

Körbchenrezept

KAROTTENFRITTEN





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 wäre also zum Beispiel das Gemüsefach des Kühlschranks. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch fühlen sich die Stangen hier ziemlich wohl.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  500 g Karotten
-  2 TL Speisestärke
-  1 EL Öl
-  Gewürze (Salz, Pfeffer, Pommes Gewürz)

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in kleine längliche Stücke/Pommes schneiden.

Mit dem Öl und den Gewürzen vermengen.

Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und unterrühren.

Dann die Pommes bei 200 ° Umluft für ca. 30 Minuten knusprig backen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*