

# Möhren

Vor etwa 5.000 Jahren wurden Möhren erstmals kultiviert. Als Ursprungsgebiet gilt die Region, die das heutige Afghanistan, Pakistan, und den Iran umfasst. Möhren aus dieser Region waren violett oder gelb gefärbt. Über den Mittleren Osten und Nordafrika gelangte die Möhren zuerst nach Spanien (12 Jhd.) im 13 Jhd. nach Italien und im 14. Jhd. nach Frankreich, Deutschland und den Niederlanden.

Erste orangefarbene Möhren sind vermutlich in den 17 Jhd. in den Niederlanden entstanden. Heute werden Möhren weltweit von der gemäßigten Zone bis in den subtropischen Gebieten kultiviert.



Möhren sind reich an Provitamin A (Karotin), Vitamin B sowie C. Sie sind das Gemüse mit dem höchsten Karotingehalt. Diese Substanz wandelt der menschliche Körper in Verbindung mit Fett zu Vitamin A um.

Diesen Nährstoff wiederum benötigt der Mensch für das Wachstum sowie die Haut- und Sehfunktionen. Weitere Inhaltsstoffe der Möhre sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Lecithin, Glutamin, Anthocyan, Kalium, Calcium, Eisen, die Vitamine B1, B2, C und E.

Der Genuss dieser Gemüsesorte wirkt harntreibend, blutbildend und antibakteriell. Sie ist deshalb ein wichtiger Bestandteil der Säuglingsnahrung.

## Möhrensorten

Bei uns auf den Höfen werden die Sorten „**Treentaler**“ und „**Bolereo**“ angebaut. Erstere ist eine samenfeste Sorte. Beide Sorten eignen sich als Lagermöhren und sind sehr beliebt bei unserer Kundschaft.

Zudem gibt es auch mal gelbe oder rote Möhren (Soletta) bei uns. Sie sind optisch ein Hingucker und schmecken köstlich.





Im Winter erhalten wir auch mal andere Sorten von Kollegen. Es gibt z.B. eine violette Sorte Namens „Lila Luder“ oder „Purple Haze“. Sie ist von außen lila und von innen orange. Ihren angenehm süßen Geschmack und den hohen Gehalt an Provitamin A hat sie von der modernen orangenen Möhre. Und von der violetten Ur-Möhre stammen die wertvollen Anthocyane, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Dank seiner außergewöhnlichen Farbgebung eignen sich die Sorten besonders gut als Rohkost-Dip und

ist für die Brotdose in Büro und Schule beliebt!

## Rezepte

### Vegetarische Bolognese aus Sonnenblumenkernen und Möhren

**Zutaten:** 600 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 100 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Tomatenmark, 400 g gehackte Tomaten, 1 -2 Msp. Chiliflocken, 2 EL Oregano, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 350 g Vollkorn-Spaghetti, je 3-4 Stiele frisches Basilikum und Oregano

Möhren schälen, klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne, im erhitzten Öl, 2-3 Minuten andünsten. Sonnenblumenkerne zugeben, 3-4 Minuten mitbraten. Möhren zugeben, weitere 3-4 Minuten zugedeckt dünsten. Knoblauch, Tomatenmark, gehackte Tomaten, Gewürze und etwa 250 ml Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 12-15 Minuten köcheln.

Spaghetti im Salzwasser garen, abgießen. Mit der Bolognese-Soße anrichten, mit frischen Kräutern garniert servieren.

## Möhrensuppe

**Zutaten:** ca. 1,5 kg Möhren, 2 TL Gemüsebrühe, 1 Glas Orangensaft, 1 Becher Sahne, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Ingwer

Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Anschließend die Möhren in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen bis die Möhren bedeckt sind. Dieses Wasser zudem mit Gemüsebrühe anreichern. Nun die Möhren mit dem Wasser zum Kochen bringen und solange kochen bis die Möhren bissfest werden. Anschließend die Möhren vom mit dem Topf vom Herd nehmen und das Wasser zu 2/3 in einem Messbecher abfüllen. (Dies wird noch benötigt) Nun werden die Möhren mit einem Pürierstab so lange püriert bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hierzu bitte auch das vorher abgeschüttete Wasser zum Teil wieder hinzufügen. Zusätzlich den Orangensaft und die Sahne hinzugeben und je nach Belieben würzen.

## Vegane Bacon-Möhren

**Zutaten:** 2 Möhren, 2 EL Ahornsirup, 1/2 EL Sojasauce, 1/4 TL BBQ-Sauce, 1/4 TL Knoblauchpulver, 1/4 TL Zwiebelpulver, 1/4 TL Paprikapulver, 1 Prise schwarzer Pfeffer

Wer einen eine Heißluftfritteuse daheim hat, benutzt diese, ansonsten tut es auch der Backofen. Bitte die Karotten längst in dünne Streifen schneiden – das funktioniert am besten mit einem Sparschäler.

Mariniere sie dann in einer Mixtur aus Ahornsirup, der BBQ.Sauce, der Sojasauce und den Gewürzen.

Nach ein paar Minuten Marinierzeit könnt ihr die Karotten-Speck-Streifen auf ein Backblech legen und solange im Ofen backen, bis sie wie echter Speck Blasen werfen und knusprig aussehen. Noch besser funktioniert das Ganze natürlich in einer Heißluftfritteuse.

**Kleiner Tipp:** Der Speck macht sich perfekt zu Pancakes, Tofu-Rührei und in so zirka jedem Sandwich!

## Möhren-Mango-Salat

**Zutaten:** 250 g Möhren, 2 rote Zwiebeln, 1 große Mango, 1 Gurke, ½ TL mildes Currypulver, 1 EL Balsamico bianco, 1 EL Olivenöl, 1 TL süßer Senf, Salz und Pfeffer

Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein und dann in kleine Stücke schneiden.

Die Gurke waschen, längs vierteln und klein schneiden. Mit Möhren, Zwiebeln und Mango mischen. Aus Currypulver, Essig, Olivenöl und Senf ein Dressing mixen. Unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren-Mango-Salat vor dem Servieren 15 Minuten durchziehen lassen.

## **Möhren-Couscous mit Petersilie und Paprika**

Zutaten: 1 große Möhre, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 1 große rote Paprikaschote, 2 Bund Petersilie, einige Stiele Minze, 10 schwarze Oliven (ohne Stein), 3 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Möhre putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einem Topf in der Brühe aufkochen lassen. Den Couscous in einer Schale mit der kochenden Brühe übergießen. Etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Oliven halbieren, mit den Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit den Paprikawürfeln unter den Couscous mischen. Den Möhren-Couscous mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

## **Carrot Cake mit Frischkäse Frosting**

Zutaten: 200 g Mehl, 50 g gemahlene Mandeln, 1 TL Natron, 1 TL Backpulver, 1/4 TL Muskat, 1 1/2 TL Zimt, 150 g brauner Zucker, 1 TL Vanillepaste, 3 Eier, 90 g Rapsöl, 1/4 TL Salz, 4 EL Joghurt, 200 g geraspelte Karotte, 60 g gehackte Nüsse (Pecan und Walnuskerne) PLUS ein paar Nüsse für die Verzierung

Frischkäsecreme: 300 g Frischkäse zimmerwarm, 120 g weiche Butter, 1 Prise Salz, 1 TL Vanilleextrakt, 120 g Puderzucker

Mehl, gemahlene Mandeln, Natron, Backpulver, Zimt und Muskat in einer Schüssel mischen.

Zucker, Vanilleextrakt und Eier cremig schlagen, das Öl hinzugeben und gut verrühren. Joghurt, geriebene Karotte und das Salz kurz unterrühren. Zuletzt noch die Mehlmischung und einen Teil der gehackten Nüsse unterrühren, möglichst nur so gründlich wie nötig.

Die Backform fetten mit z.B. Backtrennspray einsprühen und den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Den Teig in die Form geben und für ca. 45 Minuten auf unterster Schiene backen. Vor dem Herausnehmen die Stäbchenprobe durchführen. Wenn der Kuchen abgekühlt ist, mit dem Tortenschneider den Kuchen in 2 Platten teilen.

### **Frischkäse Frosting**

Frischkäse, Butter, Salz und Vanilleextrakt mit dem Handrührer zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Den Puderzucker hinzugeben und unterrühren. In den Kühlschrank stellen, bis der Kuchen vollständig abgekühlt ist.

Das Frosting (ca. 1/3) mit einer Winkelpalette oder einer Teigkarte auf dem unteren Boden glattstreichen, die restliche Creme auf und um den Kuchen herum auftragen und gleichmäßig

verteilen. Gehackte Nüsse als Verzierung auf dem Kuchen verteilen.

185 Grad Umluft 45-60 MIN auf unterster Schiene, da der Kuchen hoch geht und ggf. zu dunkel wird

Wird der Kuchen zu dunkel, ist aber noch nicht durchgebacken, decke ihn mit etwas Alufolie ab.

Unbedingt die Stäbchenprobe durchführen, ob der Kuchen durchgebacken ist - jeder Backofen ist anders

eine hohe Backform mit Ø18 - 20 cm ist ideal.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß  
beim Nachkochen!!!!**