

## Alles Karotte – oder was?

4. April – Internationaler Tag der Karotte

Das Wurzelgemüse ist jenes mit dem höchsten Gehalt an Karotinen. Aus diesem sekundären Pflanzenstoff bildet der Körper Retinol, besser bekannt als Vitamin A.

Vitamin A wird für die so genannten Photorezeptoren in der Netzhaut des Auges benötigt, aber auch zum Erhalt unserer Schleimhäute, unter anderem auch jenen im Darm. Damit ausreichend Retinol vom Körper verwertet werden kann, benötigt die Karotte etwas Öl in der Zubereitung, da das Vitamin A als fettlösliches Vitamin gilt.

Die Karotte gibt es in diversen Farben und Formen. Neben den klassisch orangen Karotten, finden sich auch weiße, gelbe und violette Arten.

Da unser Auge bekanntlich mitisst und sich auch offensichtlich über eine Extraportion Vitamin A freut – ein kleiner Augenschmaus zum Ausprobieren:

### BUNTE KAROTTENLAIBCHEN

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 6 bunte Karotten (orange, gelbe, lila)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Haferflocken
- ½ Liter Gemüsesuppe
- 2 Eier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Karotten waschen und schälen und mit einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Die Haferflocken in einer Pfanne kurz anrösten und mit der Suppe aufgießen – etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Danach die Haferflocken in einem Sieb abseihen und zusammen mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Sonnenblumenöl und den Eiern zu den Karotten geben und alles gut vermengen.

Das Backrohr auf 180° C Umluft vorheizen.

Aus der Masse Laibchen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt sehr gut ein Joghurtdip mit Dille und ein grüner Salat.



Gutes Gelingen!

Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Patzelt, BSc, BSc im Auftrag des GeKiBu-Teams  
Foto von pexels.com