



## Pressemitteilung

### **Bunt gemischt, frisch aufgetischt: Obstsalat macht Sommertage saftig süß**

**Gesund und bunt: Obstsalat schmeckt als Dessert, unterwegs in der Mittagspause oder beim Picknick im Park. Die süße Fruchtmischung ist vor allem an heißen Tagen beliebt. Die Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ nennt praktische Tipps für Kauf und Zubereitung.**

**Berlin, 28. Juli 2015.** Für den perfekten Obstsalat sollte man am besten saisonale Früchte aus heimischer Erzeugung verwenden. Die kommen pflückfrisch von Baum oder Strauch – und schmecken dadurch besonders aromatisch. Im August sind das zum Beispiel Aprikosen, Mirabellen, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren. Auch die ersten Birnen, Pflaumen und Zwetschgen sind jetzt in Deutschland erntereif. Als Basis gerne aktuelle Sommer-Äpfel einsetzen, die für Kernigkeit und Biss sorgen.

#### **Erfrischend süß – ganz ohne Zucker**

Zur Vorbereitung die Früchte gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Am besten Obst verwenden, das nicht zu weich ist. So schmeckt der Obstsalat immer lecker-knackig. Achtung: Aprikosen oder Beerenfrüchte besonders vorsichtig reinigen, da diese sehr druckempfindlich sind. Die geschnittenen und gewaschenen Obststückchen in eine Schüssel geben und anschließend in einem süßen Dressing marinieren. Tipp: Stark färbende Obstsorten wie Heidel- oder Himbeeren erst ganz zum Schluss dazugeben.

Für das Dressing den Saft von einer ausgepressten Orange mit Honig abschmecken und über das Obst in der Schüssel gießen. Auf Zucker kann problemlos verzichtet werden. Die natürliche Fruchtsüße ist völlig ausreichend. Achtung: Damit die Früchte appetitlich frisch bleiben und sich nicht verfärben, etwas Zitronen- oder Limettensaft über das marinierte Obst geben.

#### **Genuss nach Lust und Laune**

Für Abwechslung und Vielfalt sorgen nicht nur verschiedene Früchte, sondern auch die zahlreichen Topping-Möglichkeiten. Wer den Obstsalatgenuss auf die Spitze treiben will, kann zum Beispiel geröstete Kürbiskerne, Nüsse oder Pistazien darüber geben. Zum Frühstück schmeckt der Obstsalat mit Müsli und Milch, Joghurt oder einem Schuss Buttermilch. Als Dessert harmoniert er mit fein-süßem Vanillepudding oder cremigem Eis mit Minzblättern.

Übrigens: Kleine Genießer sind oftmals die größten Fans süßer Obstsalate. Wer den Nachwuchs früh auf den richtigen Geschmack bringen will, lässt sie beim Waschen und Schnibbeln der Früchte mitmachen. So lernen sie von Kindesbeinen an, wie gut „bunt und gesund“ schmecken kann.

### Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzl Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

### Rezept-Tipp: Bunter Obstsalat mit Beeren



**Zubereitungszeit:** 25 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### Zutaten (für 4 Portionen):

4 Pflaumen  
3 Äpfel  
8 Aprikosen  
100 g Erdbeeren  
50 g Johannisbeeren  
50 g Blaubeeren  
50 g Himbeeren  
30 g Heidelbeeren  
1 Schälchen Physalis  
2 Orangen zum Auspressen  
(alternativ 150 ml fertiger Orangensaft)  
2-3 EL Honig  
20 g gehackte Haselnüsse  
1 Zweig Minze

#### Zubereitung:

1. Den Honig mit dem Orangensaft verrühren, die Blätter der Minze dazugeben und mit Hilfe eines Stabmixers fein mixen.
2. Äpfel waschen und aus den Äpfeln kleine Kugeln mit einem Kugelausstecher herstellen. Die Kügelchen mit dem Orangensaft-Honig-Gemisch beträufeln.



3. Die Physalis halbieren und die Beeren dazu geben.
4. Pflaumen und Aprikosen waschen, entkernen und jeweils achteln.
5. Alles mit einem Löffel vorsichtig durchmischen.
6. Die gehackten Haselnüsse in der Pfanne goldgelb rösten und über den Obstsalat streuen.
7. Abschließend mit frischer Minze dekorieren.

### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>