



PRESSE-KONTAKT

THOMAS SANNMANN • TELEFON: (040) 73712173 • THOMAS@SANNMANN.COM
ANDREA MADADI • TELEFON: (040) 7209964 • ANDREA.MADADI@SANNMANN.COM
OCHSENWERDER NORDERDEICH 50 • 21037 HAMBURG • WWW.SANNMANN.COM

Herbst-Rezepte für Möhren und Äpfel

Leichter Möhrenkuchen

5 gr. Sannmann Möhren, grob geraspelt

250 g Walnüsse, gemahlen plus 6 Scheiben Bio-Zwieback zerbröseln

1 Pck. Weinstein Backpulver

4 Eier

170 g Bio-Rohrzucker

4 EL Mineralwasser und ca. ½ Teelöffel geriebene Zitronenschale (bio) und der Saft einer ½ Zitrone.

4 EL Puderzucker und Saft einer ½ Zitrone für den Guss. Wer mag, würzt ganz leicht mit Zimt, Nelkenpulver und Kardamon.

Zubereitung

Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die geraspelten Möhren, die gemahlene Nüsse, den fein gebröselten Zwieback, das Backpulver, Zitronenschale und -saft sowie das Mineralwasser vermengen. Zur Parfümierung kann man noch Kardamon, Zimt und Nelkenpulver (sehr sparsam!) hinzugeben. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Teigmasse heben. Teig in eine gefettete und mit Haferflocken bestreute Kuchenform (runde Springform) geben und bei 180 °C ca. 60 min. backen. Nach 30 min. mit Alufolie abdecken. Zwischendurch Garprobe mit Holzstäbchen. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, Puderzucker mit Zitronensaft verrühren und wie einen Stern auf dem Kuchen verstreichen.

Apfel-Möhren-Rote Bete-Rohkost

1 großer Bio-Apfel mit Schale (z. B. Boskop),
1 große Sannmann-Möhre,
1 Bio-Rote Bete auf einer Reibe grob raspeln.

Salat-Soße:

3 EL sehr gutes Bio-Olivenöl, Saft einer Bio-Zitrone, 1 TL Bio-Rohrzucker, Pfeffer und Kräuter-Salz (nach Geschmack) miteinander verrühren, an die Rohkost geben und gut vermischen. Bio-Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl ganz leicht hellbraun rösten und zum Salat geben. Schmeckt auch ohne die Rote Bete!

Quark-Ölteig mit Äpfeln (schmeckt auch sehr gut mit Pflaumen)

300 g Mehl
1 Pack. 40 % Quark (200 g)
75 g Zucker
1 Pack. Weinstein Backpulver
1 Pack. Bio. Bourbonvanille
6 EL Öl
6 EL Milch
4 gr. Äpfel (z. B. Boskop)

Quark mit Zucker, Vanillezucker, Öl und Milch ganz glatt rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und zur Quarkmasse sieben und alles sehr gut kneten (wenn der Teig zu feucht und klebrig ist, etwas Mehl dazu). An einem warmen Ort abgedeckt (Tuch) ½ Std. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen (oder auch nicht) und in schmale Spalten schneiden. Leicht mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Den Teig auf einem Backpapier ausrollen, so dass ein Rechteck entsteht. Die Äpfel in hochgestellten Reihen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen (Heißluft 180 °C) ca. 20 bis 30 Minuten backen lassen. Dann noch heiß mit Zimt-Zucker bestreuen.