



**Karottendessert für 6 Gläser mit je 60g Füllung**

<p>220 g Karotten          100 ml Milch          25 g Zucker          120 g Quark          1 Eiklar          Zimt</p> <p>1 TL Öl für die Gläser</p> <p>50 g Keksbrösel oder Amarettini, zerbröselt</p>	<p>Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Milch mit den zerkleinerten Karotten für 12 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und etwas abkühlen lassen. Den Zucker, Zimt und den Quark untermengen. Das Ei in Eidotter und Eiklar trennen. Das Eiklar steif schlagen und unterheben.</p> <p>Gläser dünn mit Hilfe eines Pinsels einölen. Die Karottenmasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C Ofen für 10 Minuten stocken lassen. Dann etwas abkühlen lassen und warm mit Bröseln bestreuen.</p>
--	--

**Karotten-Linsensauce für die Spätzle für 8 Probierportionen [Europa-Miniköche Monatsrezept vom Restaurant Krone, Staufen]**

<p>100 g Alb-Linsen          1 mittelgroße Petersilienwurzel          2 Karotten          1 Zwiebel          1 EL Öl</p> <p>1 Kleine Dose stückige Tomaten          3 Lorbeerblätter</p> <p>Pfeffer          Salz          Muskat          3 EL Balsamico Essig</p>	<p>Die Alblinsen abmessen. Petersilienwurzel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Dann die gewürfelten Karotten und Petersilienwurzeln hinzufügen. Die Tomaten angießen und mit den Lorbeerblättern für 30 Minuten kochen lassen.</p> <p>Erst nach dem Kochen mit Pfeffer, Salz, Muskat und Essig würzen.</p>
---	---

## Spätzle für 8 Probierportionen [Europa-Miniköche Monatsrezept vom Restaurant Krone, Staufen]

# Die Krone

<p>250 g Weizenmehl 405 50 g Spätzlemehl 3 Eier Muskatnuss Wenig Salz Ca. 50 ml Wasser</p> <p>Butterschmalz</p>	<p>Weizenmehl und Spätzlemehl in einer Schüssel mischen. Die Eier aufschlagen und zu dem Mehl geben. Mit einem Kochlöffel unterarbeiten. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Je nach Konsistenz Wasser hinzufügen. Anschließend den Teig mit der Hand schlagen bis er Blasen wirft.</p> <p>In einem großen Topf Wasser kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit einem Spätzlebrett die Spätzle hineinschaben oder mit einer Presse hineinpressen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle herausholen und unter fließendem Wasser in einem Sieb abkühlen. Anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz schwenken.</p>
---	--

## Karottenschnecken

<p><b>Quark-Öl-Teig</b> 380 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050 1 Päckchen Weinsteinbackpulver</p> <p>220 g Speisequark 90 ml Rapsöl 125 ml Milch 1/2 TL Kochsalz</p> <p><b>Füllung</b> 200 g Karotte, grob raspelt</p> <p>1 walnussgroßes Stück Ingwer 20 g Kürbiskerne</p> <p>75 g Hartkäse (z.B. Comté) 2 TL Currypulver Pfeffer, schwarz Salz 150 g Schmand</p>	<p>Mehl und Backpulver vermengen. Quark, Milch, Öl und Salz dazugeben. Alles zügig verkneten, da der Teig ansonsten schnell klebt.</p> <p>Den Quark-Öl-Teig quadratisch ausrollen.</p> <p>Inzwischen Karotte waschen, halbieren <b>fein</b> raspeln und in eine große Rührschüssel geben.</p> <p>Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Kürbiskerne in einer Mulinette grob zerkleinern. Den Käse entrinden und fein reiben. Schmand mit Curry, Pfeffer und Salz zu den restlichen Zutaten geben. Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.</p> <p>Schmandmasse auf dem Teig verstreichen und ringsherum rund 1 cm Rand frei lassen. Die raspelten Möhre, zerkleinerten Kürbiskerne und raspelten Käse vermengen und auf der Schmandmasse verteilen. Den Teig von</p>
---	---

	der breiteren Seite her einrollen und mit einem Brotmesser in 12 gleichgroße Scheiben von rund 2 cm Breite schneiden. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf mittlerer Schiene 20 min backen.
--	---

## Europa-Miniköche [Monatsrezept vom Schloßbergrestaurant Dattler, Freiburg]



### 10 Karottenreibekuchen

<p>220 g Karotte  220 g Kartoffeln, mehligkochend</p> <p>½ TL Orangenschale  Currypulver  2 Eier  70 g Kartoffelstärke  Pfeffer  Salz</p> <p>Öl zum Ausbacken  Rundes Pumpernickel</p>	<p>Karotten schälen und raspeln. Kartoffeln ebenfalls schälen und raspeln. Anschließend die Kartoffeln gut mit den Händen ausdrücken.</p> <p>Die Orange waschen und Schale abreiben, zusammen mit der Stärke zu den geraspelten Zutaten geben.</p> <p>Currypulver, Pfeffer und Salz untermengen. Eier aufschlagen und untermengen. Alles vermengen. Aus der Masse 10 Reibekuchenformen und ausbacken.</p> <p>Nach Geschmack auf Pumpernickel servieren</p>
--	--