

Gemüse der Woche: Möhren / Rezepte für die Feiertage

Roastbeef mit Kräuterkruste

hilfreich ist ein Braten-/Fleischthermometer zum Bestimmen der Kerntemperatur

750g Roastbeef

Salz & Pfeffer

Bratöl

1 EL Senf

1 EL Kräuter (frisch oder getrocknet, z.B. Rosmarin, Thymian oder „Kräuter der Provinz“)

Das Roastbeef ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Das Fleisch ggf. von Sehnen befreien, damit sich das Fleisch beim Braten nicht zusammenzieht. Die Fettschicht kann als Geschmacksträger am Fleisch bleiben. Das Fleisch von allen Seiten gut salzen. Das Fleisch scharf von beiden Seiten 4 - 5 Minuten im Bratöl anbraten. Mit der Hautseite anfangen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundherum mit Senf bestreichen und in den Kräutern wälzen.

Dann das Fleisch in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 25-35 Minuten fertig garen. Zur Bestimmung des Garpunktes verwendet man das Fleischthermometer: Bei einer Kerntemperatur von 54°C ist das Fleisch „medium“. Bei 58°C ist das Fleisch „medium well“. Und bei 60°C Kerntemperatur ist das Fleisch durchgegart.

Dazu passen Ofenkartoffeln, die Möhren im Päckchen und eine Remoulade oder Bechamel-Sauce. Kalt können Reste als Aufschnitt aufgeschnitten werden.

Möhren im Päckchen aus dem Ofen

1 Zitrone oder Orange

500g Möhren

Salz

Zucker

20g Butter

Außerdem Olivenöl (zum Beträufeln)

2 Pergamentpapier

Küchengarn

Von der Zitrone oder Orange die Schale sehr dünn abschälen (ohne weiße Haut), Zitronen- bzw. Orangensaft auspressen und beiseitestellen. Möhren putzen, ggf. schälen und je nach Dicke halbieren oder vierteln.

Möhren mit Salz, Zucker und Zitruschale mischen, mit jeweils 10 g Butter auf 2 Blätter Pergamentpapier (30 cm x 40 cm) verteilen und fest einwickeln, die Endstücke wie ein Bonbon zudrehen und mit Küchengarn zubinden.

Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 40-45

Minuten garen. Päckchen erst bei Tisch öffnen und nach Belieben mit Saft und etwas Olivenöl würzen.

Möhren-Apfel-Rohkost

500 g Möhren

2-3 mittelgroße Äpfel

½ Zitrone, davon den Saft

1 EL Rapsöl nativ

Salz & Pfeffer

Erst die Möhren und die Äpfel zügig schälen und auf einer Reibe grob reiben (für mehr gesunde Inhaltsstoffe gerne die Schale dranlassen!).

Mit dem Saft der Zitrone vermengen, salzen und pfeffern. Zum Schluss das Öl untermischen.

Unbedingt ein paar Stunden kühl gestellt ziehen lassen, dann wird die Rohkost schön saftig! Am nächsten Tag schmeckt sie besonders gut.

Wer will, kann vor dem Verzehr ein paar Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Walnusshälften darüberstreuen.

Rüebli-Kuchen mit Zitronenglasur

300 g Möhren

1 Bio-Zitrone

5 Eier

150g Zucker

300g gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

100g Puderzucker

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Möhren schälen und fein raspeln. Zitrone waschen, Zitronenschale abraspeln, Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen.

Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale cremig schlagen. Mandeln und Salz verrühren und mit Möhren unter die Eier-Zitronencreme heben. Einen Schuss Zitronensaft zufügen, zum Schluss den steif geschlagenen Eischnee unterheben.

Den Teig in eine gut gefettete Springform (26 cm) geben und ca. 45 Minuten backen. Aufpassen, dass er oben nicht anbrennt und ggf. früher mit einem Backpapier abdecken!

Auskühlen lassen. Für die Glasur den Puderzucker mit gut 3 EL Zitronensaft verrühren und den Kuchen damit überziehen.

Eine Version der Frankfurter Grünen Sauce

300 g Kräuter: krause Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle

2 gekochte Eier

500 g saure Sahne, Schmand oder Creme fraiche

Dickmilch (gemischt, nach Geschmack),

1 El Essig (z.B. Saarland Kräuternessig)

Öl (z.B. regionales Rapsöl)

Nach Geschmack 1 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

Festkochende/ vorwieg. Jk. Kartoffeln für Pellkartoffeln

Die Kräuter mit den Milchprodukten im Mixer oder mit dem Zauberstab solange bearbeiten, bis eine schöne grüne Farbe entstanden ist. Dann Eier und Gewürze dazu - abschmecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Original Frankfurter Grüne Sauce wird mit frischen Pellkartoffeln und hartgekochten Eiern gereicht, über die die Sauce gegeben wird.

Wintersalat mit Champignons und Radieschen

Gemischten Wintersalat wie Chicoree, Postelein, Endivie, Löwenzahn

200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

1 Bund Radieschen, geviertelt

Dressing: 2 EL Weißweinessig

1 EL Wasser

2 EL Walnussöl

1 EL Rapsöl nativ

Salz & Pfeffer

Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Den Salat waschen und vorbereiten, in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten, bis sie Farbe annehmen. Salzen und pfeffern und mit den Radieschen über dem Salat verteilen.