

Gut für Augen und Linie

KAROTTEN Knackiger Snack mit vielen Vitaminen / Immer mit etwas Fett genießen

WIESBADEN. Die Karotte gehört wohl zu den ältesten Nahrungsmitteln, die die Menschheit kennt. Erste Hinweise auf ihre Verwendung gehen in die Vorzeit zurück, denn in Schweizer Pfahlbauten aus der Zeit um 2000 vor

Christus fand man Möhrensamen.

Heute gibt es sie in zahlreichen Formen und Farben – von weiß über gelb und orange bis zu Rüben mit dunkelroter fast schon schwarz-violetter Außenhaut. Derzeit

sind besonders die frischen Freiland-Möhren mit Grün zu empfehlen. Zwar isst man für gewöhnlich das geschmacklich relativ neutrale Grün nicht mit, doch es gehört zum Kauf einfach dazu, gilt als Zeugnis der Frische und Knackigkeit, auch wenn viele Kunden es am liebsten gleich als „Hasenfutter“ am Marktstand zurücklassen, wie zahlreiche Marktbesucher erzählen. Will man die Möhren allerdings aufheben, dann sollte man das Grün entfernen, denn sonst entziehen die Blätter der Möhre die Nährstoffe, empfiehlt Marktbesucher Christoph Stoll.

Im Auflauf mit Kartoffeln

Ob roh einfach zum Knabbern nebenbei, bei der Party mit pikantem Quark-Dip, als Suppe, Gemüse, Salat oder Eintopf – aus Karotten, Möhren, Mohrrüben, gelben Rüben oder wie man sie sonst noch so nennt, lässt sich allherhand zaubern. So kocht Marktfrau Cilli Linke aus dem rheinhessischen Eich am liebsten ihr „Karotten-Kartoffel-Durcheinander“, für das sie in einem Kochtopf Zwiebeln dünstet, kleingeschnittene Karotten und Kartoffelstückchen dazugibt, das Ganze mit Brühe aufgießt und bissfest kocht. Zum Schluss gibt sie dann noch klein geschnittene Blutwurst dazu.

Deftig wird es auch bei Jutta Hemmann und Ellen Schäfer von der Schiersteiner Gärtnerei Schäfer. „Die Familie steht auf Karotten-Eintopf“, berich-

ten die beiden. Auch hierfür werden Kartoffeln und Karotten mit Brühe gekocht, dann kommt kross gebratener Schweinebauch und Dörrfleisch hinzu, „allerdings ist das eher ein Gericht für den Herbst

oder Winter“. Sommerlicher ist dann der Salat, den ihre Kollegin Barbara Dörhofer-Precher empfiehlt: Sie dünstet frische grüne Bohnen und Karotten knackig und übergießt diese

noch warm mit einer Vinaigrette aus Apfelessig oder Zitrone, Olivenöl, Pfeffer und Salz. „Das Ganze muss etwa eine halbe Stunde ziehen und wird dann lauwarm gegessen“, sagt sie. „Ganz einfach, und schmeckt wunderbar frisch.“

Bei Karotten ohne Grün handelt es sich übrigens um die gleichen Sorten wie bei den so genannten Waschmöhren, die so heißen, weil sie gewaschen auf den Markt kommen. Mittlerweile gibt es sogar Sorten, die deutlich süßer als normale Karotten sind, wie etwa „Sugar Snack“ mit roter Schale, „doch die gibt es erst im Herbst“, sagt Marianne Lenz von der Gärtnerei Dornröschen. Allerdings sollte man die dunklen Möhren nur roh genießen, denn beim Kochen gibt die Schale die Farbe ab, „und das sieht dann nicht appetitlich aus“, so Christoph Stoll.

Die nebenstehende Hirse-Karotten-Pfanne gehört zu den Lieblingsrezepten von Marianne Lenz. „Das ist ein wunderbar schmackhafte Kombination, die auch Kinder begeistert essen.“

Gut für die Verdauung

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe stecken übrigens in den äußeren Schichten der Möhre, das Herz hingegen enthält weniger Zucker und ist meist heller. Karotten gelten aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts als harntreibend, sie enthalten Vitamin E und C sowie Mineralstoffe und Pektin, das gut für die Verdauung ist. Karotten fördern die Blutbildung und wirken antibakteri-



Von Nicola Böhme



Foto: Fotolia/Sparkia

ell. Man sollte sie übrigens immer mit etwas Fett verzehren, denn ohne dies ist der Körper nicht in der Lage, das gesunde Carotin der Karotte in Vitamin

A (Retinol) umzuwandeln. Ob es nun ein Stückchen Butter, ein Schuss Öl oder ein Löffel Sahne ist, kann man je nach Rezept abwägen.

Hirse-Karotten-Pfanne mit Petersiliensauce

- 250 Gramm Zwiebeln
- 500 Gramm Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 Gramm Hirse
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3/4 Liter Gemüsebrühe
- 60 Gramm Butter
- 300 Gramm Hirsemehl
- 1/8 Liter Schlagsahne
- 2 Bund glatte Petersilie
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Karotten unter fließendem Wasser abbürsten und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Hirse heiß abrausen.

Das Öl mäßig heiß werden lassen und das Gemüse darin andünsten. Hirse unterrühren. Mit einem halben Liter Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen. Hirsemehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit einem Viertelliter Brühe und Sahne aufgießen und zehn Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen lassen.

Petersilie fein hacken und unterziehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Dazu passen wachsweiße Eier im Kerbel- oder Kressebett.