

Vorspeise: Gebackene Möhren

Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
800 g	Möhren
1 Esslöffel	Olivenöl
1 Esslöffel	Honig
600 g	mehlig kochende Kartoffeln
2	Pastinaken
400 g	Quark
150 g	Joghurt
	Kresse, Schnittlauch
4 Esslöffel	Leinöl
200 ml	Haferdrink
	Pfeffer, Muskatnuss, Leinsamen und Salz nach Geschmack



© yuliahologchenko / Adobe Stock

Und so geht's:

1. Putzen Sie die Möhren. Vierteln oder achteln Sie sie, je nach Größe der Möhren.
2. Legen Sie die Möhrenstücke in eine Auflaufform. Beträufeln Sie sie mit Olivenöl und Honig, und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Backen Sie die Möhren bei 180 °C Umluft für etwa 25 Minuten.
3. Schälen Sie die Kartoffeln und Pastinaken. Schneiden Sie beides in kleine Stücke. Geben Sie die Stücke in einen Topf mit gesalzenem Wasser, und kochen Sie sie, bis sie sich mit der Gabel leicht zerdrücken lassen.
4. Geben Sie den Quark und den Joghurt in eine Schüssel. Rühren Sie die Mischung zu einer glatten Creme. Geben Sie Leinöl und Kresse hinzu, und würzen Sie die Creme nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

Vorspeise: Gebackene Möhren

5. Gießen Sie die Kartoffeln und Pastinaken ab. Geben Sie zu den gekochten Stücken den Haferdrink. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Muskat. Zerstampfen Sie die Mischung zu einem feinen Püree.

Vorschlag zum Anrichten:

Geben Sie das Püree in Form eines Ostereis auf die Teller. Dekorieren Sie es mit der Joghurt-Quark-Soße und Leinsamen. Legen Sie anschließend die gebackenen Möhren darauf und dekorieren Sie mit Schnittlauch und Leinsamen.

Guten Appetit!

Hauptgang: Shepherd's Pie

Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
400 g	mehlig kochende Kartoffeln
200 g	Süßkartoffeln
2	Möhren
1	Stangensellerie
1 Stange	Lauch
100 g	Erbsen
100 g	Linsen
1	Zwiebel
50 g	Butter
50 ml	Milch
100 ml	Gemüsebrühe
10	getrocknete Tomaten
100 g	Champignons
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Cheddar
1/2 Esslöffel	getrockneter Rosmarin
1 Esslöffel	Petersilie
1 Esslöffel	Tomatenmark
2 Esslöffel	Paniermehl
	Pfeffer, Muskat und Salz nach Geschmack, Pflanzenöl zum Anbraten



© Mariana Friedrich

Hauptgang: Shepherd's Pie

Und so geht's:

1. Schälen Sie die Kartoffeln und Süßkartoffeln, und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Geben Sie die Kartoffeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser, und kochen Sie sie so weich, dass sie sich mit einer Gabel zerdrücken lassen. Es genügt, wenn Sie die Süßkartoffeln fünf Minuten nach den Kartoffeln in das Salzwasser geben.
2. Gießen Sie das Kartoffelwasser ab, und geben Sie Butter, Milch und Muskat zu den Kartoffeln. Stampfen Sie alles zu einem feinen Püree.
3. Falls Sie keine eingelegten Linsen verwenden: Kochen Sie die Linsen vor.
4. Schneiden Sie die Zwiebeln, den Knoblauch, die getrockneten Tomaten, den Lauch, den Stangensellerie und die Möhren in kleine Stücke. Vierteln Sie die Pilze.
5. Braten Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und etwas Tomatenmark in einem Schuss Öl an. Geben Sie anschließend die Möhren und den Sellerie hinzu. Braten Sie alles auf niedriger Hitze, bis die Möhren weich sind.
6. Geben Sie die Pilze, den Lauch und getrockneten Tomaten hinzu, und braten Sie sie kurz mit an.
7. Löschen Sie alles mit der Gemüsebrühe ab. Geben Sie nun die Linsen und Erbsen dazu. Würzen Sie mit der Petersilie, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Lassen Sie die Mischung für etwa fünf Minuten einkochen.
8. Füllen Sie das Gemüse in eine Auflaufform. Verteilen Sie das Kartoffelpüree darauf. Streuen Sie Paniermehl und den Cheddar auf die Püreefläche.
9. Backen Sie den Shepherd's Pie bei 200 °C für zehn Minuten. Bräunen Sie gegebenenfalls anschließend für zwei bis drei Minuten mit der Grillfunktion nach.

Guten Appetit!

Ein Tipp: Das Rezept funktioniert auch vegan, wenn Sie die Milchprodukte mit veganen Alternativen ersetzen.

Dessert: Rhabarbercrumble

Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
300 g	Rhabarber
4 Esslöffel	Himbeermarmelade
2 Esslöffel	Zucker
1 Esslöffel	Zitronensaft
50 g	kernige Haferflocken
50 g	brauner Zucker
50 g	Mehl
1/2 Teelöffel	Zimt
100 g	Butter



© Mariana Friedrich

Und so geht's:

1. Schälen Sie den Rhabarber, und schneiden Sie ihn in 2-3 cm lange Stücke.
2. Vermengen Sie den Rhabarber mit der Himbeermarmelade, dem Zucker und dem Zitronensaft. Würzen Sie mit ein wenig Zimt.
3. Mischen Sie die Haferflocken, die Butter, den braunen Zucker und das Mehl, und verarbeiten Sie alles zu feinen Streuseln.
4. Geben Sie die Rhabarbermischung in eine Auflaufform. Bestreuen Sie sie mit den Streuseln.
5. Backen Sie den Crumble bei 180 °C für etwa 25 Minuten goldbraun.

Guten Appetit!