



Karotte mit WOW

Pauls und Sebastians Karotten-Muscheln

Für die Muscheln (4 Portionen)

- 350g Karotten
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 100g geriebener Gouda
- 1 Prise Chiliflocken



Für die Füllung

- Salat, wie Rucola und Eisbergsalat
- Geriebener Gouda
- Gurke
- Tomaten
- Mozzarella
- Oliven
- Apfel
- Chiliflocken

Und so geht's:

Für die Muscheln die Karotten reiben und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Anschließend ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Karottenmasse mit einem Löffel auf dem Blech verteilen. Hierbei aufpassen, dass genug Abstand zwischen den Muscheln ist. Nun ein weiteres Backpapier auf die Masse auflegen und die Muscheln flachdrücken. Bei 180°C für 18 Minuten in das Backrohr geben, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.

Nun heißt es schnell sein! Sobald die Muscheln aus dem Ofen kommen, sind sie nur knapp vier Minuten formbar, bis sie hart werden. Legt die Muscheln also über ein Nudelholz oder einen Handtuchhalter und drückt sie gut fest. Sobald sie erkalten, haben die Muscheln ihre gewünschte Form erreicht. Nun könnt ihr sie mit den Zutaten eurer Wahl füllen.

Pauls und Sebastians Tipp: In ihren Karotten-Muscheln dürfen auf keinen Fall Salat, Oliven, Mozzarella, Parmesan und Chililocken fehlen.

Gloriyas und Jonas' Karotten-Pralinen

Für die Karotten-Pralinen

- 3 Karotten
- 100g Haferflocken
- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g entkernte Datteln
- Nüsse, wie Haselnüsse, Walnüsse und Cashewkerne
- 1 EL Kokosnussöl
- 1 TL Zimt
- Streusel
- Kokosraspeln



Und so geht's:

Für die Karotten-Pralinen die Karotten reiben. Die Datteln und die Haferflocken in einer Küchenmaschine zerkleinern. Nun die Karotten hinzugeben und andere Zutaten eurer Wahl beimengen, wie zum Beispiel Sonnenblumenkerne oder Nüsse. Sollte die Masse noch nicht klebrig genug sein, noch etwas Kokosnussöl oder Datteln hinzugeben. Mit den Händen kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Streuseln wenden. Mit Nüssen garnieren und servieren.

Lolas und Ronjas bunte Ofenkarotten

Für die Ofenkarotten

- Viele bunte Karotten
- Olivenöl
- Sojasauce
- Sesamkörner
- Zitronensaft
- Senfkörner
- Oregano
- Zimt
- Kardamom
- Knoblauchpulver



Und so geht's:

Die Karotten schälen und putzen und anschließend in ein Zippsackerl geben. Nun könnt ihr eure Karotten marinieren wie ihr mögt. Lola würzt ihre Karotten zum Beispiel mit Zitronensaft und Sojasauce. Aber auch Zimt, Kardamom, Knoblauch, Sesamsamen und Olivenöl schmecken toll. Sobald ihr mit eurer Marinade zufrieden seid, das Sackerl schließen und wild schütteln. So verteilt sich die Marinade auf allen Karotten gleichmäßig. Nun müssen die Karotten für 20 Minuten bei 180°C ins Backrohr.

Alex' eingelegte Karotten

Für die eingelegten Karotten:

- 4 Karotten
- 180 ml Essig (z.B.: Apfelessig)
- 180 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL Senfsamen
- 1 Chilischote



Und so geht's:

Den Essig in einem Topf aufkochen. Nach Belieben mit derselben Menge Wasser strecken. So ist der Essiggeschmack nicht zu intensiv. Nun die restlichen Zutaten, wie Senfsamen, Salz und Chilischoten hinzufügen. Die Karotten vierteln und in ein großes Einmachglas geben. Die Essigmischung darüber leeren und das Glas gut verschließen. Sobald die eingelegten Karotten abgekühlt sind, im Kühlschrank lagern.