

Themen-Dinner vom 22.3.2014

Rezepte zum Nachkochen

Indisches Karottencremesüppchen

- 1-2 EL Butterschmalz
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Apfel geschält und zerkleinert
- 300g Möhren geschält und gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL scharfes Currypulver

Alles in Butterschmalz andünsten, 1 EL Currypulver dazugeben und mit ca. 1 Liter Brühe ablöschen und ca. 20 min. garen.

Danach alles Pürieren und mit Salz abschmecken. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Frühlings-Paella mit Möhren und Pastinaken

- 2 EL Öl
- 100 g Möhren geschält und gewürfelt
- 100 g Pastinaken geschält und gewürfelt
- 2 Zwiebeln fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 200g Langkornreis
- 1 Messerspitze Safranpulver oder Curcuma
- 50g Mandelstifte
- 750 ml Gemüsebrühe

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Pastinaken und Reis im Öl kurz andünsten, danach mit Brühe ablöschen und Mandeln dazugeben. Etwa 25 Minuten garen und dabei immer wieder Brühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-Pfannkuchen mit gedünstetem Apfel

- 5 säuerliche Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1,5 EL brauner Zucker
- 250g Möhren
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 125g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker

Äpfel schälen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft übergießen. Zucker karamellisieren lassen und 50 ml Wasser angießen, dann die Äpfel dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Möhren schälen und fein raspeln. Eier, Milch, Mehl, Vanillezucker und eine Prise Salz verrühren dann Möhren unterheben. In Öl oder Butterschmalz Pfannkuchen backen. Mit Apfelspalten servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!