

Karotten-Apfel-Brotaufstrich

Zutaten für 1 Vorratsdose

2 große Karotten, 2 Äpfel, säuerlich,
2 EL Zitronensaft, 150 g Magerquark,
3 EL Saure Sahne, Salz, Pfeffer

Du brauchst

Küchenreibe oder Küchenmaschine

So wird's gemacht

- 1 Putze die Karotten, schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und zerteile sie in Stücke. Raspel dann die Zutaten grob und träufels Zitronensaft darüber.
- 2 Gib Quark und Saure Sahne in eine Schüssel. Rühre die Raspel unter. Schmecke den Aufstrich mit Salz und Pfeffer ab. Schmeckt auf kräftigem Vollkornbrot supergut!

Jolinchen-Tipp: Den Aufstrich kannst du auch mit italienischen Brotstangen (Grissini) oder Knäckebrot-Stücken dippen.

Ampel-Gemüse vom Blech

Zutaten für 4 Besseresser

250 g Karotten, 2 gelbe Paprika,
2 Zucchini, 1 Zwiebel, 3 EL Rapsöl oder
Olivenöl, 1 Zweig frischer oder 1 TL
getrockneter Thymian, 2 Zweige frischer
oder 1 TL getrockneter Rosmarin, Salz,
Pfeffer

Du brauchst

Backblech

So wird's gemacht

- 1 Putze die Karotten und schäle sie. Schneide sie dann in ganz dünne kleine Scheiben. Gib diese in eine große Schüssel, wo auch die anderen Gemüse reinkommen.
- 2 Wasche und trockne die Paprika. Halbiere sie, entferne die Kerne und schneide sie dann in kleine Streifen.

- 3 Wasche und trockne die Zucchini. Schneide die Enden weg. Halbiere das Gemüse dann und schneide sie in kleine Scheiben.
- 4 Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
- 5 Breite das gesamte Gemüse nun auf einem Backblech aus und gib das Öl darüber. Ja, wirklich nur so wenig – ansonsten wird das Gemüse nicht knusprig! Würze ein bisschen. Lege die Kräuterzweige darüber.
- 6 Backe das Ampel-Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30-40 Minuten.

Jolinchen-Tipp: Du kannst das Gemüse mit Feta-Käse verfeinern. Schneide 200 g in kleine Würfel und gib diese 10 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gemüse.



Gnocchi sind kleine
Kartoffelklöße

Zu gut für die Tonne!

Mach mit – rette Lebensmittelreste! Mit einer Karotte kannst du ein Brotgesicht zaubern: Schneide dünne Scheiben für Augen, Mund und Nase ab, raspel den Rest für eine wilde Haarmähne. Gerne auch andere Gemüsereste verwerten.

Neuer Tipp: Bei Lebensmittelresten auf Nachhaltigkeit achten!



Ein Smoothie geht immer

Obst- und Gemüsereste kannst du auch immer schnell zu einem Drink verarbeiten. Einfach alles in einen Smoothie-Maker oder in einen hohen Becher geben und mit etwas Saft oder Wasser pürieren.

Gnocchi-Karotten-Auflauf

Zutaten für 4 Besseresser

1 große Zwiebel, 400 g Karotten,
1 EL Butter, 100-150 ml Wasser,
200 ml Sahne, 200 ml Saure Sahne,
400 g Gnocchi aus dem Kühlregal,
4 Scheiben Kochschinken, Salz,
Pfeffer, 100 g geriebenen Gouda

Du brauchst
Auflaufform

So wird's gemacht

- 1 Putze die Karotten und schneide sie klein (Würfel oder Scheiben – wie du magst).
- 2 Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
- 3 Schmelze in einem Topf die Butter und dünste darin die Zwiebelwürfel etwa 2 Minuten goldgelb an. Gib dann die Karotten hinzu und dünste auch diese kurz an. Füge dann das Wasser hinzu. Reduziere die Hitze und setze den Deckel auf den Topf. Lass die Karotten so 5-10 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Mach den Biss-Test!
- 4 Berechne in der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsangabe zu. Schneide den Schinken in Streifen.
- 5 Vermische Sahne und Saure Sahne in einer kleinen Schüssel und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 6 Gieße die Gnocchi über ein Sieb ab und füge sie dann zu den Karotten hinzu. Gib die Sahnesauce hinzu.
- 7 Fülle das Essen in eine gefettete Auflaufform. Streue den Käse darüber. Backe den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15-20 Minuten.

Ich mag Obst und
Gemüse. Du auch?

AOK

Mmh, Karotte!

Besseresser-Wissen & Rezepte für Kinder



Schnippeln,
kochen,
backen mit
Jolinchen

AOK. Die Gesundheitskasse.



Heute stelle ich euch mein liebstes oranges Gemüse vor: die Karotte. Das mögen nicht nur Drachenkinder wie ich, (Oster-)Hasen und Schneemänner, sondern auch Babys, Kinder und Erwachsene. Es ist superlecker, gesund und so vielseitig!

Schnippeln, kochen, backen mit Freunden oder der Familie – das macht immer Spaß. Und selbst zubereitetes Essen schmeckt einfach besser! Es enthält nur gute Zutaten und keine Farb- und Konservierungsstoffe. Probier es aus! Hier meine Jolinnen-Rezepte für herzhafte und süße Gerichte.

Dein Jolinnen

Erklärung zu den Rezepten

„Putze die Karotten“ meint: Gemüse je nach Zustand gut waschen/abwaschen oder schälen. Die Enden immer abschneiden.

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel

Top 3-Zubereitungen

Roh mit Dipp

Das geht einfach immer: in der Pause, beim Ausflug. Dippe kleine Karotten oder Stücke in Kräuterquark und knabber sie. Wichtig: Gut kauen!

Zartes Buttergemüse

Im Wasserdampf oder im Topf mit wenig Wasser 10-15 Minuten garen. Du kannst etwas von dem Blattgrün kleinschnippeln und mitkochen.

Püree mit Kick

Als Baby hast du es als „Brei“ geliebt! Einfach die gegarten Karotten pürieren und mit gedünsteten Zwiebeln, Nüssen/Kernen oder Kräutern verfeinern.

Karotten-Muffins

mit Südseepfiff

Zutaten für 1 Blech mit 12 Muffins

180 g Mehl, 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 TL Backpulver, 80 ml Rapsöl, 2 Eier, 50 ml Milch, 150 g Karotten, 1 Apfel, 3 EL Kokosraspel

Du brauchst

Küchenreibe oder Küchenmaschine, Mixer, Muffinblech mit Papierförmchen

Viele Namen

Karotte, Möhre, Mehrrübe, Rübe, Rübli, Gelbe Rübe, Gelbrübe – viele Namen für ein und dasselbe Gemüse. Oft ist der Name einfach von der Region abhängig.

Wie sagt man in deiner Heimat zu dem Gemüse?

Vielleicht „Wurzel“?

So nennen die Menschen im Nordwesten Deutschlands die Karotte. Denn: Das Gemüse wächst unter Erde. Nur das grüne Kraut guckt oben raus. Auch das ist übrigens essbar. Fein gehackt schmeckt es mild-würzig.

Gut für die Augen

In Karotten steckt viel Beta-Carotin. Diesen Stoff wandelt dein Körper in Vitamin A um. Du brauchst es zum Hell-Dunkel-Sehen. Zudem stärkt es Abwehrkräfte und Haut. Das Gemüse enthält auch Eisen, Magnesium und andere Vitamine.

Ein Tipp – mit Dipp

Das Beta-Carotin wird vom Körper besser verarbeitet, wenn du die Karotten mit etwas Pflanzenöl oder Fett isst. Das kann etwa ein Kräuterquark sein, Öl beim Dünsten oder eine Butterflocke auf dem gegarten Gemüse.

Prima zu Ostern

Rübli-Kekse

Zutaten für 2 Bleche, etwa 40 Kekse

100 g Butter, 80 g Zucker, 250 g Dinkelmehl, 100 g / 2 kleinere Karotten, 1 Messerspitze Backpulver, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Prise Salz

Du brauchst

Küchenreibe oder Küchenmaschine, Mixer, Nudelholz, Ausstechförmchen wie , Backblech mit Papier

So wird's gemacht

- 1 Wasche und trockne die Zitronen. Reibe dann ein bisschen von der Schale ab (etwa 1 TL).
- 2 Putze die Karotten und raspel sie grob.
- 3 Nimm eine große Schüssel und rühre die weiche Butter mit dem Zucker darin schaumig. Füge dann Mehl, Backpulver und Zitronenabrieb hinzu. Knete nun den Teig mit den – gut gewaschenen! – Händen, bis alles zusammenklebt. Lass den Teig dann eine Stunde mindestens im Kühlschrank ruhen.
- 4 Rolle den Teig auf einer Arbeitsfläche dünn aus. Steche Kekse aus, und lege sie auf das Backblech.
- 5 Backe die Kekse im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10-12 Minuten, bis sie orangefarbend sind.

Karotten-Apfel-Salat

Zutaten für 2 Bessersesser

2 mittelgroße Karotten, 2 Äpfel, 1 EL Rapsöl, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Apfelsaft, Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

- 1 Fülle Öl, Zitronen- und Apfelsaft in einen Schüttelbecher und mixe den Inhalt gut. Schmecke das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.
- 2 Putze die Karotten, schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und zerteile sie in Stücke. Raspel die Zutaten grob. Gib dann direkt das Dressing über die Raspeln, sonst werden diese braun.

Herkunft und Saison

Karotten wachsen in Deutschland, haben also keine lange Anreise. Das ist gut für die Umwelt und den leckeren Geschmack. Denn so kommen Karotten knackig frisch auf deinen Tisch. Etwa von Mai bis Oktober.

Rohkost

So nennt man Gemüse, das man ungekocht essen kann. Dazu zählen Karotten. Oft reicht es aus, wenn du sie gründlich abwaschst. Mit einem Sparschäler kannst du sie aber auch ganz schnell abziehen. Die Enden abschneiden.

Eine Information ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag Medien (H&G), Gutenbergweg 2, 58555 Halter
Gesamtkonzeption: Bell Verlag Medien (H&G), Halter; Bilder: AOK, freepix.com, National Geographic, Best-Nr. 1021

Zu gut für die Tiere! Ist Bestandteil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.