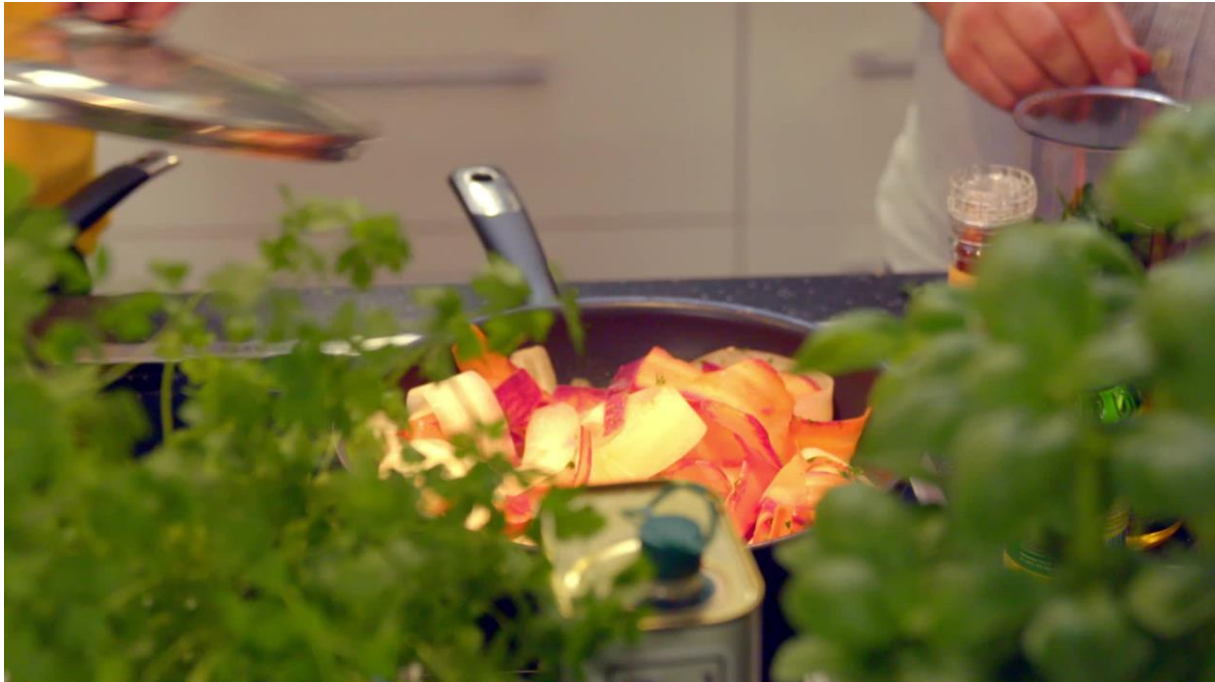


Möhren-Tagliatelle mit Avocado-Nuss-Paste

Ein leckeres Rezept für Möhren-Tagliatelle mit Avocado-Nuss-Paste von WDR-Köchin Anja Tanas.



Zutaten für ca. 4 Portionen:

Für die Möhren-Tagliatelle:

- 800 g große Möhren
- 3 EL Olivenöl (extra vergine/ kaltgepresst)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 16 Kirschtomaten

Für das Pesto:

- 100 g Nuss-Kern-Mix nach Belieben, z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Kürbiskerne, Pinienkerne
- 3 Zweige Basilikum
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 1 sehr reife Avocado
- 3 EL Olivenöl (extra vergine/ kaltgepresst)
- 5 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Sparschäler
- Große Pfanne mit Deckel
- Standmixer oder Pürierstab mit Mixbecher
- Feine Reibe

Zubereitung:

- Nuss-Kern-Mix in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei immer wieder schwenken und sobald es gut duftet, vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- Möhren schälen und dann mit dem Sparschäler in lange, breite Streifen (Tagliatelle) schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen dazugeben und bei aufgelegtem Deckel ca. 10 Min. dünsten. Dabei ab und zu wenden.
- Währenddessen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Ab damit in den Mixbecher.
- Avocado der Länge nach halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in den Mixbecher geben.
- Nun auch den Nuss-Kern-Mix sowie Olivenöl und getrocknete Tomaten hinzufügen und alles pürieren. Ist die Konsistenz der Masse zu fest, einen Schuss Wasser zufügen.
- Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kirschtomaten waschen, halbieren und zu den Möhren geben.
- Knoblauchzehe schälen und sehr fein über die Möhren reiben und noch 1 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Reste der Paste kann man im Kühlschrank einige Tag aufbewahren. Es schmeckt auch gut zu Brot oder als Dipp zu rohen Gemüsesticks.

Veggie Mini-Frikkas mit Quinoa



Zutaten:

- 150 g Quinoa (möglichst Vollkorn)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 große Möhre
- 450 g weiße Bohnen, gegart (Konserven)
- 1 Ei (M)
- 4 EL Paniermehl
- Gewürze nach Belieben, z.B. Muskatnuss, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Curry, Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe
- Stabmixer

Zubereitung:

- Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, in 300 ml gesalzenem Wasser (bzw. nach Herstellerangaben) garkochen, dann in einem Sieb unter kaltem Wasser abrausen.
- Derweil die Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Öl kräftig anbraten.
- Möhre schälen, fein reiben, für ein paar Min. zu den Zwiebeln geben und mitbraten. Die Mischung dann auf einem Teller abkühlen lassen.
- Bohnen abgießen, unter kaltem Wasser abrausen, in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab vorsichtig pürieren. Ein paar grobe Stücke dürfen noch zu sehen sein.
- Alle anderen Zutaten zu den Bohnen geben und alles mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig noch zu feucht, dann etwas mehr Paniermehl untermischen.
- Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Aus dem Teig zwischen den Handflächen kleine Kugeln formen, diese ins Öl geben und mit dem Pfannenwender etwas plattdrücken. Mini-Frikkas bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Anrichten:

- Möhren-Tagliatelle auf Tellern verteilen und einen Klecks Avocado-Nuss-Pesto obenauf platzieren. Die Mini-Frikkas daneben anrichten.

Feldsalat mit würzigem Dressing



Zutaten:

- 1 größere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Handvoll Feldsalat
- 150 ml Rapsöl (raffiniert)
- 2 TL flüssiger Honig
- geräuchertes Salz (statt Speck)
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Stücke schneiden. In einen hohen Behälter geben, 200 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles ca. 10 Min. ziehen lassen.
- Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
- Das Rapsöl in einem feinen Strahl in das Zwiebelwasser geben und dabei sehr kräftig mit einem Schneebesen unterschlagen. Ca. 2 Min. schlagen, bis eine homogene, milchige Soße entsteht.
- Dressing mit Honig, geräuchertem Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Reste des Dressings kann man im Kühlschrank noch bis zum nächsten Tag aufbewahren.