



## Pressemitteilung

### **Möhren: Bitte kräftig zubeißen!**

**Das beliebteste Wurzelgemüse der Deutschen kommt nun wieder auf den Teller: Noch bis November ernten die Erzeuger hierzulande Möhren. Das Gemüse lässt sich dank seiner guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über genießen – wie frisch vom Feld. Durchschnittlich 8,4 Kilogramm\* der roten Rüben kauften die Bundesbürger pro Haushalt im vergangenen Jahr.**

**Berlin, 17. September 2013.** Das Wurzelgemüse lässt sich in frühe und späte Sorten unterteilen: Frühmöhren werden ab Juni geerntet und bundweise verkauft. Die späteren Vertreter, die Waschmöhren, gelangen hingegen gesäubert und ohne Grün in den Handel. Frische Möhren erkennt man an ihrem intensiven Orange und ihrer knackig-feste Konsistenz. Das sogenannte Herz der Wurzel ist das helle Mark, das von einer dicken Rinde umgeben wird. Hier steckt das Gute der Karotte drin: wichtige Nährstoffe und Zucker, der dem Gemüse seine feine Süße gibt. Möhren liefern nicht nur Karotin, sondern auch Eisen, Kalium, Kalzium und Ballaststoffe. Wer auf eine schlanke Linie achtet, kann sich an dem Gemüse satt essen. Der hohe Ballaststoffanteil lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, das verhindert Heißhunger.

### **Wahre Küchenwunder**

Möhren schmecken roh, gekocht, gedünstet, gebraten, als Rohkost-Salat, Suppe, Ofengemüse oder als Rübli-Kuchen. Wichtig: Bei der Zubereitung sollte immer etwas Öl, Butter oder Sahne zugegeben werden. Erst durch das Fett kann der Körper das Karotin aufnehmen und in Vitamin A umwandeln, das nicht nur wichtig für die Augen ist, sondern auch den Stoffwechsel anregt.

### **Frisch und knackig**

Bei Bundmöhren sollte nach dem Einkauf das Blattgrün entfernt werden. Es entzieht der Wurzel sonst Feuchtigkeit und sie trocknet aus. Tipp: Das Grün gibt Suppen oder Eintöpfen eine pikante Note. Möhren lassen sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche aufbewahren. Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren circa drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschließen.

### **Möhren – gut zu wissen:**

- Karotten gehören wie Fenchel und Petersilie zur Familie der Doldenblütler
- 2012 wurden hierzulande 592.800 Tonnen Möhren geerntet
- Die größten Anbauggebiete für Möhren liegen in Nordrhein-Westfalen (2.334 Hektar), Niedersachsen (1.789 Hektar) und Rheinland-Pfalz (1.739 Hektar)

\* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

### Rezept-Tipp: Möhrenpuffer mit Joghurdip



**Schwierigkeitsgrad:** leicht  
**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Ausbackzeit:** 15 Minuten

#### Zutaten (Für 4 Personen):

Für den Dip:

200 g Joghurt

100 g Frischkäse

1 EL frische Schnittlauchröllchen

Meersalz

1 Spritzer Zitronensaft

Cayennepfeffer

Für die Puffer:

250 g festkochende Kartoffeln

400 g Möhren

250 g Zucchini

1 Hand voll frische Petersilie

2 Eier

100 g Mehl

2 EL Kartoffelstärke

Salz



Pfeffer; aus der Mühle  
1/2 TL Muskat  
3 - 4 EL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

1. Für den Dip den Joghurt mit dem Frischkäse cremig rühren. Den Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Zitronensaft sowie Cayennepfeffer abschmecken und in Schälchen füllen.
2. Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Zucchini waschen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und ebenfalls grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zucchini mit der ausgedrückten Kartoffel-Karotten-Masse, den Eiern, dem Mehl, der Stärke und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und mit einem Esslöffel kleine Haufen der Puffer-Masse hineingeben sowie diese flach drücken. Die Puffer 3-5 Minuten goldbraun anbraten, wenden und weitere 3-5 Minuten von der anderen Seite braten.
4. Die Puffer herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Anschließend auf Tellern angerichtet mit dem Joghurtdip servieren.

### **Nährwerte (Pro Person):**

kJ: 1844  
kcal: 441  
Eiweiß: 14,3 g  
Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 43 g  
BE: 3,5

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
Marie Fuchs  
Tel. 0221-56938-124  
Fax 0221-56938-201  
Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>