

## Steckrüben-Möhren-Curry

### Zutaten für 4 Personen:

1 Gemüsezwiebel (200 g)  
2 Knoblauchzehen  
700 g Steckrüben  
700 g Möhren  
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)  
1 - 2 TL rote Currypaste  
1 TL Currypulver, 1 TL gemahlener Koriander, ½ TL Salz  
4 - 5 EL Schnittlauchröllchen

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steckrüben und Möhren schälen und waschen. Steckrüben würfeln, Möhren in Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Kokosmilch, Currypaste, Currypulver und Koriander in einem Bräter verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Steckrüben und Möhren zufügen und verrühren. Salzen.
3. Deckel auf den Bräter setzen und das Gemüse im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 45 Min. garen. Schnittlauchröllchen über das fertige Gemüse streuen.

## Grünkohl in Senfsoße

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Grünkohl  
3 Schalotten  
2 El Butterschmalz  
1 TI Puderzucker  
1 l Gemüsebrühe  
2 El körniger Senf  
100 g süße Sahne  
100 g saure Sahne  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

1. Den Grünkohl putzen und waschen und in kochendem Wasser etwa 3 Min. abkochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und ausdrücken. Auf ein Schneidebrett geben und mit einem Messer grob hacken.
2. Die Schalotten in einem Kochtopf in Butterschmalz andünsten, Senf und Puderzucker dazugeben und den Grünkohl und die Brühe untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. eine Stunde schmoren und zum Schluss die Sahne darunter-mischen und kurz aufkochen.

## Kartoffelgratin

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln (Sorte: fest kochend)  
Salz, Pfeffer und Muskatnuss, etwas gemahlener Kreuzkümmel  
1 Würfel Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
2 Tassen Milch, 8 Esslöffel Sahne  
100 g geriebener Emmentaler

1. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben und lege sie in eine Auflaufform. Heize den Backofen auf 200°C vor.
2. Erhitze die Milch, Sahne und gib die geschälte und zerdrückte Knoblauchzehe und die Gewürze in einem Topf. Löse den Gemüsebrühwürfel darin auf und gieße die Masse über die Kartoffeln. Schiebe die Auflaufform in den Backofen.
3. Nach 20 Minuten Backzeit bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) kannst Du den Gratin mit Topflappen aus dem Backofen herausholen und auf den Herd stellen. Gib den geriebenen Käse darauf und backe den Auflauf nochmal 15 Minuten.

## *Rübli-Muffins*

### Zutaten für ca. 12 Stück:

200 g Möhren  
1 Apfel (Boskop oder Elstar)  
1 ungespritzte Zitrone  
120 g Dinkelmehl  
½ TI Backpulver  
½ TI Zimt, 1 Msp. Kardamom  
80 g Zucker  
100 g weiche Butter  
80 g gemahlene Mandeln  
3 Eier

1. Möhren und Apfel waschen, schälen und fein raspeln.
2. Von den Eiern das Eiweiß und Eigelb in 2 verschiedene Rührschüsseln trennen.
3. Verrühre das Eigelb, die Butter und den Zucker und 2 El heißem Wasser cremig und hebe die Möhren unter.
4. Mische in einer anderen Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt und Kardamom und rühre das Mehl in das Möhrengemisch.
5. Schlage das Eiweiß steif und hebe es vorsichtig unter den Teig. Fülle die Masse in die Muffinförmchen.
6. Heize den Backofen vor. Bei 160 Grad ca. 20 Min. backen.

**Dekoration:** Du kannst aus 3 El Puderzucker und 2 El Zitronensaft und ggf. etwas Wasser einen Zitronenguss anrühren und mit einem Pinsel auf die Mitte der Muffins streichen und zum Schluss noch eine Marzipanmöhre darauf kleben.