

Körbchenrezept

KAROTTENLACHS

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR KAROTTEN:

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 ist das Gemüsefach des Kühlschranks. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch fühlen sich die Stangen hier ziemlich wohl.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN (+OPTIMAL 1 NACHT ZIEHZEIT)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (VORSPEISE):

-  2-3 große Karotten
- Für die Marinade:**
-  1 TL Flüssigrauch oder Paprikapulver geräuchert
-  2 TL Tamari oder Sojasoße
-  1 EL (Reis-)Essig
-  2 EL Rapsöl
-  1 EL Leinöl
-  ¼ TL Meersalz
-  1 TL Ahornsirup
-  1 EL getrocknete Algen (Nori, Wakame oder Dulse)
-  Dazu: z. B. mit Meerrettich bestrichene Pumpernickel oder mit Frischkäse bestrichene Bagel

ZUBEREITUNG:

Die Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schälen. Danach in einem Topf mit Deckel und mit wenig Wasser darin ca. 5 Minuten dämpfen bis die Karotten weich sind.

Die Karotten nach der Garzeit abgießen und ein wenig abkühlen lassen.

Die Zutaten für die Marinade zusammenrühren. Dann zu den Karottenscheiben geben und vorsichtig, aber gründlich vermengen.

In einen luftdichten Behälter füllen und fest verschließen. Mindestens 1 Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Karotten die Aromen aufnehmen.

Auf mit Meerrettich bestrichenem Pumpernickel oder mit Frischkäse bestrichenem Bagel servieren.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas

Erde zwischen den Zehen & Sonne im Herzen