

Das aktuelle Rezept von Annette Kruse und Antje Starck
vom KreisLandFrauenverband Steinburg

www.kreislandfrauen-steinburg.de

Der KreisLandFrauenverband Steinburg erstreckt sich von Kollmar im Süden bis Wacken und Schenefeld im Norden – und hat rund 2.000 Mitglieder! Zwei von Ihnen, Annette Kruse und Antje Starck, haben für MarktTreff Schleswig-Holstein ein Rezept-Duo zusammengestellt. Der Extra-Tipp der beiden Kreislandfrauen: „Kombinieren Sie die Karotina-Creme mit dem Möhrenkraut-Pesto und Ihre Platte wird der(!) Hinkucker auf jedem Büfett.“



Karotina-Creme und Möhrenkraut-Pesto

Karotina-Creme:

Die Zutaten:

1	Zwiebel	½ TL	Oregano
1 EL	Butter	½ TL	Thymian
200 g	Karotten	½ TL	Salz
110 g	Butter	1	Messerspitze Pfeffer
80 g	Tomatenmark		

Die Zubereitung:

Die Zwiebel zerkleinern und in etwas Butter andünsten.
Karotten in kleine Stücke schneiden, gemeinsam mit allen anderen Zutaten vorsichtig dünsten / schmoren bis die Karotten gar sind – dabei mehrmals umrühren; pürieren und in kleine Schraubgläser abfüllen.

Serviervorschlag: Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel je einen kleinen Tupfer auf kalte Pellkartoffelscheiben geben.

Möhrenkraut-Pesto:

Die Zutaten:

50 g	Möhrenkraut (fertig sortiert)
2 EL	Pinienkerne
4 EL	Parmesan (gerieben)
1 EL	frischer Zitronensaft
1 gr. TL	Agavendicksaft
120 ml	(– 150 ml) Olivenöl
1 – 2	Priesen Salz (nach Belieben)



Die Zubereitung:

Vom Möhrenkraut junges Grün ohne dickere Stiele nutzen.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten; auskühlen lassen.
Alle Zutaten zunächst nur mit wenig Öl pürieren, dann langsam Öl dazu geben und mit einem Löffel unterheben – bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat.
In kleine Schraubgläser abfüllen.

Eine besonders tolle Würze erhält man, wenn etwas vom Möhrenkraut durch jungen Löwenzahn und Rucola ersetzt wird.

Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel je einen kleinen Tupfer auf kalte Pellkartoffelscheiben geben.

**Besonders praktisch: Die Creme und das Pesto (wenn die Oberfläche immer mit Öl abgedeckt bleibt) sind im Kühlschrank für mehrere Wochen lagerfähig.
Guten Appetit – lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff**