

Möhren

Heimisches Lieblings-
gemüse für jeden Tag



© Foto: margo555/
stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Darf 930/stock.adobe.com;
photocrew/stock.adobe.com; DGE e. V. Fit
im Alter; FormaA/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Manchmal werden Möhren auch Karotten genannt.
- Im Frühling und Sommer können Sie unverpackte Bundmöhren mit Grün kaufen.
- Möhren gibt es auch gewaschen und in Kunststoffbeuteln verpackt oder lose.
- Frische Möhren sind fest, haben eine kräftige Farbe und glatte Schale.

L Lagern

- Nehmen Sie Möhren aus dem Kunststoffbeutel heraus oder öffnen Sie diesen.
- Machen Sie bei Bundmöhren das Grün ab.
- Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich etwa 1 Woche.

Z Zubereiten

- Sie können Möhren roh essen:
 - mit Kräuterquark oder Avocadomus
 - gerieben als Salat
- Möhren schmecken gedünstet als Beilage.
- Sie sind eine gute Zutat für viele Gerichte, zum Beispiel Eintöpfe, Suppen, Gemüsepfannen und Aufläufe.
- Möhren sind auch lecker in einem Möhrenkuchen.

S Saison

Möhren gibt es von Juli bis Dezember reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Ältere Möhren, die weich aber frei von Schimmel sind, können Sie ein paar Stunden in Wasser legen. So werden sie wieder fest.

R

Rezept

Kartoffel-Möhren-Stampf

Zutaten (für 4 Portionen):

5	Möhren (etwa 500 g)
8 bis 10	Kartoffeln (etwa 800 g, mehligkochend oder vorwiegend festkochend)
1 EL	Butter oder Margarine
200 ml	Milch
2	Zwiebeln
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



- Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.



- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.



- Die Möhren und die Kartoffeln in einen Topf geben.
- Soviel Wasser zugeben, dass beides halb bedeckt ist.
- Salz dazugeben und den Deckel auflegen.
- Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.



- Das Kochwasser abgießen.
- Die Milch und Butter oder Margarine dazugeben.



- Mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, so dass noch Stückchen zu sehen sind.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



- Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind.
- Den Kartoffel-Möhren-Stampf auf Teller verteilen und die Zwiebeln oben drauf verteilen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Frische gehackte Petersilie dazugeben.