



Marzahner Möhren

Rezepte rund um die Promenade





Aktives Zentrum

Das interdisziplinäre Förderprogramm „Aktive Zentren“ setzte seit seinem Start 2008 wichtige Impulse zur Stärkung ausgewählter Geschäftsstraßen in verschiedenen Berliner Bezirken. Neben dem Schwerpunkt den öffentlichen Raum attraktiver zu gestalten, standen die Belebung der Zentren, die Unterstützung eines lebendigen Kulturlebens und die Verbesserung der Lebensqualität ganz im Fokus des Programms.

Mit dem Abschluss der Fördermaßnahme „Aktives Zentrum Marzahner Promenade“ 2019 ist viel erreicht worden - dafür stehen u.a. über ein Kilometer barrierefrei gestaltete Promenade und attraktive Plätze, die zum Verweilen einladen, die Farbe Orange, die hier für ihr angenommenes Logo und eine bessere Orientierung steht und ein in vielen Jahren entstandenes Netzwerk von Akteurinnen und Akteuren, dass sich auch weiter um die Stabilisierung und Attraktivierung dieses bei den Bewohnern beliebten Zentrums kümmern wird.

Anlass genug Ihnen mit der Neuauflage des kleinen Möhrenkochbuchs noch einen kulinarischen Gruß aus der Promenade zu übermitteln.

Das Thema Möhren in den Mittelpunkt zu stellen, ist natürlich kein Zufall: Möhren begleiten uns schon als Babys und bis ins hohe Alter, sie sind vielseitig verwendbar, kostengünstig, international verbreitet und sehr gesund. Und nicht zuletzt sind sie meistens orange. Sie passen also bestens zur Marzahner Promenade und sind fester Bestandteil des Frischeangebots auf dem Markt. Alle Rezepte sind von Akteurinnen und Akteuren beigesteuert worden, die sich seit Jahren mit der Marzahner Promenade verbunden fühlen.

Das kleine Kochbuch ist auch im Internet unter www.berlin.de/ba-mh/stf abrufbar.

Guten Appetit!

Förderprogramm



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
VON BUND, LÄNDER UND
GEMEINDEN



aktive
zentren
Berlin

BSM

Beratungsgesellschaft für
Stadtentwicklung und Modernisierung mbH



Marzahn-
Hellersdorf

Fit & Gesund mit Möhren

Möhren besitzen über 11 lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Unter anderem die B-Vitamine, Vitamin C und E, Eisen und Magnesium. Der bekannteste Inhaltsstoff der Möhre ist das Betacarotin, auch Provitamin A genannt. Es ist eine Vorstufe des Vitamin A und wichtig für die Haut, Schleimhäute, Haare, Augen, für den Zellschutz, die Knochenentwicklung und die Fortpflanzung. Die empfohlene Tagesdosis für Betakarotin sind 2-4 mg. Dieser Bedarf wird schon mit weniger als 50 g Karotten pro Tag gedeckt.



Diese Information stellte für Sie Frau S. Bias-Schnautz, Marzahner Apotheke am Tor, Marzahner Promenade 30, zusammen.

Wussten Sie schon?

Die Möhre (*Daucus carota*) ist ein Wurzelgemüse und gehört zur Familie der Doldengewächse (Apiaceae). Vor etwa 5.000 Jahren wurden Möhren erstmals kultiviert. Als Ursprungsgebiet gilt die Region, die das heutige Afghanistan, Pakistan und den Iran umfasst. Möhren aus dieser Region waren violett oder gelb gefärbt. Über den Mittleren Osten und Nordafrika gelangte die Möhre im 14. Jahrhundert nach Frankreich, Deutschland und in die Niederlande.

Laut Legende züchteten die Niederländer orangefarbene Möhren, um das niederländische Königshaus Oranien-Nassau zu ehren. Es heißt, die Gemüsezüchter wollten König Wilhelm von Oranien für seinen Unabhängigkeitskampf gegen Spanien danken. Für diese Geschichte gibt es aber keinerlei

historische Beweise. Es gibt aber wichtige Indizien, dass die orangefarbene Möhre wohl tatsächlich zuerst in den Niederlanden angebaut wurde.

Möhren stehen auf Platz 7 der weltweit wichtigsten Gemüsearten. Größter Produzent ist China mit Abstand gefolgt von der Russischen Föderation. In Deutschland stehen Möhren nach Tomaten auf Platz 2 der meistgekauften Gemüsearten mit einer Einkaufsmenge von 8,4 kg pro Haushalt und Jahr.

Das Rezept stammt von Karin Scheel, Leiterin der Galerie M. Die Galerie M zeigt seit mehr als 20 Jahren wechselnde Ausstellungen zeitgenössischer Kunst. Sie ist in der Marzahner Promenade 46 zu finden. **Karin Scheel**, die es versteht einen Salat kunstvoll anzurichten, ist zudem Sprecherin der Akteursrunde.



Zubereitung:

Rosinen in warmen Wasser einweichen, Mandeln anrösten und abkühlen lassen, Honig und Zitronensaft verrühren.

Ananas und Apfel in Würfel schneiden, Möhren in feine Scheiben schneiden. Alles vermischen und ziehen lassen.

Mit Minze dekorieren.

Variante:

Geriebenen Ingwer, frische Chilis und Koriander untermischen (dann keine Minze verwenden).

Exotischer Möhrensalat 1

Zutaten:

1 Zitrone

3 EL Honig

½ Ananas

6 Möhren

2 EL Rosinen

4 EL geschälte Mandeln

1 roter Apfel

Minze

Das italienische Eiscafé „La Gondola“ bereichert seit 2012 die Gastronomie in der Marzahner Promenade. Im nunmehr terrakottarot gestrichenen Pavillon mit der Nr. 31 bietet **Carmelo Armenia**, in Sizilien geboren, u.a. seine Eisspezialitäten an. Das Rezept stammt natürlich aus Italien.



Zubereitung:

Möhren schälen, mit Salat, Staudensellerie und Tomaten waschen, Salat und Staudensellerie putzen.

Staudensellerie in feine Scheiben schneiden, Tomaten halbieren oder vierteln, Karotten mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden.

Mozzarella abtropfen lassen. Eier schälen und sechsteln.

Salatzutaten dekorativ auf einer großen Platte anrichten.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, pikant abschmecken und den Salat damit beträufeln.

Nach Wunsch mit knusprigem Focaccia (ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig) servieren.

Italienischer Möhrensalat 2

Zutaten:

Salat:

- 2 Möhren
- 200 g Blattsalate (gemischt)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Kirschtomaten
- 2 Becher Mozzarella Mini (á 125g)
- 4 Eier (hartgekocht)

Dressing:

- 8 EL Olivenöl
- 6 EL Balsamico (hell)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1/2 - 1 TL Honig
- 2 TL Basilikumblätter (gehackt)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

Gleich um die Ecke auf dem Spielfeld am Mühlenbecker Weg können Bewohnerinnen und Bewohner Ihre Möhren im Gemeinschaftsgarten selber groß ziehen. Auch Menschen aus anderen Weltgegenden sind beim Gärtnern und Verwerten der Möhren herzlich willkommen. Informationen zum **Spielfeld** gibt es unter: spielfeldmarzahn.de



Zubereitung:

Möhren in feine Stifte raspeln. Gut salzen und mit den Händen etwas „durchkneten“, sodass die Karottenstifte weicher werden. Alle Zutaten (außer die Zwiebel und das Öl) zu den Karotten geben und alles gut miteinander vermischen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe im Öl so lange anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach sofort aus dem Öl nehmen (die brauchen wir nicht mehr!) und das noch heiße Fett (sehr wichtig) über die Karotten gießen und sofort umrühren.

Den Salat ein paar Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Es ist wichtig, eine Glasschüssel zu nehmen und keine Plastischüssel.

Scharfer Möhrensalat - koreanische Art 3

Zutaten:

1 kg Möhren	2 EL Zucker
5 Zehen Knoblauch gepresst	2 EL Sojasauce
1 große Zwiebel	2 EL Essig-Essenz (25%)
1 TL Korianderpulver	6 EL Pflanzenöl
1 TL schwarzer Pfeffer	Salz
1 TL Cayennepfeffer	

Der Verein **Vision e.V.**, der das Rezept beisteuert, wurde 2000 mit dem Ziel gegründet, die Integration der Aussiedler zu fördern. Zwischen 25.000 bis 30.000 russische Aussiedler mit deutschem Pass leben in Marzahn-Hellersdorf. Zu den vielen Aufgaben des Vereins gehören u.a. die Betreuung und Beratung verschiedener Zielgruppen aber auch die Initiierung kultureller Events – wie im Freizeitforum und in der Marzahner Promenade.



Zubereitung:

Gekochte Kartoffeln und Eier, Heringsfilet jeweils in kleine Würfel schneiden

Pilze und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und braten

Möhren schälen, reiben und mit 2 EL Pflanzenöl ca. 5 Min. braten

Danach wie folgt schichten und jede Schicht mit Majonäse bestreichen:

- Heringsfilet
- Kartoffeln
- Eier
- Gebratene Pilze mit Zwiebeln
- Möhren und dann

Zum Schluss mit dem Gemüse schmücken. Der Salat ist fertig.

Der Fuchspelz

4

Zutaten:

300 g Möhren

250 g gekochte Kartoffeln

300 g Heringsfilet

5 Eier, gekocht

250 g gebratene Pilze mit
Zwiebeln

250 g Majonäse

2 EL Pflanzenöl

Die Volkssolidarität ist fester Bestandteil der sozialen Einrichtungen in der Marzahner Promenade. **Martina Polizzi** ist langjährige Mitarbeiterin am Standort Marzahner Promenade 38 und möchte mit ihrem Rezept ein wenig Flair Marokkos nach Marzahn bringen.



Zubereitung:

Die Butter in einem mittleren Topf aufschäumen lassen. Die Zwiebeln etwa 2 Minuten darin anschmoren, dann die Möhren zugeben. Die Brühe angießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20-30 Minuten simmern lassen, bis die Möhren sehr weich sind.

Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen und fein mahlen oder mörsern.

Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Mit Honig, Zitronensaft, Kreuzkümmel (nach Belieben etwas zum Bestreuen zurückbehalten), Piment, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen, etwas Joghurt darauf geben und mit Kreuzkümmel bestreuen.

Marokkanische Möhrensuppe 5

Zutaten:

2 EL Butter
2 große Zwiebeln, gehackt
450 g Möhren, in 1 cm
Scheibchen geschnitten
600 ml Hühnerbrühe oder
Gemüsebrühe

1 1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Honig
1-2 EL frisch gepresster
Zitronensaft
1 Prise Piment
125 ml Naturjoghurt

In der Werbeagentur 3W-Media, die ihren Sitz in der Marzahner Promenade 47 hat, ist **Lutz Nierowski** für Vertrieb und Kommunikation zuständig und vertritt die Gewerbetreibenden in der Akteursrunde. Seinem Engagement für die Marzahner Promenade ist es zu verdanken, dass er sich an das Curry herangewagt hat. Wer wagt – gewinnt. Es war ganz einfach zuzubereiten.



Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und in kurze Stifte schneiden. Die Rosinen und Korinthen waschen.

Gemüsebrühe aufkochen und beiseite stellen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln und die Petersilie hacken. 20 g Mandeln brühen und abziehen.

Die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen und danach die abgetropften Rosinen und Korinthen und Mandeln. Anschließend die Möhrenstifte zugeben.

Mit der Brühe zusammen 15-20 Minuten auf mittlerer Hitze garen und mit Salz und Pfeffer würzen, dabei die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Das Curry zugeben.

Zum Schluss die Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne drüberstreuen und kurz durchschwenken. Zum Möhrencurry einen Salat und Reis servieren.

Möhrencurry

6

Zutaten:

Für 4 Portionen:

40 g Rosinen

20 g Korinthen

800 g Möhren

100 ml Gemüsebrühe (Würfel
oder a. d. Glas)

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

40 g Mandeln

30 g Butter oder Margarine

40 g Sonnenblumenkerne

2-3 gestr. EL mildes

Currypulver

Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Den Weg in die Marzahner Promenade fand **Uta Baranovskyy** über die Sportschule Pal Chang, deren Mitglied sie ist. Mittlerweile gibt sie selbst jetzt schon im dritten Jahr im Freizeitforum Marzahn Kurse für Gesichts- und Verjüngungsgymnastik. Beim Kochen probiert sie gerne neue Rezepte aus.



Zubereitung:

Ganze Möhren waschen, Enden abschneiden, knackig-weich kochen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, beiseite stellen.

1 cm Stück Ingwer klein schneiden, die Stückchen zerdrücken, mit einen halben Becher (100 g) Sahne und einem Teelöffel Honig gut verquirlen.

Eier mit fünf Esslöffel Sahne und einer Prise Salz verquirlen und in eine Pfanne geben, in der zuvor Butter erhitzt wurde. Bevor die Eier völlig stocken, die Möhrenscheiben auf eine Hälfte dazu geben, mit halben Teil der Ingwer-Honig-Sahne-Soße begießen, die andere Omelethälfte darüber legen, bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren über das fertige Omelett den Rest der Ingwer-Honig-Sahne-Soße geben, zum Garnieren ein Blatt Minze auf die gelb-orange-weiße Köstlichkeit legen.

Möhren-Ingwer-Honig-Sahne-Omelett 7

Zutaten:

4 mittelgroße Möhren
6 Eier
1 Becher Sahne (200 g)
1 Stück Ingwer

1 TL Honig
1 Prise Salz
20 g Butter
1 Blatt Minze

Lydia Ebermann liegt die Zukunft der Marzahner Promenade sehr am Herzen. 2008 hat sie das Entwicklungskonzept zur Aufnahme in das Förderungsprogramm „Aktive Zentren“ mit gestaltet und begleitet seither als Mitarbeiterin der BSM mbH im Rahmen der Prozesssteuerung die Umsetzung der gesteckten Ziele. Manchmal werden aber auch durch einen Blick in die Vergangenheit gute Erinnerungen geweckt, wie in diesem Fall an die bodenständigen Rezepte aus Kindheitstagen.



Zubereitung:

Die Möhren und Kartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken.

Eine Möhre raspeln und beiseite stellen. Kartoffeln und Möhren zusammen in einer Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen. Überschüssige Brühe abgießen, Petersilie unter die geriebenen Möhren heben und einen guten Stich Butter zugeben ggf. auch einen Schuss Sahne. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Möhrengemüse passen Bouletten oder gekochte Eier.

Möhren-Kartoffelgemüse 8

Zutaten:

Für 4 Portionen:

700 g Möhren

500 g Kartoffeln

200 ml Gemüsebrühe

Petersilie

Butter

ggf. etwas Sahne

Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Seit acht Jahren ist Mrs.Sporty in der Marzahner Promenade 37 vertreten: „30 Minuten effektives Training, bewährtes Ernährungskonzept und individuelle Betreuung, das sind die drei Punkte, für die Mrs.Sporty steht“ sagt **Petra Wiechmann** als Inhaberin des Clubs und empfiehlt ein vegetarisches Gericht.



Zubereitung:

Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Brühe gar kochen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen, bis es nicht mehr schäumt.

Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Pilze putzen und klein schneiden. Im heißen Öl die Pilze anbraten, dann den Lauch dazugeben und zusammen garen. Pilze mit Salz, Pfeffer und saurer Sahne abschmecken. Kurz bevor die Möhren abgessen werden, die Kichererbsen dazugeben und kurz warm werden lassen. Dann das Wasser vorsichtig abgießen.

Mit einem Stabmixer die Möhren und Kichererbsen pürieren. Mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer und Knoblauch würzen und den Frischkäse unterrühren.

Tip: Die Pilzsorten kann man beliebig variieren. Auch andere Gemüsesorten können gut mit dem Püree kombiniert werden.

Möhren-Kichererbsen-Püree mit Pilzen 9

Zutaten:

Für 4 Portionen:	400 g Pfifferlinge
8 Möhren, mittelgroß	1 EL Öl
ca. 1 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
2 Dosen Kichererbsen (je 400 g)	4 EL saure Sahne
1 Stange Lauch	2 EL Frischkäse,
400 g Champignons	fettred. (55 % F.i.Tr.)

Konditormeister **Andreas Engel** hat im November 2011 seine Schaubäckerei und Konditorei im Erdgeschoss vom Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55 eröffnet. Kaffee und feine Torten oder eine der vielen Eissorten kann man im gemütlichen Café oder draußen auf der Terrasse mit Blick auf den Victor-Klemperer Platz genießen.



Zubereitung:

Möhren putzen, schälen und fein reiben. Schokolade grob hacken. Eier trennen. Eigelb, 250 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Salz, Zitronenschale und Zimt unterrühren.

Gemahlene Nüsse, Mehl, Grieß und Backpulver mischen. Mit Möhren und Schokolade unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiß und restlichen Zucker steif schlagen und unterheben.

Die Fettpfanne des Backofens fetten und den Teig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen 200 °C ca. 30 Minuten backen und abkühlen lassen.

Haselnussblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren, Kuchen damit bestreichen. Mit Nussblättchen bestreuen und trocknen lassen. In Stücke schneiden und evtl. mit Mandarinen-Sahne servieren.

Möhrenkuchen

10

Zutaten:

600 g Möhren	1/2 TL Zimt
150 g Schokolade (Vollmilch)	300 g Haselnüsse, gemahlene
8 mittelgroße Eier	100 g Mehl
300 g Zucker	100 g Grieß
2 Pck. Vanillezucker	1 Pck. Backpulver
1 Prise(n) Salz	100 g Haselnüsse (Blättchen)
1 Zitrone(n), abgeriebene Schale, unbehandelt	300 g Puderzucker
	4 EL Zitronensaft

Sabine Antony leitet im Stadtentwicklungsamt das Arbeitsgebiet Städtebauförderung und hat die Förderung der Marzahner Promenade im Programm „Aktive Zentren“ von Beginn an mitbetreut. Gesunde Ernährung und Gärtnern sind ihr sehr wichtig – aber auch kulinarische Ausflüge in die Niederlande.



Zubereitung:

Ofen erhitzen auf 180°C (170 bei Umluft). Zucker und Öl im Mixer 2-3 Minuten schlagen. Eier, eins nach dem andern hinzugeben. Mehl, Backpulver, Salz, Zimt, Ingwer sieben und hinzufügen. Restliche Zutaten hinzufügen.

Backform (22 cm Ø) einfetten, mit Backpapier auslegen. In 50-55 Minuten ist der Kuchen gar.

Abkühlen lassen und mit der Glasur bestreichen.

Für die Kuchenglasur: Den Frischkäse, den gesiebten Puderzucker und den Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Danach auf die Oberseite des Kuchens verteilen.

Holländischer Möhrenkuchen (Worteltaart) 11

Zutaten:

280g brauner Zucker
185 ml Pflanzenöl
3 Eier
200 g Mehl
5 TL Backpulver
2 TL Zimt
1 TL Ingwerpulver

Prise Salz
300 g geriebene Möhren
50 g Walnüsse (oder mehr)
100 g Rosinen (oder mehr)
Glasur: 250g Frischkäse
70g gesiebter Puderzucker
1,5 EL Zitronensaft

Die Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung FAIR in der Marzahner Promenade 51 wird seit 2014 vom Humanistischer Verband Deutschlands geführt. Die Leiterin des FAIR, **Dorina Thomas**, hat den Salat mit den Kindern gemeinsam zubereitet – und natürlich fair geteilt.



Zubereitung:

Die Möhren schälen und entweder fein raspeln, oder mit der Küchenmaschine verarbeiten. Die Orangen schälen und filetieren.

Die kleingeraspelten Möhren und Orangenfilets in einer großen Schüssel mischen und mit Sonnenblumenöl, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Im Kühlschrank hält der Salat sich einige Tage, durch die Zitrone verfärbt er sich auch nicht. Er schmeckt sehr fruchtig und lecker. Dank dem Zucker, kann der Körper die Vitamine der Möhre auch aufnehmen, was er ohne Zucker oder Öl nicht kann.

Möhrensalat mit Orangen 12

Zutaten:

1 kg Möhren

4 Orangen

100 ml Sonnenblumenöl

2 TL Salz

2 EL Zucker

2 Zitronen (Saft)

Jutta Marquardt hat ein Rezept geschickt, das sie selbst häufig verwendet. Frau Marquardt ist für die Spielplatzangelegenheiten im Bezirk Marzahn-Hellersdorf verantwortlich - also Wartung, Kontrolle, Erneuerung der Spielplätze und somit betreut sie auch die Spielplätze am Victor-Klemperer-Platz.



Zubereitung:

Möhren schälen. 1 Möhre fein würfeln, in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Übrige Möhren in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Möhrenstücke zufügen, mitdünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Ca. 15 Minuten garen.

Basilikumblättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen, fein schneiden. Fleisch in Würfel schneiden. Auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin unter Wenden 6-7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.

Suppe pürieren. Basilikumstreifen zufügen, nochmals kurz pürieren. Möhrenwürfel mit dem Garwasser unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Suppe anrichten. Mit Balsamico-Creme und restlichen Basilikumblättchen garnieren. Hähnchenspieße dazu reichen.

Möhrensuppe mit Hähnchenspießen 13

Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhren

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

200 ml Gemüsebrühe

300 g Schlagsahne

½ Bund Basilikum

2 Hähnchenfilets (a ca. 150 g)

3 EL Öl

Pfeffer

Cayennepfeffer

Balsamico-Creme zum

Garnieren

8 Holzspieße

Für **Nadine Grohmann** steht als Betriebsleiterin von „Kieser Training“ in der Marzahner Promenade 29 effektives Krafttraining im Zentrum ihrer beruflichen Tätigkeit. Die Themen Fitness, Kraft und Gesundheit sind ihr auch außerhalb des Berufs bei der Ernährung ein großes Anliegen: Hier ein vegetarisches Beispiel.



Zubereitung:

Möhren, Zucchini, Zwiebel putzen, raspeln und mit Ei und Mehl vermischen. Mit fein geschnittenen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl kleine goldene Puffer daraus backen. Dazu den Kräuterquark servieren. Quark mit Mineralwasser aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und klein geschnittene Kräuter unterheben.

Möhren-Zucchini-Puffer 14

Zutaten:

2 Möhren
1 Zucchini
1 Ei
1 Zwiebel
2 EL Mehl
1 TL Öl

100 g Magerquark
4 - 6 EL Mineralwasser mit
Kohlensäure
4 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer, Paprika

Der Frauentreff HellMa in der Marzahner Promenade 41 bietet ein breit gefächertes Programm von Aktivitäten, Kursen, Beratungsangeboten und Informationsmöglichkeiten für alle Altersklassen an – und nicht nur ausschließlich für Frauen. Den gesunden Knabberspaß für die jungen und älteren Mädchen hat Frau **Dr. Irmgard Gilbert**, die die Einrichtung bis April 2016 führte, entdeckt.



Zubereitung:

Möhrenmenge nach Belieben einkaufen, Möhren reinigen und dann fein hobeln.

Die gehobelten Möhren auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Nach Geschmack können die Möhren gewürzt werden (Salz, Paprika, Vanillezucker evtl. Oregano oder Majoran). Würze ungefähr 10 Minuten einwirken lassen. Die gewürzten Möhren werden nun mit dem Küchenkrepp etwas trocken getupft.

Nun schieben wir unsere Chips in den Backofen und lassen sie bei einer Temperatur von ca. 90 °C trocknen bis die Chips knackten.

Die Zeit beträgt ungefähr 2-3 Stunden, man kann aber auch in Abständen trocknen.

Möhrenchips

15

Zutaten:

Gewünschte Menge an
Möhren
Salz
Paprika

Vanillezucker
Oregano
Majoran

Seit vielen Jahren setzt sich **Bodo Lützenberg** als Vorsitzender der Bürgerinitiative Marzahner Promenade für Verbesserungen des Standortes ein. Kochen ist eigentlich nicht sein Ding, aber er wollte gern ein Rezept beisteuern und hat sich für etwas Einfaches entschieden.



Zubereitung:

Den Zucker in der zerlassenen, heißen Margarine gelblich anrösten, die Möhren unzerschnitten darin wenden und kurz dünsten.

Zwiebeln, Petersilie und Salz sowie das heiße Wasser zugeben und die Möhren auf kleiner Flamme 20 Minuten dünsten.

Das Gemüse wird mit Petersilie bestreut und mit Pellkartoffeln und Joghurt angerichtet.

Prager Möhrengemüse

16

Zutaten:

750 g junge Möhren
2 EL Margarine
¼ l Wasser
1 Zwiebel, gerieben

1 Petersilienwurzel, gerieben
1 gestr. TL Salz
Gehackte Petersilie

Beate Heinrich ist im Stadtentwicklungsamt für die Umsetzung des Förderprogramms Aktive Zentren Berlin in der Marzahner Promenade zuständig und hat die Projekte bis zum Auslaufen der Fördermaßnahme begleitet.

Knackige Salate im Sommer sind ein Muss! Zusammen mit Freunden zu kochen und einen kurzweiligen Abend zu verbringen ist Lebensfreude pur - dabei ist Agnes' s Sommersalat entstanden.
Bon Appetit!



Zubereitung:

Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, die Kichererbsen abgießen und von ihrer Schale befreien - sie lässt sich zwischen 3 Fingern schnell abschnipsen.

Selleriestangen waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Thunfisch abgießen und mit allen Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Kräuter hacken und unterheben.

Den Salat mit Salz, Pfeffer, Chili würzen und das Olivenöl unterheben.

Er lässt sich auch am Vorabend gut vorbereiten und schmeckt nach einer Nacht im Kühlschrank gut durchgezogen noch einmal pikanter.

Agnes' s Sommersalat

17

Zutaten:

2 Möhren
1 große weiße Zwiebel
Staudensellerie, 4 Stangen
1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft,
ca 200 g
1 Dose Kichererbsen, ca 400 g

Kreuzkümmel, 1 TL, frisch gemahlen
Salz, Pfeffer, Chili frisch gemahlen nach
Geschmack
Olivenöl, 5 EL
je ein EL glatte Petersilie, Oregano,
Minze, frisch gehackt

Manfred Weissbach war Leiter des Stadtentwicklungsamtes im Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf und hat in dieser Funktion den Umgestaltungsprozess in der Marzahner Promenade über lange Zeit aktiv unterstützt.

Das Kochen ist für ihn Leidenschaft und Entspannung zugleich, bei dem man den Alltag nach einer großen Runde durch die Landschaft perfekt verarbeiten kann.



Zubereitung:

Gemüse putzen; für die Brühe Petersilienwurzel, 2 Möhren, die Hälfte Sellerie und die grüne Hälfte des Lauch in größere Stücke schneiden; Beinscheiben abspülen und abtupfen, im großen Topf von beiden Seiten kurz anrösten; mit Wasser (2-2,5 l) so aufgießen, dass Fleisch und Gemüse mit Wasser bedeckt sind; mit den Chilischoten (in einem Teebeutel) und Salz würzen; kurz aufkochen dann bedeckt ca. 1 ½ h köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht von den Knochen ablösen lässt.

Fleisch und Knochen herausfischen dgl. die Chili-Schoten sowie das Wurzelgemüse. Brühe durch ein feines Sieb seihen, mit Salz abschmecken. Wer mag, kann die Brühe dann „klären“: einfach die Brühe durch ein Stofftuch (Mullwindel, Küchentuch o.ä.) filtern.

Kartoffeln in kleine Würfel, Möhren in Scheiben, Sellerie in Stifte schneiden und in der Kraftbrühe 10 min kochen. Fleisch in kleine Stückchen schneiden, das restliche Lauch in feine Scheibchen schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, kommt das Lauch dazu, nach Geschmack mit frischem Majoran und fein-geschnittenem Sellerie-Grün pikant würzen.

Mein Möhren-Topf

18

Zutaten:

1 kg Möhren
4-5 Kartoffeln
1 Stange Lauch (Porree)
Sellerie-Knolle (ca. 500 g)
1 Petersilienwurzel
2 Beinscheiben vom Rind (ca. 750)

Salz, 2 getrocknete ChiliSchoten,
3 gedrückte Wacholderbeeren,
5 Piment- Körner
Majoran, Selleriegrün frisch gehackt

Selber kochen - immer das beste Rezept.

Die passenden Zutaten für die kulinarischen Möhrenrezepte werden auf dem neu gestalteten Wochenmarkt und in den umliegenden Geschäften der Marzahner Promenade angeboten. Das reichhaltige Sortiment der unterschiedlichen Händlerinnen und Händler umfasst vor allem frische und regionale Produkte.

Aber auch in den integrierten urbanen Gärten von Marzahn-Hellersdorf wurde schon die ein oder andere Möhre gesichtet - ein Be-

such lohnt sich. Der zur Promenade nächstliegende Garten ist das „Spielfeld Marzahn“ am Mühlenbäcker Weg.

Die Gartenkarte aller Gemeinschaftsgärten im Bezirk ist online zu finden unter <https://www.grueneliga-berlin.de/themen-projekte2/stadtbegrue-ning/integrierte-urbane-gaerten/gartenkarte-fuer-den-bezirk-marzahn-hellersdorf/>



Layout: BSM mbH, Berlin

Auflage: 800 Stück

Bildquellen: BSM mbH / pixabay.com,
die übrigen Bildrechte liegen bei den
jeweiligen RezeptverfasserInnen

Die Broschüre erhebt hinsichtlich
der erfassten Daten keinen An-
spruch auf Vollständigkeit. Keine
Haftung für Fehler im redaktionellen
und drucktechnischen Bereich.

2., erweiterte Auflage

Herausgeber:

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Abteilung Wirtschaft und Stadtentwicklung
Stadtentwicklungsamt, Helene-Weigel-Platz 8, 12681 Berlin

Idee / Gesamtkonzeption:

Lydia Ebermann, Christoph Enger
BSM - Beratungsgesellschaft für Stadterneuerung
und Modernisierung mbH, Kaharinenstr. 19-20, 10711 Berlin



marzahnerpromenade.de