



Natur im Garten: Uschi blüht auf

Muttertagsrezepte mit Karotten

Was sagen Sie zu meinem Muttertags-Strauß mit Karotten? Ein All-in-one-Geschenk für die Augen die Nase und für den Gaumen!

Heute mache ich getrüffelte Karotten als exklusives Karotten-Antipasto.

Die Karotten können gehobelt, geraspelt, in Herzform ausgestochen, blanchiert, kurz angebraten oder ganz roh verwendet werden. Ich wasche meine Karotten nur und schäle sie nicht, denn in der äußeren Schale stecken die meisten Vitamine. Ich mische auch gerne rohe und gedünstete Karotten, so wie heute.

Für die Marinade verrühre ich ein paar gepresste Knoblauchzehen mit einem Spritzer Orangen- oder Limettensaft - Zitrone geht natürlich auch - einem Teelöffel geraspelttem Ingwer, 1 TL Honig oder Dattelsüße, und Sesam- oder Olivenöl im Mörser. Die Marinade leere ich zu den Karotten und rühre eine Handvoll fein gehackten Koriander - oder wer lieber mag, Petersilie - unter.

Als „Tupferl auf dem I“ hoble ich jetzt noch ein kleines bisschen Trüffel - das ist übrigens ein burgenländischer aus der Nachbarortschaft - darüber. Das darf jetzt ein bisserl durchziehen- auch gerne ein paar Stunden.

Für diesen Festtag richte ich das Antipasto mit kleinen, salzigen Pancakes oder Blinis an. Weißbrot oder Tortillas passen auch. Farblich und geschmacklich passend gibt es von mir noch dazu Karottencremesuppe, Käsebällchen im Karottenmantel, einen antialkoholischen Karotten-Cocktail und Karottenkuchen.

Wissenswertes über die Karotte

Karotten sind ein absoluter Alleskönner: Sie sind Vitaminbomben, sehen hübsch aus und aus keiner Küche weltweit wegzudenken. Die orangen Karotten verraten, dass in ihnen der meiste Karotingehalt steckt; Gemeinsam mit Fett bildet es das wichtige Vitamin A, das die Sehschärfe stärkt und auch Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten besonders guttut.

Auch Knochen und Haut lieben die Inhaltsstoffe der Karotte. Sie schützen vor UV-Strahlen und geben der Haut allgemein ein frischeres Aussehen- auch mit einer Karottengesichtsmaske.

Haben sie auch schon einmal Karotten aus dem Gemüsefach ausgegraben? Sie sind dann so weich und biegsam. Legen Sie sie für ein paar Stunden ins Wasser, dann haben sie sich mit Wasser vollgesogen und sind wieder knackig. Ich wickle meine immer in ein feuchtes Tuch und schneide das Blattwerk ab. Dann bleiben sie länger frisch.

Die grünen Haare esse ich dann immer auf Broten, in Salaten oder in Smoothies. Sie haben mehr Vitamine als das Gemüse selber also bitte nicht auf den Kompost werfen!

Noch ein Tipp: Karotten nie neben reifen Paradeisern, Äpfel und Birnen lagern, denn dann schmecken sie bitter!