175 Grad) 25-30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
08.11.01 Simone Hefner

Backwaren Torten

Aargauer Rübliorte 5 Ei

Eine Karottenspezialität aus der Schweiz (Kanton Aargau)

Zutaten für 10 Portionen

200 g Zucker
300 g Mandeln, geraspelt
300 g Möhre(n) (Rübli, Karotten), geraspelt

5 Ei(er)

½ Zitrone(n), Saft und abgeriebene Schale
60 g Mehl
1 EL Kirschwasser
1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung

Kuchenform (24 cm) ausbuttern und leicht bemehlen. Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, bis der Zucker sich weitgehend aufgelöst hat, nacheinander Zitronenschale, Mandeln, Rübli, Zitronensaft, Mehl mit Salz und Backpulver, Kirsch zugeben, gut mischen. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterziehen. Sofort in die Kuchenform einfüllen und im auf 165 Grad C vorgeheizten Ofen während 1 Stunde backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben (oder mit einem Zuckerüberzug aus 150 g Puderzucker mit 1 Esslöffel Zitronensaft glatt verrührt); eventuell mit Rübli aus Marzipan dekorieren! Schmeckt am Besten einen Tag nach der Herstellung.

19.5.04 Broth CK

Aargauer Rübliorte 6 Ei

(Schweiz)

250 g Zucker;
250 g Mandeln; geraspelt,
250 g Rübli; d.h. Möhren , Karotten, geraspelt,

6 Ei,

1/2 Zitrone; Saft und abgeriebene Schale,
50 g Mehl,

1 El Kirsch,

1 TI Backpulver,

1 Spur Salz

Mit dieser Menge ist der Kuchen ziemlich süß: man kann die Zuckermenge durchaus um 1/5 bis 2/5 reduzieren: am besten, ausprobieren !

Kuchenform (24 cm) ausbuttern und leicht bemehlen.

Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, bis der Zucker sich weitgehend aufgelöst hat, nacheinander, Zitronenschale, Mandeln, Rübli, Zitronensaft, Mehl mit Salz und Backpulver, Kirsch zugeben, gut mischen. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterziehen. Sofort in der Kuchenform einfüllen und im auf 165 Grad C vorgeheizten Ofen während 1 Stunden backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Oder mit einem Zuckerüberzug aus 150 g Puderzucker mit 1 Esslöffel Zitronensaft glatt verrührt), und mit Karotten aus Marzipan dekoriert.

Oder mit einer Mischung aus Puderzucker und gemahlene Haselnüsse

Apfel Möhrentorte 4 Ei

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

100 g Butter, weich

100 g Zucker

4 Ei getrennt

100 g Maismehl

½ TL Backpulver

125 g Mandeln, gerieben

200 g Möhre(n), gerieben

600 g Äpfel

2 Ei Zitronensaft

50 g Aprikosenkonfitüre

Fett für die Form

Zubereitung

Alle Äpfel schälen und vierteln, einen zusammen mit den Möhren reiben, die anderen in Scheiben schneiden. Mit 1 Ei Zitronensaft beträufeln.

Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eigelbe unterrühren, dann das mit Backpulver gesiebte Maismehl und die Mandeln untermischen. Steif geschlagenen Eischnee und zum Schluss das Möhren-Apfelgemisch unterziehen.

In gefettete 28 cm-Springform füllen und glatt streichen. Die Apfelscheiben rosettenförmig darauf anordnen und mit dem restlichen Zitronensaft bestreichen. Bei 180 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Noch heiß mit erhitzter Konfitüre bestreichen.

Ergibt einen saftigen, nicht sehr süßen Kuchen mit leuchtend gelber Farbe.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

21.12.04 angie17

Karottentorte 5 Ei + 2 Eiweiß

1 Springform mit 28 cm Ø

Zutaten:

5 Eigelb

150 g Puderzucker
1 Vanilleschote (ausgekratztes Mark davon)
1 Zitrone (abgeriebene, unbehandelte Schale davon)
75 g Mehl
1 Msp. Backpulver
150 g Mandeln, gemahlen
150 g Haselnüsse, gemahlen
250 g Karotten, geschält

5 Eiweiß

150 g Zucker
Butter und Brösel für die Form

Zubereitung:

Die Eigelbe mit dem gesiebten Puderzucker sehr schaumig aufschlagen. Das Vanillemark begeben und kurz mit aufschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale ebenfalls begeben. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit den gemahlenden Mandeln und Haselnüssen vermischen. Die Karotten schälen, fein reiben und ebenfalls unter die Masse rühren. Das Eiweiß mit dem Zucker steif aufschlagen, unter die Grundmasse heben und in die zuvor gebutterte und mit Bröseln ausgestreute Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Glasur:

2 Eiweiß

200 g Puderzucker
1 Limette (Saft davon)
100 g Mandeln, gehobelt und geröstet

Zubereitung:

Das Eiweiß mit dem Puderzucker aufschlagen und mit Limettensaft abschmecken. Die ausgekühlte Torte damit dünn einstreichen und den Rand mit gehobelten Mandeln verkleiden. Die Torte mit kleinen "Marzipankarotten" garnieren.

Mandel Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei

8 Stück

400 g Mandeln gem
400 g gekochter Naturreis , ca 150 g roh

8 Ei

200 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
150 g Buchweizen gemahlen
4 cl Rum 54 %
400 g fein geraspelte Möhren

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

Die Zutaten von Mandeln bis Rum gut zusammen vermischen + zum Schluss die Möhren unterrühren. In die mit Backpapier ausgelegter Springform gießen.

In den auf 150° C Umluft vorgeheizten (war vom Auflauf noch heiß) Backofen ca 60 min backen , Nadelprobe

Bei Ober - + Unterhitze auf ca 180°C vorheizen + ca 45-50 min backen.

Eigenes Rezept , 25.09.2005

Möhren Sahnetorte 6 Ei M

Für 16 Stücke
250 g Möhren schälen, raspeln.

6 Ei trennen,

Eiweiß steif schlagen Eigelbe,
200 g Honig,
4 EL Wasser cremig schlagen. Die Möhren,
200 g gem. Mandeln,
100 g Mehl,
1 TL Backpulver und Eischnee unterheben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Kuchen in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ca. 50 Min. backen und in der Form abkühlen lassen. Stürzen. Dann in 2 Böden teilen, mit 100 ml Orangensaft tränken.

375 ml Sahne mit
1 Pck. Vanillinzucker süßen. Steif schlagen.

2 Orangen dick abschälen, würfeln unterheben. Den Kuchen damit füllen.
Mit Mandel- oder Haselnussblättchen und Orangenzesten garnieren.

Zubereitung: 45 Min.

Backen. 50 Min.

KJ/kcal p. St.- 1.113/265

Lea Nr. 50/03

Möhrentorte 7 Eigelb + 5 Eiweiß

Zutaten für 12 Portionen

7 Eigelb

200 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Nüsse, geriebene

50 g Semmelbrösel

50 g Mehl

1 TL Backpulver

5 Eiweiß

100 g Zucker

1 Prise Zimt

120 g Mandeln, geriebene

200 g Möhre(n), gerieben

Zubereitung

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen und Salz und Zimt zugeben.
Möhren, Nüsse und Mandeln zugeben. Semmelbrösel mit Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen, Zucker langsam dazugeben und unterheben.

In eine gefettete, gebröselte Springform geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 45 -55 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen mit Schokoladenguss oder Zuckerguss überziehen und mit kleinen Marzipanmöhren garnieren.

Der Kuchen hält sich sehr lange frisch,

24.2.02 Moorhenne

CK

Möhrentorte Felix 4 Ei

Zutaten für 16 Portionen

175 g Butter, weich (oder Margarine)

250 g Zucker
1 Prise Salz

4 Ei

150 g Mandeln, gemahlen
1 TL Orange(n) - Schale, unbehandelt, gerieben
6 EL Orangensaft
375 g Möhre(n), gerieben

3 EL Rum

250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
Fett und Semmelbrösel für die Form
250 g Puderzucker
1 TL Orange(n) - Schale, unbehandelt, gerieben

3 EL Kirschwasser

3 EL Rum

Zubereitung

Rührteig bereiten, dabei die Eier trennen und den steifen Eischnee zuletzt unterziehen. In gefetteter und gebröselter 26 cm Springform bei 175 Grad ca. 50 min backen. Erkalten mit Guss beziehen.

Wer keine Mandeln verwenden möchte, kann diese wie folgt ersetzen durch:

- 75 g Mehl und 75 g Speisestärke
 - 2 P. Puddingpulver und 70 g Mehl
 - 75 g Mehl und 75 g Gries
 - 50 g Mehl und 100 g feine Haferflocken
- (evtl. bei diesen Varianten etwas mehr Flüssigkeit nehmen)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
17.10.03 angie17

Möhrentorte I 4 Ei

Zutaten

4 Eigelb

3 EL warmes Wasser
100 g Puderzucker
1 EL Kirschwasser
1 TL Zimt
3 EL Semmelbrösel
250 g Möhren, fein geraspelt

4 Eiweiß

75 g Zucker
250 g Haselnüsse, gemahlen
1 Päckchen Backpulver, gesiebt
50 g Mandelblättchen, geröstet

120 g Aprikosenkonfitüre
70 g Zucker
4 EL Wasser
1 EL Zitronensaft

Marzipanmöhren zum Garnieren

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Eigelb mit Wasser und Puderzucker gut schaumig rühren. Kirschwasser, Zimt, Semmelbrösel und Möhren darunter mischen.

Eiweiß steif schlagen, Zucker löffelweise einrieseln lassen und sehr fest aufschlagen. Eischnee auf die Schaummasse gleiten lassen, Haselnüsse und Backpulver darüber geben. Alles locker vermischen, in die Form füllen, etwa eine Stunde backen. Aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

In einem kleinen Topf Aprikosenkonfitüre, Zucker, Wasser und Zitronensaft aufkochen und um ein Drittel einkochen, durch ein Sieb streichen. Die heiße Glasur sehr dünn auf das ausgekühlte Gebäck auftragen. Mindestens 2 Stunden antrocknen lassen.

Den Rand mit Mandeln betreuen und mit Marzipanmöhren garnieren.

Möhrentorte II 4 Ei M

4 Eigelb

2 Essl. Heißes Wasser

200 g Honig

2 Essl. Rum

100 g Weizenvollkornmehl

1 geh. TL Backpulver

200 g Mandeln, gerieben

200 g Karotten, gerieben

4 Eiweiß (zu Eischnee geschlagen)

Füllung

200 g Sahne

3 Essl. Sanddornsaft mit Honig oder Dessertsauce
Sanddorn-Orange

Belag

200 g Sahne

40 g Gehobelte Mandeln

10 g Butter

(1) Das Eigelb mit dem heißen Wasser schaumig schlagen und langsam den Honig und den Rum dazugeben, noch ca. fünf Minuten gut schlagen.
(2) Über die Eigelbcreme nun das feingemahlene, mit Backpulver vermengte Weizenvollkornmehl geben, darüber die geriebenen Mandeln und die geriebenen Karotten. Den Eischnee und alles andere vorsichtig unterziehen. Nicht mehr rühren!
(3) In eine gut gefettete, gebröselte Springform einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C auf der untersten Schiene ca. 35-40 Minuten backen.
(4) Nach dem Backen auskühlen lassen, zweimal durchschneiden. Den Sanddornsaft unter die steif geschlagene Sahne mischen und damit die Torte füllen.
(5) Die Torte mit der restlichen geschlagenen Sahne bestreichen und verzieren. Darauf die in Butter leicht gebräunten Mandelblättchen verteilen.

Zubereitungsdauer:

40 Minuten und 35 Minuten Backzeit

KJ: 11574, kcal: 2762, E: 81 g, F: 159 g, KH: 233 g, Ba: 23 g, Chol:

2700 mg

QUELLE Gerlinde Deininger, Ährensache, Bad Aibling

Möhrentorte mit Kokosraspeln und Zimt 6 Ei

Zutaten für 12 Portionen

500 g Möhre(n)

200 g Kokosraspel

100 g Haselnüsse, (gemahlen)

75 g Mehl

2 TL Backpulver

125 g Zucker oder Honig

6 große Ei

1 Zitrone(n), (unbehandelt)
Zimt

Zubereitung

Möhren putzen, grob raffeln (für die Küchenmaschine mittlere Scheibe wählen). Eigelb und Eiklar trennen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Zitronensaft schaumig schlagen. Geraffelte Möhren, Kokosraspel, Mehl, Backpulver, Haselnüsse, Zimt, etwas geriebene Zitronenschale gut vermengen und unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren.

Eiklar sehr steif schlagen, den Schnee unter die Teigmasse heben. Backform (Springform: 26 cm) ausfetten, mit Teig füllen und 50 bis 60 Minuten bei 175 Grad (Ober/Unterhitze) backen.

Anstelle der Kokosraspeln können auch geröstete Mandelblättchen genommen werden.

Brennwert p. P.: 271

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.03.04 belladonna01

Rübli Torte 5 Ei

(Karotten- Möhrenkuchen)

Zutaten für 12 Portionen

200 g Zucker

5 Eigelb

5 Eiweiß (zu Eischnee)

50 g Mehl

200 g Karotte(n), fein geriebene (Rübli)

200 g Mandeln, geriebene

1 Pkt. Backpulver

1 EL Zitronensaft

Puderzucker, zum Bestäuben

Zucker - bzw. Marzipankarotten als Deko

Zubereitung

Zucker und Eigelb schaumig schlagen, Zitronensaft begeben. Fein geriebene Rübli, Mandeln, Mehl und Backpulver hinzufügen. Eischnee zuletzt locker darunter rühren.

In bebutterte Springform füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 50 - 60 min backen.

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, kann man ihn entweder nur mit Puderzucker bestäuben oder den Puderzucker mit Milch anrühren und drauf geben. Ganz zum Schluss kommen noch Zucker- oder Marzipankarotten als Deko obendrauf.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
19.09.03 clody

Rübli Torte 5 Ei M

250 g Karotten

5 Eigelbe

200 g Zucker

5 Eiweiß

1 Prise Salz

200 g Haselnüsse gerieben

Zesten einer Orange

50 g Mehl

50 g Panierbrot

1 Msp. Zimtpulver

25 g Rum

Butter und Paniermehl zum Auskleiden der Förmchen

50 g Aprikosenmarmelade

100 g Zuckerguss (bestehend aus Puderzucker, einem Spritzer Zitronensaft und wenig heißem Wasser)

8 Mini-Karotten

2 Orangen

1 Msp Pektin

Joghurteis und Minze

Karotten schälen und sehr fein raspeln. Eigelbe mit 100 g Zucker dick schaumig schlagen. Eiweiß mit dem Salz und dem restlichen Zucker (nach und nach zufügen!) steif schlagen. Die Hälfte des Eiweißes unter das Eigelb heben.

Haselnüsse, Orangenzesten, Mehl, Paniermehl, Zimtpulver und Rum unter diese Eimasse heben. Danach das restliche Eiweiß unterheben. Soufflee - Förmchen oder kleine Springformen mit Butter und Paniermehl auskleiden. Masse einfüllen und im Ofen bei 160 C° ca. 30 Min. backen. Mit Aprikosenmarmelade, die zuvor erwärmt und passiert wurde, bestreichen und abkühlen lassen. Mit der Zucker-Glasur überziehen.

Als Garnitur Orangen filetieren und den Saft auffangen. Mini ? Karotten schälen und blanchieren. Orangensaft mit Pektin binden

und Karotten und Orangenfilets daruntermischen.

Dazu Joghurteis und frische Minze reichen.

Rübli Torte 6 Ei M

300 g Möhren,

6 Ei,

350 g Zuckerrohrgranulat,

350 g gem. Mandeln,

abger. Schale einer unbehandelten Zitrone,

1/2 TL Zimt,

3 EL Weizen-Vollkornmehl,

Salz,

125 g Sahne,

3 EL Sanddornsirup

Springform Ø =28 cm, gefettet, mit ger. Mandeln bestreut

Die Möhren waschen, dünn schälen und auf der Rohkostreibe raspeln. Die Form fetten und mit Mandeln ausstreuen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Ei trennen. Die Eigelbe mit dem Zuckerrohrgranulat schaumig rühren, die Möhren, die Mandeln, die Zitronenschale und den Zimt sowie das Mehl unterziehen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben, diesen in die Form füllen und im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde backen, dabei nach etwa 40 Minuten mit Pergamentpapier bedecken. Die Torte auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, mit dem Sanddornsirup mischen und die kalte Torte damit überziehen.

Rüblitorte 3 Eigelb + 8 Eiweiß

BACKZEIT: CA. 45 MIN.

16 STÜCKE

CA. 174 KCAL - 1 BE

3 Eigelb

3 EL warmes Wasser

130 g Fruchtzucker

1 Prise Salz

1 Prise gemahlener Zimt

1 Prise gemahlene Nelken
2 cl Kirschwasser
50 g Vollkornzwieback (Diätprodukt)
120 g geriebene Haselnüsse
120 g geschälte geriebene Mandeln
50 g Weizenmehl Type 1050
2 geh. TL Backpulver
180 g Möhren

8 Eiweiß

1. Die Eigelbe mit Wasser, Fruchtzucker, Salz, Zimt, Nelken und Kirschwasser in einer Schüssel verrühren. So lange weiterrühren, bis die Masse schaumig ist.
2. Den Vollkornzwieback fein mahlen und mit Haselnüssen, Mandeln, Mehl und Backpulver mischen. Die Möhren Putzen, waschen und fein reiben. Die Eiweiße sehr steif schlagen; ein Messerschnitt sollte sichtbar bleiben.
3. Die Hälfte des Eischnees unter die Eigelbmasse heben. Dann die Nu& Mehl-Mischung und die geriebenen Möhren darunter heben. Zum Schluss vorsichtig den restlichen Eischnee unter die Masse heben.
4. Den Teig in eine ausgefettete, mit Paniermehl ausgestreute Springform füllen. Den Kuchen bei 175°C etwa 45 Minuten backen. Abgedeckt auf einem Gitter auskühlen lassen.
5. Den erkalteten Kuchen gut verpacken und mindestens zwei Tage ruhen lassen. Dann erst entfaltet sich das Aroma der Gewürze.

Verzierung

Die Torte mit 50 g Fruchtzuckerglasur bestreichen. 16 Marzipanmöhren herstellen und auf der Torte verteilen. CA. 223 KCAL - 1,5 BE

Fruchtzuckerglasur

100 GRAMM

PRO 100 G CA. 499 KCAL - 6,5 BE

80 g Fruchtzucker
2 EL Biskin (ca. 40 g)

1. Aus dem Fruchtzucker entsprechend der vorherigen Anweisung Puderzucker herstellen.

2. Das Biskin in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Puderzucker unter ständigem Rühren dazugeben. r 3. Die Fruchtzucker-
glasur gleich nach dem Abkühlen verbrauchen. Soll sie länger flüssig bleiben, dann den Topf ins Wasserbad stellen. Ist die Glasur fest geworden, lässt sie sich nicht wieder streichfähig machen.

Variation

Sie können den Geschmack der Fruchtzuckerglasur verfeinern, indem Sie Aromenpulver (z. B. Vanille- oder Zitronenschalenaroma) darunter rühren. Verwenden Sie keine flüssigen Aromen, da sich sonst Fett und Zucker trennen und die im Glasur nicht wieder glatt zurühren ist.

Rüblitorte 5 Ei + Eiweiß

das Original aus der Schweiz

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

80 g Mehl

250 g Zucker

5 Ei

1 Zitrone(n), die Schale

250 g Mandeln, gemahlene

300 g Möhre(n)

Salz

Zimt

Nelken, gemahlen

2 TL Backpulver

2 EL Kirschwasser oder Zitronensaft

Für die Glasur:

250 g Puderzucker

Kirschwasser oder Zitronensaft

evtl. Eiweiß

20 Marzipan - Möhren

Zubereitung

Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Eigelb, Zucker und Zitronenschale cremig rühren. Je eine Prise Zimt, Nelkenpulver und Salz, sowie Mandeln, Backpulver und das Mehl miteinander vermengen. Die Mischung samt Möhren unter die Eiercreme rühren, danach Kirschwasser, bzw. Zitronensaft, hinzufügen.

Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Die Mischung in einer Springform (26cm Durchmesser) im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 50 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Die Glasur anrühren und den Guss auf der Torte verteilen. Zuletzt mit den Marzipanmöhren verzieren.

21.8.03 Erniedecuisine CK

Rüblitorte 8 Ei

Zutaten für 1 Portionen

8 Eigelb

300 g Zucker

1 Prise Salz

1 EL Zimt

5 EL Rum

1 kg Karotte(n)

1 Pck. Mandeln, gemahlen

1 Pck. Haselnüsse, gemahlen

50 g Semmelbrösel

50 g Mehl

1 Pck. Backpulver

8 Eiweiß

2 Pck. Puderzucker

Rum

Marzipan - Karotten

Zubereitung

Karotten schälen und fein reiben. Eiweiße steif schlagen und zur Seite stellen. Eigelbe mit Zucker, Salz, Zimt und Rum schaumig schlagen. Die Karotten, Nüsse, Mandeln, Semmelbrösel und Mehl mit Backpulver untermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Eine große Springform mit Margarine und Semmelbröseln gut auskleiden. Masse einfüllen und glatt streichen. Im vor geheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 190 Grad ca. 60 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen.

Den Puderzucker mit Rum in einem Topf erwärmen (so gibt es keine Klümpchen). Wenn er etwas abgekühlt ist, ringsum auf den Kuchen geben. Kurz vor dem Servieren Marzipan-Karotten auf den Kuchen geben, evt. die Unterseite mit einem Pinsel befeuchten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

25.07.05 Cindylue

Rüblitorte 8 Eiweiß + 7 Eigelb

(Möhren)

7 Eigelb,

250 g Vollrohrzucker,
1 Prise Jodsalz,
3 El. Apfelsaft,
200 g Rübli,
150 g gemahlene Mandeln,
100 g gemahlene, Haselnüsse,
50 g Vollkorn-Semmelbrösel,
50 g Dinkel-Vollkornmehl ,
1 1/2 Tl. Backpulver,

8 Eiweiß,

Eine Hasenform sorgfältig einfetten und mit Bröseln ausstreuen. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Für den Teig die Eigelbe mit 200 g Zucker, dem Salz und dem Apfelsaft schaumig rühren. Die Rübli fein raspeln und mit den Nüssen und den Semmelbröseln zu der Eigelbmasse geben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, darauf geben und alles gut verrühren. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen und vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
Im Backofen 45 Min. backen.

Rüblitorte Möhren 6 Ei

Zutaten:
für eine Springform von 26 cm Ø

6 Ei

250 g Zucker / 160 g
1 Zitrone
1 Prise Salz
300 g Mandeln
300 g Rübli + 30 g
80 g Mehl/Buchweizen
½ Paket Backpulver

Zubereitung:

Zucker und Eigelb schaumig rühren, Zitronensaft und - Rinde, Salz, die feingeriebenen Mandeln und Rübli und das gesiebte Mehl und Backpulver beifügen, den geschlagenen Eierschnee leicht darunter ziehen. Die Masse in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl bestäubte Form geben und im vorgewärmten Ofen bei 180 °C etwa 1 bis 1 ¼ Stunden backen.

Tipp:

Verzieren mit Puderzucker oder Zuckerguss und Marzipanmöhrrchen. Je nach Geschmack kann Rum(Aroma) noch dem Teig beigefügt werden.

Meiner Tochter könnte ich diese Torte jeden Tag machen und wie du siehst, hat es ganz wenig Mehl drinnen. Es ist köstlich!
Ich wünsche Dir gutes Gelingen!

Rüblitorte Saftige (ohne Zuckerzusatz) 7 Ei M

Nuss - Möhrenkuchen

Zu taten für 12 Portionen

400 g Möhre(n), frische

200 g Mandeln, gemahlen

200 g Haselnüsse, gemahlen

1 Pck. Backpulver

7 Ei

1 Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale

3 EL Orangensaft, frisch gepresster

10 EL Saft (Agavendicksaft)

1 Prise Salz

etwas Butter, zum Einfetten der Backform

120 g Marzipan (Honig-Marzipan)

etwas Kakaopulver

etwas Puderzucker

150 g Kuvertüre, Zartbitter

1 TL Fett (Kokosfett)

Zubereitung

Möhren vom Grün befreien und dieses für die Verzierung beiseite legen. Möhren waschen, putzen, dünn schälen, und fein raspeln. Mandeln, Haselnüsse und Backpulver in eine Schüssel geben und gut verrühren. Eier trennen. Eigelbe mit Zitronenschale, Zitronensaft und der Hälfte des Agavendicksaftes mit dem Handrührgerät etwa 5 Minuten cremig schlagen. Dann nach und nach die Nüsse sowie den restlichen Agavendicksaft unterrühren. Möhrenraspeln unterheben. Eiweiße mit einer Prise Salz steif

schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und den Boden mit passendem Backtrennpapier auslegen. Teig in die Form füllen, glatt streichen und auf der mittleren Leiste in den Backofen schieben. Bei 200 Grad Celsius (Heißluft 180 Grad) ca. 55 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Kuchen abdecken (mit Kuchenblech oder Backtrennpapier) damit er nicht zu dunkel wird. Kuchen nach dem Backen auf ein Gitter stürzen, Backtrennpapier abziehen, Kuchen abkühlen lassen.

Marzipan-Möhren zur Verzierung:

Honig-Marzipan in 12 gleich große Stücke zerteilen. Aus den Marzipanstücken gleich große Möhrchen formen, diese mit einem Messer einritzen und im Kakaopulver wälzen, so dass sie "erdig" aussehen. Vom Grün der echten Bundmöhren 12 kleine Sträußchen abzupfen, waschen und in die Marzipanmöhren stecken. Die Kuchenstücke mit den Möhren verzieren.

Nach Wunsch kann der Kuchen vor dem Verzieren mit den Möhrchen noch mit Puderzucker bestäubt, oder mit Schokoguss (150g Zartbitterkuvertüre mit 1 TL Kokosfett im Wasserbad schmelzen) überzogen werden.

17.1.01 Fluxes

ich habe den Kuchen jetzt 2x gemacht und jedes Mal ist er pampig geblieben. Das ist ärgerlich.....stimmt da was nicht am Rezept?
simira

hallo simira

Ich glaube dir, dass der Kuchen nicht richtig war, es fehlt ja die Bindung, mische 100 gr. Mehl darunter. Ich kenne das zwar nicht mit dem Saft, sondern nur mit 250-300 gr. Zucker.

Grüße

Monica

Kommentar vom 22.06.04 - 13:26

Fluxes

Ihr habt recht, durch den Zuckerersatz-Saft wird der Kuchen schnell zu weich - bitte mit Mehl binden oder eben doch Zucker nehmen. Sorry!

Saftige Möhrentorte 6 Ei

Zutaten:

250 g kleine Möhren,

100 g Mehl,

300 g gemahlene Mandeln,

6 Eigelbe,

6 Eiweiße,

1 Prise Salz,
abgeriebene Zitronenschale,
100 g + 150 g Zucker,
etwas Butter,
Semmelbrösel,
150 g Aprikosen-Konfitüre,
100 g Puderzucker,
etwas Zitronensaft,
50 g Mandelblättchen

Möhren schälen, fein reiben, mit Mehl und Mandeln mischen. Eigelb, Zitronenschale und 100 g Zucker zu feinem Schaum schlagen. Die Form einfetten, mit Semmelbrösel austreuen. Eiweiß und Salz zu Schnee schlagen. 150 g Zucker einrieseln lassen, festen Schnee schlagen. Eigelbcreme und Mehlmischung zufügen und darunter ziehen. Teig in die Form geben und glätten, auf Mitte in den heißen Ofen schieben und backen. Abkühlen lassen. Die Möhren auf der fertigen Torte dekorieren. Torte mit heißer Marmelade bestreichen, mit Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft bedecken. Angeröstete Mandeln an den Rand drücken. Backofen 175 Grad C (Gas Stufe 3) etwa 60 Minuten backen Tipp: Torte umgedreht und auf dem Rand der Form stehend über Nacht ruhen lassen, dann aus der Form lösen und den glatten Boden als decke nehmen

Saftige Möhrentorte mit Zuckerguss 5 Ei

Zutaten für 12 Stücke:
250 g Möhren,

5 Ei

300 g Zucker
1 Pck. Zitronenaroma
75 g Mehl,
1 TL Backpulver
150 g gem. Haselnusskerne
150 g gem. Walnusskerne
400 g Puderzucker
200 g Marzipanrohmasse
rote und grüne Speisefarbe ?

Zubereitung.

Möhren raspeln, Ei trennen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Zitronenaroma zufügen. Mehl und Backpulver unterheben. Möhren und Nüsse zugeben. Eiweiß steif schlagen, unterrühren.

Teig in eine gefettete Springform (26 cm) füllen. Im Backofen auf unterster Schiene ca. 55 Min. backen. Torte aus der Form lösen, auskühlen lassen.

200 g Puderzucker mit 3 EL heißem Wasser glatt rühren, Torte damit bestreichen, Marzipanrohmasse mit restl. Puderzucker verkneten. 2/3 des Marzipans mit roter, 1/3 mit grüner Speisefarbe einfärben. Aus der roten Masse 12 kleine Möhren, aus der grüne se das Blattwerk formen, Die damit verzieren.

Zubereitung: etwa 60 Min.

Elektro: 200°

Gas: Stufe 2

Heißluft: 180°

Extra: Deko Karotten gibt es als Fertigprodukt

Schoko Möhrentorte 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

100 g Schokolade, zartbitter

100 g Butter

4 Ei

80 g Zucker

100 g Mandeln, gemahlen

100 g Semmelbrösel

100 g Möhre(n), fein raspelt

1 TL Puderzucker

1 Prise Salz

Zubereitung

Ofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft). Schokolade in Stücke brechen und schmelzen. Butter schaumig rühren, dann aufgelöste Schokolade nach und nach unterrühren.

Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren und unter die Schoko-Butter-Masse ziehen. Mandeln und Semmelbrösel untermischen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und mit den Möhren unter den Schoko-Teig heben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und auf mittlerer Schiene 40

Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Wenn man von allen Zutaten 50% mehr nimmt, kann man den Kuchen auf einem Blech backen (auch 40 Min.) und damit noch mehr Schleckermäuler stopfen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.10.04 pingu41269

Bratlinge + Braten + Pfanne

Austernpilz Möhren Pfännchen M

Zutaten für 2 Portionen

600 g Austernpilze

500 g Möhre(n)

1 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 El Öl

Salz

Pfeffer

1 Bund Petersilie

150 g Crème fraiche

Austernpilze waschen und mit Küchekrepp vorsichtig trocken reiben. Die Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Möhren und Austernpilze dazu geben und unter wenden rundherum anbraten. Ca. 10 Min. weiter braten und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Petersilie waschen und grob hacken. Mit Creme fraiche in die Pfanne geben und heiß servieren.

Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Brennwert p. P.: 550

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.12.02 Callista

Buchweizenpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

4 Möhre(n), gewürfelt

4 kleine Zwiebel(n), feingewürfelt

2 Zehe/n Knoblauch, feingewürfelt
200 g Champignons, blättrig geschnitten
20 g Butter
150 g Buchweizen
250 ml Gemüsebrühe
5 TL Sojasauce
Salz
Pfeffer
200 g Erbsen, TK

200 g Käse, gerieben

Kräuter, nach Geschmack, kleingehackte

Zubereitung

In der Butter die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, Möhren, Champignons, Körner und Brühe hineingeben. 30 Minuten ausquellen lassen, nach 25 Minuten die Erbsen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem geriebenen Käse und den Kräutern überstreuen, den Käse etwas zerlaufen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.10.01 Gisela m

Gemüse Bratlinge mit Kräuter Dip 1 Ei M

Das Praktische an diesem Gericht: Man kann Reste von Gemüse, Mayonnaise und Joghurt ganz lecker verarbeiten. Außerdem sind die Bratlinge gut vorzubereiten und schmecken warm oder kalt!

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
250 g Möhren
250 g Zucchini
1 Bd. Schnittlauch
6 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
75 g Hartweizengrieß

1 Ei ,

Salz.

Pfeffer

3 EL Mayonnaise

1 TL Senf

2 TL Zitronensaft

150 g Magermilchjoghurt

1. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die Chilischote abbrausen, putzen, entkernen und hacken. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
2. Zwiebel, gehackten Knoblauch, Chili in 2 EL Öl kurz anbraten. Brühe dazugeben, aufkochen lassen, Grieß einstreuen. Bei kleinster Hitze ca. 5 Min. quellen lassen. Vom Herd ziehen, Ei einrühren. Grießmasse halbieren. Unter eine Hälfte Zucchini, unter die andere Möhren rühren, würzen.
3. Aus beiden Massen je 8 Bratlinge formen. Übriges Öl portionsweise erhitzen, die Bratlinge darin von beiden Seiten braun braten. Fertige Bratlinge im Ofen bei 70 Grad warm halten.
4. Für den Dip die Mayonnaise mit Senf, Zitronensaft und Joghurt verrühren. Restlichen Knoblauch abziehen, durchpressen und mit den Schnittlauchröllchen einrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Die Teller nach Wunsch mit Salatblättern auslegen, Bratlinge und Kräuterdip darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Person ca. 430 kcal Eiweiß: 11 g, Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 21 g
Lisa Nr. 4/04

Gemüse Frikadellen 1 Ei

500 g gemischtes Gemüse wie Porree, Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Sellerie, Broccoli

3 EL Öl, reichlich

¼ L Wasser,

1 Gemüse-Brühwürfel,

½ Tasse Couscous,

1 Ei,

frisch gemahlener Pfeffer,

2 EL Hefeflocken,

je 2 EL gehackten Kerbel und Petersilie,

Olivenöl oder Kokosfett zum Braten,

Das Gemüse grob raffeln und im Öl kurz dünsten. Den Gemüsebrühwürfel im Wasser zerbröckeln, angießen, durchrühren und das Gemüse zuge-
deckt 3-5 Mi garen. Couscous unter das kochende Gemüse rühren, Topf

von der Kochplatte nehmen und mindestens 15 Min abkühlen lassen. Ei, Hefeflocken und Kräuter zugeben und die Masse gründlich vermischen. Mit bemehlten Händen 12 Frikadellen formen und bei guter Mittelhitze und lose aufgelegtem Pfannendeckel 8-10 Min braten.

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei

Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe
1 Muskatnuss fast gerieben
450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß
3 Backbleche
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Gemüsebraten mit Kräuterkruste 2 Ei M

Zutaten :
1 EL Margarine
2 Tassen Reis
4 Tassen Fleischbrühe
½ TL gekörnte Brühe
1 mittlere, fein geraspelte Karotte

1 mittlere Schalotte in dünnen Ringen
100 g fein geriebener Gouda oder Pecorino

2 kleine Ei

50 g zerdrückter Quark oder Frischkäse

50 g gemahlene Haselnusskerne
2 EL Paniermehl
je 1 Päckchen TK - Petersilie und Schnittlauch
Pfeffer, Salz und Muskatpulver

Reis in heißer Margarine anbraten, mit der Brühe ablöschen, gekörnte Brühe zugeben und alles 20 Minuten köcheln. Nach dem Abkühlen die Hälfte des geriebenen Käse, Ei, Paniermehl, Gemüse, Nüsse und Quark zugeben, alles gut verkneten, dabei mit den Gewürzen pikant abschmecken, aus der Masse einen Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.

Inzwischen restlichen Käse und Kräuter gut mischen, diese 15 Minuten vor Ende der Backzeit als Kräuterhaube auf dem Gemüsebraten verteilen und den Braten nach Ende der Garzeit in dicken Scheiben auf einem Holzbrett servieren.

Beilagen : eine kräftige Currysoße und grüner Salat
Getränk : nach Wahl

Gemüserösti

Butterfett,
300 g Karotten,
500 g Kartoffeln, (alles auf Rösti-Raffel gerieben),
1 Bund Petersilie (gehackt),
1 1/2 TL Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss

Gemüse, Kartoffeln und Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Im heißen Butterfett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dabei mehrmals wenden. Zugedeckt weitere 15 Min. bei kleiner Hitze braten. Rösti mit Hilfe eines Tellers wenden. Ca. 15 Min. unbedeckt fertig braten, so dass sich eine knusprige Kruste bilden kann.

Grünkernbällchen 1 Ei

1 kleine Möhre und
1 kleine Zwiebel schälen und sehr klein würfeln.
1 EL Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
150 g Grünkernschrot dazugeben und kurz mitgaren.
300 ml milde Gemüsebrühe angießen und
1 EL frische Thymianblättchen od.
1 TL getrockneter Thymian einrühren. Alles zugedeckt bei ganz schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann mit
1 Ei vermischen und mit
Salz und
Pfeffer kräftig abschmecken. Knapp walnussgroße Bällchen daraus formen.
4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum braun braten. Oder ca. 4 Minuten frittieren.
Man kann natürlich auch Frikadellen daraus formen.

Haferflockenpuffer **2 Ei**

500 g Möhren
300 g Stangensellerie
2 Stangen Lauch
1 Ei Butter
¼ l Brühe
Salz
Pfeffer
1 Prise Zimt
100 g zarte Haferflocken
800 g festkochende Kartoffeln
1 EL Mehl

2 Ei

Muskat
2 TL Senf
Petersilie oder Kerbel.

Möhren und Sellerie in dünne Scheiben teilen. Lauch in klein schneiden und in Butter andünsten. Gemüse mit Brühe, Salz, Pfeffer und Zimt 5 min dünsten. Haferflocken ohne Fett rösten. Kartoffeln fein raspeln, mit Flocken, Mehl, Eiern, Muskat, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Puffer aus je 1-2 Ei Kartoffelmasse
Ausbacken und darin auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Von den Kräutern die Blättchen abzupfen und die Puffer mit Gemüse und Kräutern anrichten.

Hirse Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

1 Gurke(n)
3 Möhre(n)
300 g Hirse

150 g Käse (Gouda)

¼ Liter Brühe
½ Bund Dill
1 Zehe/n Knoblauch

1 Natur-Joghurt

Zubereitung

Hirse mit heißem Wasser in einem Sieb abspülen. Gurke und Möhren schälen. Gurke entkernen und beides würfeln. Hirse mit Brühe in einer Pfanne gar kochen lassen. Dann Gemüse zufügen und noch etwas köcheln lassen. Wenn das Gemüse bissfest ist Gouda unterheben und schmelzen lassen.

Für die Sauce Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe verrühren und den kleingeschnittenen Dill unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
08.02.04 lioness1981

Hirsepfanne M

2 Knoblauchzehen
2 frische, grüne
Pfefferschoten (ersatzweise eine rote getrocknete Chilischote)
2 El Olivenöl
2 El Curry
200 g Hirse
Salz
250 g Frühlingszwiebeln
250 g Möhren
250 g Zucchini
2 Sahnejoghurt
1/8 l Schlagsahne
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

Eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Die Pfefferschoten längs aufschlitzen und die Kerne herausschaben. Die Schotenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. (Die getrocknete Chilischote im Mörser zerreiben)

Einen EL Öl leicht erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten unter Rühren darin andünsten, dann den Topf vom Herd nehmen und den Curry unterrühren.

Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit 1/2 l Wasser (oder Gemüsebrühe) auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Alle Gemüse in dem restlichen Olivenöl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Minuten, dann Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 4 bis 5 Minuten garen, das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der gut gewürzten Hirse locker mischen, evtl nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen. Den Joghurt mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer und der restlichen gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren.

Karotten Quark Bratlinge M

500 g Karotten
1 Rosmarinzweig
Vollmeersalz

100 g Magerquark
150 g kernige Haferflocken

50 g geriebener Schnittkäse; mind. 60% Fett

1 El. gehackte Petersilie;
Kräutersalz
2 El. Sonnenblumenkerne
1 El. kaltgepresstes Olivenöl

Die Karotten schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Sie dann in wenig Wasser zusammen mit dem Rosmarinzweig und etwas Salz in etwa 15 min weichkochen. Die Karottenstücke abtropfen lassen, den Rosmarinzweig entfernen. Die Karotten zusammen mit dem Quark im Mixer fein pürieren. Dann Haferflocken, Käse und Petersilie daruntermischen und die Bratlingmasse mit Kräutersalz abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in den Sonnenblumenkernen wenden und sie gut andrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und

die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 bis 4 min goldbraun braten.

Karottenpuffer mit Mandeln 3 Ei M

500 g Karotten
100 g Mehl

3 Eier

150 g Creme fraiche

50 g Parmesan, frisch gerieben

1 Ei Mandeln, gemahlen
; Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen
Butter / Margarine zum Braten

Die Karotten schälen und grob raspeln. Das Mehl mit Eiern, Creme fraiche, Parmesan und Mandeln gut verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und die Karottenraspeln untermischen. Die Butter / Margarine in einer großen Pfanne erhitzen und aus der Masse mit zwei Esslöffeln flache Puffer formen, diese in der Butter / Margarine ausbacken, nach drei Minuten wenden und weitere 3 Minuten backen.

Kartoffel Omeletts mit Käse und Kohlrabi M

Mikro

für 4 Personen
8 gleich große festkochende Kartoffeln (ca. 450 g)
1 Kohlrabi (ca. 300 g)
250 g Möhren
2 EL Gemüsebrühe (20ml)
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
10 g Butter

20 g feingeraspelter Käse

Salz,
Pfeffer

Muskat

und schon geht's los:

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser sauber bürsten. Anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Noch feucht in eine mikrowellengeeignete Form legen.
2. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minuten garen. Ca. 5 Minuten im Gerät ruhen lassen.
3. Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.
4. Kohlrabigrün abschneiden und beiseite legen. Kohlrabi schälen, vierteln und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
5. Möhren waschen, schälen und ebenfalls in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
6. Kohlrabi in einer mikrowellengeeigneten Form (28 cm \AA .) verteilen. Gemüsebrühe zufügen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 7 Minuten garen. Möhren nach 2 Minuten zugeben, mitgaren. Gemüse herausnehmen, beiseite stellen.
7. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
8. Die gesäuberte Form einfetten. Eier trennen. Eigelb verquirlen. Kräuter und geraspelten Käse unterrühren, abschmecken.
9. Eiweiß steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In die vorbereitete, gefettete Form geben, glatt streichen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 360 Watt 6 Minuten garen.
10. Kartoffeln, Kohlrabi- und Möhrenscheiben auf dem Omelett verteilen. Abgedeckt bei 360 Watt 5 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.
11. Mit Kohlrabigrün garniert servieren !

[Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge](#) M

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Zubereitung

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Käsetaler mit buntem Gemüse 1 Ei M

vegetarisches Rezept (Käsepflanzerl)

Zutaten für 3 Portionen

500 g Kartoffeln

400 g Lauch

500 g Möhre(n)

150 g Käse, Gouda (gerieben)

125 g Mehl

1 Ei

150 g Erbsen, TK

2 El Öl

1 El Butter

100 g Sahne

1 Würfel Brühe

2 El Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 25 Min. kochen. Lauch putzen, waschen und ca. 75g fein, den Rest in dicke Ringe schneiden. 100g Möhren grob raspeln. Den Rest in Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und zerstampfen. Mit Mehl und Ei verkneten. Feine Lauchringe, Möhrenraspel, Käse und Hälfte der Erbsen unterkneten, würzen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen Taler (Pflanzerl) formen und in Öl 8-10 Min. braten.

Butter erhitzen. Rest Möhren und Lauch darin andünsten. 1/8 l Wasser und Sahne zugießen, aufkochen, Brühwürfel zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss den Rest Erbsen zugeben.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.03.05 Garnet85

Mais Gelbrüben Bratlinge 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

200 g Gelbrübe, geraspelt

120 g Mais

2 Ei

2 EL Mehl

2 EL Haferflocken

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geraspelte Gelberüben, Mais, Mehl, Haferflocken und die Eier vermengen. Die Masse nach Belieben würzen und in der Pfanne braten.

Wer mag, kann sie noch mit Käse überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.08.04 bplus

Möhren Kartoffel Puffer 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Möhre(n)

200 g Kartoffeln

4 Ei Haferflocken, kernige

2 Ei

Salz und Pfeffer
Muskat, abgerieben
2 Ei Öl
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Schnittlauch

1 Becher Joghurt (Magermilch-Joghurt , 150g)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Gemüseraspel bis auf einige Möhrenstifte, Haferflocken und Eier vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im heißen Öl kleine Puffer goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Joghurt, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Puffer und Dipp mit Möhrenraspel bestreuen.

Brennwert p. P.: 370

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.07.02 Angel8854

Möhren Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

250 g Möhre(n)

2 Zwiebel(n)

3 Ei

2 Ei Haferflocken

Salz und Pfeffer

Öl zum Braten

1 Avocado(s), weiche

1 Ei Senf, grobkörnig

Cayennepfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

3 Ei Joghurt oder mehr

1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln schälen und reiben. Mit Eiern und Haferkleieflocken mischen, Salz und Pfeffer unterrühren.
In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen.
Für jeden Pfannkuchen jeweils 1 El der Mischung hineingeben, rund ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.
Avocado quetschen und mit Senf, Cayenne, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren.
Schmeckt auch kalt ganz super.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
25.03.02 Maharet

Möhren Polenta Herzen M

Zutaten für 6 Portionen
200 g Möhre(n)
500 ml Gemüsebrühe, klare
40 g Butter
160 g Grieß (Maisgrieß), feiner

20 g Parmesan, gerieben

Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Frischhaltefolie auf eine Platte legen und mit wenig Öl bestreichen. Möhren schälen, nicht zu fein raspeln und gut ausdrücken. Suppe mit Butter aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Masse vom Herd nehmen, Möhren, Parmesan, Salz und Pfeffer einrühren.

Grießmasse auf der Platte glatt verstreichen, mit Frischhaltefolie zudecken und auskühlen lassen.

Polenta auf ein Brett stürzen, Folie abziehen. 12 Herzen ausstechen und in einer beschichteten Pfanne in Öl beidseitig braten.

Zum Kühlen ca. 1 Std. einplanen.

Passt zu Gebratenem.

pro Portion: Eiweiß: 7,5; Fett: 14g; Kohlenhydrate: 22g; Be: 1,8

Brennwert p. P.: 246

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.09.04 Whooly

Möhren Rosinenpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n)
50 g Haselnüsse, gerieben
50 g Sultaninen
1 Zwiebel(n)

3 EL saure Sahne

2 EL Margarine
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Möhren schälen und mit dem Bundmesser in Scheiben schneiden, mit der gehackten Zwiebel in Margarine rundherum anbraten, etwas Wasser angießen damit nichts anbrennt, salzen, pfeffern, die Rosinen zugeben und zugedeckt 20 Minuten dünsten.

Dann die Haselnüsse und die Sahne zugeben, erhitzen und eventuell nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

24.05.04 Knuspernudel

Möhren- und/oder Zucchini-Puffer 4 Ei

Gemüse-Puffer

Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhre(n) oder Zucchini / oder halbe halbe

4 Ei

40 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
20 g Öl (Olivenöl)
Salz
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Gemüse putzen und raspeln. Mit den weiteren Zutaten mischen und als kleine Puffer in dem erhitztem Öl ausbacken.

Brennwert p. P.: 207

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.05.02 ScholzWohlers

Möhren-Kartoffelpuffer mit Avocadocreame 3 Ei M

500 g Kartoffeln, ,
250 g Möhren,
2 Zwiebeln,

3 Ei

2 El Haferflocken
Salz und Pfeffer,
Öl zum Braten
1 Avocado, weich
1 El Senf,
grobkörnig Cayennepfeffer,
1 Zehe Knoblauch
3 El Joghurt oder mehr
1 Spritzer Zitronensaft

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln schälen und reiben. Mit Eiern und Haferkleie-
flocken mischen, Salz und Pfeffer unterrühren. In einer beschichteten
Pfanne wenig Öl erhitzen. Für jeden Pfannkuchen jeweils 1 El der Mi-
schung hineingeben, rund ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun
braten. Avocado quetschen und mit Senf, Cayenne, Knoblauch, Joghurt
und Zitronensaft verrühren. Schmeckt auch kalt ganz super.

Möhrenfetafrikadellen mit süßer Tomatensoße 1 Ei

2 mittelgroße Möhren,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,

1 Ei,

3 El Haferflocken,
2-3 El Vollkornbrösel,
50 g Feta,
Kräutersalz,
Paprikapulver,
Pfeffer,
2 El Öl .

Möhren schälen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und
fein würfeln. Ei, Haferflocken, Vollkornbrösel, zerbröselten Feta und Ge-

würze in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) gut durchkneten. Falls die Masse zu feucht ist, noch einige Vollkornbrösel zugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Aus der Masse etwa 10 Frikadellen formen und nacheinander von beiden Seiten goldbraun braten

1 Ei Margarine,
1 Ei Mehl,
70 g Tomatenmark,

250 ml Milch,

Kräutersalz,
1 TL Zucker,

1 Ei Creme fraîche

Margarine im Topf schmelzen lassen, Mehl dazu geben und anschwitzen lassen. Tomatenmark mit Milch verrühren, in den Topf geben und mit Schneebesen gut verrühren. Aufkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss Creme fraîche unterziehen.

Möhrenflan mit Gewürznelke 1 Ei M
und Sesam Orangesoße

2 mittelgroße Zwiebeln,
500 g Möhren,
1 Ei Butter,
3-4 Gewürznelken,
Jodsalz,
Pfeffer aus der Mühle,
1 Ei (Größe M),

4 Ei Schlagsahne,
3 Ei Sesamkörner,
1 unbehandelte Orange,

300 g Vollmilchjogurt

Zwiebeln schälen, hacken. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Nelken mit einem Messer etwas anritzen. 4-5 Ei Wasser, Salz, Pfeffer und Nelke zu den Möhren geben und ca. 10 min weich kochen. Nelken entfernen, Möhren und Zwiebeln pürieren, leicht abkühlen lassen und mit Ei und Schlagsahne verrühren. Vier Förmchen (à 0,25 l Inhalt) fetten, Püree einfüllen und die Förmchen nebeneinander in einen flachen, mit heißem Wasser gefüllten Topf setzen, so dass sie zur Hälfte im Wasser stehen. Mit geschlossenem De-

ckel bei mittlerer Hitze ca. 30 min stocken lassen. Sesam in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Jogurt mit Sesam, Schale und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flan leicht abkühlen lassen, vorsichtig aus den Förmchen stürzen und mit der Soße servieren.

Möhrenflan mit Gorgenzolasauce 2 Ei M

500 g Möhren
2 TI ; Butter / Margarine, (1)
1 TI ; Butter / Margarine
; Jodsalz
; schwarzer Pfeffer
1 TI Chilipulver
2 Pfefferminze-Stiele

2 Eier

3 EI Crème fraiche
4 Flanförmchen ersatzweise: Kaffeetassen
1 Schalotte
1 EI Olivenöl
1/8 l Vollmilch
1 TI Speisestärke
1/8 l Gemüsebrühe
50 g Gorgonzola
4 EI ; Wasser, (2)

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Butter / Margarine (1) in einem Topf erhitzen. Möhren darin ca. 8 Minuten weich dünsten. Wasser (2) zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen.

Möhren pürieren. Abkühlen lassen. Pfefferminze klein schneiden und mit Eiern und Crème fraiche unter die Möhren rühren.

Flanförmchen oder Tassen mit restlicher Butter / Margarine einfetten. Möhrenpüree einfüllen. Nebeneinander in einen flachen, mit heißem Wasser gefüllten Topf stellen. Topf zudecken. Bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten stocken lassen.

Schalotte fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Milch zufügen. Stärke und Brühe verrühren, zugeben. Aufkochen lassen. Würzen. Gorgonzola darin schmelzen lassen. Mit gestürzttem Flan anrichten.

:Cholesterin: 142 mg

: Pro Person ca. : 250 kcal
: Pro Person ca. : 1047 kJoule
: Eiweiß : 9 Gramm
: Fett: 16 Gramm
: Kohlenhydrate : 11 Gramm
: Zubereitungs-Z.: 45 Minuten

Möhrenfrikadellen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
500 g Möhre(n), fein geraspelt
100 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

2 Ei

½ TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer, schwarzer
Palmfett oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung

Die fein geraspelten Möhren mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen. Zu kleinen Frikadellen formen und im heißen Fett oder Schmalz braten. Auf einem mit Küchentrepp belegten Teller abtropfen lassen, wenn nötig warm stellen, bis alle Möhrenfrikadellen ausgebacken sind. Variante: Mischen der Möhren mit feinen Lauchstreifen oder geraspeltem Blumenkohl. Möhrenfrikadellen schmecken auch kalt gut und eignen sich auch für ein kaltes Büffet.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
29.09.04 simply

Möhrenpfanne M

1 kg Kartoffeln,
500 g Möhren,
¼ Gemüsebrühe,

150 g Blauschimmelkäse,

125 g saure Sahne,

125 g Crème fraîche,

1 Ei Schnittlauch, gehackt,

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Kartoffel- und Möhrenscheiben mit Deckel abdecken und ca. 15. Min. kochen. Den Blauschimmel-Käse, die Sahne und Creme fraiche gut miteinander verrühren, auf die Möhren-Pfanne geben und weitere 15 min. kochen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren

Möhrenpuffer 3 Ei M

600 g Möhren,
600 g Kartoffeln,

3 Ei,

1 ½ El. Mehl, (Mais gem*)
1 Bund Petersilie,
Pfeffer und Salz

Möhren und Kartoffeln grob raspeln, Ei, Mehl und Petersilie (gehackt) zufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne ausbacken und mit **Kräuterquark** servieren

Habe sie feingeraspelt, mit 1 elektrischen Küchenmaschine
Schmecken auch mit einer Tomatensoße Hans60*, 08.09.2005

Möhrenpuffer mit Joghurtsauce 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Möhre(n)
100 g Kartoffeln
100 g Haselnüsse

2 Ei

60 g Weizen
Salz
20 g Fett (Kokosfett), ungehärtet

Für die Sauce:

300 g Joghurt

150 g saure Sahne

1 El Honig

1 TL Zimt

Zubereitung

Möhren raffeln, Kartoffeln raffeln und Haselnüsse fein reiben. Eier, feingemahlene Weizen und Salz miteinander vermischen. Puffer formen und in der Pfanne anbraten. Für die Sauce die Zutaten miteinander vermischen. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
11.01.02 Manu

Möhrentaler 2 Ei M

Zutaten

300 g Möhren,
250 g Kartoffeln,
1 Zwiebel,

2 Ei,

3 El Weizenvollkornmehl,
etwas Muskat,
300 g Sesamsamen,
2 El Sonnenblumenkerne,

500 g Kräuterquark

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen und raspeln.
Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
Ei und Mehl dazumischen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
Aus der Masse Taler formen und im Sesam wenden.
Die Taler in einer Pfanne mit Öl braten bis sie braun werden.
Sonnenblumenkerne darüber streuen.
Die Taler mit dem Quark servieren.

Pfannengerührtes Gemüse

(kalt serviert)

3 mittel Karotten a ca. 300 g

1 mittel Rettich a ca. 250 g
250 g Knollensellerie
1 mittel Stange Lauch
4 El Sojaöl,
½ TI Salz,
3 El Chinaessig
4 El Sojasauce Ketjap Manis

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, anschließend 3 min in heißem Öl in der Pfanne rühren. Das Salz und den Essig dazugeben - alles weitere 3 min braten. Gemüse mit Sojasauce abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse kalt servieren.

Pfannkuchen Jajarm 3 Ei M

4-6 Portionen

800 g Kartoffeln
400 g Möhren
200 g Paprikaschote (1)
3 Stängel Liebstöckel (Maggikraut)
5 Stängel Petersilie , krause
250 g Magerquark (4 El)
200 g Mittelalt Gauda geraspelt

3 große Ei

150 g Maiskörner gem (10 El)
6 Pfefferkörner gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gem
1 TI Korianderkörner gem
0,25 Muskatnuss gerieben
1,5 TI Gewürzsalz
5 El Tamari / Sojasoße
6 El Aceto Balsamico de Modena

4 Bratpfannen, sofern man hat
Fett dafür
Sauerrahm oder Schmand

Kartoffeln, Möhren + Paprikaschote grob raspeln.
Liebstöckel + Petersilie ohne Stiele fein wiegen .
Maiskörner, Pfefferkörner, Kreuzkümmelsamen, Korianderkörner zusammen mahlen.
Alle Zutaten bis Balsamico vermischen.
In heißen Fett Handteller groß braten.
Oder in 4 Bratpfannen 20 cm Ø in heißen Fett geben, Deckel, drauf Hitze reduzieren, auf 1-1,5 von drei möglichen Stufen, nach ca 25 min umdre-

hen, + noch ca 10 min backen, warm stellen, + den Rest auch noch braten.

Mit einem guten Klecks Sauerrahm oder Schmand servieren.

Freitag, 8. Juli 2005, eigenes Rezept Hans60

Rosenkohlpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rosenkohl

250 g Kartoffeln

250 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

100 ml Gemüsebrühe

250 ml Schlagsahne

40 ml Sherry

100 g Käse, (mittel alter Gouda)

Muskat, gerieben

2 Ei Öl

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung

Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Die Kartoffeln in heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Das restliche Gemüse zugeben, kurz andünsten und mit Brühe, der Sahne und dem Sherry angießen. Ca. 10 Minuten garen. Käse grob reiben und unter die Soße heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Gemüsepfanne streuen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.01.05 Illa

Schnelle Tortilla für zwei 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

5 Kartoffeln, festkochend

3 Frühlingszwiebel(n)

1 große Paprikaschote(n), rot
2 Möhre(n)

2 Ei

Olivenöl
Milch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in Streifen und Möhren in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, über das Gemüse gießen und stocken lassen.
Dazu passt grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
27.07.04 hadassa

Hi !

Ich habe gerade Zucchini statt Paprika dazugegeben, das schmeckte auch sehr gut !

Ein schönes, schnelles Rezept !

Gruß Lilli Kommentar von loehae 28.07.2004 18:11

Diverses

Bauernrisotto M

50 g Butter,
1 Zwiebel,
2 Karotten,
1 Stück Sellerie,
1 kl Stange Lauch,
1 Zucchini,
250 ml Weißwein,
Saft von einer Zitrone,
einige Spritzer Worcestersoße
8 Sojawurstchen,

250 g Naturreis,
1 L Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer,
4 Tomaten,

250 ml Creme fraiche,
1 Bd Schnittlauch,

Die Butter oder die Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen und das gewaschene und in kleine Würfel geschnittene Gemüse darin glasig dünsten. Den Weißwein angießen, mit dem Zitronensaft und Worcestersoße würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min köcheln. Die in Scheiben geschnittenen Soja-Wurstchen und den Naturreis dazugeben und kurz anrösten. 2 Tas. Gemüsebrühe angießen, bei offenem Deckel und mittlerer Hitze kochen lassen. Öfter umrühren und nach und nach die restliche Brühe dazugeben. Nach etwa 30 -40 Min ist das Risotto fertig. Mit Salz und Pfeffer würzen und die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittene Tomaten sowie die Creme fraiche unterziehen. Nochmals abschmecken, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Bolognese

100 g Soja in
300 ml Gemüsesuppe einweichen
½ Sellerie,
1 Karotte,
1 Zwiebel,
1 Stange Lauch,
2 Knoblauchzehen,
5 El Tomatenmark,
2 El Olivenöl,
1/8 l Rotwein,
Gewürze:
Oregano,
Thymian,
Basilikum,
Paprika,
Kräutersalz,
Pfeffer

Soja in Gemüsebrühe aufkochen, 10 Min quellen lassen, abgießen und abtropfen lassen. (Soja ergibt im gegarten Zustand etwa die dreifache Menge.) Die Brühe aufbewahren. Sellerie, Karotten, Lauch und Zwiebeln fein würfeln, gegartes Soja in Olivenöl anbraten, Gemüse zugeben, Tomatenmark untermischen, mit Rotwein löschen und mit der Brühe auffüllen. Ge-

würze und gepressten Knoblauch zugeben. 10 Min. kochen. Mit Spagetti und etwas Parmesan servieren.

Bunte Gemüsestreifen/Japan

- 1 Großer weißer Rettich
- 1 Kohlrabi
- 2 Mittelstarke Möhren
- 3 El ; Salz (gehäuft)
- 3 El ; Zucker
- 6 El Reissessig
- 1 Zitronenschale
- 2 Zentimeter Ingwer

1) Rettich, Kohlrabi, Möhren in feine Streifen hobeln. 2) Salz einmassieren und eine Stunde ziehen lassen, abspülen und gut ausdrücken. 3) Zucker mit Essig aufkochen. Zitronenschale in haarfeinen Streifen und Ingwer sehr klein gewürfelt zufügen. Den Sud über das Gemüse träufeln, gut mischen. 4) Zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren lassen.

Servieren als Häppchen zu Sake, als Vorspeise oder als Beilage.

Cannelloni mit Gemüsefüllung M

- 1 Groß Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 1 sm Kohlrabi
- 2 El Olivenöl
- 150 g TK-Erbesen
- 3 El Petersilie
- 1 El Thymian; frisch
- 1 El Basilikum; frisch
- 5 El Weißwein
- 250 g Cannelloni
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 100 g Creme fraiche
- 150 g Pecorino; oder anderer Käse, gerieben
- 50 g Butter / Margarine

Zwiebeln fein hacken. Karotten schälen und in sehr feine Stifte schneiden.

Den Kohlrabi schälen und klein würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse mit den Erbsen, den Kräutern und dem Wein hinzufügen und alles 5 Min. dünsten, dann etwas abkühlen lassen.

Die Nudeln wenn nötig vorkochen. Den Backofen auf 200 o C vorheizen. Die Gemüsemischung mit dem Salz, dem Pfeffer, der Creme fraiche und einem Drittel des Pecorino vermengen und in die Cannelloni füllen.

Eine Auflaufform mit Butter / Margarine ausstreichen, die Cannelloni hineinschichten, mit dem restlichen Käse und Butter / Margarineflöckchen bestreuen und 20 Min. backen.

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)

200 g Kohlrabi

40 g Butter

400 ml Gemüsebrühe

200 g Erbsen

200 g Couscous

Salz

2 El Kräuter, beliebige , frisch geschnitten

Zubereitung

Möhren und Kohlrabi in 2-3 mm feine Stifte schneiden. Das Gemüse kurz in Butter andünsten. Die Brühe dazugeben und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Die Erbsen und den Couscous einstreuen. Das Ganze bei schwächster Hitze 8- 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter drüberstreuen.

Brennwert p. P.: 330

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.12.02 Whooly

Creamy Coleslaw Mayo

Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse/n **Mayonnaise**
1 El Essig
2 El Zucker
½ TL Sellerie - Samen
¼ TL Salz
3 Tasse/n Weißkohl, gerieben (fein geschnitten)
1 Tasse/n Rotkohl (falls nicht vorhanden, diesen mit Weißkohl ersetzen),
gerieben
1 Tasse/n Möhre(n), gerieben
¼ Tasse/n Frühlingszwiebel(n), fein geschnitten

Zubereitung

Mayonnaise, Essig, Zucker, Selleriekörner (diese sind nicht unbedingt notwendig) und Salz in einer Schüssel gut miteinander verrühren. In einer großen, verschließbaren Schüssel Weißkohl, Rotkohl, Möhren und Frühlingszwiebeln miteinander vermischen. Mayonnaise-Mix unterrühren. Zugedeckt 2 - 24 Stunden kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
14.07.03 KatySC

Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen M

Zutaten für 4 Portionen
40 g Erdnüsse, ohne braune Häutchen
100 g Zwiebel(n)
300 g Möhre(n)
200 g Knollensellerie
200 g Wirsing
3 El Öl, (Olivenöl)
1 El Curry
100 ml Gemüsebrühe
150 g Apfel, säuerlich
50 ml **Sahne** (für Veganer Sojasahne)
Cayennepfeffer
Meersalz
1 TL Zitronensaft
150 g Reis

Zubereitung

Erdnuskerne grob hacken und ohne Fett leicht rösten. Zwiebeln grob würfeln, Möhren und Sellerie in Stifte, Wirsing in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, Möhren unter Wenden 2 Min. mitbraten. Sellerie zugeben und weitere 2 Min. braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 3 Min. dünsten. Wirsing hinzugeben und weitere 3 Min. dünsten, bis das Gemüse fast gar geworden ist. Inzwischen den Apfel vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Apfel, Sahne, Erdnüsse zum Gemüse geben und noch kurz garen. Mit Cayennepfeffer, Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Reis kochen und dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

14.09.05 Sofi

Dicke Bohnen mit Pfifferlingen M

300 g Pfifferlinge

500 g dicke Bohnen (TK; oder frisch gepolt aus 2 kg)

Salz

3 Zwiebeln

4 El Öl

250 g Möhren

200 ml Weißwein

250 ml Schlagsahne

Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

1 Bund glatte Petersilie

2 El heller Saucenbinder

Die Pfifferlinge in ein Sieb geben und vorsichtig abbrausen, dann auf Küchenpapier ausbreiten, trocken tupfen und putzen. Die dicken Bohnen in kochendes Salzwasser schütten und zugedeckt 10-15 Minuten garen.

Die Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden so lange dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Möhren schälen und raspeln.

Die Pfifferlinge mit Wein und Sahne ablöschen. Dann die Möhrenraspel dazugeben und 5 min. mitgaren. Die Bohnen abgießen und ebenfalls unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Petersilie fein hacken. Das Ragout mit Saucenbinder binden und mit der Petersilie bestreut servieren.

Dazu passen Spiegeleier und neue Kartoffeln.

Eiernudeln mit Möhren und Haselnüssen

Zutaten für 4 Portionen

500 g chinesische Eiernudeln
300 g Möhre(n), in feine Würfel schneiden
1 TL Fenchelsamen
75 g Haselnüsse, gehobelt
4 EL Butter
Salz und Pfeffer, weißer
Petersilie, zum Bestreuen

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Die Möhren in der Butter dünsten, die Fenchelsamen dazugeben und kurz mitdünsten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Zum Schluss die Haselnüsse kurz mitbraten.
Das Ganze mit den Nudeln mischen und gegebenenfalls mit etwas Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.04.05 Shimone

Escabeche

Marinade für Paprika / Auberginen / Kernbohnen und andere Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Öl, (Mazola oder ähnliches)
2 Zwiebel(n), in feine Ringe geschnitten
4 Möhre(n), in Streifen oder Scheiben geschnitten
2 Lorbeerblätter
½ Glas Essig
2 Scheibe/n Zitrone(n)
Salz
10 Körner Pfeffer
Oregano
Chilipulver
1 Prise Zucker

Zubereitung

Zwiebeln und Möhren bei mittlerer Hitze anbraten (ca. 5 Min.) bis sie glasig sind. Alle restlichen Zutaten hinzufügen.

Bei schwacher Hitze langsam kochen lassen bis die Marinade etwas eingedickt ist (ca. 12 Min.)

Diese Marinade (Escabeche) wird verwendet, um Paprika, Auberginen, Kernbohnen und andere Gemüse zu würzen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

07.03.04 frosch18

Also das klingt ja interessant - ich werde es vielleicht am Wochenende austesten.

Werden die Gemüse roh eingelegt oder wie die Zucchini und Auberginen erst angebraten oder so....

Grübel... Kommentar von fusseline 02.03.2004 18:01

Also ich brate das Gemüse leicht an, oder dämpfe es.

Ist halt Geschmacksache.

Am liebsten esse ich diese Soße mit dicken weißen Kernbohnen.

Gruß Kerstin Kommentar von frosch18 02.03.2004 20:09

ich koche das Gemüse im Essig ,oder manchmal frittiere ich es im öl dann hält sich die escapech länger ,weil ich sie für rohen fisch und seetieren verwende

Karl Kommentar von Karlschramm 08.03.2004 18:17

Gemüse in Kokosmilch

- 150 g Kokosflocken
- 1 El ; davon abnehmen
- 1/4 l Sojamilch
- 1 sm Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 1 Bleichselleriestange
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons
- 1/2 El Zitronensaft
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1/2 Rote Pfefferschote; frisch
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El Weißwein
- Salz
- ; Pfeffer weiß
- 1 El Petersilie; gehackt

Von den Kokosflocken die angegebene Menge abnehmen, den Rest mit der Sojamilch einmal aufkochen, dann zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Möhren und den Zucchini in dünne Stifte schneiden, die Sellerie in dünne Streifen schneiden. Die Pfefferschote halbieren und die Kerne und die Trennwände entfernen. Die Kokosflocken mit der Sojamilch durch ein Küchentuch gießen, die Kokosflocken gründlich ausdrücken.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe im Öl glasig dünsten. Die Möhren und den Sellerie zugeben und etwa 1 Minute andünsten. Dann die Zucchini- und die Champignonsstifte und die Champignons zugeben und solange braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Sprossen und die Pfefferschote zugeben, die Kokosmilch und den Weißwein angießen und bei schwacher Hitze 4 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfefferschote herausnehmen und das Gemüse mit Petersilie und den restlichen Kokosflocken bestreut servieren.

Gemüserisotto M

100 g Risottoreis,
3/4 l Gemüsefond,
je 50 g Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, gewürfelt,
1 Schalotte, gewürfelt,
1 Bund gehackte, glatte Petersilie,

50 g geriebenen Parmesan,

100 g geschlagene Sahne,
Pflanzenfett zum Braten,
Salz, Pfeffer

Die Schalotten in Pflanzenfett anschwitzen, den Reis dazugeben und alles glasig werden lassen, dabei ständig rühren. Mit etwas Gemüsefond ablöschen, dabei immer rühren, erst wenn die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen ist, Brühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Risotto ca. 12 - 15 Minuten kochen. Die Gemüsewürfel in Salzwasser bissfest kochen. Das Gemüse dann in einer Pfanne mit Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Das Gemüse mit dem Reis in einem Topf mischen und nochmals aufkochen, evtl. nachwürzen. Die geschlagene Sahne und den Parmesan untermischen und das Risotto anrichten

Getreiderisotto mit Möhren M

Zutaten für 4 Personen

250 g ,5 Korn Getreide (Getreidemischung)
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln,
500 g Möhren
300 g Lauchzwiebeln
2- 3 Stiele Thymian
1/4 Bund Petersilie,
2-3 EL Öl
Salz,
Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe,
125 ml Weißwein
125 g Sahne,
75 g ger. Parmesan

1. Getreide 8 Std. in 1 l Wasser einweichen. Knoblauch und Zwiebeln würfeln. Möhren, bis auf 1, in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter hacken. Getreide abgießen, abtropfen lassen.

2. Zwiebeln im heißen Öl andünsten, Knoblauch, Kräuter, zufügen, andünsten. Getreide zufügen. Würzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen, ca. 1 Stunde garen.

3. Übrige Möhre in Streifen schneiden. Nach 40 Minuten Wein, Sahne, und Käse unterrühren. Risotto würzen, mit Möhrenscheiben garnieren.

Zubereitung ca. 1 1/2 Stunden. Wartezeit ca. 8 Stunden.

Pro Portion ca. 510 kcal. E 17 g, F 23 g, KH 51 g

Laura Nr.8/03

Glasierte Möhren

Zutaten für 4 Portionen
500 g Möhre(n), junge
20 g Butter
10 g Zucker
1 Prise Salz
125 ml Fond (Gemüsefond)

Zubereitung

Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf er-

hitzen. Die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Den Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
06.01.05 Judith

Glasierte Möhren mit Pinienkernen

1 kg Möhren
2 Porree-Stangen; (Lauch)
2 Knoblauchzehen; (2)
1 Knoblauchzehe
- nach Belieben mehr
4 El Olivenöl
2 El Olivenöl; (1)
4 Tl ; Zucker
3 Orangen; den Saft davon
2 El Balsamessig
; Jodsalz
; schwarzer Pfeffer
40 g Pinienkerne
2 Bund Basilikum
1 Baguette
50 ml ; Wasser, (3)

Möhren putzen und in Stücke, Porree in Ringe, Knoblauchzehen (2) in Scheiben schneiden. Öl (1) erhitzen. Gemüse darin andünsten.

Zucker unterrühren und karamellisieren lassen. Orangensaft, Essig und Wasser (3) zufügen. Ca. 10 Minuten garen. Salzen und pfeffern. Im Topf langsam abkühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Einige Basilikumblättchen zum Garnieren beiseite legen. Übrige Blätter in Streifen schneiden.

Restlichen Knoblauch fein hacken. Brot in Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Basilikum und Knoblauch darauf verteilen.

Im Backofen ca. 3 Minuten backen. Salat mit Pinienkernen, Basilikum anrichten. Brot dazu reichen.

:Pro Person ca. : 410 kcal
:Pro Person ca. : 1717 kJoule
:Eiweiß :8 Gramm
:Fett: 17 Gramm

: Kohlenhydrate : 52 Gramm
: Zubereitungs-Z.: 30 Minuten
: E-Herd: Grad: 200
: Gas-Herd: Stufe: 3 bis 4

Gnocchi mit Rahm Möhren M

als Beilage zu Kurzgebratenem oder als Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gnocchi aus dem Kühlregal (oder gleiche Menge selbstgemachte)
500 g Möhre(n)

300 ml Sahne

1 TL Brühe, gekörnte (nach Geschmack auch etwas mehr)
½ TL Kartoffelmehl

Parmesan

2 EL Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Möhren putzen und in schmale Räder schneiden. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, die Möhren anschwitzen, mit der Brühe bestäuben und mit der Sahne ablöschen. Das Ganze etwa 15 min. bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsangabe garen. (Wer seine Gnocchi selber macht, muss natürlich etwas früher anfangen). Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi abgießen und mit den Möhren mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
29.08.05 lordhelm11

Gnocchi Verde 2 Ei M

Spinatnockerl mit Gemüsesauce

Zutaten für 4 Portionen

80 g Butter
80 g Semmelbrösel

250 g Quark, Topfen (Fettgehalt 10 %)
1 Pck. Spinat, doppelt passiert (225g), TK

2 Ei

60 g Parmesan, gerieben

Muskat
1 große Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
4 Karotte(n)
2 Gelbrübe
1 m.-große Sellerie, (Zeller)
8 kleine Tomate(n), Paradeiser
Olivenöl
5 EL Tomatenmark
60 ml Wein, rot
250 ml Hühnerbrühe od. Rindersuppe (evtl. Suppenwürfel)
Thymian
Oregano
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Spinat auftauen und gut abtropfen lassen, Butter schaumig rühren, Eier zufügen gut verrühren. Topfen, Brösel, Spinat mit 4 dag Parmesan vermengen mit Muskatnuss, Salz u. Pfeffer gut durchrühren und im Kühlschrank 1 Stunde rasten lassen. Inzwischen Zwiebel u. Knoblauch fein würfeln. Paradeiser überbrühen, schälen, vierteln und das Fruchtfleisch würfelig schneiden. Karotten, gelbe Rübe, Sellerie schälen und ebenfalls klein würfelig schneiden.

Öl erhitzen, und das Gemüse rösten, Paradeismark dazugeben kurz anschwitzen lassen und mit der Suppe und dem Rotwein aufgießen und weich dünsten lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Aus dem Nockerlteig ca. 2 cm große Kugeln formen und ca. 10 Minuten im Salzwasser kochen lassen. Aus dem Wasser heben und auf einem Küchenrolle abtropfen lassen.

Backrohr auf 220 Grad aufheizen, eine feuerfeste Form mit Butter austreichen die Spinatnockerln hineinlegen mit restl. Parmesan und zerlassener Butter beträufeln und bei starker Oberhitze überbacken. Mit der Gemüsesauce servieren.

Man kann auch eine Fleischsauce machen: 40 dag Faschiertes rösten und vom Gemüse nur die Hälfte verwenden.

Brennwert p. P.: 810

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

15.2.05 Nipla1

Hirse mit Möhren M

Zutaten für 4 Portionen
4 Möhre(n)
2 EL Öl (Olivenöl)
1 Liter Gemüsebrühe
4 EL Nutella (Nussmus)
Petersilie

Zubereitung

Die geputzten Möhren raspeln und kurz im Öl anschmoren. Die Gemüsebrühe kräftig abschmecken und dazugießen. Die gewaschene Hirse in die kochende Brühe geben. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne Hitzequellen lassen. Vor dem Servieren vorsichtig das Nussmus unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.03.02 ScholzWohlers

Honigmöhren

750 g Bundmöhren,
1 El Butter,
2 El Honig,
½ El brauner Zucker,
2-3 El gehackte Petersilie,

Möhren in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 min. köcheln lassen. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Zucker, Honig und Möhren zugeben und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 1-2 min. glasieren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Karamellisierte Karotten

Möhren auf Lea Linster's Art

Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhre(n)
2 EL Butter
Salz
1 Prise Zucker
Knoblauch
3 Stängel Petersilie
Pfeffer

Zubereitung

Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden. Butter heiß machen, Möhren zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Wenn die Möhren auf beiden Seiten schön hellbraun karamellisiert sind, zugedeckt bei kleiner Hitze mit dem ungeschälten Knoblauch ca. 20 Minuten garen. Zum Schluss gehackte, glatte Petersilie und Pfeffer darüber streuen. Fertig ist's zum Genießen!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
15.05.04 Haniroro

Karotten Brühe für asiatische Gerichte

2 Karotten, geschält
1 Selleriestange
1 Mangoldblatt; mit Stiel
3 Grüne Zwiebeln
4 Morcheln, getrocknet oder
15g andere getr. Pilze
1 Stück Kombu von 15 cm (getrockneter Seetang)
1 Stück Klettenwurzel (wenn vorhanden)
1 Handvoll Sprossen
1 TI Sesamöl, dunkel
1 TI Tamari (Sojasauce)
; Salz
4 1/2 c ; Wasser

Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten ausser dem Salz in einen großen Topf geben, aufkochen und 25 min köcheln lassen. Pilze herausnehmen und zur weiteren Verwendung beiseite stellen. Brühe durchsieben und auf drei Tassen einkochen. Abschmecken und Salzen.

Karottengemüse mit Estragon

750 g Karotten,

1 Zwiebel,
Gemüsebrühe,
wenig Wasser,
1 El. Estragon,

Karotten waschen, bürsten und in beliebige Stücke schneiden. 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden, glasig dünsten, die Karotten dazugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe würzen, mit ganz wenig Wasser aufgießen und zugedeckt bei kleiner Flamme 10-15 Min. dünsten lassen; vom Herd nehmen. Den feingeschnittenen Estragon über die Karotten streuen und zugedeckt noch 5 Min. durchziehen lassen; zu Reis oder Kartoffeln servieren!

Karottenzimmes

1 kg Karotten,
1 knapp. Tl Salz,
2 Tl Zucker,
1 El Honig,
2 El Butter

Die Karotten putzen und in 1 cm dicke Rädchen schneiden. Butter schmelzen lassen, den Zucker beifügen. Wenn der Zucker karamellisiert ist, die Karottenrädchen dazugeben und durch Schütteln des Topfes bei geschlossenem Deckel intensiv mit Karamell überziehen. Mit soviel Brühe ablöschen, dass die Flüssigkeit die Karotten gerade bedeckt. Den Honig und das Salz beifügen und nun auf kleiner Flamme mindestens 1 ½ Std köcheln lassen. Unter keinen Umständen rühren, die Karotten würden sonst zerfallen. Immer wieder den Topf ein wenig schütteln und die verdunstete Brühe ersetzen, damit das Gericht nicht anbrennt. Zum Schluss lässt man die Karotten die Flüssigkeit aufsaugen. Dann nimmt man das Gericht vom Feuer. Es ist fertig.

Kartoffelgulasch mit Linsen M

Zutaten für 4 Portionen
300 g Linsen, (Berglinsen oder Tellerlinsen)
1.5 Liter Gemüsebrühe, (Instant)
500 g Kartoffeln
Salz
4 Zwiebel(n)
4 Möhre(n)
1 Bund Petersilie
2 El Butter

3 El Senf (mittelscharfer Löwensenf)
2 El Tomatenmark
2 El Wein, weiß
Pfeffer

4 El Schmand

Zubereitung

Linzen in 1 Liter Brühe etwa 30 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel teilen. In leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen. Zwiebeln abziehen. Möhren waschen, schälen, wie die Zwiebeln fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Butter erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie bei kleiner Hitze darin andünsten. Senf und Tomatenmark unterziehen, kurz anschwitzen. Kartoffeln, Linzen, restliche Brühe sowie Wein zum Gemüse geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Schmand und evtl. Petersilie garniert servieren.

Brennwert p. P.: 480

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.09.04 Molly43

Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M

Zutaten für 4 Personen:

4 mehligkochende Kartoffeln (a 125 g)
Kräutersalz
1-2 El Walnussöl oder zerlassene Butter
1 Avocado (etwa 250 g)
3 El Zitronensaft
5 El saure Sahne
2 Teel. Mittelscharfer Senf
1/4 Teel. Meersalz
2-3 Teel. Frisch geriebener Meerrettich
100 g schlanke Möhren
8 Walnusshälften

Tipp!

Für dieses Gericht brauchen Sie einen Rettichschneider, wie man ihn in Bayern zum Aufschneiden der großen, weißen Rettiche benutzt. Die angegebenen Mengen reichen für 4 Personen als Vorspeise, für 2 Personen als leichte Hauptmahlzeit.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und ungeschält mit dem Rettichschneider spiralförmig aufschneiden. Die Kartoffeln zusammengelegt lassen, bis alle geschnitten sind, damit sie sich nicht verfärben.

2. Die Kartoffeln auseinander falten und die Enden so ineinander haken, dass eine Rosette entsteht. Die Kartoffeln in die Form setzen, salzen und mit dem Öl oder der Butter beträufeln. Die Form mit einem Deckel, notfalls mit Alufolie abdecken. Die Kartoffeln im Backofen (Mitte) 25-30 Minuten backen, bis sie weich sind.

3. Die Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Zitronensaft, die saure Sahne, den Senf und das Salz dazugeben. Fein pürieren und mit dem Meerrettich würzen. Die Möhren sauber bürsten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Nüsse längs in Scheiben schneiden.

4 Die Kartoffelrosetten vorsichtig auf große Teller heben und die Avocado-creme dazugeben. Die Möhren dekorativ daneben anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

Pro Portion etwa: 1300 kJ/310 kcal - 5 g Eiweiß - 21 g Fett 23 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit. etwa 1 Stunde

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Kokosgemüse mit Curry und Mandeln

300 g Möhren,
300 g Brokkoli,
1 Bund Staudensellerie,
150 g kleine Champignons,
1 El Sojaöl,
250 g TK-Zuckerschoten,
3-4 TL Currypulver,
1/8 l Gemüsehefebrühe (Instant),
1 Dose (400 ml) Kokosmilch,
100 g ganze geschälte Mandeln,

Jodsalz,
Pfeffer aus der Mühle

Gemüse putzen. Brokkoli in Röschen, die Möhren und Staudensellerie in Stücke schneiden. Champignons etwas abreiben. Öl in einem großen Topf erhitzen. Geputztes Gemüse und Zuckerschoten darin andünsten. Currypulver zugeben und alles gut verrühren. Brühe und Kokosmilch zugeben. Gemüse ca. 25 min köcheln lassen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. 5 min vor Garzeitende zum Gemüse geben. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierte Möhren I

Zutaten für 4 Portionen
250 g Möhre(n), junge
1 TL Brühe, Instant
½ TL Zucker
2 EL Essig, Weinessig
6 EL Wasser
3 EL Öl (Oliven)
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Die zarten, jungen Möhren schälen oder gründlich abreiben/bürsten. Einen TL Instant-Brühe, einen halben TL Zucker, zwei EL Weinessig und 6 EL Wasser aufkochen. Die Möhren hineingeben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Im Sud erkalten lassen. Drei EL Olivenöl daruntermischen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Passt auf ein Vorspeisen-Buffer.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 16.04.01 *Hannes

Marinierte Möhren II

500 g Möhren
3 EL natives Olivenöl
1/2 TL Meersalz
1/2 TL Honig
2 Knoblauchzehen
1-2 EL Balsamessig
4 EL Orangensaft
1/4 TL abgeriebene Zitronenschale
schwarzer Pfeffer

Möhren längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen, Möhren darin schwenken, Meersalz und Honig zugeben und zugedeckt bei milder Hitze bissfest dünsten, dabei eventuell 1-2 El Wasser angießen. Knoblauchzehen sehr fein würfeln und einige min mitgaren. Balsamessig mit Orangensaft und Zitronenschale verrühren, unter die Möhren mischen und abkühlen lassen. Pfeffern und abschmecken.

Möhren Gnocchi M

Zutaten:

4 große Möhren

1 Paket Gnocchi (ca. 250 g)

2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)

Öl

Pfeffer

Salz

Tomatensauce (fertig oder selbstgemacht)

evtl. etwas Sahne

Anweisungen:

Die Möhren putzen und klein schneiden.

Knoblauchzehen pressen und die Hälfte zu den Möhren in eine Dose geben.

Öl und Gewürze dazu und gut vermischen.

Beiseite stellen.

Die Gnocchi ggf. nach Packungsanleitung vorkochen.

Ansonsten mit dem restlichen gepressten Knoblauch und den Möhren in der Pfanne kräftig anbraten.

Tomatensauce zubereiten, evtl. einen Schuss Sahne dazugeben.

Zusammen servieren.



Möhren Kartoffel Curry 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)

500 g Kartoffeln

1 Liter Gemüsebrühe

2 Lauchzwiebel(n)

50 g Butter

2 Ei Curry

40 g Mehl

250 ml Milch

4 Ei

Zubereitung

Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides in Brühe aufkochen und ca. 10 Min. garen. Lauchzwiebeln waschen. Weiße Teile würfeln, grüne in Ringe schneiden. Möhren und Kartoffeln abtropfen lassen, Brühe auffangen und 0,5 l abmessen. Butter erhitzen, Lauchzwiebel mit Curry darin andünsten. Mehl zufügen, anschwitzen. Milch und Fond unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Eier wachsw weich kochen und halbieren. Gemüse in die Soße geben, Eihälften darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.05.02 Heiki

Möhren mit Ingwer

30 Kalorien

450 g Möhren, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
ca 300 ml Orangensaft, ungesüßt
300 ml Hühnerbrühe
1 TL gem Ingwer
1/2 TL gem Muskatblüte
Salz
frisch gem Pfeffer

Die Möhren in einen Topf geben und mit dem Orangensaft und der Brühe bedecken.
Gewürze, Salz und Pfeffer dazugeben, zum KOchen bringen und 20 Min ziehen lassen.
Die Flüssigkeit abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Möhren mit Salbei und Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen
1 Zweig/e Salbei
1 kg Möhre(n), jung
250 g Zwiebel(n) (Perlzwiebel)
4 EL Zucker
100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Salbei waschen, trocknen, die Blätter abzupfen, einige Blättchen zur Deko zur Seite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebeln schälen. Die Möhren in nicht zu kleine Stifte schneiden. Die Perlzwiebeln ganz lassen.

Öl in einem breiten Topf mit dickem Boden erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin kurz andünsten. Zucker zufügen und alles unter Rühren dünsten, bis der Zucker leicht karamellisiert. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Salbeistreifen unterrühren. Das Gemüse im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 5-8 Minuten garen. Die Möhren sollten noch bissfest sein. Auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Salbei garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
27.01.03 Saveria

Möhren mit Senfcreme 6 Eigelb

700 g schlanke Bundmöhren,
3 Frühlingszwiebeln,
3 El Olivenöl,
Salz,
125 ml Gemüsebrühe,
1 Bund Basilikum,
8 El Weißwein,
3 TL mittelscharfer Senf,
6 Eigelb (KI. M),
1-2 TL Zitronensaft,
Pfeffer,
Zucker

Die Möhren schälen. Frühlingszwiebeln putzen, das zarte Grün in dünne Ringe schneiden und beiseite stellen. Den weißen Teil fein würfeln. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebelwürfel zugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze unter Rühren dünsten. Möhren zugeben, 2 Min. dünsten, dabei gelegentlich wenden. Salz und 100 ml Gemüsebrühe zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Min. dünsten. Inzwischen die Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Mit den Zwiebelringen unter die Möhren heben und warm stellen. Für die Senfcreme den Wein in einem kleinen Topf erhitzen und mit 25 ml Gemüsebrühe und dem Senf verrühren. In eine Schüssel umfüllen. Eigelb in die Sauce rühren und über einem siedenden (nicht kochenden) Wasserbad mit einem Schneebesen zur Creme aufschlagen. Weiterrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Senfcreme sofort mit den Möhren servieren.

Möhren- Pappardelle M

ZUTATEN für 4 Personen:

650 g dicke Möhren
1 Bund Brunnenkresse
75 g Haselnusskerne
150 g helle Champignons

40 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)

Salz
350 g breite Bandnudeln
5 El Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler längs in breite Streifen hobeln. Die Kresse von den groben Stielen befreien, waschen und trockenschleudern. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett etwa 5 Minuten schwenkend rösten, bis die Außenhaut dunkelbraun ist. Kerne in einem

Küchentuch aneinander reiben, um die Häute zu lösen, dann grob hacken.

Die Champignons mit einem Tuch säubern, nicht waschen, und den Stiel abschneiden. Pilzköpfe mit einem Küchen- oder Trüffelhobel sehr fein hobeln. Den Pecorino in hauchfeine Scheiben raspeln. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin nach Packungsanweisung kochen. Eine Minute vor Ende der Kochzeit die Möhrenstreifen dazugeben. Die Bandnudeln und die Möhren in einem Sieb abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

3. Kresse, Nüsse, Champignons, Olivenöl und Pfeffer mit den Möhren-Nudeln mischen. Die Nudeln auf vier Teller verteilen und mit dem Käse bestreut servieren.

Möhrencreme M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Möhre(n)

1 Bund Schnittlauch

1 Ei saure Sahne

1 TL Zitronensaft

150 g Quark

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Quark, Zitronensaft und Sahne verrühren. Schnittlauch fein hacken, Möhren raspeln und zu der Quarkmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

04.04.05 MaikNadi

Möhrencreme all' arrabiata M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)

2 m.-große Kartoffeln

2 Ei Butter

250 ml Brühe, klare

1 Becher Schmand oder Creme fraiche

- 1 El Basilikum - oder Bärlauchpesto
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Spritzer Tabasco

Möhren schälen, waschen und in etwa 2cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Beides in der heißen Butter andünsten, mit der Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, pürieren, Schmand und Pesto zugeben, gut unterrühren und mit Cayennepfeffer und Tabasco abschmecken.

Wenn man mehr Brühe nimmt, bekommt man nach dem Pürieren eine lecker Möhrencremesuppe.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
04.11.01 Aurora

Möhrencurry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Orangensaft, frisch gepresst
- 5 Tasse/n Möhre(n), in dünnen Scheiben
- Wasser
- 1 TL Salz
- 4 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1 Banane(n), reif
- 3 EL Rosinen
- 1 TL Kardamom
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Senfkörner
- 4 Nelken
- 1 EL Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayennepfeffer
- evt. Speisestärke

Zubereitung

Die Möhren mit Orangensaft und Salz in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Möhren knapp bedeckt sind. 5 Minuten leicht kochen. Gewürze in Ghee kurz anrösten, dann die Möhren mit Flüssigkeit, die Rosinen und die in feine Scheiben geschnittene Banane zugeben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen und evt. mit in Wasser angerührter Stärke binden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
08.06.05 Moorhenne

Möhrengemüse mal anders

Zutaten für 2 Portionen

1 Bund Möhre(n)

50 g Butter

6 Schalotte(n)

Pfeffer

Estragon

Ingwer

Zubereitung

Möhren putzen in Rädchenschneiden, Schalotten pellen, kleinere Exemplare ganz lassen, größere halbieren. Butter in einem schweren Topf zerlassen, Möhren und Schalotten zugeben, salzen und mit einer guten Prise Estragon betreuen. Umrühren, bis alles Gemüse überglänzt ist, Deckel auf den Topf und auf kleiner Flamme dünsten. Nach etwa 10 Minuten sollten Möhren und Schalotten gar sein.

Zur Abwechslung ein fingergliedgroßes Stück Ingwer schälen, in kleinste Würfelchen schneiden und zu den Möhren geben, dann allerdings Estragon weglassen.

Schmeckt prima zu allem Kurzgebratenem.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.11.01 Nearlyheadlessnick

Möhrenklöße auf Gemüse 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

30 g Butter

50 g Sonnenblumenkerne

150 g Haferflocken

200 g Quark (Magerquark)

1 Ei

Kerbel

1 Blumenkohl

1 Zwiebel(n)

20 g Butter

1 Pck. Bohnen, tiefgefrorene grüne

0.38 Liter Brühe, Instant

200 g Schlagsahne

3 Ei Saucenbinder
½ Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fett erhitzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 min. dünsten. Sonnenblumenkerne hacken. Möhren-Gemüse, Haferflocken, Quark, Sonnenblumenkerne und Ei verrühren. Kerbel waschen und fein hacken unter die vorbereitete Massen rühren. Abschmecken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Blumenkohl und unaufgetaute Bohnen zugeben, dünsten. Brühe zugießen und alles 10-15 min. garen. Aus dem vorbereiteten Teig mit 2 Esslöffeln Klößchen abstechen und im gesalzenen heißem Wasser ca. 10 min. gar ziehen.

Gemüse abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. In einen Topf geben, Sahne zugeben. Aufkochen. Binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse wieder zugeben und erwärmen. Alles anrichten.

Brennwert p. P.: 640

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

08.12.03 Sonnenbluemle

Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse

400 g Möhren
2 Ei Butter / Margarine; oder Margarine
1 l Hefe-Gemüsebrühe
250 g Polentagries
1 Gemüsezwiebel
2 Rote Paprikaschoten
200 g Lauch
4 Ei Öl
; Salz
; Pfeffer
1 Bund Petersilie

Möhren schälen, grob raspeln. Butter / Margarine erhitzen, Möhrenraspel darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, Polentagries einrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten unter Rühren garen.

Gries in eine gefettete flache Form streichen, etwas abkühlen lassen, in Spalten schneiden.

Paprika und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte des heißen Öls unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum garnieren, hacken und untermengen.

Die fertige Polenta auf ein Brett stürzen und in gleichmäßig große Rauten schneiden. Im restlichen Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

:Pro Person ca. : 400 kcal
:Pro Person ca. : 1675 kJoule
:Eiweiß :8 Gramm
:Fett: 18 Gramm
:Kohlenhydrate :51 Gramm
:Zub.: 1 Stunde

Mohrrüben Lasagne

800 g kleine Mohrrüben
Salz
4 Vollkorn Lasagneblätter
40 g Butter / Margarine
4 El Vollkornmehl
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
100 g Emmentaler Käse
2 El körniger Senf
Zitronensaft
Pfeffer
4 El Cashewkerne

Mohrrüben putzen und im ganzen in siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Lasagneblätter nach Herstelleranweisung kochen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Aus Butter / Margarine, Mehl und Brühe eine Mehlschwitze bereiten.

Sahne, geriebenen Käse und Senf unterrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagneblätter so in eine gefettete ofenfeste Form legen, dass die eine Hälfte über den Rand hängt. Die Mohrrüben auf die Nudeln legen, mit etwas Sauce bedecken und mit den gehackten Cashewskernen bestreuen. Die Nudeln überklappen und die restliche Sauce darauf verteilen. Die Form in den Gasbackofen einschieben und backen.

Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce M

Zutaten für 1 Portionen

100 g Kartoffeln, sehr klein

120 g Möhre(n)

120 g Erdbeeren

1 TL Butter

1 EL Quark, Magerquark

2 EL süße Sahne

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. In wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Möhren waschen, schälen und in Scheibchen schneiden. Mit einem Schuss Wasser in 15 Minuten garen. Erdbeeren abbrausen. Blütenansätze entfernen und die Früchte mit den gegarten Möhren, der Butter, Sahne und Quark pürieren. Die Möhren-Beeren-Sauce erwärmen und in einen tiefen Teller geben. Die Kartoffelchen pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und in die Gemüse-Obst-Sauce setzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.11.01 Simone Hefner

Nudeln mit Oliven Möhren Soße M

3 Groß Möhren

4 Frühlingszwiebeln

800 Groß Tomaten; a.d. Dose

40 g schwarze Oliven

2 El Olivenöl

2 El Kapern

; Jodsalz

; schwarzer Pfeffer

2 TI ; Zucker

2 El Balsamessig

400 g Bandnudeln; frisch

4 El Parmesan; frisch

Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und grob zerkleinern.

Oliven entsteinen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 5

Minuten anbraten. Tomaten und Kapern zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig abschmecken. Nudeln im Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.

Sofort servieren, Parmesan darüber streuen

: Cholesterin: 26 mg

: **Pro Person ca.** : 250 kcal

: Pro Person ca. : 1047 kJoule

: Eiweiß : 9 Gramm

: Fett: 10 Gramm

: Kohlenhydrate : 27 Gramm

: Zubereitungs-Z.: 35 Minuten

Nussmöhren [M](#)

- 200 g Möhren
- 1 El Haselnüsse, gemahlen
- 1 El Vollkornmehl
- 1/8 l Milch
- 1 El Frischkäse o. Quark
- 1/2 tl Honig
- 1 tl Petersilie; gehackt
- 1 Prise ; Salz

Rezepte für "ROTNASEN". Menge evtl. für 2 Personen ausreichend.

Möhren waschen, schaben oder schälen, in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen - die Möhren sollen noch etwas bissfest sein. Für die Soße Milch in einem Topf zum Kochen bringen, dabei das Mehl unterrühren. Frischkäse oder Quark dazugeben, alles 2 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Honig, gehackte Petersilie, Salz und gemahlene Nüsse untermischen. Möhren abgießen, die Garflüssigkeit auffangen und unter die Nusssoße rühren. Möhren mit der Nusssoße anrichten.

Tipp: Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Püree. Für den größeren Hunger das Rezept mit zartem Fleisch oder Fisch ergänzen.

Orangen Möhren mit Koriander

/ Spanien,

- 1 kg Möhren
- 350 g Schalotten
- 3 Orangen (unbehandelt)
- 1 Vanilleschote
- 30 g Zucker
- ; Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Rote Chilischoten
- 3 Stiele Majoran
- 3 El Sherry-Essig
- 1 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- 70 ml Öl
- 50 ml Olivenöl
- ; Zucker
- 1/2 Bund Koriandergrün

1. Möhren und Schalotten pellen. 1 Orange sehr dünn schälen. Aus den Orangen 1/4 l Saft pressen.

2. 1/4 l Wasser mit Orangensaft und -schale, Vanilleschote, Zucker, Salz, Pfeffer und Lorbeer aufkochen. Die Möhren in 15-20 Minuten darin weich kochen. Nach 5 Minuten die Schalotten hinzufügen. Gemüse im Sud auskühlen lassen. Dann die Möhren längs vierteln und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Schalotten ebenfalls längs vierteln.

3. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Majoranblättchen abzupfen und fein hacken.

4. 60 ml Orangensud, Sherry-Essig, Chiliwürfel, Kreuzkümmel und Majoranblättchen vermischen, Öl und Olivenöl hinzufügen und kräftig aufschlagen. Mit Salz Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

5. Die Möhren und Schalotten mit der Vinaigrette übergießen. Die Korianderblätter abzupfen, grob hacken und vorm Servieren über das Gemüse streuen.

Orientalisches Gemüse

35 Kalorien

450 g gemischtes Gemüse, z.B. Blumenkohl, Zwiebeln, Champignons, Porree und Fenchel

1 Glas Weißwein

1 Glas Weinessig
1 TL gem Koriander
1 TL Muskatnussblüte
1 TL getrockneter Rosmarin
Salz
flüssiger Süßstoff (nach Wunsch)

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, die abgezogenen Zwiebeln je nach Größe vierteln oder achteln, Porree und Fenchel in Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einen Topf geben, Weißwein, Weinessig, Gewürze, Rosmarin und Salz zugeben. Bei kleiner Hitze 15-20 Min garen, so daß das Gemüse nicht zu weich ist.

Vor dem Servieren eventuell mit Süßstoff abschmecken. Heiß oder kalt servieren

Pad Thai Nudeln 4 Ei

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier

150 g halbbreite Reismnudeln
100 g Grünkohl (ersatzweise Weißkohl)
200 g Möhren
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL Tamarindenmark (oder 2 EL Limettensaft)
4 EL süße Chilisoße (aus dem Asienladen)
4 EL helle Sojasoße
100 g Bohnensprossen
50 g gehackte geröstete Erdnüsse
4 Lauchzwiebeln in feinen Ringen
1 EL Korianderblättchen

1. Eier verquirlen. Nudeln mit warmem Wasser begießen, 5 Min. quellen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen. Strunk vom Grünkohl entfernen, Blätter grob zerschneiden. Möhren putzen und raspeln.

2. Öl in einen erhitzten Wok geben. Eier und Nudeln zufügen 2 Min. unter Rühren braten. Grünkohl, Möhren, Tamarindenmark oder Limettensaft, Chili- und Sojasoße und Bohnensprossen zufügen und weitere 4-5 Min. rühren, bis die Nudeln gar sind. 3. In 4 vorgewärmte Schalen geben, mit Erdnüssen, Lauchzwiebelringen und Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min

pro Portion ca. 469 kcal/1962 kj, 17 g E, 28 g F, 31 g KH.

Polenta Vakil Abad

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

Hinweis

da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

MfG Hans Kommentar von Hans60 21.06.2005 05:40

Reis mit Gemüse süß sauer M

Zutaten für Portionen

1 Zwiebel(n), gewürfelt
250 g Gelbrübe, geschält, in Scheiben geschnitten
1 TL Honig
1 Stange/n Lauch, geschnitten
Salz und Pfeffer
Chili
150 g Banane(n) in Scheiben geschnitten

1 Becher Joghurt (Aprikosenjoghurt)

etwas Curry oder Currypaste
150 g Wurzelwerk
Butter
Zucker

100 ml Sahne

Reis
Rosinen

Zubereitung

Den Reis nach Anleitung kochen, dann Zwiebel in Butter, glasig dünsten. Gelbe Rüben, Wurzelgemüse hinzugeben. Zucker und Honig darüber streuen. Nun die Gewürze (Pfeffer, Chili, Salz, Curry) vermischen und hinzufügen.

Die kleingeschnittenen Bananen und Rosinen hinzugeben und mit Joghurt und Sahne ablöschen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.05.02 chris11

Schlemmerbaguette Remoulade

2 Vollkorn-Baguettes
1 Rolle Kräuterbutter
2 mittelgroße Möhren
2 kleine, säuerliche Äpfel
4 große Blätter Kopfsalat

8 EI Remoulade

12 Sch. Sülz-Aufschnitt

Baguettes jeweils halbieren, aufschneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Brote unter dem vorgeheizten Grill oder bei höchster Stufe im Backofen ca. 2 Min. knusprig aufbacken. Inzwischen Möhren schälen, waschen

und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in dünne Spalten schneiden. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Die 4 unteren Baguettehälften mit je 1 Ei Remoulade bestreichen. Salatblätter halbieren und darauf verteilen. Jeweils 3 Sch. Sülzaufschnitt, Möhrenraspel und Apfelspalten darauf legen. Übrige Remoulade darauf verteilen. Baguette nach Belieben mit Petersilie garnieren und zusammensetzen.

Sesamkohlrabi

Zutaten für 2 Portionen

50 g Margarine
1 Kohlrabi (150g)
50 g Möhre(n)
50 g Radieschen
50 g Champignons (Glas)
25 g Zwiebel(n)
1 Zitrone(n), davon der Saft
1 Ei Sesam
Kerbel
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
Pumpernickel

Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren, aushöhlen und die Ränder zackig einschneiden. Außenseiten in Zitronensaft tauchen und in Sesamsamen wälzen. Das Innere des Kohlrabi (50g), Möhren, Radieschen und Zwiebel fein reiben; Champignons fein hacken. Margarine flaumig rühren, mit dem zerkleinerten Gemüse, Sesamsamen und Kerbel vermischen, würzen und kaltstellen. Sesamaufstrich in die Kohlrabihälften füllen und mit Pumpernickeldreiecken garnieren.

Brennwert p. P.: 310

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.03.04 Whooly

Spargelragout in Estragonsauce 3 Ei

400 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
750 g weißer Spargel
250 g Bundmöhren

- 250 g Spitzkohl
- 4 Zwiebeln
- 100 g Butter / Margarine
- 3 EL Estragonblätter (frisch)
- Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Estragonessig

3 Eier

Den Gemüsefond ohne Deckel in etwa 10 Minuten auf 150 ml einkochen. Inzwischen Spargel und Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Den Spitzkohl längs vierteln und ungefähr 4 cm breit vom Strunk schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, die Hälfte in 50 g Butter / Margarine glasig dünsten.

1 EL Estragon unterrühren. zuerst die Möhren dazugeben und 2 Minuten andünsten, dann den Spargel untermischen, das Gemüse mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt weitere 5 Minuten im eigenen Saft dünsten. Den Spitzkohl untermischen und weitere 5 Minuten zugedeckt dünsten.

Inzwischen die restlichen Zwiebeln und 1 EL Estragon in 10 g Butter / Margarine andünsten, den Essig dazugießen, aufkochen und fast vollständig einkochen lassen.

Den Fond dazugießen und aufkochen, die restliche Butter / Margarine in Stücken unterschlagen. Den Topf vom Herd nehmen, das Eigelb mit etwas heißer Sauce verquirlen und unter die Sauce schlagen. Wieder erhitzen, bis die Sauce dicklich wird und durch ein feines Sieb über das Gemüse gießen. Mit restlichem Estragon bestreut servieren.

Süß saure Möhren M

gut als kleine Vorspeise aber auch als Beilage zu Kurzgebratenem

- Zutaten für 4 Portionen
- 500 g Möhre(n)
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 2 EL Sojasauce
- 100 ml Wein, weiß, trocken
- 50 ml Essig (Weißweinessig)
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 1 Zehe/n Knoblauch

150 g Joghurt

- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Möhren putzen, der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren kurz darin andünsten, mit Sojasoße, Wein und Essig ablöschen, mit Konfitüre, Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Knoblauch blättrig schneiden. Knoblauch und Basilikum mit Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und zu den kalten oder warmen Möhren reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
17.05.02 Skadel

Vakil Abad Polenta

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

3 Portionen

300 g Mais gem. in
1 l kochendes Wasser mit
1 TL Salz , einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhren zerhackt
180 g Paprikaschote , zerhackt,
30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse grob geraspelt
4 EL Tamari / Sojasoße

3 a 0,75 l feuerfeste Formen mit Deckel
Fett für die Formen

Möhren bis Ingwer, Tamari zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen. In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf .

Ab in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft , 30 min backen, oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca 180°, + ca 18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Guten Appetit.

Eigenes Rezept , Hans60 , Sonntag, 13. März 2005

Versunkene Möhren M

Zutaten für 4 Portionen
½ kg Möhre(n), geraspelt

500 g Joghurt

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
Olivenöl
2 Würfel Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die geraspelten Möhren in einem Topf mit Olivenöl (und 1-2 Zuckerwürfeln) anschwitzen, bis sie eine rosige Farbe annehmen. Den Joghurt mit dem Knoblauch in einer Schüssel glattrühren und die Möhren unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
12.02.05 lady007

Zitronenmöhren

Ideal als fleischlose Grillvariante

Zutaten für 4 Portionen
8 dünne Möhre(n)
50 g Butter oder Margarine
1 EL Zitronensaft
½ TL Zitrone(n), abgeriebene Schale einer unbehandelten
Salz

Zubereitung

Die Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten oder, wenn nötig, schälen. Die Möhren bis fast zum Grünansatz der Länge nach fächerförmig einschneiden. Die Butter mit Zitronensaft, -

schale und Salz verkneten. Die Zitronenbutter in die Möhrenfächer streichen. Die Möhren in Alufolie wickeln (die blanke Seite nach innen) und für 15 Minuten in die Glut oder direkt auf den Grill legen. Hierbei ist es nötig, die Möhren ein paar mal zu wenden.

Tipp: Wenn es ganz schnell gehen soll, können die Möhren vor dem Grillen halb gar gedünstet werden (mache ich fast immer so).

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

15.05.04 Kochschlumpf

Zwiebel Möhren Gemüse

Zutaten für 8 Portionen

750 g Zwiebel(n), kleine

750 g Möhre(n)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

4 Tomate(n)

8 El Öl

50 g Zucker

½ Liter Wein, weiß

Salz und Pfeffer

1 Bund Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln abziehen, Möhren waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Öl erhitzen. Zucker zufügen, karamellisieren lassen. Zwiebeln, Möhren und Tomaten darin anbraten. Essig und Wein hinzufügen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 20 min. schmoren lassen. Lauchzwiebeln hinzufügen und weitere 10 min. schmoren lassen. Gemüse abschmecken. Mit Basilikum garnieren.

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.12.03 Sonnenbluemle

Backwaren Pikante

Amarantpuffer 1 Ei

(siehe auch: Info zu Amarant)

Zutaten für 8-10 kleine Puffer - für 3-5 Personen

100 g Amarant,
200 ml Gemüsebrühe,
1 Lorbeerblatt,
1 kleine Möhre,
1 Frühlingszwiebel,

1 Ei,

3-5 EL (25 g) Vollkorn-Semmelbrösel,
Salz,
Pfeffer,
Paprika,
1l TL getrockneter Oregano,
3 EL Fett zum Braten

Zubereitung:

1. Den Amarant am besten über Nacht in der Gemüsebrühe einweichen und zusammen mit dem Lorbeerblatt in der Brühe ca. 45 Minuten weich kochen. (siehe auch Herstellerangaben!) Das Getreide über einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Möhre schaben, waschen und fein reiben. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Amarant mit dem Gemüse, dem Ei und so viel Semmelbröseln vermischen, bis ein saftiger Teig entsteht. Mit den Gewürzen abschmecken.
3. Das Fett in einer Pfanne portionsweise erhitzen und nach und nach kleine Puffer ausbraten. (2-3 Minuten pro Seite). Große Puffer lassen sich schwer wenden, lieber viele kleine braten.

Dazu schmeckt ein Salat

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten ohne Einweichzeit

Bei 8 Stück: ca. 120 kcal (7 g Fett)

Bester Veggie Burger

Für 4 Personen

2 EL Öl
½ geraspelter Apfel
200 g grüne Bohnen
½ TL Chilipulver
½ TL Curry
1 geraspelte Karotte
½ kleine Dose Kichererbsen
1 Prise Pfeffer
½ TL Salz

½ cup Semmelbrösel
1 EL Tahini
½ cup Weizengrütze
1 geraspelte Zucchini

Die Bohnen kurz blanchieren und klein hacken.

Die Grütze mit 1 Tasse Wasser aufkochen und mit dem geraspelten Gemüse und den Bohnen vermengen.

Restliche Zutaten im Mixer vermengen und zur Grütze geben. Mit den Semmelbröseln verkneten, bis formbare Masse entsteht und diese ca. 1 Stunde kühl stellen.

Mit nassen Händen 4 Burger formen und von beiden Seiten braten.

Tipp:

Tahini kann durch Erdnussbutter ersetzt werden, ebenso kann das Gemüse nach Geschmack variiert werden.

Buchweizenschnitten 4 Ei M

8 Portionen

300 g Zwiebeln
250 g Möhren; (Karotten)
40 g Butterschmalz
1 Ei Thymian; (getrocknet)
300 g Buchweizen; (ganz)
1/2 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
; Salz
; Pfeffer

4 Eier

1/4 l Sahne
4 Ei Buchweizengrütze
750 g Champignons
80 g Butter
2 Bund Schnittlauch
300 g Sahnejogurt

Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden.

Alles in 3/4 des Butterschmalzes mit Thymian 5 Min. dünsten.

Buchweizenkörner unterrühren und anrösten. Gemüsebrühe zugeben.

Mit durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, 10 Min. zugedeckt auskühlen lassen.

Eigelb und Sahne verquirlen, unter die Masse rühren. Saftpfanne mit

dem restlichen Fett ausstreichen, mit der Hälfte der Grütze ausstreuen. Masse einfüllen, glatt streichen. 10 Min. bei 200 Grad (Gas 3) backen.

Halbierte Pilze mit der restlichen Grütze in der Butter braten, salzen und pfeffern. Pilze auf der Masse verteilen, noch 20 Min. backen.

Dazu passt mit Schnittlauch verrührter Joghurt.

Feine Möhren Quiche 4 Ei M

FÜR 12 STÜCKE:

250 g Mehl,
150 g Butter,

4 Ei,

Salz

800 g Möhren,
1 Stiel Salbei,

125 ml Sahne,

schwarzer Pfeffer,

4 EL geriebener Parmesan-Käse,

Mehl zum Ausrollen,

Fett + Paniermehl für die Form,

Frischhaltefolie

1. Mehl mit 125 g Butter, einem Ei, 40-50 ml kaltem Wasser und etwas Salz glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt circa 30 Minuten kühlen,
2. Möhren würfeln. 25 g Butter und 200 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen, Möhren darin circa 12 Minuten garen. Salbeiblätter abzupfen.
3. Teig auf bemehlter Fläche rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen, Eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Form (24 cm Ø; mit herausnehmbarem Boden) mit dem Teig auslegen. Rand andrücken. Boden mehrmals einstechen. Möhren und Salbeiblätter darauf verteilen.
4. 3 Ei mit der Sahne verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiersahne über die Möhren gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Stück ca. 1130 kJ/270 kcal E 8 g, F 18 g, KH 18 g

Vida Nr. 1/04

Frühlings Quiche 3 Ei M

Teig

250 g Mehl; evtl. Vollkorn
1 Spur Salz

1 Ei

125 g Butter
Mehl; zum Ausrollen
Fett; für die Form

Füllung

1 Bd. Möhren; kleine
1 Bd. Lauchzwiebeln

125 g Schlagsahne

175 g Creme fraiche

2 Eier

150 g Emmentaler

1/2 Kopfsalat
Pfeffer; aus der Mühle
Muskat

Weizen, Salz, Ei und Butter verkneten, kalt stellen. Möhren und Zwiebeln schälen, 5 Minuten blanchieren. Creme fraiche, Eier, Käse, Salat (gehackt) verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Teig ausrollen, in gefettete Springform geben. Käsesahne und Gemüse auf den Teig geben. Bei 225GradC für 40-45 Minuten backen, evtl. nach 30 Minuten abdecken.

Gemüsekekuchen 5 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
250 g Champignons, frisch
40 g Butter
Salz und Pfeffer
300 g Möhre(n)
300 g Bohnen, grüne

Bohnenkraut
2 Ei Mehl

5 Ei

100 g Käse (Gouda), mittelalt

Zubereitung

Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Pilze ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beide in der Butter 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Bohnen in 6 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren 8 Minuten in Salzwasser garen, dann die Bohnen 8 Minuten garen. Jeweils gleich mit kaltem Wasser abschrecken. Salzen und pfeffern, die Bohnen zusätzlich mit Bohnenkraut würzen. Das Mehl mit einem Ei verquirlen. Die übrigen Eier und den frischgeriebenen Käse zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eine Kastenform (Länge 26 - 28 cm) mit Alufolie auslegen und ausbuttern. Möhren, Pilze und Bohnen schichtweise einfüllen. Dabei immer 4 Ei der Eiermasse darauf verteilen. Die übrige Eiermasse in die Form gießen. Bei 200 Grad 60 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und auf eine Platte stürzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten
10.01.02 Henriettinchen

Karotten und Orangen Kishka

Zutaten für 8 Portionen:
ca. 1 kg TK-Karotten, kleingewürfelt oder gerieben
250 g Zwiebeln, gerieben
1 TL Salz
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
Schale von 1 Orange
480 g Matzenmehl
120 g Margarine, geschmolzen
Petersilie zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen Alle Zutaten zusammen in einer großen Schüssel mischen. Beiseite stellen. Zwei große Stücke Folie (jedes 16-Inch groß) bereitstellen und aufeinanderlegen. Die obere Folie mit Antihaf-Kochspray einsprühen. Karotten-Mischung in der Mitte der Folie zu einer langen, dicken Rolle formen. Die Folie um die

Mischung rollen und die Enden schließen, indem man sie aufdreht. Rolle auf ein Backblech setzen und 1 Stunde backen. Ein paar Stunden abkühlen lassen, bevor man es serviert. zu dienen. Bei 160 Grad für eine Stunde oder so wieder erhitzen, bevor man es auspackt und in Scheiben schneidet.

Dann mit einer Handvoll Petersilie bestreut servieren, wenn dies gewünscht wird.

Möhren Quiche 4 Ei M

FÜR 12 STÜCKE:

250 g Mehl,
150 g Butter,

4 Eier,

Salz

800 g Möhren,

1 Stiel Salbei,

125 ml Sahne,

schwarzer Pfeffer,

4 EL geriebener Parmesan-Käse,

Mehl zum Ausrollen,

Fett + Paniermehl für die Form,

Frischhaltefolie

1. Mehl mit 125 g Butter, einem Ei, 40-50 ml kaltem Wasser und etwas Salz glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt circa 30 Minuten kühlen,

2. Möhren würfeln. 25 g Butter und 200 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen, Möhren darin circa 12 Minuten garen. Salbeiblätter abzupfen.

3. Teig auf bemehlter Fläche rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen, Eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Form (24 cm Ø; mit herausnehmbarem Boden) mit dem Teig auslegen. Rand andrücken. Boden mehrmals einstecken. Möhren und Salbeiblätter darauf verteilen.

4. 3 Eier mit der Sahne verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiersahne über die Möhren gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Stück ca. 1130 kJ/270 kcal E 8 g, F 18 g, KH 18 g

Vida Nr. 1/04

Möhren Thymian Quiche 5 Ei M

200 g Mehl
1 Prise ; Salz

2 Eier; (1)

1 El Olivenöl
500 g Karotten
150 g Rote Zwiebeln
1 Bund Thymian

3 Eier; (2)

100 g Bergkäse; gerieben
200 g Sahne
Cayennepfeffer
2 El Sonnenblumenkerne
; Mehl, zum Ausrollen
; Öl, für die Form

Das Mehl mit Salz, Eiern (1) und dem Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die Karotten schälen, putzen und auf der Rohkostreibe mittelfein raspeln. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.

Die Eier (2) mit dem Käse und der Sahne verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Teig nochmals durchkneten, dann auf wenig Mehl ausrollen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Karotten mit den Zwiebeln und dem Thymian sorgfältig mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teigboden verteilen. Die Eiersahne darüber gießen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die Quiche im heißen Ofen in etwa 40 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.

Robot Waffeln + Gemüsekekchen 3 Ei

Teig :

3 Ei (je 50 g ca) NT-Reis (Mittelkorn) +
3 Ei Maiskörner (kein Popkorn) +
3 Ei Amaranthkörner +
200 g Buchweizenkörner +
8 bittere + 32 süße Mandeln +
5 Pfefferkörner zusammen gemahlen

1 TI Kurkuma +
2 TI Gewürzsalz (Brecht)
1 Prise Vollrohrzucker
1 Prise Salz dazu

3 Ei

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 Ei Balsamico Essig , dunklen.

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen dazu, verrühren.

Gemüse

300 g TK Gemüse (Brokkoli Blumenkohl + Möhren)
150 g Ziegenkäse geraspelt
20 g Ingwer klein geschnitten
7 Feigen klein geschnitten
80 g Oliven mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen
2 Äpfel um den Griebsch rum geraspelt

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben.

In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben, +

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft , 60 min backen.

Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca 180°- 190°C , ca 40- 50 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60 , Montag, 21. März 2005

Salat

Mairüben Möhren Rohkost I

4 Portionen

400 g Mairüben
300 g Möhren
1 El Dill; gehackt
1 El Schnittlauch; gehackt
2 El Salatöl
2 El Kräuteressig
Salz
Pfeffer
Zucker

Mairüben und Möhren putzen, schaben, waschen und grob raspeln. Anschließend mit den gehackten Kräutern vermengen.

Für die Soße Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit den geraspelten Wurzeln vermengen und kurz durchziehen lassen.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf gewaschenen Salatblättern anrichten.

Mairüben Möhren Rohkost II

3 El Sonnenblumenöl
2 El Apfelessig
1 Tl Honig
1 El Dill, gehackt
1 El Schnittlauch, geschnitten
400 g Mairüben (weiße Rüben)
300 g Möhren
1 Fenchelknolle
4 Blätter Kopfsalat
Salz
Pfeffer

Für die Salatsoße das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und die Kräuter zugeben. Die Rüben und die möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in

dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelkraut für die Garnitur beiseite legen. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Vier Teller mit je einem Salatblatt belegen und das vorbereitete Gemüse darauf anrichten. Die Salatsoße auf das Gemüse geben und das Ganze mit dem Fenchelkraut garnieren.

Möhren-Salat

Zutaten:

75 g Haselnüsse
1 EL Honig
1 TL Meerrettich
500 g Möhren
Salatblätter und Petersilie zum Garnieren
Salz
2 säuerliche Äpfel
1 Zitrone
2 EL Öl

Zubereitung:

Möhren putzen, waschen und fein raspeln. Äpfel schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft begießen. Möhren und Äpfel in einer Marinade aus Öl, Honig, Meerrettich, Salz und Haselnüssen ziehen lassen. Auf grünen Salatblättern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen

Süß Scharfer Salat

Menge: 1 Rezept

1 Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
½ Salatgurke, in dünne Stäbchen geschnitten
2 Karotten, in dünne Stäbchen geschnitten
1 Tasse Mungbohnen sprossen
1 EL Zitronensaft
1 Teel. Reisessig
1/2 EL Shoyu
3 Knoblauchzehen, zerrieben
1 Teel. Palmzucker
1 Frische rote Chilischote, fein gehackt
1 EL Erdnüsse, in der Schale geröstet und gehackt
3 EL Korianderblätter, fein gehackt

3 El Minze, fein gehackt

Angelika Krüger

Vegetarisch kochen - international Pala Verlag, 1996

Salat, Gurke und Karotten in einer großen Schüssel mischen.
Bohnensprossen 1 Sekunde lang in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen und abkühlen lassen und zu dem Gemüse geben. Zitronensaft, Essig und Shoyu mischen und Knoblauch zugeben. Palmzucker in etwas Wasser auflösen, durch ein feines Sieb geben und ebenfalls hinzufügen. Chilischote und Erdnüsse einrühren. Dressing vorsichtig in den Salat einmischen und Kräuter überstreuen.

Soßen

Karottensoße

Zutaten:

150 g Karotten

1/4 l Gemüsebrühe

Zucker

Salz

1/16 l (= 62,5 ml) Sahne

Anweisungen:

Die Karotten klein schneiden und in der Gemüsebrühe weichkochen.

Eventuell auch etwas mehr Flüssigkeit verwenden.

Dann mit dem Pürierstab zerkleinern.

Würzen und mit der Sahne verfeinern.

Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

Karottensoße M

Zutaten:

150 g Karotten

1/4 l Gemüsebrühe

Zucker

Salz

1/16 l (= 62,5 ml) Sahne

Die Karotten klein schneiden und in der Gemüsebrühe weichkochen.
Eventuell auch etwas mehr Flüssigkeit verwenden.
Dann mit dem Pürierstab zerkleinern.
Würzen und mit der Sahne verfeinern.
Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

Möhren Nusssauce M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Möhre(n)

125 ml Gemüsebrühe

200 g süße Sahne

50 g Walnüsse oder Haselnüsse, gehackt

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Möhren putzen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe etwa 15 - 20 Minuten garen, dann pürieren. Sahne und gehackte Nüsse zugeben und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt zu Brokkoli, Blumenkohl, Nudeln, Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.02.02 Aurora

Sauce a la Bolognese

Zutatenangaben ausgelegt für 4 Portionen:

4 große Karotte(n)

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 Stange/n Bleichsellerie

Tomate(n), gehackt

220 cl Wein, weiß

1 Lorbeerblätter

2 El Oregano

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfeln schneiden. In Olivenöl sautieren, mit Weißwein aufgießen. 1 Schachtel gehackte Tomaten oder das Fruchtfleisch von 8 enthäuteten und entkernten Tomaten dazugeben. Das Lorbeerblatt, 2 El Oregano, Salz und Pfeffer dazu geben. Eine Stunde köcheln. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen, kurz mit dem Stabmixer durch die Sauce gehen, dabei darf die Sauce kein einheitlicher Brei werden. Noch einmal mit Oregano und Weißwein nachschmecken und noch einmal 20 min köcheln lassen.

Wenn man die Mengenangaben genau beachtet, entsteht ein Geschmack, wie bei einer Bolognese mit Fleisch.

Zubereitungszeit: 45 min

Suppen

Gemüsesuppe

4 Personen
100 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Blumenkohl
100 g Lauch
1 l Fleischbrühe
Gewürze:
Salz
Pfeffer
Muskat
Petersilie

Als erstes die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Kochen Sie das Gemüse ca. 20 Minuten in der Fleischbrühe, und pürieren Sie es anschließend. Waschen Sie den Lauch, und schneiden Sie ihn in feine Streifen. Danach wird er zur Suppe gegeben. Das Ganze kurz aufwallen lassen und abschmecken.

Pro Person ca. kcal 34 / 140 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

Italienischer Tomaten Gemüse Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Tomate(n)
500 g Brokkoli
500 g Zucchini
2 Paprikaschote(n), gelb
250 g Möhre(n)
1 Bund Basilikum
1 Bund Oregano
2 Knoblauch (Zehen)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, die Möhren fein reiben. Die Tomatenpassata in einen Topf geben und das Gemüse darin weichkochen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und mit den frischen, gehackten Kräutern verfeinern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.02.01 Lenchen

Karottensuppe I M

Potage Crêcy

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), mittelgroß
500 g Möhre(n)
1 Kartoffeln, groß
1 El Butter
1 Liter Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie, glatt
Salz
Pfeffer
1 El Honig

4 El Crème fraîche oder saure Sahne

Weißbrot, Würfel, geröstet

Zubereitung

Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln putzen und würfeln. Butter zerlassen und Gemüse darin dünsten. Brühe zugeben und aufkochen.

Petersilie waschen, fein hacken und zur Suppe geben. Abschmecken und halb zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, mit heißer Brühe evtl. bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit gerösteten Weißbrotwürfeln und Crème fraîche servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.11.04 Pusteblume2

Karottensuppe II M

300 g Karotten
200 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 l Brühe
; Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen
Sahne, zum Abschmecken
Kräuter, nach Belieben

Karotten und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten zusammen mit den Zwiebeln, andämpfen, Kartoffeln zufügen und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken in der Brühe weichkochen. Wenn man möchte, das Gemüse mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern. Vor dem Servieren feingehackte Kräuter darüber streuen.

Käse Gemüse Suppe 2 Ei M

Zutaten für 3 Portionen
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst
200 g Möhre(n), in Scheiben
1 Stange/n Lauch, in Ringen
1 Zwiebel(n), gewürfelt

200 g Käse (geriebenen Edamer)
1 Liter Hühnerbrühe
2 Ei Petersilie

200 ml Sahne

2 Eiweiß

2 Eigelb

Zubereitung

Zwiebel mit Knoblauch glasig dünsten und anschließend die Möhren und den Lauch zugeben. Mit Brühe aufgießen und Käse einstreuen. Dann ca. 10 min köcheln lassen. In der Zwischenzeit Eigelb mit Sahne verrühren und das Eiweiß steif schlagen. Topf vom Herd nehmen und das Sahnegemisch gut unterrühren. Und zum Schluss Eischnee kurz unterheben mit Petersilie bestreuen fertig!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

14.06.04 Julia

Knoblauchsuppe

Zutaten für Portionen

1 Liter Wasser

3 Kartoffeln, dicke

3 Möhre(n), dicke

350 g Knoblauch, geräuchert

Salz

Pfeffer

Butter

Sahne

Petersilie

Zubereitung

Im Grunde genommen sehr einfach:

Die Zutaten in folgender Reihenfolge zugeben: (wegen unterschiedlicher Garzeit)

Kartoffeln in Würfeln in das Wasser zugeben, warten bis sie halb gar sind, danach die Möhren genauso wie die Kartoffeln und zum Schluss den Knoblauch. Garen lassen.

Garzeit ca. 1/4 Std.

Danach mit Flotte Lotte oder E-Gerät pürieren bzw. mixen. Abschmecken nach Wunsch mit Pfeffer und Salz. Man kann noch Butter und ein wenig Sahne dazu geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.03 thomas1

Linseneintopf

250 g. kleine Linsen,
ca. 1 l Wasser,
1 Zwiebel,
Butter,
1 große Möhre,
1 Stange Lauch,
4 große Kartoffeln,
Salz,
Pfeffer,
4-5 El Balsamico,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
1 Tl Honig,

Kleine Linsen, wie zum Beispiel Du-Puys-Linsen oder Berglinsen, haben den Vorteil, dass sie kurze Garzeiten haben und keine Einweichzeit benötigen. Bitte keine roten Linsen verwenden, die werden gleich zu Püree. Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten, mit dem Wasser ablöschen, Linsen hineingeben, zum kochen bringen. Nicht salzen! Mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Nelken würzen. Möhre scheibeln, Lauch in Streifen schneiden, Kartoffeln würfeln und zugeben. Noch ca. 25 Min kochen lassen. Eintopf mit Salz, Honig und Balsamico abschmecken.

Maissuppe mit Möhren M

wenig Fett, sehr lecker, auch als Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

3 Maiskolben, Zuckermais o. Maiskörner 300 g
200 g Möhre(n)
½ Liter Gemüsebrühe, Fond

150 g Kaffeesahne

300 g Frischkäse, 5 % Fett i. Tr.

2 TL Meerrettich, gerieben
Salz und Pfeffer
Basilikum, einige Zweige
Zucker

Zubereitung

Mais waschen und putzen. Die Körner mit dem Messer oder mit der Hand vom Kolben lösen und in leicht gezuckertem Wasser gut 20 min garen. Die Möhren schälen, waschen und längs in lange feine Streifen schneiden. Die Brühe aufkochen, Möhrenstreifen 3 min mitköcheln lassen, Sahne aufgießen, einmal aufkochen lassen. Den Frischkäse und den Mais dazugeben. Die Suppe mit dem Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Beim Servieren mit Basilikumblättchen garnieren. Gut als Vorsuppe, aber wir haben es schon als Hauptgericht mit frischem Schwarzbrot gegessen.

Brennwert p. P.: 405

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

28.02.05 nanncy100

Möhren Joghurt Suppe M

400 g Möhren
2 Schalotten, fein geschn.
3/4 l Gemüsebrühe

150 g Naturjoghurt

6 Blätter Kapuzinerkresse
4 Kapuzinerkresseblüten
Cumin,
Curry,
Salz,
Pfeffer
Olivenöl

Die Möhren schälen und bis auf eine in kleine Stücke schneiden. Schalotten in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Möhren zugeben und mit einer Prise Cumin und Curry bestäuben. Das Gemüse leicht salzen, die Gemüsebrühe angießen und weich dünsten. In der Zwischenzeit eine Möhre in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. Mit einer Prise Cumin, Curry, Pfeffer und Salz würzen. Dann die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen und den Joghurt unterrühren. Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden und mit den Möhrenstreifen in Suppenteller geben. Mit der Suppe auffüllen und mit den Blüten dekorieren.

Möhren Kokos Suppe mit Mango

Zutaten für 4 Portionen
600 g Möhre(n)

30 g Ingwer
2 Zwiebel(n)
3 EL Öl, (Ich nehme Rapsöl, aber natürlich geht auch jedes andere
¾ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr, je nach gewünschter Konsistenz)
1 Dose/n Kokoscreme oder Kokosmilch (400g), es gibt inzw. kalorienreduzierte
1 Mango(s)
1 Bund Lauchzwiebel(n)
Salz
1 Bund Schnittlauch zum Bestreuen der fertigen Suppe

Zubereitung

Die Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin anbraten. Die Brühe zugeben und alles 8 bis 10 Minuten kochen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und Kokoscreme in die Suppe geben. Mango schälen, entkernen und würfeln. Chilischote und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chili, Lauchzwiebeln und Mangowürfel in der Suppe erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.04.04 psych49

Möhren Reis Topf

125 g Naturreis,
500 g Möhren,
1 l Gemüsebrühe, (2x ½ l),
1 große Zwiebel,
Salz,
Pfeffer,
Muskat

Zuerst bringt man einen halben Liter Gemüsebrühe zum Kochen. Der Reis wird darin auf mittlerer Stufe insgesamt 45 Min gekocht. In der Zwischenzeit werden die Möhren und die Zwiebel kleingeschnitten und nach gut 20 Min dem Reis hinzugegeben. Jetzt den zweiten halben Liter Gemüsebrühe dazugeben und regelmäßig umrühren, da sonst der Reis anbacken kann. Kurz vor Ende der Kochzeit mit Salz, Pfeffer und Muskat (Nicht zuviel, sonst wird das ganze Essen ungenießbar!) abschmecken.

Möhren Sahnesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Möhre(n)

500 g Kartoffeln

1.25 Liter Hühnerbrühe

Salz

Pfeffer, weiß

Zucker, eine Prise

1 Ei Mehl

125 ml saure Sahne

2 Ei Petersilie, gehackt

Zubereitung

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides in der Hühnerbrühe 20 Minuten kochen, danach pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe wieder erhitzen, Mehl mit Sahne verquirlen und in die Suppe einrühren. Einige Minuten köcheln lassen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.08.03 Rince

Möhrencremesuppe

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück Ingwer

4 Ei Butter

500 g Möhren ca

$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe

1 Chilischote

Salz

Pfeffer

2 Weißbrotscheiben

Koriandergrün

je einige Tropfen Balsamessig und Sesamöl

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Eine Knoblauchzehe und eine circa 0,5 Zentimeter dünne Ingwerscheibe sehr fein würfeln und

für die Croûtons beiseite legen. Alles Übrige in zwei Löffeln Butter in einem Suppentopf andünsten. Die Möhren grob würfeln und zufügen. Brühe auffüllen, aufkochen, die Chilischote zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt eine halbe Stunde sanft köcheln, bis die Möhren weich sind. Mit dem Mixstab oder im Mixer glatt pürieren, dabei so viel Brühe zufügen, bis die Suppe ihre richtige Konsistenz hat. Kräftig abschmecken. Das Weißbrot in halbzentimeterkleine Würfel schneiden, in der restlichen Butter in einer Pfanne langsam goldbraun rösten. Erst zum Schluss den fein gewürfelten Ingwer und Knoblauch zufügen. Das Koriandergrün kurz vor dem Servieren, nicht zu fein gehackt, untermischen. Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit ein paar Tropfen Balsamico und geröstetem Sesamöl (im Asienshop erhältlich) verzieren und schließlich die Croûtons auf der Oberfläche verteilen.

Möhrencremesuppe, asiatisch angehaucht

Einfach und für kalorienbewusste

Zutaten für 2 Portionen

300 g Möhre(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

2 TL Öl

500 ml Brühe

1 El Sojasauce

Zitronensaft

Chili

Zubereitung

Möhren und Frühlingszwiebeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin andünsten, mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen lassen und danach ca. 15 Min auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Sojasauce, Zitronensaft und Chili zugeben und noch kurz weiterkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten ein paar der Möhrenscheiben rausnehmen. Rest pürieren und die Möhren wieder dazu geben. Eventuell noch mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

22.08.05 Nindscha

Hallo Nindscha,

und dazu noch etwas Kurkuma, einfach lecker.

LG Hannimama 23.08.2005 18:19

Möhrencurry mit Ingwer und Kokos

1 Zwiebel
500 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Stangensellerie; Staude
400 g Zucchini
2 El Erdnussöl
1 Ingwerstück; walnussgroß
1 Zitronengrasstängel
1 Chilischote
1/4 l Gemüse-Hefebrühe
2 El Kokoscreme
1 El Sojasoße nach Belieben mehr
; Jodsalz
; schwarzer Pfeffer
1 El Zitronensaft

Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Sellerie und Zucchini klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.

Ingwer und Zitronengras in Stücke schneiden, Chili entkernen und klein schneiden. Mit Brühe und Kokoscreme zum Gemüse geben. Weitere 15 Minuten dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

: Pro Person ca. : 124 kcal
: Pro Person ca. : 519 kJoule
: Eiweiß : 5 Gramm
: Fett: 6 Gramm
: Kohlenhydrate : 11 Gramm
: Zubereitungs-Z.: 30 Minuten

Möhreneintopf mit Ingwer

Zutaten für 2 Portionen
5 Möhre(n)
5 Kartoffeln
1 Stück Staudensellerie, Tennisballgröße

1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Stange/n Porree
1 Zwiebel(n)
4 Zehe/n Knoblauch, frisch
1 Zweig/e Rosmarin
2 Zweig/e Thymian
1 TL Kümmel, gemahlen
½ Liter Fleischbrühe, konzentriert
3 El Olivenöl
Salz
Pfeffer, weiß aus der Mühle

Möhren, Kartoffeln, Staudensellerie in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch sehr klein hacken. Porree in Scheiben schneiden. Die Nadeln vom Rosmarinzweig abpflücken und klein hacken. Die Thymianzweige bleiben ganz. Öl in einem Topf heiß werden lassen und Ingwer, Porree, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Alle anderen Zutaten in den Topf geben und mit der Brühe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Vor dem Servieren die Thymianzweige entfernen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
13.05.05 Schrat

Möhrensuppe I M

Zutaten für 2 Portionen
400 g Möhre(n)
100 g Kartoffeln
2 El Butter
1 Zwiebel(n)
750 ml Gemüsebrühe

3 El Sahne
Salz und Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse in Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Die Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten garen. Anschließend pürieren. Die Sahne dazugießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
13.11.01 biene34

Schmeckt super! Ich hab' noch etwas Ingwer dazugegeben. Gibt einen feinen Geschmack.

LG Hobbykoechin 16.04.2002 22:09

eine Dose Kokosmilch, etwas Currypaste und Ingwer (bei mir in Sirup eingelegt) dazugeben, schon ist das einfache Rezept etwas exotischer. Hervorragendes Grundrezept! Mit ein bisschen Phantasie unendlich wandelbar und einfach immer wieder lecker...

Gruß, coqauvin 17.10.2004 13:14

Superlecker. Habe noch Curry und Kurkuma als Gewürze hinzugefügt und ein Lorbeerblatt mitgekocht. Schmeckte fantastisch! 24.05.2005 18:40

Ein tolles Rezept, aber unbedingt mit Kokosmilch und Ingwer verfeinern. Ich habe frischen Ingwer mitgekocht, aber es geht auch mit eingelegtem Ingwer. 16.09.2005 15:47

Möhrensuppe II M

500 g Möhren,
40 g Zwiebeln, weiße
10 g Ingwer -Wurzel,
frische ½ Chilischoten, rote, scharfe,
50 g Butter,
Salz, Pfeffer,
1 l. Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds,

20 g Crème fraiche,
100 ml Orangensaft,

Die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. (Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug) Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Min mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Min köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraiche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern. Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Möhrensuppe mit Griesklößchen 1 Ei

und Avocadokugeln

Leichte Gemüseküche

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)
2 EI Butter oder Margarine
125 ml Wasser
1 TL Salz
1 EI Butter
65 g Grieß

1 Ei

2 EI Petersilie, gehackt
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Orange(n)
1 Avocado(s)
1 Prise Ingwer

Zubereitung

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Butter oder Margarine erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz und 1 EI Butter in einen (anderen) Topf geben und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen unditerrühren, bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst. Das Ei und die Petersilie darrunter-schlagen. Salzwasser zum Kochen bringen und 12 - 16 kleine Grießklößchen abstechen, in das Salzwasser geben und bei geringer Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Karotten im Mixer (oder mit Stabmixer) pürieren, in einem Topf mit der Gemüsebrühe verquirlen und erneut erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Orangensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, mit einem Kugelstecher kleine Kugeln ausstechen und in die Möhrensuppe geben. Die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken, nicht mehr kochen lassen, anrichten und die heißen Grießklößchen in die Suppe legen. Die Möhrensuppe ausgarnieren und sofort servieren.

Die Suppe hat einen sehr interessanten Geschmack und lässt sich sehr gut vorbereiten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.01.04 Paola2000

Die Möhren werden doch in der Gemüsebrühe gekocht!! Nur die Griesklößchen muss man extra in Salzwasser kochen, damit sie ihre Farbe behalten!

Tolles Rezept! Echt mal was Anderes!

LG Tamara 29.08.2004 12:14

Möhrensuppe à la Kühlschrank leer M

Zutaten für 2 Portionen

3 große Möhre(n)

1 Ei Butter

1 Ei Brühe (Instant)

350 ml Wasser

1 Ei Frischkäse, am besten mit Kräutern

Zubereitung

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. In der Butter andünsten, bis sie weich sind. Mit Wasser aufgießen und mit Brühe abschmecken. Noch mal kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren mit Frischkäse verfeinern.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

12.07.05 schneewitt2000

Portugiesische Gemüsesuppe

Sopa de Legumes

Zutaten für 6 Portionen

100 ml Olivenöl

1 Zwiebel(n), gehackt

300 g Lauch, gehackt

300 g Möhre(n), in Würfel geschnitten

500 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten

1.2 Liter Wasser

Salz

Pfeffer

n. B. Bohnen, grüne (gekocht), Spinat oder Brunnenkresse (agrião)

Zubereitung

Die Zwiebel und den Lauch im Olivenöl anbraten. Möhren und Kartoffeln hinzugeben, anschließend das Wasser. Kochen, bis Möhren und Kartoffeln gar sind. Anschließend die Suppe pürieren (entweder ganz fein oder so, dass noch einige Möhren- und Kartoffelstückchen erhalten bleiben, je nach Geschmack). Mit Salz abschmecken. Je nach Belieben kann zum Schluss noch grüne Bohnen, Spinat oder Agrião hinzugegeben werden. Die Suppe eignet sich hervorragend zum Einfrieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.11.04 borboleta

Rote Bete Suppe M

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Rote Bete,
Salz
1 Stange Porree (Lauch, ca. 250 g)
500 g Möhren
7 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg)
750 g Kartoffeln
2 El Öl
3 El Weißwein
1 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
50 g Sonnenblumenkerne
5 El Balsamessig

200 g Schmand

1 Bund Dill

1. Rote Bete putzen und in siedendem Salzwasser zirka 30 min garen. Porree in grobe Ringe, Möhren in dünne Scheiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Kohl vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen. Das Gemüse in Streifen teilen. Kartoffeln würfeln.
2. Rote Bete schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Mit Wein ablöschen und mit Brühe bedecken. Kartoffelwürfel zugeben. Zirka 15 min köcheln, Möhren und Porree dazufügen, alles ungefähr 10 min garen.
3. Sonnenblumenkerne rösten. Rote Bete in die Suppe geben und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig wurzen. Eintopf in Tellern anrichten, einen Klecks Schmand darauf geben. Mit Dill garnieren, Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Portion ca. 2430 kJ/580 kcal, E 14 g, F 20 g, KH 51

Vida Nr.7/03

Sahnige Möhrensuppe M

Zutaten für 2 Portionen

400 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

1 El Butterschmalz

750 ml Gemüsebrühe

1 Msp. Zucker

4 El Schlagsahne

Salz und Pfeffer

1 El Schnittlauch, in Röllchen

Zubereitung

Die Möhren putzen, schälen und waschen, anschließend würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Möhren dazugeben und anschwitzen.

Mit der Brühe ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Die Möhren mit dem Pürierstab direkt im Topf glatt pürieren. Wieder aufkochen.

Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen dazugeben und servieren.

Dazu passt: Baguette oder Brötchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.06.05 bidiru

Teufels Möhrensuppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)

3 Zwiebel(n)

1 Chilischote(n)

2 El Butter

1 Liter Gemüsebrühe oder Fleischfond

150 ml Orangensaft

4 El Sahne

2 El Crème fraiche

- 1 TL Ingwer
- 2 El Petersilie
- 2 Tomate(n)

Zubereitung

Möhren, Zwiebeln und Chilischote klein schneiden. Fond und Butter zugeben. Garkochen und pürieren. Tomaten klein würfeln und mit übrigen Zutaten dazu geben. Rühren, fertig.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.09.04 teufel666

Tomaten Cremesuppe M

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel,
- 250 g Möhren
- 20 g Butter oder Margarine
- 700 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Packung (500 g) passierte Tomaten
- 50 g Schlagsahne
- Salz,
- Pfeffer
- 200 g Kartoffeln
- 20 Kräuterbutter
- Petersilie zum Bestreuen und Garnieren

1. Zwiebel schälen und -würfeln. Möhren schalen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Tomaten zufügen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kartoffelcroutons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe nochmals kurz erhitzen und in 4 Suppenteller füllen. Mit Croutons bestreut servieren. Suppe mit gehackter Petersilie und Petersilienblättern garnieren.

Zubereitung ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 190 kcal., E 3 g, F 11 g, KH 17 g

Laura Nr. 14/04

Zwei Wintersuppen M

Scharfe Möhrensuppe und cremige Zucchinisuppe

Zutaten für 6 Portionen

500 g Möhre(n)

40 g Zwiebel(n), weiße

10 g Ingwer -Wurzel, frische

½ Chilischote(n), rote, scharfe

50 g Butter

1 Liter Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

20 g Crème fraiche

100 ml Orangensaft

Salz und Pfeffer, weißer, aus der Mühle

10 g Steinpilze, getrocknete

350 g Zucchini

40 g Schalotte(n)

200 g Kartoffeln, (mehligkochend)

850 ml Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

50 ml Sahne

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Möhrensuppe die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

(Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug)

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraiche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern.

Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Für die Zucchinisuppe die Steinpilze in einer kleinen Schüssel in lauwarmerem Wasser 30 Minuten einweichen. Die Pilze herausnehmen, gut ausdrücken und klein hacken. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb geben.

Von den Zucchini Blüten- und Stielansätze abschneiden, die Zucchini mit einem Kartoffelschäler schälen, die Schale klein schneiden und beiseite stellen.

Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln. Die Schalotten schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten und die Steinpilze darin farblos anschwitzen. Zucchini- und Kartoffelwürfel zugeben und 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Die Gemüsebrühe und das Einweichwasser der Pilze zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3 Minuten die kleingeschnittenen Zucchinischalen mitkochen. Alles im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sahne verfeinern.

In die Mitte des Suppentellers eine kleine Schöpfkelle Zucchinisuppe geben, die Möhrensuppe ringsum gießen.

Besonders hübsch sieht es aus, wenn man das Ganze noch mit einer Kapuzinerkresseblüte garniert (gibt's auch im Winter manchmal auf guten Gemüsemärkten)

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.01.03 Nearlyheadlessnick

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Sonntag, 25. September 2005

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Sonntag, 25. September 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,
kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans