

Körbchenrezept

MÖHRENKUCHEN MIT HASELNÜSSEN

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR MÖHRE:

Wo die Karotte ihren genauen Ursprung hat ist unbekannt. Die ersten Wildrüben sollen in Nordafrika, Vorderasien und Südeuropa gewachsen sein.

Die medizinischen Eigenschaften der Karotte waren schon den alten Griechen und Römern bekannt. Möhren enthalten Provitamin A, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer, Schwefel und Pektin. Sie sind deshalb vor allem gesund für die Augen, das Herz und die Haut. Gleichzeitig schützen sie vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs.

Grundsätzlich haben es alle Sorten gern kühl, dunkel und leicht feucht. Ein guter Ort für die Lagerung der beliebten Rüben wäre also zum Beispiel das Gemüsefach des Kühlschranks. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch fühlen sich die Stangen hier ziemlich wohl. Das Grün vorher unbedingt entfernen, da es der Rübe die Feuchtigkeit entzieht und z. B. für Karottengrün-Pesto verwenden.

BACKZEIT: 50 MINUTEN

ZUTATEN:

 450 g Möhren	 1 EL Zimt
 1 Zitrone (Saft)	 2 TL Backpulver
 150 g brauner Zucker	 300 g Dinkelmehl
 200 ml Sonnenblumenöl	 1 Pk Vanillezucker
 100 g gemahlene Haselnüsse	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kuchenform mit Backpapier auslegen.

Die Karotten waschen und mit einer Raspel fein reiben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren. Den Teig dann in die vorbereitete Form füllen und im Backofen 50 Minuten backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 15 Min. abkühlen lassen und stürzen.

Gut zum Kuchen passt Vanilleeis oder ein Zitronenverbene-tee.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas