

Gute Augen Gerichte

Möhrenküchle VEGAN



Zutaten:

200 g Bio-Möhren

2 EL Dinkelschrot

1EL Kichererbsenmehl oder Braunhirsemehl oder Sojamehl

2 El Haferflocken

Kräuter : Petersilie, Dill , Liebstöckel

Hefewürze Melasse

Öl zum Ausbacken

Die Möhren putzen, waschen und raspeln.

Mit Schrot, Mehl, Haferflocken, und den Gewürzen mischen

In Öl ausbacken

Lecker zu Kartoffelbrei

Möhrenstern VEGETARISCH



Zutaten:

500g Bio- Möhren

1 Knoblauchzehen

25 g Butter (Ghee)

Meersalz

Pfeffer frisch gemahlener

Tasse Gemüsebrühe

¼ l Milch (Sojamilch, Reismilch, Hafermilch kann auch verwendet werden)

250 g Polenta

100g Schmand

150 g geriebener Bergkäse (veganer Käse von Wilmersburger, gerieben)

Möhren putzen, waschen und schälen

Knoblauch schälen und fein hacken.

Butter zerlassen und Möhren darin dünsten, salzen und pfeffern.

Einige Löffel Gemüsebrühe und Knoblauch hinzugeben und ca. 10 Minuten im geschlossenen dünsten.

Möhren herausnehmen und Milch in den Topf hinzugeben und zum Kochen bringen.

Polenta hinzufügen und unter Rühren ca 5 Minuten dick einkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und das Ganze 15 Minuten nachquellen lassen

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Runde Backform (Durchmesser 26 cm)

Schmand unter den Brei ziehen und gegebenenfalls mit Pfeffer und Meersalz nachwürzen

Masse in der Form verteilen und Möhren sternförmig auf der Polenta verteilen,

mit Käse bestreuen

Im Ofen, mittlere Schiene , Umluft 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken.