

## Der Vorkoster - Olle Möhre oder flotte Karotte?

Deutsche Möhren gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen, sie enthalten viele Nährstoffe und wenige Kalorien. Björn Freitag nimmt das heimische Gemüse unter die Lupe und zeigt, wie vielfältig Karotten sind – egal ob roh oder gekocht, als Saft, Suppe, Salat oder Karottenkuchen.

### Möhrenkuchen

Rezept von Gianna Gilgen

Gianna Gilgen betreibt in Köln Deutz das Café Heimisch. Bei den Gästen besonders beliebt ist ihr saftiger Möhrenkuchen. Dem Vorkoster hat sie ihr Rezept verraten.



### Zutaten für ein Backblech:

#### Für den Kuchen:

- 4 Eier
- 450 g Zucker
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 130 g gemahlene Mandeln
- 17 g Backpulver
- 1 TL Zimt
- 250 g Möhre

#### Für das Frosting:

- 700 g Quark
- 20 g Naturjoghurt

- Zimt und Zucker nach Geschmack

**Zubereitung:**

- Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und das Blech mit Backpapier auslegen.
- Eier, Zucker und Sonnenblumenöl mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine mindestens 4 Minuten lang cremig aufschlagen.
- Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Zimt miteinander vermischen. Anschließend die trockenen Zutaten entweder auf der niedrigsten Stufe des Handrührgerätes oder mit einem Löffel unter die Eimasse heben, damit der Teig luftig bleibt.
- Möhren schälen, raspeln und vorsichtig mit einem Löffel unterheben. Anschließend die Masse gleichmäßig auf dem gefetteten Backblech verteilen und für 60-70 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit einem Holzstäbchen hineinstecken, wenn beim Herausziehen kein Teig mehr daran klebt, ist der Kuchen fertig.
- Den abgekühlten Kuchen stürzen, sodass die glatte Seite nach oben zeigt.
- Für das Frosting Quark und Joghurt miteinander vermischen, anschließend auf dem Kuchen verstreichen. Zimt und Zucker nach Geschmack mischen und den Kuchen damit bestreuen. Im Kühlschrank hält er sich problemlos 2-3 Tage.

## Möhrensuppe

Rezept von Björn Freitag

Die Geheimzutat in Björn Freitags Möhrensuppe ist der frisch gepresste Orangensaft. In Kombination mit den Karotten verleiht er der Suppe eine fruchtige Note. Wer weniger Fruchtsäure in der Suppe mag, kann alternativ auch mit mildem Orangensaft kochen.



### Zutaten für ca. 1,5 Liter Suppe:

#### Für den Gemüsefond:

- 1 Bund Suppengrün
- 1/2 Kopf Wirsing

#### Für die Suppe:

- 100 g Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1/2 Porree
- 1 kg Möhren
- Ingwer nach Belieben
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 250 ml Orangensaft

- 200 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

**Zubereitung:**

- Für den Gemüsefond Suppengrün und Wirsing gründlich waschen, in grobe Stücke schneiden und in einen großen Topf mit 3 Litern Wasser geben. Bei geringer Hitze für mindestens eine Stunde kochen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und in einem anderen Topf auffangen. Für die Suppe wird nur 1 Liter des Fonds benötigt, der Rest kann eingefroren und anderweitig genutzt werden.
- Für die Zubereitung der Suppe Kartoffeln, Pastinake, Porree und Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob gewürfelt hinzugeben. Zwiebel schälen, fein würfeln. Rapsöl in einem großen Suppentopf erhitzen. Zwiebelstücke anschwitzen, dann das geschnittene Gemüse zusammen mit dem Zucker hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.
- Muskatnuss hineinreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem selbstgemachten Gemüsefond ablöschen. Orangensaft, Wasser und Sahne hinzugeben und mindestens eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zu einer cremigen Suppe pürieren und nach Bedarf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Je nach Belieben mit Petersilie garnieren.

## Maispoularde an dreierlei Karottengemüse

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag zeigt, wie man das herkömmliche Möhrengemüse als Fleischbeilage neu präsentieren kann, ohne auf ausgefallene Zutaten zurückgreifen zu müssen.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 gelbe Möhren
- 2 orange Möhren
- 2 Purple Haze Möhren
- 200 ml Wasser
- 50 g Butter
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Maispoulardenbrust
- 1 TL Rapsöl

### Zubereitung:

- Möhren schälen und in feine, schräge Scheiben schneiden.
- Möhrenscheiben, Wasser und Butter in einen Topf geben und kurz aufkochen, danach bei mittlerer Hitze dünsten. Währenddessen Schalotten schälen und zusammen mit Petersilie fein hacken.

- Schalotten und Petersilie zu den Möhren hinzufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse für 10 - 15 Minuten garen. Die Möhren sollten am Ende gar, aber dennoch bissfest sein.
- Öl in die Pfanne geben und die Maispoularde bei starker Hitze scharf anbraten sowie beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Maispoularde in Streifen schneiden und zusammen mit dem dreierlei Karottengemüse servieren.

## Möhren-Soufflé

Rezept von Björn Freitag

Die lockeren Möhren-Soufflés von Björn Freitag sind vielseitig einsetzbar: In der herzhaften Variante eignen sie sich als Appetizer oder als Beilage zu Fischgerichten. In Verbindung mit etwas mehr Zucker schmecken die kleinen Eierspeisen aber auch als Dessert.



### Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Quinoa
- 3 Möhren
- 1 Rosmarinzweig
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Zucker
- 200 g Magerquark oder Speisequark (20% Fett)
- 2 EL Speisestärke
- 100 ml Karottensaft
- Butter zum Einfetten der Souffléförmchen
- Frische Kresse zum Garnieren

### Zubereitung:

- Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Quinoa abspülen und in Wasser aufkochen, anschließend bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garkochen. Quinoa abkühlen lassen.

- Möhren schälen und raspeln. Rosmarinspitzen vom Zweig abtrennen und kleinhacken.
- Eier trennen. Eiweiße zusammen mit Salz in der Küchenmaschine zu Eischnee steifschlagen, anschließend Zucker zum Eischnee hinzufügen. Eigelbe mit Quark vermischen und glattrühren.
- Rosmarin und Möhrenraspeln zusammen mit Speisestärke, Karottensaft und Quinoa zu der Quarkmasse geben und verrühren. Anschließend Eischnee unterheben.
- Feuerfeste Souffléförmchen oder kleine Tassen mit Butter einfetten.
- Die Masse auf die Souffléförmchen verteilen, sodass ein Gefäß maximal zu  $\frac{3}{4}$  gefüllt ist. Die Gefäße in das Wasserbad stellen und auf mittlerer Schiene für 15 - 20 Minuten garen.
- Für das Wasserbad eine ofenfeste Form oder einen Topf so mit warmem Wasser füllen, dass die Soufflé-Gefäße problemlos hineingestellt werden können und dabei halb im Wasser stehen.
- Soufflés aus der Form in die Hand gleiten lassen und mit der gebackenen Seite nach oben auf einen Teller platzieren. Mit etwas Kresse anrichten und sofort heiß servieren, sonst fallen die Soufflés in sich zusammen.