

## Rezepte aus dem Hessenpark



### Möhrenrohkost mit Apfel und Zitronensaftmarinade

Zitronensaft, Wasser und ein gutes Öl im Verhältnis 1:2:3 vermischen und mit Salz und Zucker (es geht auch Honig) abschmecken. Geputzte Mohrrüben und Äpfel mit Schale zu gleichen Teilen sehr fein raffeln und sofort mit der Marinade vermengen.

### Kartoffel-Möhren-Stampes

Rohe, geschälte Kartoffeln und geputzte Möhren zu gleichen Teilen in kleine Würfel schneiden. Soviel Wasser, dass der Boden ein bis zwei Zentimeter bedeckt ist, in einen Topf geben, erst die Kartoffel-, dann die Möhrenwürfel dazugeben. Ankochen und bei niedriger Hitze garen. Die Würfel sollen nicht zu weich werden. Danach Kartoffeln und Möhren vermengen, mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Man darf ruhig noch Stücke sehen, also kein Püree machen! Wenn zu viel Flüssigkeit verkocht ist, mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe auffüllen, der Stampes darf nicht zu trocken sein.

Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wer mag, kann vor dem Servieren noch etwas heiße Milch, ein Stück Butter oder etwas Schmand unterziehen. Frische, gehackte Petersilie rundet das Gericht ab und sieht vor allem hübsch aus.