

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

„die Demeter Karotte 'Purpurne Paula' überzeugt nicht nur durch ihr interessantes Aussehen, sondern auch durch ihre inneren Werte: Sie schmeckt intensiv nach Karotte und ist süßer als viele andere Sorten. Darüber hinaus wirkt der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan, der ihr die außergewöhnliche Farbe verleiht, antioxidativ - erhilft, den Körper vor freien Radikalen zu schützen. Die Purpurne Paula ist eine Form der violetten Ur-Möhre und eignet sich als Rohkost und zum Entsaften. Achtung: Beim Kochen verleiht sie eifrig ihre Farbe!“*

Die violette Ur-Möhre ist allerdings eine nicht samenfeste Neuzüchtung, sie wurde wahrscheinlich so genannt, weil bis vor 300 Jahren alle Karotten rot/violette waren und dann erst orangene Sorten gezüchtet wurden.

Mit lieben Grüßen

Katja Hatanj

Roter Karottensalat

- 4-5 Karotten - waschen, fein raspeln,
 - 1 Apfel - entkernen, grob raspeln,
 - 2 EL Zitronensaft - über den Apfel geben, vermengen,
 - 3 EL Sonnenblumenkernöl
 - 2 EL Joghurt/Rahm
- } vermengen, zu dem geraspelten Apfel geben, Karotten dazu und gut vermischen,
mit Salz + Pfeffer nach Geschmack würzen,
- 50g gehackte Nüsse oder Sonnenblumenkerne anrösten, darüber streuen

Variante: 1 TL Meerrettich mit dem Öl vermengen
oder etwas geraspeltem Sellerie dazu geben

Guten Appetit

* Text des Etikettenschildes der Purpurnen Paula vom Demeterhof Fam. Schoof