

Regional essen! Mach mit!

Aktionswoche 2026 – Möhren-Rezepte



Möhrenbrot – braucht etwas Zeit



200 ml Möhrensaft
½ Würfel Hefe
125 g Sonnenblumenkerne
300 g Möhren
500 g Dinkelmehl
1 TL Salz

Verändert nach www.eatbetter.de

1. Die Hefe im lauwarmen Saft auflösen und ca. 10 Minuten stehen lassen.
2. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.
3. Die Möhren schälen und grob raspeln.
4. Mehl, Salz, geraspelte Möhren, Sonnenblumenkerne und den Hefe-Saft hinzugeben.
5. Mindestens 15 Minuten kneten.
6. Den Teig mindestens 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
7. Noch einmal kurz durchkneten und zu einem runden Brotlaib formen.
8. Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech legen und zugedeckt noch einmal 45 Minuten gehen lassen.
9. Eine feuerfeste Form mit Wasser in den Backofen stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
10. Das Brot auf mittlerer Schiene 50 – 60 Minuten backen, dabei die Temperatur nach jeweils 20 Minuten um 20 Grad reduzieren.

Pizza-Aufstrich - Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten – ca. 1 Glas

200 g Möhren
30 g Zwiebel
2 EL Olivenöl
70 g Tomatenmark
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL frische oder 1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
Salz und Pfeffer

1. Die Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Beides mit Öl ca. 10 Min. dünsten.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In Gläser geben, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



Klimagesunde Brotaufstriche, Verbraucherzentrale NRW



info@ernaehrungsrat-rkn.de

www.ernaehrungsrat-rkn.de

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied der neuss agenda 21



Zucchini-Möhren-Feta-Muffins - Zubereitungszeit: 50 Minuten - 12 Portionen



1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
2. Möhre und Zucchini waschen, putzen, klein raspeln und ggf. das Wasser ein bisschen ausdrücken.
3. Den Feta zerbröseln oder in kleine Stückchen schneiden.
4. Die Eier mit Backpulver, Salz, Pfeffer und Oregano mischen.
5. Langsam in Etappen das Mehl hinzufügen. Gleichmäßig alles verrühren, bis ein gleichmäßiger, glatter Teig entsteht.
6. Zucchini, Möhre und den Feta vorsichtig unterheben.
7. Den Teig in die das vorbereitete Muffinblech füllen.
8. Für 25–30 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind. Stäbchenprobe machen!
9. Muffins nach dem Backen kurz abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden.

1 Zucchini
1 mittelgroße Möhre
150 g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Oregano
100 g Fetakäse
6 Eier

Claudia Zimmermann

Saftiger Möhren-Nusskuchen

200 g Möhren
4 Eier
150 g Zucker oder Honig
150 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
150 g gemahlene Mandeln
2 – 3 Prisen Zimt

1. Die Möhren schälen und fein reiben.
2. Die Eier trennen und die Eigelbe mit Zucker oder Honig und 50 ml Wasser schaumig schlagen.
3. Anschließen zuerst Mehl und Backpulver und dann Möhren und Mandeln unterrühren.
4. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
5. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Den Teig in eine gefettete Springform, Muffinförmchen oder eine andere beliebige Form füllen und 35 - 45 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.
7. Muffins nach dem Backen kurz abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden.



Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW

Mehr regionale Rezepte auf unserer Homepage: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>

Mai 2026



info@ernaehrungsrat-rkn.de
www.ernaehrungsrat-rkn.de

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von [neuss agenda 21](http://neussagenda21.de)

