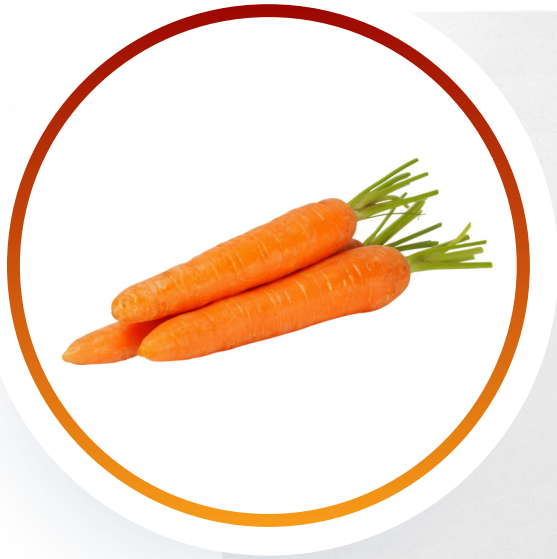




NÄHRSTOFFREICH | KNACKIG | LAGERFÄHIG



Wissenswertes



TIPP

Schwarze und **schadhafte Stellen** sollten großzügig weggeschnitten werden. Schimmelige Karotten müssen entsorgt werden.



Ein **leicht erdiger Duft** ist normal und zeugt von Frische.



Weiche, biegsame Karotten sind weniger frisch, aber noch essbar.



Kleine weiße Ausblühungen sind harmlos und entstehen durch natürliche Austrocknung.

Lagerung

- Karotten sollten im **Gemüsefach** des **Kühlschranks** aufbewahrt werden. Um sie frisch und knackig zu halten, können Karotten in ein **feuchtes Küchentuch** eingewickelt werden.
- Kurzfristig können Karotten auch bei **Raumtemperatur** gelagert werden, allerdings halten sie nicht so lange wie bei kühler Lagerung.
- **Weiche Karotten** werden wieder schön knackig, wenn man sie für ein paar Stunden in kaltes Wasser (im Kühlschrank) legt.
- Für eine **langfristige Lagerung** können Karotten **blanchiert** und dann **tiefgefroren** werden. Blanchieren (d.h. ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen und dann in sehr kaltem Wasser abschrecken) hilft dabei, die Farbe und Festigkeit zu erhalten.

Vor- und Zubereitung

- Karotten sollten gut **gewaschen** werden. Sie müssen **nicht geschält** werden.
- Karotten können **roh** gegessen, **gekocht**, **gedämpft**, **gebraten** oder **geschmort** werden.
- Ideal für **Salate**, als Zugabe in **Suppen** und **Eintöpfen**, in **Pastagerichten** sowie in **Kuchen** und anderen **Backwaren**. Sie sind auch beliebt in **Babynahrung**.

Ideen für Mahlzeiten

- In **Stifte**, **Würfel** oder **Scheiben** geschnitten, **halbiert** oder **ganz** gelassen: Perfekt als Snack, in Salaten oder als frische Beilage zu verschiedenen Gerichten.
- Grob **geraspelt** oder **püriert**: Karotten sind eine gute Basis für Suppen und Pürees und bringen eine natürliche Süße in Saucen. Sie können auch in Kuchen und anderen Backwaren verwendet werden.
- **Gedünstet** oder **gebraten**: Karotten entwickeln beim Kochen eine süßere Note, die in Eintöpfen, Aufläufen und als Beilage zu Hauptgerichten sehr passend ist.



Karotten-Ingwer-Suppe

In einem Topf **2 EL Öl** erhitzen, **1 geschnittene Zwiebel** und **2 geschnittene Knoblauchzehen** darin braten. **6 mittelgroße, grob geschnittene Karotten**, **1/2 Häferl rote Linsen** sowie ein **großes Stück frischen Ingwer** (klein geschnitten) dazugeben und kurz mitbraten. Statt frischem Ingwer kann Ingwerpulver genommen werden. Nun **3 Häferl Wasser mit 1 Suppenwürfel** dazugeben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze **20 Min.** köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Dann die Suppe mit einem Standmixer oder Pürrierstab mixen. Salz und Pfeffer dazugeben und am Schluss **1-2 EL Sauerrahm** oder **Joghurt** am Teller dazugeben.

4 Portionen | 30 Minuten



Karotten-Kichererbsen-Salat

1 Dose Kichererbsen (400g) in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. **4 große Karotten** grob raspeln. In einer großen Schüssel die Karotten, die Kichererbsen, **2 EL Öl**, ein bisschen **Zitronensaft**, **1 Handvoll** geschnittene **Kräuter** (z. B. Petersilie, Minze, Basilikum), **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Zum Schluss **Brot** in Stücke schneiden und darübergeben. Am besten den Salat noch **15 Min.** stehen lassen, dann schmeckt er noch besser!

4 Portionen | 20 Minuten



Karotten-Apfel-Cookies

2 Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. **2 Äpfel** in Stücke schneiden, Kerne weggeben, grob raspeln und zu den Bananen geben. Dann **3 Karotten** fein raspeln und auch in die Schüssel geben. Den Backofen einschalten (ca. **180° C**). **1 Häferl Haferflocken**, **6 EL Rosinen**, **1 Prise Salz** und **1 TL Zimt** in die Schüssel geben und gut mischen. Dann **1 EL Öl** untermischen. Ein Backpapier auf ein Backblech legen. Dann den Teig zu **12-14 Kugeln** formen, auf das Backpapier legen und flach drücken. Für **15-20 Min.** im Ofen backen. Kekse abkühlen lassen und dann am besten in einer Dose aufheben. Die Cookies halten sich ca. **3 Tage**.

ca. 12 Stück | 35 Minuten



Gebratene Karotten mit Honig & Thymian

5 große Karotten längs halbieren. In einer großen Pfanne **2 EL Öl** erhitzen und die Karottenhälften in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze etwa **15 Min.** braten, bis sie leicht braun und fast weich sind (zwischendurch Karotten umdrehen). **2 EL Honig** und **frischen oder getrockneten Thymian** über die Karotten geben, gut mischen und noch einmal **5 Min.** anbraten, bis die Karotten ganz weich sind. Nun **Salz** und **Pfeffer** dazugeben. Schmeckt sehr gut warm mit **Hirtenkäse** oder **Feta** (1-2 Packungen).

4 Portionen | 25 Minuten



Rezept für
Restilverwertung



TL = Teelöffel
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große
Tasse (250ml)

