



## Pressemitteilung

### **Pfännchen für Viele: 5 Tipps für den perfekten Raclette-Abend**

**Berlin, 10. November 2016. Kochen am Tisch statt in der Küche – besonders in der Weihnachtszeit und zu Sylvester hat Raclette Tradition. Ein unverzichtbarer Bestandteil des beliebten Winteressens ist neben Käse und Fleisch frisches Gemüse. Doch welches hat jetzt Saison? Und was gilt es außerdem zu beachten? Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) hat Antworten auf diese Fragen und gibt Tipps, wie der Abend ein voller Erfolg wird.**

#### **Die Menge macht's**

Wenn für den Raclette-Grill die Sommerpause beendet ist, stehen zunächst zwei Fragen im Raum: Was – und vor allem wie viel davon – gehört auf den Einkaufszettel? Als Faustregel können Gastgeber pro Person mit 200 bis 250 Gramm Raclette-Käse rechnen und etwa 120 bis 150 Gramm Fleisch. Dazu kommt jede Menge heimisches Gemüse. Und für alle, die es fruchtig mögen, saisonales Obst wie aktuell etwa die Birne. Dabei gilt: Je größer die Runde, desto vielfältiger sollte die Auswahl sein. So können sich die Gäste nach und nach viele unterschiedliche Pfännchen zusammenstellen.

#### **Auf Sattmacher verzichten**

Der Raclette-Spaß soll nicht nach zwei Pfännchen vorbei sein? Dann empfiehlt es sich, auf schwere, kohlehydratreiche Sättigungsbeilagen zu verzichten. Ein leichtes und gesundes Gemüse-Bufferet bildet den perfekten Gegenpol zu fettigem Käse. Besonders gut eignen sich Gemüsearten, die auch in der kalten Jahreszeit noch frisch vom Feld geerntet werden. Dazu zählen neben Möhren, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Chicorée, Lauch und Zucchini auch Rote Beete, Pastinake, Champignons und Zwiebeln. Letztere Vier entfalten ein ganz besonderes Aroma, wenn sie zuvor eingelegt oder mariniert werden (siehe Rezept).

#### **Schnippeln auf Vorrat**

Wer die gesellige Runde nicht ständig verlassen will, um in der Küche die Gemüseschälchen aufzufüllen, sollte schon am Nachmittag einen großen Vorrat anlegen. Im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt geschnittenes Gemüse frisch und kann auch am nächsten Tag noch verwendet werden – zum Beispiel für einen leckeren Eintopf. Die Reste dazu einfach in verschließbare Plastikdosen legen und im Gemüsesfach aufbewahren.

#### **Nichts anbrennen lassen**

Der Abend ist vorbei, das Geschirr stapelt sich in der Küche und in den Pfännchen kleben angetrocknete und angebrannte Essensreste – auch das gehört zur Realität eines

Raclette-Abends. Das lässt sich jedoch ganz leicht umgehen. Dazu einfach einen großen Stapel Servietten in der Mitte des Tisches platzieren und die Pfännchen direkt nach der Benutzung damit ausstreichen. So gestaltet sich der Abwasch gleich viel einfacher. Und sollte die Verschmutzung doch einmal etwas hartnäckiger sein: Pfännchen über Nacht einfach in kaltem Wasser einweichen.

### **Kaffee und Zimt gegen den Dunst**

Der Geruch nach Käse und Fett hält sich noch tagelang im Haus? Auch dagegen haben sich kleine Tricks bewährt. Um die Luft zu neutralisieren, einfach über Nacht einen Teller mit Kaffeepulver oder Essigessenz im Raum aufstellen und am Morgen kurz durchlüften. Oder: Wasser kochen, in eine Schale füllen, etwas Zimt dazu geben und damit einmal durch das Haus oder die Wohnung spazieren. Der Raclette-Geruch weicht und ein angenehm winterlicher Duft verbreitet sich.

### **Gemüse-Fondue als Alternative**

Fast genauso beliebt wie Raclette ist Fondue. Auch hier gilt: Es muss nicht immer Fleisch sein. Für die vegetarische Variante wird zum Beispiel Gemüse im Teigmantel in heißem Öl ausgebacken. Für den Teig einfach zwei Eigelb, 250 Milliliter Wasser, 125 Gramm Mehl, Pfeffer und etwas Curry vermengen. Anschließend das regionale Gemüse – besonders gut eignen sich geschnittene Möhren, Zucchini und Champignons – kurz blanchieren, im Teig wenden und im Fett ausbacken. Schmeckt nicht nur gut, sondern sorgt auch für ein knuspriges Vergnügen.

### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franzi 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: Raclette mit ...**



#### **... Rote Beete eingelegt**

**4 Personen**

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

#### **Zutaten:**

100 g rote Beete

1 EL Olivenöl

2 EL Senföl

1 Zwiebel



- 1 Sternanis
- 4 Kapseln Kardamom
- 40 ml Sherryessig
- 50 ml Weißwein
- 2 EL Honig
- 3 Prisen Meersalz

**Zubereitung:**

1. Die rote Beete mit der Schale auf einen Teppich aus Meersalz legen und etwa eine Stunde bei 180 °C im Ofen garen.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten und mit dem Sherryessig ablöschen. Sternanis und Kardamom dazugeben. Kurz reduzieren, den Weißwein und das Senföl zugeben und einmal kurz aufkochen.
3. Mit Honig und Salz abschmecken.
4. Die rote Beete schälen, in drei Millimeter große Würfel schneiden, in den kochenden Fond geben und einmal aufkochen.
5. Zum Schluss in ein Einmachglas abfüllen.

**... Pastinake roh geraspelt**

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht  
**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Zutaten:**

- 4 Pastinaken
- 4 Prisen Meersalz
- 2 Prisen Rohrzucker
- 2 EL Traubenkernöl

**Zubereitung:**

1. Die Pastinaken schälen und mit einer mittelfeinen Reibe reiben.
2. Auf einer Platte kleine Berge bilden und mit dem Rohrzucker und Meersalz bestreuen. Anschließend etwas Traubenkernöl darauf geben.

**... Champignons in Fond und Öl eingelegt**

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht  
**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Zutaten:**

- 100 g Champignons
- 500 ml Gemüse oder Geflügelfond
- 50 ml Olivenöl



1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Estragon  
3 Prisen Meersalz

1 Einmachglas

**Zubereitung:**

1. Den Fond mit dem Meersalz aufkochen.
2. Die Kräuter in das Einmachglas geben.
3. Die Champignons etwa ein bis drei Minuten (je nach Größe) im Fond köcheln. Dann auf die Kräuter gießen, dazu Olivenöl zugeben und kalt stellen.

**... Aceto-Zwiebelchen**

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Zutaten:**

100 g kleine Zwiebeln  
100 ml Aceto Balsamico  
50 ml Gemüse oder Geflügelfond  
2 Prisen Meersalz  
2 Prisen Rohrzucker  
die Schale einer halben Bio-Zitrone

1 Einmachglas

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln schälen.
2. Den Gemüse- oder Geflügelfond in einem Topf aufkochen, Zucker und Salz zugeben, anschließend alles etwa drei Minuten köcheln lassen.
3. Den Aceto Balsamico zufügen und einmal kurz aufkochen.
4. Die Zitronenschale zugeben, in ein Einmachglas füllen und zwölf Stunden ziehen lassen.

**Tipp:** Wichtig ist die Qualität des Essigs. Umso besser der Essig, desto besser das Endprodukt.



### **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

Hannah Schnetter

Tel. 0221-56938-125

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>