



KW 2 / 2021

Möhrensuppe mit Fetastückchen

Zutaten: (Für 4 Personen)

1kg Möhren, 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 2 mittel-große Zwiebeln, 2 EL Gemüsebrühe, 2 Zehen Knoblauch, Kräuter nach Belieben trocken oder frisch, Salz und Pfeffer, rosenscharfes Paprikapulver, 2 EL Crème fraîche, Feta-Käse

Zubereitung:

Möhren schälen und klein schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, den Lauch und die Zwiebeln klein schneiden und dazugeben. Das Gemüse sollte mit Wasser bedeckt sein. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 10-15 Minuten kochen, bis die Möhren weich sind. Den Topf von der Platte nehmen und den Knoblauch zerdrückt oder zerhackt zum Gemüse geben. Dann mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine pürieren. Nun, je nach Geschmack, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer, dem Paprikapulver würzen. Als Letztes noch ca. 2 EL Creme fraîche unterrühren. Den Fetakäse in kleine Stückchen schneiden. Die Suppe in Teller geben und nach Belieben mit Feta Stückchen bestreuen.

Tipp: Der Feta sollte erst kurz vorm Servieren auf dem Teller zur heißen Suppe gegeben werden, da er im Topf und bei zu viel Hitze schnell zerlaufen kann.

Zucchini-Möhren-Schnecken

Zutaten: (Für 4 Personen)

150g mehlig Kartoffeln, Salz, 100g Butter, 1/2 P Hefe, 1P Zucker, 250ml Milch 600g Dinkelmehl, 600g Zucchini, 250g Möhren, 2 Zwiebeln, 4EI Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian und Oregano.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in wenig Salzwasser garen. Abgießen und mit der Butter zerstampfen. Mit Milch, Hefe und Zucker vermengen. Mehl mit 1 gehäuften EI Salz mit dem Kartoffelbrei mischen und 5-10 Min gut verkneten. Zugedeckt 45 Min an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen die Zucchini und Möhren putzen bzw. schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und in fein Ringe schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse kräftig in ca. 5-7 Min anbraten. Mit den frischen Kräutern und Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 180° vorheizen. Teig dünn zu einem Rechteck ausrollen (30x45). Abgekühltes Gemüse darauf verteilen und von der langen Seite her aufrollen. In 8 Stücke schneiden und in eingefettete Springform setzen. Nochmals 15 Min gehen lassen und in ca. 45 Min backen. Warm oder kalt genießen, ideal auch für`s Picknik.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS