

Verköstigungsaktion Wochenmarkt | Sa. 11.05.24

Möhrenmus mit Honig

4 Portionen

500 g Möhren, gewürfelt
1 rote Chili, entkernt, fein gehackt
4 Frühlingszwiebeln, dünne Ringe
2 EL Öl
Salz
1 TL Zucker
2 EL Honig
Saft einer Zitrone
2 EL Sonnenblumenkerne, trocken geröstet, gehackt

Öl erhitzen. Darin Zwiebeln und Chili anbraten, Möhren zugeben, salzen und mit Zucker bestreuen. Zitronensaft dazugeben, die Möhren knapp mit Wasser bedeckt garen.

Möhren mit der Gabel grob zerdrücken, Honig zugeben, scharf / süß abschmecken. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Kohlrabi-Radieschen-Salat

4 Portionen

20 g Kürbiskerne, trocken geröstet, grob gehackt
2 Kohlrabi, je 300 g, geschält & in dünne Scheiben gehobelt
1 Bund Radieschen, in dünne Scheiben gehobelt
40 g Zucker
70 ml Apfelessig
80 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Für das Dressing den Zucker hellbraun karamelisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. So lange köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Marinade über Kohlrabi und Radieschen gießen, immer mal wieder durchmischen. Erst nach etwa einer halben Stunde salzen und pfeffern. Vorm Anrichten die Kürbiskerne über den Salat streuen.

Porree mit Senfbutter

4 Portionen

5-6 Stangen Porree

50 g weiche Butter

1 EL Senf

Pfeffer

Die weißen, hellgrünen Teile der Porreestangen längs halbieren und schräg in 10 cm lange Stücke schneiden. 40 g weiche Butter mit dem Senf und dem Pfeffer mischen und pikant abschmecken. Die restlichen 10 g Butter in einer Pfanne zerlassen und den Porree darin bei mittlerer Hitze braten. Nach und nach die Senfbutter auf dem Lauch verteilen. Bissfest garen.