Möhren-Futter

Knackige Rezepte und Wissenswertes rund um das regionale Wurzelgemüse

Landgemachtes
Rezepte vom Land

Land Frauen
Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e. V.
Rheinischer LandFrauenverband e. V.

Liebe Freunde der ländlichen Küche,

Landfrauen aus Nordrhein-Westfalen stehen mit ihren Kolleginnen aus Niedersachsen für Landgemachtes an den Kochtöpfen, um Euch ihre Lieblingsrezepte mit Milch und Milchprodukten vorzustellen. Dabei geht es nicht um komplizierte Sterneküche, sondern um alltagserprobte, leckere Gerichte, die der ganzen Familie schmecken.

Unsere Landfrauen wissen: Es kommt auf die Zutaten an! Wer hochwertige, frische Lebensmittel wie Milch – am besten direkt aus der Region – verwendet, der kann nicht mehr viel falsch machen. Wie es richtig geht, zeigen sie in den Videos und Rezepten. Dazu kommen Tipps und Tricks, wie man aus wertvollen Lebensmitteln das Beste herausholt.

Wir haben in diesem Rezeptheft die vielseitigen Rezepte rund um das knackige Wurzelgemüse Möhre aus dem reichhaltigen Landgemachtes-Repertoire zusammengestellt.

Diese und weitere leckere regionale Leckerbissen sowie Tipps, Nährwertangaben und Warenkunde zu Milch und Milchprodukten finden Sie unter **www.landgemachtes.de**

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen
Ihr Landgemachtes-Team

Landgemachtes ist ein **Gemeinschaftsprojekt** der

Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V. und der

Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Landgemachtes
Rezepte vom Land

Liebe Genussentdecker:innen,

LandFrauen stehen für gemeinschaftliches und unkompliziertes Anpacken. Daraus resultieren die hier vorgestellten Rezepte.

Der Mehrwert für Euch?

Von uns erprobter Möhrengenuss mit regionalen Zutaten, einfach zuzubereiten, aber mit Überraschungseffekt und Applaus-Garantie! Habt Ihr das erwartet?

Grafik: skypicsstudio © stock.adobe.com

Vielleicht geht es Euch genauso, wenn Ihr auf die Seiten der beiden **LandFrauenverbände aus NRW** geht.

Habt Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Kennenlernen der LandFrauen in NRW.

Damit aus Genussentdecker:innen auf alle Fälle LandFrauen-Begeisterte werden!

Regina Selhorst Jutta Kuhles
Präsidentinnen

LandFrauen
Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e. V.
Rheinischer LandFrauenverband e. V.

wllv.de

rheinische-landfrauen.de

Möhrenröstis mit Schnittlauchquark

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Möhren
½ Bund	Petersilie
2	Eier
	Salz, Pfeffer
8 EL	Weizen-vollkornmehl
	Mehl zum Bestäuben
2 EL	Rapsöl
½ Bund	Schnittlauch
250 g	Magerquark
5 EL	Milch
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Möhren waschen, schälen und raspeln.
- Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl, die geraspelten Möhren und die Petersilie zu den Eiern geben und gut untermischen.
- Mit bemehlten Händen acht kleine Fladen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstis darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten ausbacken.
- Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.
- Quark zusammen mit der Milch cremig rühren, mit dem Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Möhrenröstis mit dem Schnittlauchquark servieren.

Möhren-Süßkartoffel-Suppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
300 g	Möhren
300 g	Süßkartoffeln
40 g	Ingwer
1 EL	Zucker
800 ml	Gemüsefond
200 ml	Sahne
½ TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
4 EL	Schmand
	frischer Salbei für die Garnitur

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel abziehen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten.
- Die Möhren und Süßkartoffeln schälen. Die Süßkartoffeln würfeln, die Möhren in dünne Scheiben schneiden.
- Den Ingwer schälen und fein hacken.
- Die Möhren, Süßkartoffeln und den Ingwer zu den Zwiebeln in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
- Gemüsefond und Sahne zum Gemüse gießen und alles ca. 25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren und mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Schalen füllen und mit jeweils einem Löffel Schmand und Salbei garniert servieren.

Ofenmöhren mit Feta und Koriander

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Möhren im Bund
½ TL	Fenchelsaat
50 ml	Olivenöl
	Grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Koriander
300 g	Schafskäse

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Möhren waschen, das Grün bis auf 3 cm entfernen und schälen.
- Backblech mit Backpapier auslegen.
- Fenchelsaat im Mörser leicht zerstoßen.
- Die Möhren mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Fenchelsaat mischen und auf dem Backblech verteilen.
- Möhren im Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.
- Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
- Schafskäse zerbröseln und auf den gebackenen Möhren verteilen. Koriander darüber streuen und alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Pikanter Möhrenaufstrich

Zutaten für 3 Weckgläser á 200 g

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Möhren
100 g	Butter
1 TL	Salz
50 ml	Gemüsefond
1 EL	Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Majoran)
150 g	Tomatenmark

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides sehr fein würfeln.
- Möhren waschen und sehr fein raspeln.
- Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu geben und ca. 3 Minuten in der Butter andünsten.
- Portionsweise die geraspelten Möhren dazu geben und mitdünsten. Salz, Gemüsefond, Kräuter und Tomatenmark dazugeben und alles kurz ein reduzieren lassen.
- Aufstrich in Schälchen oder Weckgläser füllen und abkühlen lassen. Die Menge ergibt ca. 3 Gläser à 200 g Fassungsvermögen.

Tipp: *Der Möhrenaufstrich kann mit frischen, Kräutern nach Belieben verfeinert werden und schmeckt als Aufstrich, Dip oder als pikantes Topping zu Pasta.*

Möhren

Möhren sind das zweitbeliebteste Gemüse der Deutschen und fast das ganze Jahr aus regionalem Anbau erhältlich. In Sachen Beliebtheit werden Möhren in Deutschland nur noch von der Tomate übertroffen: Der Möhrenverbrauch liegt bei rund zehn Kilogramm pro Kopf und Jahr. NRW ist das größte Anbaugebiet für Möhren in Deutschland.

Wie werden Möhren angebaut?

Tausend Möhrensamen wiegen gerade mal 0,8 bis 1,5 Gramm. Damit die feinen, ein bis drei Zentimeter tief gesäten Samen gut aufgehen und möglichst einheitliche, gerade Rüben bilden, benötigen sie einen gut vorbereiteten, feinkrümeligen und ausreichend nährstoffhaltigen Boden. In Sandböden oder sandigen Lehmböden gedeihen sie am besten. Während der Wachstumszeit ist vor allem auf eine ausreichende Wasserversorgung zu achten. Um die jungen Möhrenpflanzen wird die Erde mehrfach angehäuft und das Unkraut gilt es, in Schach zu halten

Wie werden Möhren geerntet?

Es gibt Bund-, Wasch- und Lagermöhren. Bundmöhren besitzen noch das grüne Kraut und werden meist maschinell, zum Teil aber auch in aufwendiger Handarbeit geerntet und dann bündelweise angeboten, daher der Name. Als Bundmöhren werden überwiegend frühe Möhrensorten vermarktet. Sie eröffnen nach ca. 80 bis 100 Tagen Wachstum Mitte Mai die heimische Saison.

Waschmöhren und Lagermöhren werden mit einem sogenannten Klemmbandroder geerntet. Diese Maschine zieht die Möhren am Schopf aus der Erde, indem sie ihr Laub zwischen zwei geriffelten Gummibändern einklemmt – und danach meist auch direkt abschlägt.

Hätten Sie's gewusst?

Bei den sogenannten Snackmöhren handelt es sich um frühe, schlanke, zarte und süß schmeckende Sorten, die aus extremer Dichtsaat gewonnen werden.

Bei den als Babymöhren in Vorverpackungen oder Konserven angebotenen Minis handelt es sich meist um Möhren, die maschinell auf eine mundgerechte Größe zurechtgeschnitten wurden.

Die gelbe Karotte war früher viel weiter verbreitet, als die orangefarbene Möhre. Sie ist weniger süß. Deshalb kann man sie gut für Eintöpfe und herzhafte Kuchen benutzen. Die lila Möhre ist eine Kreuzung der heutigen orangen Sorte mit der Ur-Karotte, die dunkel bzw. fast schwarz war. Sie schmeckt intensiver und süßer als die orange Möhre und sieht nicht nur im Salat spannend aus!

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, aus Möhren leckere, einfache und preiswerte Gerichte zu machen: In Streifen, Rauten, Viertel, Scheiben geschnitten oder als ganze Möhre! Man kann sie roh als Salat verarbeiten oder einfach in wenig Salzwasser garen und anschließend in Butter schwenken. Übrigens sorgt das Fett dafür, dass fettlösliche Vitamine vom Körper überhaupt aufgenommen werden können. Eine weitere Möglichkeit ist das Blanchieren. Das schont die wertvollen Inhaltsstoffe, die Möhre schmeckt lecker und behält ihre Farbe.

Möhren sind ein Superfood: Kalorienarm und vitaminreich, denn sie enthalten neben Betacarotin, einer Vorstufe des Vitamins A, auch viel Kalium, Eisen und Vitamin C.

Lagerung von Möhren?

Möhren sind am besten im Gemüsefach des Kühlschranks aufgehoben. Hier halten sie in der Regel mindestens sieben bis zehn Tage. Damit sie lange frisch bleiben, wickelt man sie am besten in ein feuchtes Küchentuch.

Tipp: Das Grün abschneiden, aber die Möhren nicht waschen. Sind sie doch mal schlapp und schrumpelig geworden, haben sie einfach Wasser verloren. Legt man die Möhren in kaltes Wasser, werden sie wieder knackig.

Wer einen Garten oder Balkon hat, kann die Möhren auch in einem Sandeimer einbuddeln und so länger lagern.

Gemüse-Lasagne

Zutaten für 6 Portionen

1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
500 g	Möhren
500 g	Brokkoli
2 EL	Rapsöl
200 g	Tomatenmark
1 kg	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer
½ TL	Oregano
½ Bund	Basilikum
60 g	Butter
60 g	Mehl
1 l	Milch
200 g	Schmelzkäse
	Salz, Pfeffer
500 g	Lasagne-Nudeln
100 g	Käse, gerieben

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides in Rapsöl andünsten.
- Möhren und Broccoli putzen, waschen, klein schneiden, zum restlichen Gemüse in die Pfanne geben und mitdünsten.
- Alles mit Tomatenmark und den passierten Tomaten vermengen und gar köcheln lassen.
- Basilikum waschen, trockentupfen und klein schneiden.
- Die Gemüse-Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.
- Für die helle Sauce aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch ablöschen und glatt rühren. Sauce aufkochen lassen, den Schmelzkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Lasagne-Nudelplatten mit den beiden Saucen abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit der Gemüse-Sauce beginnen, dann die Lasagne-Blätter und anschließend die helle Sauce einschichten bis die Saucen aufgebraucht sind. Die letzte Nudelschicht mit heller Sauce bedecken und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Gemüse-Lasagne im Ofen bei 175 °C ca. 35 Minuten backen.

Möhrenmuffins

Zutaten für 12 Muffins

280 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
100 g	gemahlene Mandeln
50 g	gehackte Walnüsse
je ½ TL	Zimt, Kardamom, Muskatnuss
1	Ei
100 g	brauner Zucker
250 ml	Buttermilch
3 EL	Rapsöl
3	mittelgroße Möhren
100 g	Frischkäse
100 g	weiche Butter
100 g	Puderzucker
½ TL	Vanilleextrakt
	gehackte Pistazien für die Dekoration

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Mandeln, Nüsse und Gewürze in einer Schüssel vermengen.
- Das Ei, Zucker, Buttermilch und das Öl in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen.
- Möhren waschen, schälen, raspeln, zur Ei-Buttermilchmischung dazugeben und vermengen.
- Die Möhren-Eimasse zur Mehlmischung geben und alles gut miteinander vermischen.
- Den Teig in eine gefettete Muffinform einfüllen und bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene goldbraun backen.
- Die weiche Butter und den Frischkäse mit einem Handmixer cremig schlagen, Puderzucker unterheben. Vanilleextrakt hinzufügen und nochmals umrühren.
- Die fertigen Muffins abkühlen lassen, das Frosting darauf verteilen und mit gehackten Pistazien garnieren.

Thailändische Gemüsenudeln

Zutaten für 6 Portionen

500 g	Spaghetti
½ TL	Salz
2 EL	Öl
1	Zitrone
1 Prise	Zucker
1 EL	Salz, Pfeffer
1 EL	Zucker
2 EL	Sojasauce, hell
2 EL	Austernsauce
2 EL	thailändische Sojasauce
1/2	Spitzkohl
2	Möhren
1 Stange	Porree
1 EL	Butterschmalz
3	Eier
	Salz, Pfeffer
1 EL	gesalzene Erdnüsse

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abschütten.
- Spaghetti mit Öl, Saft einer halben Zitrone, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Austernsauce und thailändischer Sojasauce vermischen und kurz marinieren lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne die Gemüsestreifen in Butterschmalz anbraten. Die marinierten Nudeln dazugeben, vermischen und kurz mitbraten.
- In der Mitte der Pfanne die Gemüsenudeln zur Seite schieben. Eier in die Mitte geben, sofort gut verquirlen und unter die Nudeln mischen.
- Gemüsenudeln auf Teller verteilen, mit gesalzenen Erdnüssen bestreuen, etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Tipp: *Je nach Belieben die Nudeln mit den verschiedenen thailändischen Saucen marinieren.*

Westfälisches Blindhuhn

Zutaten für 4 Portionen

250 g	weiße Bohnen
2 Scheiben	geräucherter Speck
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
300 g	Äpfel
250 g	Möhren
300 g	grüne Bohnen
2	Zwiebeln
1 EL	Butter
200 g	Bauchspeck, gewürfelt
	Salz, weißer Pfeffer
4 EL	Schmand

Tipp: *Besonders gut schmeckt das westfälische Blindhuhn, wenn der Eintopf aufgewärmt wird. Daher ruhig eine größere Menge für zwei Tage zubereiten.*

Zubereitungszeit: 90 Min., Einweichzeit: 24 Std.

Zubereitung:

- Weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Die Bohnen zusammen mit dem Einweichwasser und den Speckscheiben in einem Topf zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel ca. eine halbe Stunde garen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und würfeln. Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Möhren und grüne Bohnen putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Alles zu den weißen Bohnen in den Topf füllen und eine weitere halbe Stunde bei geschlossenem Deckel weitergaren.
- Zwiebeln abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin dünsten. Die Speckwürfel dazu geben und goldbraun anrösten.
- Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Speck-Zwiebeln und dem Schmand servieren.

Herzhafter Strudel mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano
2 Stangen	Lauch
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
je 1	rote und gelbe Paprika
2	Möhren
1 Bund	Petersilie
200 g	Schafskäse
2 Rollen	Blätterteig
1	Eigelb

Tipp: *Dazu schmeckt ein würziger Tzatziki aus Joghurt, Gurken, Olivenöl und reichlich Knoblauch.*

Zubereitungszeit: 40 Min., Backzeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, mit etwas Öl in der Pfanne gar braten und mit Tomatenmark und Oregano würzen.
- Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, Möhren waschen und schälen und beides ebenfalls fein würfeln. Das gesamte Gemüse in etwas Öl anschmoren und die Flüssigkeit anschließend abgießen.
- Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Schafskäse in feine Würfel schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Blätterteig ausrollen und auf das Backpapier legen. Auf die Hälfte des Teigs Fleisch, Gemüse, Schafkäse und Petersilie geben. Strudel zusammenklappen und an den Enden vorsichtig verschließen.
- Den Strudel mit Eigelb einstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 50 Minuten backen.

Sponsor des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbands e.V. und des Rheinischen LandFrauenverbands e.V.:

rentenbank

Herausgeber:

Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.
www.milch-nrw.de
info@milch-nrw.de

Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V.
www.wllv.de
info@wllv.de

Rheinischer LandFrauenverband e.V.
www.rheinische-landfrauen.de
info@rheinische-landfrauen.de