



## Karotten/Karottenpulver - lecker und vielseitig

### Herkunft der Karotte

Die Karotte, auch unter den Namen Möhre oder Mohrrübe bekannt, ist ein Doldenblütengewächs und stammt ursprünglich aus Asien und Südeuropa. Heute gibt es einen weltweiten Anbau des beliebten Gemüses. Karotten werden in Jung-, und Spät- oder Dauerkarotten unterschieden. Karottenpulver besteht aus getrockneten, fein gemahlenden Karotten.

### Aroma und Inhaltsstoffe der Karotte

Karotten bzw. Möhren oder Mohrrüben, wie das vielseitige Gemüse in Norddeutschland genannt wird, haben einen hohen Carotin-Gehalt und enthalten viel Vitamine (B1, B2, B6, C, E) und Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium. Möhren schmecken hocharomatisch mit einer angenehmen süßlichen Note, wobei Jungkarotten einen höheren Zuckeranteil aufweisen als die späte Sorte.

### Karotten in der Küche

Frisch und roh, gekocht oder geraspelt - das knackige Gemüse ist vielseitig verwendbar. Die beliebte orangefarbene Gemüsepflanze lässt sich hervorragend mit Nüssen, Äpfeln, **Erbsen**, Spargel, Orangen oder Sauerkraut kombinieren. **Vegetarische Gemüsegerichte**, Suppen und Eintöpfe, wie die italienische Minestrone oder knackig-frische **Salatvariationen** zubereitet mit Karotten – das unverwechselbare Karotten-Aroma verleiht jedem Gericht eine herrlich intensive, gemüsefrische Note.

Aber nicht nur für herzhaftere Gerichte lässt sich das gesunde Gemüse verwenden, sondern auch für süße Rezepte wie beispielsweise **Karottenkuchen**.

Karotten sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: