

# Kartoffel-Möhren-Taler mit Tomatengemüse

*Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!*

Kartoffel-Möhren-Taler	Tomatengemüse	Chutney
6 große Kartoffeln	1 Tomate	5 kleine Zwiebeln
2 Möhren	1 Möhre	2 Knoblauchzehen
Öl	150 g Sellerie	3 Äpfel
1 Ei	150 g Lauch	1 pikante Peperoni
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter	Kräuter	2 EL Tomatenmark
<b>PANADE:</b>	200 g Passierte Tomaten	1 EL Honig
Semmelbrösel	Salz, Pfeffer, Olivenöl	4 EL heller Essig
Kokosflocken		Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

## Kräutercreme

400 g Quark  
1 Glas Milch  
2 Karotten  
½ Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Saft von 1er Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver



*Backpulver*

### Zubereitung: Kartoffel-Möhren-Taler

1. Kartoffeln schälen & klein schneiden, dann in einem Topf mit Salzwasser weich kochen
2. Möhren und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Möhren und Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen
4. Die gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen
5. Kräuter, Ei und die Möhren-Zwiebel Mischung dazugeben, alles zu einem Teig verarbeiten
6. Den Kartoffelteig zu kleinen Bouletten formen und mit der Kokos-Semmelbrösel Panade panieren
7. Dann die Panierten Bouletten in einer Pfanne mit Öl Goldbraun braten



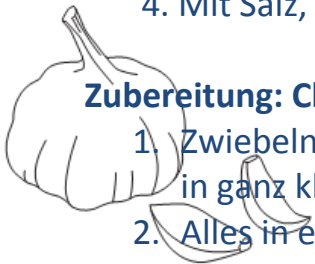
### Zubereitung: Tomatengemüse

1. Gemüse in kleine Würfel schneiden
2. Kräuter klein schneiden
3. Alles in einer Pfanne anschwitzen, Passierte Tomaten dazu geben und das Gemüse weich köcheln
4. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

### Zubereitung: Chutney

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Äpfel gut waschen und entkernen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. Die Peperoni in ganz kleine Stücke hacken
2. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (Stufe 4-5) mit etwas Öl anbraten, bis die Würfel leicht braun sind. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit dem Apfelsaft und Essig ablöschen und den Honig hinzufügen. Nun mit kleiner Hitze (Stufe 1-2) ca. 15-20 Min. einkochen lassen.

**VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !**



3. Am Ende nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auskühlen lassen.

### Zubereitung: Kräutercreme

1. Die Karotten schälen und reiben (Achtung Reiben sind scharf!)
2. Die Petersilie und den Schnittlauch klein hacken.
3. Die Zitrone auspressen
4. Nun alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vorsichtig abschmecken (Benutze zum Würzen immer die Hände/Finger und keine Löffel oder direkt aus der Packung!)



**VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !**