



## Die Möhre:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Daucus carota subsp. sativus
<b>Familie</b>	Doldenblütler
<b>Sorten</b>	Frühe Bundmöhren – Milan, Fanal Mittelfrühe Sorten – Juwarot, Flyaway Späte Lagermöhren – Rodelika, Robila
<b>Herkunft</b>	Unbekannt
<b>Anbau</b>	Gemäßigte Zone – subtropische Gebiete Beste Erträge: windoffene Standorte; kühle, aber sonnige Gebiete (16 – 18°C Ø-Tagestemperatur)  Aussaart: ab Ende März Ernte: ab Juni – November  ⇒ Lassen sich super im Garten anbauen!
<b>Merkmale</b>	Pflanze: ein- oder zweijährig, 30-80 cm krautig wachsend  „Frucht“: verzehrt wird die Wurzel! zylindrisch, kreisel- oder kegelförmig; hell-dunkelrot, gelb, orange, lila oder weiß; hoher Rindenanteil & kleiner Holzteil  Geschmack: süß, frisch, nussig
<b>Wissenswertes</b>	Es ist gesünder die Möhre gekocht als roh zu verzehren. Beim Kochen brechen die Zellwände auf und der Körper kann das gesunde Beta-Carotin (gut für Augen, Haut und Immunsystem) besser verwerten.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Hoher Wasseranteil (>80%) Carotin = Provitamin A (5-30mg /100g)  Vitamine: Vitamin B1, B2 und B6 Vitamin C Vitamin E  Mineralstoffe: Kalzium Phosphor

Kalium  
Magnesium

### Rezeptidee: Karottensalat (4 Portionen)

#### Zutaten:

##### Für den Salat:

8 mittelgroße Karotten  
1 saftiger Apfel

##### Für das Dressing:

½ Bund Schnittlauch  
3 EL Kräuternessig  
2 EL Zitronensaft  
1 TL mittelscharfer Senf  
3 EL Rapsöl  
Jodsalz mit Fluorid  
gemahlener Pfeffer

##### Außerdem:

4 Vollkornbrötchen

#### Utensilien:

Ess- & Teelöffel, Zitronenpresse, Gemüseschäler, Küchenreibe oder Multimixer, kleines Messer, Schneidbrett, Schüssel, kleines Gefäß zum Dressing anrühren

#### 1. Schritt: 8 Karotten, 1 Apfel

Für den Salat Karotten schälen, putzen, auf einer Küchenreibe oder einem Multimixer mit Raspelaufsatz fein raspeln. Apfel schälen, halbieren, entkernen, ebenfalls raspeln. Mit den Karotten in einer geeigneten Schüssel mischen.

#### 2. Schritt: ½ Bund Schnittlauch

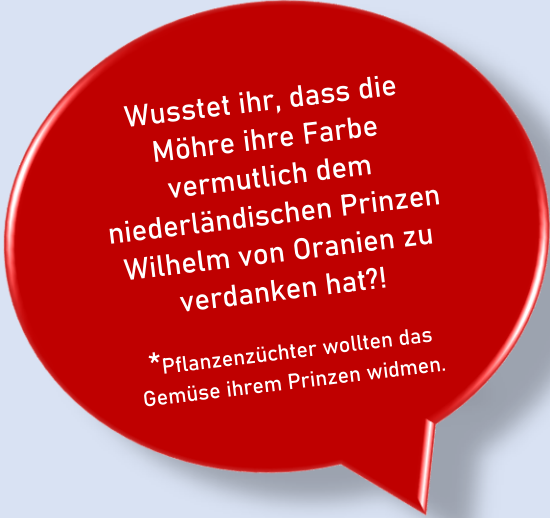
Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in feine Ringe schneiden.

#### 3. Schritt: 3 EL Kräuternessig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 3 EL Rapsöl, gemahlener Pfeffer, Jodsalz, 4 Vollkornbrötchen

Für das Dressing Essig mit Zitronensaft und Senf verrühren, Rapsöl unterschlagen. Das Dressing über den Salat geben und alles kräftig mit gemahlenem Pfeffer und etwas Jodsalz würzen. Schnittlauch zugeben, alles gut durchmischen. Den Salat vor dem Servieren zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Vollkornbrötchen dazu reichen.

#### Nährwerte:

Energie (kcal) – 293/Portion  
Kohlenhydrate – 41g/Portion  
Eiweiß – 7g/Portion  
Fett – 9g/Portion



Wusstet ihr, dass die Möhre ihre Farbe vermutlich dem niederländischen Prinzen Wilhelm von Oranien zu verdanken hat?!

\*Pflanzenzüchter wollten das Gemüse ihrem Prinzen widmen.