Möhre, Karotte

Steckbrief

botan. Name:	*Daucus carota ssp sativus*
Aussaat:	März, April, November für Überwinterung
Pflanzung:	-
Boden:	sandiger Lehm, lehmiger Sand
Wasserbedarf:	💧💧
düngen:	Mittelstarkzehrer, Kompost (nicht direkt vor der Aussaat)
Ernte:	ab Juli, August, eingelagert über den ganzen Winter
Fruchtfolge:	4jährig, nicht nach anderen Doldenblütlern wie Pastinaken, Sellerie, Dill
geeignet für:	Beet, Hochbeet, Gewächshaus (frühe Sorten)

Kulturgeschichte

Wilde Möhren wachsen an Wegrändern und auf trockenen Schuttplätzen. Sie blühen mit auffälligen weißen Blütendolden, manche Dolden haben in der Mitte eine schwarze, sterile Blüte. Ihre Urahnen sind in Europa, im Mittelmeerraum, Nordafrika bis nach Asien verbreitet. Ihre Wurzeln können weiß, gelb oder purpurfarben sein. Möhren gehören zu den ältesten Nahrungspflanzen, wurden medizinisch und als Gemüse genutzt. In Kräuterbüchern aus dem 6. Jahrhundert werden „gelbe Rüben“ beschrieben. Die Entstehung unserer Kulturmöhre bleibt ungewiss, wahrscheinlich entstand sie aus einer Kreuzung verschiedener Wildformen in der Natur. Die orangefarbige Möhre wurde erstmals im 17. Jahrhundert in den Niederlanden beschrieben. Die orangefarbigen, Karotin haltigen Möhren sind heute die beliebtesten. Andersfarbige Möhrensorten gibt es, sind aber nicht so häufig im Handel. Wer sie selbst aussät, hat die Wahl!

Wie anbauen?

Ausgesät werden frühe Sorten ab März, mittelfrühe und späte Sorten ab Mai flach in Reihen. Frühe Sorten können zur Überwinterung wieder ab Juni ausgesät werden. Die Samen dünn in der Reihe verteilen, gut mit der Rückseite der Harke andrücken. Bis zur Keimung dauert es zwei bis drei Wochen. Das Hauptwachstum der Möhrenwurzel erfolgt im Juli und August. Für gutes Wachstum benötigen sie einen humosen Sandboden, der tief gelockert wird, sonst werden sie beinig. Im Sommer Acht geben, dass die jungen Pflanzen nicht durch Unkraut überwachsen werden. Ein gleichmäßig feuchter Boden und warmer Herbst fördert die Rübenbildung. Im Herbst werden alle Möhren mit der Grabegabel aus dem Boden gehoben. In den Möhrenreihen nach und nach die Wurzeln ernten, die dick genug sind. Späte Sorten nutzt man zum Einlagern. Dafür das Laub kurz über der Wurzel abdrehen, Möhren nicht waschen. So werden sie zum Lagern in Kisten mit feuchtem Sand gelegt und zur Lagerung möglichst kühl unter 10 Grad, aber auf jeden Fall frostfrei, in den Keller gestellt. Späte Sorten sind drei bis fünf Monate lagerfähig. Die Möhre übersteht im Boden keinen Frost.

Sortenvielfalt

- **´Chantenay`**: mittelfrüh, kegelförmige, mittellange Wurzeln, lagerfähig
- **´Gonsenheimer Treib`:** sehr früh, keilförmige, halblange Wurzel, kurzes Laub, Frischverzehr
- **´Ochsenherz` (Guerande):** mittelfrüh, kurze, kegelförmige Wurzel, auch für schwere Böden
- **´Pfälzer Gelbe`:** Möhre gelborange, lange spitze Wurzel, lagerfähig
- **´Duwicker`:** früh, kurze kreiselförmige Rübe, feines Laub
- **´Lobbericher`:** spät, lange, gelbe Rübe mit grünem Kopf, Speise- und Futtermöhre, gut lagerfähig

- **´Nantaise 2`:** mittelfrüh, walzenförmige Möhre mit stumpfer Spitze, orange

In der Küche

Bei den Möhren haben wir die große Farben- und Formenvielfalt der alten Sorten wiederentdeckt. Wir können zwischen weißen, gelben, orangefarbigen und violetten Möhren wählen. Möhren enthalten wertvolles Carotin, Zucker, Vitamin C und die violetten Sorten Anthocyane. In der Küche sind sie vielseitig zu verwenden als Rohkost oder Saft, über gedünstetes Gemüse bis milchsauer eingelegt.

Möhren-Linsen-Salat
(für 4 Personen)

- 500 g Möhren
- 300 g Linsen (große Tellerlinsen oder schwarze Beluga-Linsen)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 10 Walnüsse
- 1 EL Honig
- Walnussöl
- Balsamico-Essig

Die Möhren waschen, schälen und reiben, die Linsen in Wasser aufsetzen und weich kochen, abschütten und kalt stellen, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Walnüsse zerkleinern, die Zutaten zusammenmischen, Honig, Walnussöl und Essig zusammenrühren, über das Gemüse geben und untermischen, vor dem Servieren 2 Stunden durchziehen lassen

Möhren-Orangen-Suppe
(für 4 Personen)

- 600 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1TL je nach Vorliebe milden oder scharfen Curry
- 20 g Ingwer nach Geschmack oder weglassen
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml Orangensaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

Gemüse säubern, schälen und würfeln oder in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch mit dem Olivenöl anschwitzen und mit dem Currypulver andünsten bis die Zwiebeln glasig sind und das Curry duftet. Die kleingeschnittenen Möhren hinzufügen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren weiter andünsten, salzen und pfeffern. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen bis die Möhren weich sind. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Sahne oder Kokosmilch abschmecken und mit gehackter Petersilie garniert servieren.