

# Möhren / Tomaten / Zucchini / Mirabellen

## Möhren-Zucchini-Gemüse

Ca. 400g Möhren  
ca. 500g Zucchini  
eine Zwiebel  
eine Knoblauchzehe  
Sonnenblumenöl  
100g Tomatenmark  
1 Pck. Frischkäse natur  
etwas Sahne oder Milch  
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer  
1-2 TL Paprika edelsüß

Möhren und Zucchini grob raspeln, Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden. Alles in Sonnenblumenöl andünsten. Tomatenmark sowie Frischkäse hinzugeben, alles umrühren. Mit Salz, Paprika edelsüß und schwarzem Pfeffer würzen. Etwas Sahne oder Milch hinzufügen um die gewünschte Sämigkeit zu erreichen.  
Passt gut zu Nudeln oder zu Reis.

## Möhrenwaffeln

100g Weizenvollkornmehl  
3 Eier  
4 EL Milch  
300 g Möhren  
1 Zwiebel  
1/2 Bund gehackte Petersilie  
Salz & Pfeffer

Aus dem Mehl, den Eiern und der Milch einen Teig rühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren sauber bürsten und raspeln, die Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren, Zwiebel, Petersilie und Gewürze unter den Teig rühren. Im Waffeleisen ausbacken.  
Dazu passt ein Kräuterquark und ein knackiger Blattsalat.

## Sommerliche Tomatensuppe

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
650 g reife Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
600 ml Gemüsebrühe  
1 TL Honig  
1 TL getrockneter Oregano  
60 ml Schlagsahne (30 % Fett)  
2 EL Crème fraîche (30 % Fett)  
einige Blätter frisches Basilikum  
Salz & Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.  
Inzwischen Tomaten waschen, grob teilen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen. Bei mittlerer

Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen. Suppe wieder in einen Topf geben, Sahne angießen und noch einmal aufkochen lassen. Basilikum waschen trocken schütteln. Suppe abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum, Crème fraîche und Olivenöl garnieren. Sofort servieren.

## Zucchini-Frittata

600 g kleine Zucchini  
2 EL Mehl  
6 EL Öl  
1 Bund gemischte Kräuter  
6 Eier  
Salz & Pfeffer

Die Zucchini waschen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Mehl bestäuben. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini in 4-5 Portionen von beiden Seiten goldbraun braten, salzen und auf Küchenpapier entfetten. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Eier mit den Kräutern und etwas Salz verschlagen. Etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Hälfte der Eiermischung hineingießen. Die Zucchini einschichten, die restliche Eiermasse darüber gießen. Zugedeckt in 8-10 Min. stocken lassen. Wenden (flachen Deckel oder Teller auflegen, umdrehen, Frittata wieder in die Pfanne gleiten lassen), weitere 5-8 Min. braten. In Stücken servieren.

**Variation mit:** gekochten Kartoffelscheiben, klein geschnittenem und 5 Min. in der Pfanne angegünstetem Mangold, gebratenen Auberginenscheiben, halbierten Cherrytomaten usw.

## Würziges Mirabellen-Chutney zu Käse, zum Grillen oder Verschenken

Für ca. 500g Chutney / 1 gr. Einmachglas

500 g Mirabellen  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ - 1 rote Chilischote (abhängig vom Schärfegrad)  
2 EL Olivenöl  
½ TL Zimt  
½ TL Currypulver  
½ TL Cumin  
½ TL Salz  
100 ml Weißweinessig  
50 g brauner Zucker (Rohrohrzucker oder Voll-Rohrzucker Mascobado)

Mirabellen waschen, halbieren und entsteinen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten, bis sich die Ränder leicht braun kräuseln. Knoblauch, Chilischote und Gewürze dazugeben und 1 Minute mit anbraten. Braunen Zucker dazugeben und mit Weißweinessig ablöschen. Halbierte Mirabellen unterrühren und die Mischung aufkochen.

Alles zusammen auf geringer Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Sobald die Mirabellen weich sind nach Belieben mit mehr Salz, Cumin und Currypulver abschmecken.

Noch heiß in ein sterilisiertes Einmachglas füllen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Lass das Chutney danach abkühlen und für einige Stunden im Kühlschrank ziehen. Das Chutney hält sich in einem gut sterilisierten Glas mindestens 3-4 Monate. Selbstgemachtes Chutney ist im Übrigen auch ein perfektes Geschenk für Freunde und Verwandte.