

Haddu Möhrchen?



Nicht nur Häschen lieben die süßen Rüben, auch Karotten, Mohrrüben, gelbe Rüben, Rübli oder Gelleriwe genannt. Sogar gemüsescheue Kinder sind Möhren gegenüber meist nicht abgeneigt – und das ist gut so. Denn das Betacarotin bzw. Provitamin A in den orangenen Wurzeln ist sowohl für die Augen wichtig als auch fürs Knochenwachstum. Im Dünndarm wird der Stoff zum lebenswichtigen Vitamin A umgewandelt; am besten, wenn die Möhre mit etwas Fett zubereitet wurde. Das ist übrigens auch beim Kohlrabi so. Allerdings findet sich das Provitamin hier weniger in der Knolle als in den Blättern. Scheuen Sie sich also nicht, auch das zarte Grün des Kohlrabi zu genießen. Millionen Häschen können nicht irren!



DAS REZEPT: Auf dem Grill gebackene Bundmöhren-Muffins mit Kohlrabi-Parmesan-Ragout

Zutaten für fünf Personen (15 kleine Muffins):

- 80 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ca. 250g Bundmöhren, geraspelt
- 40g Butter
- 1 Ei
- 70 ml Milch
- Muffin-Backform
- 250 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 300 ml Rinderbrühe
- 50 ml Sahne
- 50 g Butter
- Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Den Grill (Kugelgrill) auf 200° C vorheizen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. In diese die zerlassene Butter, das Ei, die Milch und die geraspelten Bundmöhren geben und alles gut vermengen. Die Masse in die Muffin-Backform füllen und 15 Minuten bei 200° C im geschlossenen Grill backen.

Jetzt die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Kohlrabi ebenfalls schälen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen, die Kohlrabistreifen dazugeben und mit dem Parmesan bestäuben. Dann mit der Brühe und der Sahne ablöschen, leicht köcheln lassen bis der Kohlrabi gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Butter dazugeben, damit eine leichte Bindung entsteht.

Die Muffins aus der Form lösen und mit dem Kohlrabi-Parmesan-Ragout anrichten.

Die Grillsaison kann beginnen!

Guten Appetit!

Ihr Jürgen Schleicher