

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Es muss mal wieder schnell gehen? Dann lass die Dose Erbsen und Möhrchen das nächste Mal im Schrank. Das schlanke Wurzelgemüse ist nämlich viel mehr als Ruckzuck-Konservenfutter. Und vor allem ist es vielseitiger als du denkst. Wie wär's mit einer 7-Tag-Möhren-Challenge?

Montags geröstet aus dem Ofen, dienstags als cremige Suppe, mittwochs als knackigen Salat und donnerstags als gesunde Möhrennudeln. Am Wochenende kannst du es dann krachen lassen: Freitag gibt's Burger, Samstag Kuchen und Sonntag Rouladen. Und? Schon Möhrenhunger bekommen?

Suppen

Möhrensuppe mit gerösteten Möhren, Karottensaft und Ingwer

Wenn es draußen graut, dann brauchen wir drinnen dringend Farbe - und Suppe. Und schon geht innerlich die Sonne auf. Maja bereitet ihre Suppe aber nicht einfach mit gekochten Möhren zu, sondern röstet das Gemüse im Ofen vor. Für das ganz besondere Aroma in der Suppe. [Zum Rezept](#)



Möhrensuppe mit gerösteten Möhren © Maja Nett |Moey's kitchen

Möhren-Linsen-Suppe

Das gewisse Extra in der Suppe gibt es auch bei Yvonne. Und zwar dank Ras el Hanout - einer marokkanischen Gewürzmischung mit Zimt, Anis, Koriander, Muskat,

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders

Kümmel, Rosenblütenblättern, Chili und noch vielem mehr. Ein Löffel versetzt dich in eine wohligwarme Orient-Traumwelt. Gerne mehr davon! [Zum Rezept](#)



[Möhren-Linsen-Suppe](#) © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Möhrensuppe mit Kokosmilch

Du magst deine Suppe lieber klassisch? Kein Problem - Daniela hat dafür das passende Rezept parat. Aus Möhren, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Gewürzen zaubert sie eine Cremesuppe par excellence. Für ein wenig Crunch sorgen Croûtons aus Vollkornbrot. [Zum Rezept](#)



[Möhrensuppe mit Kokosmilch](#) © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

Möhrensuppe mit Quinoa

7 Zutaten, 1 Suppe - so mögen wir das. Jessicas Suppe ist nicht nur ruckzuck gemacht, sondern auch noch kinderleicht. Also ideal für alle Kochmuffel. Denn eigentlich erledigt sich die Arbeit fast schon von selbst. Nur den Pürierstab musst du noch selbst in die Hand nehmen. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Möhrensuppe mit Quinoa © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Hauptspeisen

Möhrennudeln mit Erdnusssauce

Wer denkt Möhrennudeln können doch gerade mal eine leichte Beilage sein, der lasse sich von Denise eines Besseren belehren. Es ist alles nur eine Frage der "Beilagen". Wie der Sauce zum Beispiel. Eine cremige Erdnusssauce mit Chili, Limette und Kokosmilch ist sättigender als du denkst. Und wenn es sich dann noch Sesamkörner und Erdnüsse auf dem Teller gemütlich machen, hast du ein schnell gemachtes Sattmacher-Gericht. [Zum Rezept](#)



Möhrennudeln mit Erdnusssauce © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Asiatischer Ringelbete-Möhren-Salat

Von der Möhrenspaghetti zur Bandnudel. Bei Elle kommt sie als Salat auf den Teller und wird somit gar nicht erst gekocht. Zusammen mit Ringelbete, Pistazien und Mandeln entsteht außerdem nicht nur eine kleine Farbshow, sondern auch ein kleines Krachkonzert im Mund. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Asiatischer Ringlebete-Möhren-Salat © Elle Teuscher | Elle Republic

Möhrchen im Mantel

Draußen ist es kalt? Na, dann machen wir es uns mal warm. Das haben sich auch Mariolas Möhrchen gedacht und sich ein dickes Mäntelchen aus Schwarzwälder Schinken umgehängt. Für die Polsterung gibt es noch eine Schicht Gruyère zwischen Rübe und Schinken. Noch etwas Salz dazu und das war's auch schon. Gutes kann so einfach sein. [Zum Rezept](#)



Möhrchen im Mantel © Mariola Boensch | Mari e Ola

Kichererbsen-Curry-Burger mit Möhren-Salat

Bei Stefanie spielen die Karotten zwar nicht die Hauptrolle, aber groß raus kommen sie dennoch - an der Seitenlinie. Und zwar als Salat-Belag aus Möhren, Rucola und Mangosaft, der sich auf dem Kichererbsen-Curry-Bratling bettet. Wer noch mitspielt? Knusprige Brötchen, Paprika-Chili-Frischkäse und süß-saures Chutney. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Kichererbsen-Curry-Burger mit Möhren-Salat © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

Ofengeröstetes Wurzelgemüse mit Baharat

Und wieder ein Rezept, das einem den Feierabend versüßt. Einfach alles zurecht schnippeln und ab in den Ofen mit Möhren, Pastinaken und Co. Während das Gemüse vor sich hin gart, kannst du dir schon mal dein wohl verdienstes Bier öffnen oder ein Gläschen Wein einschenken, es dir auf dem Sofa gemütlich machen und deine Lieblingsserie starten. [Zum Rezept](#)



Ofengeröstetes Wurzelgemüse mit Baharat © Simone Filipowsky | S-Küche

Knusprige Möhrentarte mit Ricotta und Kräuteröl

Auch Maja hätte da ein Rezept für die schnelle Feierabendküche. Die Basis bildet knuspriger Blätterteig. Darauf kommt eine Schicht Ricotta-Sahne und darauf wiederum die Möhren. Verfeinert wird die fertige Tarte mit einem Kräuteröl aus Olivenöl, Schnittlauch und Petersilie. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Knusprige Möhrentarte © Maja Nett | Moey's kitchen

Kartoffel-Möhren-Stampf mit braunen Zwiebeln

Manchmal braucht man einfach kein Chichi, sondern nur gute Hausmannskost. Wie von Oma eben. Deswegen gibt es bei Yvonne Kartoffel-Möhren-Stampf, der dich zurück in deine Kindheitstage versetzt. Ein wenig würzig wird's dank in Butter angebratener Zwiebeln. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Möhren-Stampf © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Rouladen vom Rind mit bunten Möhren

Falls du deine Rinderrouladen mal ein wenig aufpeppen möchtest, dann hätte Simone da eine grandiose Idee. Statt aus Gewürzgurken besteht die Füllung aus Kalbsbrät, Senf und bunten Möhrchen. Das sieht nicht nur schick aus, sondern schmeckt auch äußerst lecker. Die restlichen Möhren gibt es dann noch als Beilage dazu. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Rinderrouladen mit bunten Möhren © Simone Filipowsky | S-Küche

Kürbis-Karotten-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Petersilie-Sauce

Bei Kaja gibt es Herbstgenuss im Kleinformat. Wie das geht? Man nehme Kürbis, Zucchini und Karotten, raspele alles klein und forme daraus handliche Puffer. Für den geschmacklichen Wumms hat Kaja auch noch die passende Idee: Chili, Knoblauch, Kurkuma und Cayennepfeffer. Dann heißt es nur noch Pfanne anheizen! [Zum Rezept](#)



Kürbis-Karotten-Zucchini-Puffer © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Karotten-Apfel-Salat

Rohkost ist langweilig? Von wegen. Rohkost ist spritzig, frisch, knackig und einfach nur köstlich. Zumindest wenn du dir Elsas Karotten-Apfel-Salat zusammenmixt. Hier trifft süß auf sauer und würzig. Alles in einer Salatschüssel vereint. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Karotten-Apfel-Salat © Ela | Transglobal Pan Party



Indisches Karotten-Halva © Sandra Cetin | Hase im Glück

Desserts

Indisches Karotten-Halva

Wie jetzt? Wo jetzt? Was jetzt? Das soll ein Dessert sein? Aber hallo - und zwar ein äußerst klassisches. Wenn du magst, kannst du Sandras Halva wie Porridge auch schon zum Frühstück löffeln. Zusammen mit Kokosblütenzucker, Cashew- und Pistazienkernen, Mandeln, Sultaninen und einer ordentlichen Portion Milch entsteht ein süßer indischer Klassiker, den Möhrenfans probiert haben sollten. [Zum Rezept](#)

Red Smoothie mit Urmöhren

Eine Extraportion Vitamine zum Mitnehmen, bitte. Klar, kein Problem. Stell schon mal deinen Mixer bereit! Granatapfel, Rote Bete, violette Urmöhren und Blutorangensaft sorgen nicht nur für den ultimativen Vitaminboost, sondern auch für einen intensiven Farbkleck in deinem Smoothie-Glas. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Red Smoothie mit Urmöhren © Christine Garcia Urbina | trickytine

Karottenkuchen mit Mascarpone-Glasur

Handlich im Kleinformat oder im Ganzen für die große Kaffeerrunde - egal wie du Kevins Kuchen backst, er macht immer eine gute Figur. Und vor allem: Er ist wahrscheinlich schneller verputzt als dir lieb ist. Und wer ist schuld? Das verführerische Aromenzusammenspiel aus den süßen Möhren und allerlei Gewürzen wie Zimt, Nelken und Kardamom. [Zum Rezept](#)



Karottenkuchen mit Mascarpone-Glasur © Kevin Buch | Law of Baking

Karottenkuchen mit Schwarztee-Frosting

Statt zum Kaffee kannst du deinen Karottenkuchen auch zum Tee genießen. Passend dazu verfeinert Catrin ihr Frosting mit herbem Schwarztee. So lassen sich kalte Tage genießen, denn so geht Tea Time auf Österreichisch. [Zum Rezept](#)

Eine Möhre kommt selten allein! 18 Mal Möhre, 18 Mal anders



Karottenkuchen mit Schwarztee-Frosting © Catrin Neumayer | CookingCatrin