

Karotten

Juli - April

Die Karotte ist ein zweijähriges Wurzelgemüse, zählt zur Familie der Doldenblütler und ist auch unter dem Begriff „Möhre“ bekannt. Der Geschmack der Karotte ist durch ihren Zuckergehalt, der vorwiegend in der Rinde enthalten ist, süßlich und mild. Verwendung findet die Karotte, in Salaten, Suppen, Kuchen und Säften, sowie als gesunder und knackiger Snack zwischendurch.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Die Karotte ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Die enthaltenen Carotinoide verleihen der Karotte die orangene Farbe und werden im Körper in Vitamin A umgewandelt. Carotinoide wirken antioxidativ und der enthaltene wasserlösliche Ballaststoff Pekin wirkt verdauungsfördernd.

Lagerung

Für die Lagerung der Karotte sollte das Grün entfernt werden. Ungewaschene Karotten, die an einem kühlen Ort z. B. im Keller oder Kühlschrank bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden, sind bis zu einem Monat haltbar. Die späten Herbstkarotten können sogar mehrere Monate gelagert werden. Karotten eignen sich geschnitten und blanchiert gut zum Einfrieren.

Rezeptvorschläge

Karottenchips mit Goacamole

Zutaten:

Karottenchips:	Goacamole:
4 große Karotten	2 reife Avocados
½ Liter Frittieröl	1 Limette
Salz und Pfeffer aus der Mühle	3 EL Sauerrahm
	1 EL Honig
	2 Korianderstängel



Zubereitung:

Für die Guacamole die Avocados teilen, die Schale und Steine entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Saft der Limette mit dem Rahm und den Avocadostücken pürieren und mit dem Koriander und Honig abschmecken. Für die Karottenchips die Karotten putzen und schälen und in 1 bis 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben im stark erhitzten Frittieröl ca. 4 Min. goldbraun frittieren und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. TIPP: Es können zusätzlich noch Kartoffel- und/oder Rote Rübenscheiben mitfrittiert werden.

Apfel-Karotten-Nuss-Aufstrich

Zutaten:

75 g Karotten
25 g säuerlicher Apfel
ein paar Tropfen Zitronensaft
75 g Magertopfen
1 TL Magerjoghurt
1 TL gehackte Walnüsse
1 TL gehackte Paranüsse
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Karotten und Äpfel schälen und hackeln. Zitronensaft, Magertopfen und -joghurt miteinander verrühren. Karotten, Äpfel und Nüsse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.