



Marie Klee

Karotten ☆☆☆☆☆

Überraschende Rezepte für Süßes und Herzhaftes

a.d. Dänischen von Elke Adams

LV 2021 · 144 S. · 18.00 · 978-3-7843-5686-0

Dass dieses Buch „Karotten“ heißt und nicht etwa „Möhren“, hat sicherlich damit zu tun, dass die Macherinnen – sechs junge Skandinavierinnen – sich „Carrotstick“ nennen. Dabei kümmern sie sich keineswegs nur um Karotten, sondern sind eine gesundheits- und ernährungsorientierte Gruppe, alle 6 mit entsprechenden Fachausbildungen. Marie Klee ist die Inhaberin und Redakteurin.

Wenn Sie Dänisch verstehen, können sie über ► www.carrotstick.dk mehr Informationen finden. Aber selbst Unkundige können sich einen Überblick verschaffen.

Karotten/Möhren haben viele Namen, je nach Region. Bei uns zu Hause hießen sie Mohrrüben und Karotten waren die kleinen runden Dinger, die ich allerdings noch nie in einer Gemüseabteilung gesehen habe, sondern nur als Bestandteil von Leipziger Allerlei in der Dose. Aber das sind „Pariser Karotten“, wie ich inzwischen gelernt habe. Die kommen hier nicht vor. Die Vorfahrin aller über 100 Sorten von Karotten, heißt aber „wilde Möhre“. Man sieht sie noch oft am Wegesrand und kann sie (diese Anmerkung kommt jetzt von mir, weil ich die wilde Möhre so liebe!) von anderen Korbblütlern unterscheiden, wenn man in der Mitte der weißen Blüte eine ganz kleine, dunkelrote Stelle findet! Übrigens heißt es auch im Buch mal Karotte, mal Möhre, manchmal innerhalb eines Rezepts. Ich denke, es wird niemanden verwirren.

„Möhren gehen immer“, diese Weisheit habe ich mal von einer Marktfrau gegenüber einer un schlüssigen Kundin gehört. Das stimmt einerseits, andererseits sind sicher nicht nur meine Ideen für Gerichte mit Möhren relativ übersichtlich. Auch wenn Möhrentorte und Möhren-Apfelrohkost und scharfe Möhren mit Chili dabei sind.

Die Mädels von Carrotstick (ist nicht respektlos gemeint, sondern sie bezeichnen sich offenbar selber so) haben sich so viel mehr einfallen lassen. Das erste Rezept habe ich heute Morgen gleich ausprobiert und in meinen Porridge eine Möhre geraspelt! Das hat jetzt – zugegeben – nicht viel anders geschmeckt als sonst, sah aber schöner, weil farbiger aus und hatte bestimmt ein paar Vitamine mehr.

Es gibt also schon Möhrenrezepte fürs Frühstück (z.B. Karottenwaffeln und Karottenmarmelade), als Hauptmahlzeit, zum Dessert (Karotteneis mit weißer Schokolade und Pistazien), als Getränk und im Brot. Und leider kommt auch in diesem wunderbaren Kochbuch das unsägliche und einfach nicht mehr zeitgemäße Wort „Beilage“ vor. Für mich waren das die besten Rezepte überhaupt! Und warum um alles in der Welt, sollte z.B. dieser tolle und überaus attraktive Linsensalat mit Karotten, Feta und



Granatapfelkernen eine Beilage sein? Bei was? Wenn ich davon nicht satt werde, kann ich dazu ja noch etwas Toast essen oder als ein Gang von mehreren oder ..., aber bitte nicht degradiert als Beilage.

Wenn es übrigens bei den Hauptspeisen „Karottenreis“ oder „Karottenpasta“ heißt, dann handelt es sich nicht um Reis oder Nudeln mit Karotten, sondern die Karotten haben die ungefähre Konsistenz von Reis oder Nudeln und sollen diese ersetzen. Dass die Karottenpasta aber roh bleiben soll, kann ich mir nicht so gut vorstellen. Vermisst habe ich Rezepte, die ganz ohne tierische Zutaten auskommen.

Und wie steht es mit dem Schälen von Möhren? In fast jedem Rezept steht es: die Karotten schälen. Die Information, dass man Biomöhren nicht nur nicht zu schälen braucht, sondern besser nicht schält, nur ordentlich schrubbt, geht in der Fülle der Informationen über Möhren/Karotten ziemlich unter. Ich habe nie verstanden, warum man etwas schälen soll, was gar keine Schalen hat (und die sogenannten Schalen dann möglicherweise – im Zuge von Vermeidung von Lebensmittelverschwendung – für eine andere Mahlzeit verwendet!)

Die Fotos sind einfach toll und mir gefällt auch, dass die Rezepte nicht einfach zum Nachkochen animieren, sondern auch dazu, einfach freier und kreativer mit diesem vielseitigen Gemüse umzugehen. Wie sagte die Marktfrau: „Möhren gehen immer!“