

Her mit der Karotte!

Das Wurzelgemüse ist sehr beliebt denn es zeigt sich in der Küche vielseitig und ihre Nährstoffe sind wertvoll. Aus heimischer Produktion sind Karotten das ganze Jahr erhältlich. Die junge Ernte beginnt im Mai, dann sind auch sogenannte Bundkarotten erhältlich. Sie werden mit dem Grün angeboten und lassen sich etwa zwei Wochen lagern. Das Grün entfernt man aber besser, da es der Wurzel das Wasser entzieht. Karotten ohne Grün wurden üblicherweise in Wachanlagen vorgewaschen und sind bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar. Frische Karotten sollten beim Einkauf knackig sein, eine leuchtende Farbe und abgestumpfte, glatte Wurzeln haben.

Der Bekannteste Nährstoff der Karotte ist das Betacarotin, Carotinoide sind Pflanzenfarbstoffe die sich gesundheitlich positiv auswirken. Neben seiner Rolle als Vorstufe von Vitamin A besitzt Beta-Carotin antioxidative Eigenschaften; es fängt freie Radikale ab und schützt so z.B. Körperzellen vor Oxidation und Schädigung. Eine mittelgroße Karotte am Tag deckt bereits den empfohlenen Bedarf an Beta- Carotin.

Auch die Augen profitieren von dem orangefarbenen Wunderstoff:

Der Körper wandelt es in Vitamin A um, das für die Sehkraft der Augen wichtig ist. Ein Mangel führt zu Sehschwächen in der Dunkelheit. Kalium, Kalzium und in kleinerer Menge Eisen sind die wichtigsten vorkommenden Mineralstoffe, sowie Vitamin C und die B- Vitamine und Vitamin E. Frische Karotten werden gerne roh gegessen, sie sind aber in der Küche vielseitig verwendbar.

In Suppen, Aufläufen, als Beilage, in Salaten, in Aufstriche, als Getränk oder in süßen Speisen wie Kuchen oder Marmeladen. Gelbe Rüben werden oft in verschiedenen Fleischgerichten den Karotten bevorzugt, da sie das Gericht nicht so süß machen wie Karotten. Die Karotte lässt sich gut mit Petersilie, Kerbel, Estragon oder Basilikum kombinieren.

Anregende Karottenschaumsuppe mit Ingwer

Rezept: Romana Schneider

Einkaufsliste:

- 1 –2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 300 g Karotten
- 1 mittlerer Erdapfel (mehlig)
- 50 ml Weißwein
- 1/2 l klare Gemüsesuppe
- ca. 100 ml Obers
- 1 kleines Stück frischer Ingwer

So wird`s gemacht:

Schalotten fein hacken. Karotten putzen, Erdäpfel schälen – beides raspeln. Schalotten in Butter leicht anschwitzen.

Zucker beugeben und karamelisieren lassen. Mit Wein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Karotten und Erdäpfel dazugeben und ca. 15 Minuten weichkochen. Die Hälfte des Obers dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken. Ingwer fein hacken oder reiben und die Suppe damit verfeinern. Das restliche Obers cremig aufschlagen. Die heiße Suppe in Tellern anrichten. Ein paar Tupfen geschlagenes Obers auf die Suppe geben, mit einem Zahnstocher in der Mitte durchfahren – ergibt Herzen. Evtl. mit frischen Kräuterblättchen garnieren.

Aphrodites Tipps:

Karotten werden im Volksmund auch Witwentrost genannt. Ihre Karotinoide sind gut für die Liebe.? Ingwer soll schon bei den Indianern für echte Liebesfeuerwerke gesorgt haben. Er soll Männer angeblich zärtlich und Frauen erotisch machen. Seine ätherischen Öle wirken stimulierend und bringen den Kreislauf in Schwung.