

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KAROTTEN: STÄRKEN FÜR DEN HERBST.

Karotten sind zweifellos das beliebteste, weil delikatsüße, Wurzelgemüse. Wer schon in viele Karotten gebissen hat, weiß, dass solche aus biologischem Anbau besonders fein schmecken! Aufgrund ihres süßlichen Geschmacks werden Karotten in Irland übrigens als "Honig der Erde" bezeichnet, in England wird gar Marmelade daraus gekocht.

GUT FÜR AUGEN, HAUT UND DARM

Karotten sind reich an Beta-Carotin – der Vorstufe von Vitamin A, das wichtig für Sehschärfe und Dämmerungssehen wie auch für das Wachstum von Haut und Schleimhaut ist. Von diesem Inhaltsstoff leitet sich auch der Name „Karotte“ ab. Beta-Carotin ist fettlöslich und kann nur im Beisein von Fett im Körper aufgenommen werden. Aus diesem Grund werden zu Karottensalat oder –saft immer ein paar Tropfen Öl gegeben. Karotten enthalten auch beträchtliche Mengen an Kalium, Eisen, Mangan und Niacin. Der Zuckergehalt ist für Gemüse relativ hoch und sortenabhängig verschieden – was ja zu schmecken ist. Karotten erhöhen die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten im Magen-Darm-Trakt und regulieren die Darmfunktion. Bekannt ist die Anwendung gekochten passierten Karotten bei Durchfall.

VERGESSENE VIELFALT

Kräftig orange, gelblich, weiß oder violett – früher war bei Karotten eine große Sortenvielfalt gebräuchlich. Obwohl violette Karotten nur mehr vereinzelt auf Spezialitätenmärkten zu finden sind, hat – wer bei spezialisierten Biobauern kauft – nach wie vor die Qual der Wahl: dicke und dünne, konische, kugelförmige und zylindrische Sorten werden angeboten. Auch geschmacklich sind die Rüben unterschiedlich: saftig, süß, leicht nussig, kräftig bis hin zu herb und bitter. Gelbe Karottensorten findet man in Österreich als „Gelbe Rüben“ im Handel. Sie sind unverzichtbarer Teil von „Suppengrün“ und „Wurzelwerk“. In Deutschland sind unter der Bezeichnung „Gelbe Rüben“ oftmals die üblichen orangenen Karotten gemeint.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Mittelspäte und späte Karottensorten sind sehr gut lagerfähig. Der optimale Erntezeitpunkt für Lagerkarotten ist kurz vor Erreichen der Vollreife, wenn das Laub bereits ein wenig gelb wird. Unreifes Lagergut wird leicht welk und faul. Überreife Karotten neigen zum Aufplatzen. Wichtig: Nicht waschen! Die anhaftende Erde verhindert das Austrocknen. Übrigens: Ob Karotten bitter oder süß schmecken, liegt nicht nur an der Sorte. Mehr noch spielen bei der Geschmacksausprägung Bodenbeschaffenheit und Wasserversorgung eine Rolle – je stärker bewässert wird, desto weniger geschmackvoll. Werden Karotten gemeinsam mit Obst und Fruchtgemüse gelagert, werden sie leichter bitter. Der Grund: Diese Früchte geben Ethylen ab, was im Stoffwechsel der Karotten die Bildung von Bitterstoffen anregt.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Karotten eignen sich zum Rohessen und werden auch gegart verzehrt. Kleine Wurzeln müssen kaum oder gar nicht geschabt werden, größere schon. Karotten eignen sich gut für Salat oder Rohkost. Kombinationen mit Äpfeln, grob gehackten Nüssen, Sellerie oder Roten Rüben passen gut. Marinaden: Zitronensaft und etwas Obers oder Zitronensaft und etwas Öl oder die ganz normale Essig-Öl-Marinade.

Karotten sind Teil des Suppengemüses („Wurzelwerk“), kommen in Cremesuppen, in Eintöpfe, schmecken als Gemüsebeilage oder Gemüsegericht. Auch Karottensaft – mit ein paar Tropfen Öl! – schmeckt sehr gut!

DAS MENÜ DER WOCHE:

30 g Butter
1/2 Zwiebel
300 g Karotten
3/4 l Suppe
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
1 Gewürznelke
1 kleines Stück Zimtrinde
1 kleines Stück Ingwer
1 Prise Muskat
Obers

700 g Karotten
20 g Butter
1 EL Curry
400 ml Suppe (od. Wasser)
2-3 EL Preiselbeerkompott
Salz
Saft und Schale einer Zitrone
100 ml Kokosmilch (oder Schlagobers)
2 reife Äpfel
20 g Butter

(1 Springform)
250 g Karotten
250 g säuerliche Äpfel
Saft einer Zitrone
100 g Butter
100 g Zucker (od. 80 g Honig)
Mark einer Vanilleschote
4 Eier
3 EL Milch
200 g Vollkornmehl
50 g Stärkemehl
100 g Walnüsse, gerieben
2 TL Backpulver

Teig:
500 g Dinkelvollkornmehl
300 g mehliges Erdäpfel, gekocht und passiert
1 Würfel Germ (Hefe)
50 g Butter
200 ml Milch
1 – 2 Eier
1 EL Zucker
Salz

Fülle:
1 Zwiebel
2 EL Öl
300 g Karotten, fein raspeln oder würfeln
1 Becher Crème fraîche
Salz
frische Kräuter nach Belieben
Pfeffer
ev. Knoblauch
3 EL geriebener Käse

KAROTTEN

Wärmende Karottensuppe

(4 Portionen)

Zwiebel hacken, in Butter glasig anlaufen lassen. Karotten in Würfeln schneiden und ebenfalls kurz andünsten. Mit Suppe aufgießen, Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme weichkochen (ca. 10 Minuten). Zimtrinde und Nelke entfernen, dann die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Tupper Obers garnieren.

Karottencurry mit gebratenen Äpfeln

(4 Portionen)

Karotten putzen, in grobe Scheiben oder Stifte schneiden und in Butter andünsten. Curry, Suppe und Preiselbeeren dazugeben, 5-10 Minuten köcheln. Mit Salz, Zitronensaft und -schale und Kokosmilch (oder Obers) abschmecken. Äpfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Spalten schneiden. Apfelspalten in Butter anbraten und auf dem Curry anrichten. Wer es fleischiger mag, kann gebratene Fleischwürfel (Huhn, Lamm, Jungrind) ins Curry geben. Dazu Reis servieren.

Karotten-Apfeltorte

(8 Portionen)

Karotten und Äpfel fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Butter mit Zucker (Honig) und Vanillemark schaumig rühren, 4 Dotter und 3 EL Milch nach und nach einrühren. Vollkornmehl, Stärkemehl, Nüsse und Backpulver untermischen. Schnee von 4 Eiklar (mit einer Prise Salz ausschlagen) unterheben. Die Masse in eine befettete, bemehlte Tortenform geben und bei 190 °C rd. 45 Minuten backen. Nach Lust und Laune einfach zuckern, mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Nüssen

Zur Jause: Karottenbuchteln

(4 Portionen)

Teig: Aus den Zutaten einen Germteig machen kneten, gehen lassen.

Fülle: Zwiebel hacken, in Öl glasig andünsten, Karotten dazugeben und kurz dünsten. Mit Crème fraîche verrühren, einkochen lassen und sehr kräftig würzen. Die Fülle auskühlen lassen.

Den Teig ausrollen und in kleine Vierecke schneiden, mit Fülle belegen und wie Buchteln einschlagen und die Kugeln in eine mit Öl befettete Pfanne legen. 15 Minuten gehen lassen und bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at