

REZEPT KAROTTENKUCHEN

(zur Verfügung gestellt vom KV St. Wendel, Fr. Maria Samstag)

MÜRBETEIG

1. 250 Gramm Mehl / Weitersbacher Mühle bei Idar-Oberstein oder Spielberger Weizenmehl Typ 405
2. 125 Gramm Butter / Deutsche Markenbutter
3. ca.4 Esslöffel Wasser aus dem St. Wendeler Wasserhahn

Die Zutaten miteinander verkneten und dann **1 Stunde** ruhen lassen.

Den Teig ausrollen - er reicht für eine gefettete Springform von **26 cm** Durchmesser, und einen Rand hochziehen.

FÜLLUNG

1. ca. 800 Gramm geschälte, geraspelte Karotten aus dem Bioladen, vom Bauernmarkt oder noch besser aus dem eigenen Garten
2. 2-3 Esslöffel gerösteter Sesam / Davert-Mühle, Rapunzel (Sesam in einer leicht erwärmten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu springen, dann direkt herausnehmen)
3. 200 Gramm geriebener Quattro-Käse von Söbbeke
4. Salz und Pfeffer, eine Prise geriebene Muskatnuss, evtl. Senfsaat
5. 4 Eier am besten direkt vom " Erzeuger" oder bei Hühnerzüchter/-in
6. 1 Bund gehackte Petersilie, auch aus dem Bioladen, vom Markt ,dem Kräutergarten oder von der Fensterbank
7. 250 Gramm. Sahne aus dem Glas

Die Karotten auf dem Teig verteilen, Sesam darüber streuen, Eier und Sahne verquirlen, abschmecken und über den Karotten verteilen.

Im Backofen bei **180-200°** ca. **35 Minuten** goldgelb backen

Viel Freude beim nachbacken und guten Appetit.

***Die Zutaten bei der Vereinsleitertagung
waren alle aus dem Bioladen.***

Qualität macht sich im Geschmack bemerkbar.

