

Wirsing-Möhren-Pfanne

300 g gekochte Kartoffeln
1 Wirsing °
ca. 400 g Möhren °
1-2 Zwiebeln
300 ml Sahne
3 TL Senf
Meersalz
Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft

Die Zwiebeln und die Möhren schälen. Die Zwiebeln in Würfel, die gekochten Kartoffeln und die Möhren in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren und den Wirsing ca. 5 Minuten blanchieren. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel und die Kartoffelscheiben in einer Pfanne knusprig braun braten. Danach die Möhren und den Wirsing dazugeben, mit der Sahne ablöschen und ein paar Minuten lang einköcheln lassen, bis die Sahne etwas reduziert ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und Zitronensaft unter die Masse rühren und abschmecken.

Gurken-Oliven-Tsatsiki

1 Schlangengurke °
200 g grüne Oliven (ohne Stein)
1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt
Lauchzwiebel ° (bei Bedarf)
Meersalz + Pfeffer

Gurke schälen, halbieren u. mit einem Löffel die Kerne entfernen. Gurke fein raspeln. Oliven klein hacken, Knoblauch pressen. Lauchzwiebel ganz fein schneiden. Alles mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Bulgur-Pfanne

125 g Bulgur
Salz
30 g Cashewkerne
1 Zwiebel
ca. 450 g Zucchini °
30 g getrocknete Aprikosen
2 EL Olivenöl
½ TL arab. Gewürzmischung
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
50 g Fetakäse
1 EL Petersilie, frisch oder TK
1 TL Pfefferminztee (aus dem Teebeutel)

Bulgur in einem Sieb gut abspülen. 250 ml Wasser und Bulgur in einen Topf geben, leicht salzen und dann aufkochen. Zugedeckt 7 Minuten bei milder Hitze garen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zwiebel fein würfeln. Die Zucchini putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Aprikosen fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini zugeben und bei starker Hitze rundherum anbraten. Aprikosen, Cashewkerne und arab. Gewürzmischung zugeben. Bulgur unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Feta zerbröseln und mit Petersilie und Minze unter den Bulgur mischen.

Zucchini-Möhren-Kartoffelpuffer

1-2 Zucchini °
ca. 300 g Kartoffeln
ca. 200 g Möhren °
Kräutersalz
Pfeffer
2 TL Thymian
2-3 Eier
3 EL Mehl
Rapsöl zum Ausbacken

Für die Puffer die Zucchini waschen und den Stielansatz entfernen. Die Kartoffeln schälen, die Möhren waschen. Alles in eine Schüssel raspeln (die Möhren möglichst fein) und in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Danach salzen und pfeffern. Den Thymian, die Eier und das Vollkornmehl zugeben und alles gut miteinander vermischen. Das Palmfett in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchini-Kartoffel-Möhrenmasse mit nassen Händen kleine Puffer formen und in dem heißen Fett nacheinander kross ausbacken.

Möhren-Orangen-Suppe

ca. 500 g Möhren °
1 Zwiebel
30 g Butter
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
Zucker, 2 EL Crème fraîche

Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, mit den Möhren in der Butter andünsten. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle ca. 1/4 der Möhren herausnehmen, den Rest im Topf fein pürieren, dabei 100 ml Orangensaft nach und nach zugießen. Die Möhrenscheiben hinzugeben und würzen. Mit 2 EL Crème fraîche servieren.