Bundeszentrum für Ernährung

Möhren

Heimisches Lieblingsgemüse für jeden Tag

© Foto: margo555/stock.adobe.com

© Fotos v. l. n. r.: Dar1930/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.

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

Tipp

Zarte junge Möhren müssen Sie nicht schälen, sondern nur gründlich waschen.

- 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

Variation

Frische gehackte Petersilie dazugeben.

0288/2023 · **Herausgeberin** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 6845-0, www.ble.de, www.bzfe.de · **Text** Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn · **Redaktion** Gabriele Kaufmann, BLE · **Grafik** Arnout van Son, Alfter · **Fotos** © am Bild · **Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien** · Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF® liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht. Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen · © BLE 2023