

# Presseinformation

## Die Möhre – eine treulose Tomate!

Bonn, 9. Oktober 2014 (AMI) – Da geht sie heute noch mit Zucker und Schokolade eine himmlische Kuchen-Verbindung ein, und schon morgen liegt sie mit Käse und Zwiebeln im Teig-Bett. Doch Moral-Apostel sind hier fehl am Platze, profitieren Sie lieber von der Treulosigkeit der Möhre, davon, dass sie sich so harmonisch mit süß und sauer, mit



deftig und scharf zusammenfügt. Dies macht sie ebenso zu einer leckeren Vorspeise wie zu einem vielversprechenden Nachtisch. Kaum ein Gemüse ist so vielfältig in den Verwendungsmöglichkeiten. Diverse Rezeptbeispiele für Möhre & Co finden Sie auf der Internet-Seite [www.meine-Möhren.de](http://www.meine-Möhren.de).

Stöbern Sie ruhig ein wenig auf der Seite meine-Möhren und suchen Sie Ihr Lieblingsrezept aus. Sie werden sehen: Mit Möhre geht fast alles! Aber trotz all der wunderbaren Kombinationen, knabbern Sie ruhig zwischendrin mal einfach „nur“ Möhre, denn auch das Allein-Sein fällt ihr nicht schwer. Doch wer gerne nur Möhre zu sich nimmt sollte darauf achten, dass der Mahlzeit ein wenig Fett beigefügt wird, denn dies erhöht die Aufnahmefähigkeit von Beta-Carotin. Auf der Seite meine-Möhren.de finden Sie neben leckeren Rezepten auch wichtige Anregungen zur Ernährung und Tipps zur Lagerung der Möhren im Haushalt.

So einfach geht der Klassiker unter den Möhrengemüsen. Für 2 - 3 Personen 500 g Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit wenig Wasser und 1 EL Öl, Butterschmalz oder Butter und der Zugabe von Salz und 1er Prise Zucker 5-10 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und fertig. Dazu schmecken Pellkartoffeln und z.B. ein Quarkdipp oder Frikadellen. Viele weitere Ideen finden Sie unter <http://www.meine-Möhren.de/rezepte/>.

### Zur AMI Agrarmarkt Informations-Gesellschaft, Bonn:

Die AMI wurde auf Initiative der Wirtschaft im Februar 2009 gegründet. Die Geschäftsfelder umfassen die Bereitstellung neutraler, unabhängiger Marktfakten und Informationen über die nationalen und internationalen Agrarmärkte. Insgesamt werden 15 Rohstoff- und Lebensmittelmärkte in über 70 Informationsdiensten analysiert, bewertet und kommentiert. Etwas mehr als 40 Marktexperten arbeiten an den Standorten Bonn (Hauptsitz), Hamburg und Berlin. Geschäftsführer ist Christian Alter. Weitere Informationen auf [www.AMI-informiert.de](http://www.AMI-informiert.de) oder persönlich unter 0228-33 80 5-404.