



Die Möhre:

Wissenschaftlicher Name	Daucus carota subsp. sativus	
Familie	Doldenblütler	
Sorten	Frühe Bundmöhren – Milan, Fanal Mittelfrühe Sorten – Juwarot, Flyaway Späte Lagermöhren – Rodelika, Robila	
Herkunft	Unbekannt	
Anbau	<p>Gemäßigte Zone – subtropische Gebiete Beste Erträge: windoffene Standorte; kühle, aber sonnige Gebiete (16 – 18°C Ø-Tagestemperatur)</p> <p>Aussaat: ab Ende März Ernte: ab Juni – November</p> <p>⇒ Lassen sich super im Garten anbauen!</p>	
Merkmale	<p>Pflanze: ein- oder zweijährig, 30-80 cm krautig wachsend</p> <p>„Frucht“: verzehrt wird die Wurzel! zylindrisch, keisel- oder kegelförmig; hell-dunkelrot, gelb, orange, lila oder weiß; hoher Rindenanteil & kleiner Holzteil</p> <p>Geschmack: süß, frisch, nussig</p>	
Wissenswertes	<p>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.</p>	
Inhaltsstoffe	<p>Hoher Wasseranteil (>80%) Carotin = Provitamin A (5-30mg /100g)</p> <p><u>Vitamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamin B1, B2 und B6 Vitamin C Vitamin E <p><u>Mineralstoffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 Kräuteressig
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, Schneidebrett, 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 Kräuteressig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 3 EL Rapsöl, gemahlener Pfeffer, Jodsalz, 4 Vollkornbrötchen

Für das Dressing Essig mit Zitronensaft und Senf verrühren und anschließend 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 servieren.

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.