



Pressemitteilung

Frühling auf dem Teller: Knackiges Obst und Gemüse geben Ostermenüs den letzten Schliff

Berlin, 10. Februar 2016. Ostern ist ein Fest voller Traditionen. Neben Osterfeuern, Osterkerzen oder langen Osterspaziergängen gibt es auch viele kulinarische Bräuche für die Feiertage. Ob zum Fisch am Karfreitag oder zum traditionellen Lamnbraten am Ostersonntag – junges Gemüse und Obst runden jedes Ostermenü perfekt ab. Dabei ist die Auswahl groß: Rhabarber, Rote Bete und Blattspinat haben zu dieser Zeit genauso Saison wie Grünkohl und Sellerie. Das Pressebüro der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ gibt Tipps für genussvolle Feiertage.

Grüne Gaben aus der Natur: Gründonnerstag

Früher versammelten sich die Menschen am Gründonnerstag, um gemeinsam frische Kräuter zu sammeln. Hinter diesem alten Brauch steckt ein Aberglaube – denn die Sammler hofften durch den Verzehr der Kräuter die Kraft des Frühlings aufzunehmen. Bis heute essen viele Familien am Gründonnerstag am liebsten grünes Gemüse und frische Kräuter. Eine ideale Beilage zu deftigen Festtagsgerichten ist Spinat – denn er ist sehr kalorienarm. Gedünstet und mit Pinienkernen garniert, schmeckt er besonders aromatisch und lecker. Dazu den Blattspinat waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alle Zutaten in einer Pfanne mit Butter andünsten und dabei mehrmals wenden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Crème Double abschmecken. Im letzten Schritt geröstete Pinienkerne über den Spinat streuen.

Fisch frisch auf den Tisch: Karfreitag

Fisch ist sowohl eine typische Fastenspeise als auch ein Symbol des christlichen Glaubens. Im Gedenken an das Opfer, das Jesus mit der Kreuzigung am Karfreitag erbrachte, wird an diesem Feiertag bis heute häufig Fisch serviert. Die perfekte Ergänzung zum Fischgericht ist ein schmackhafter Weißkohlsalat mit Möhren und Sellerie. Dazu den Weißkohl putzen und raspeln. Etwas Gemüsebrühe mit Essig aufkochen, über den Weißkohl geben und durchkneten, damit die Brühe gut einzieht. Knollensellerie und Karotten ebenfalls raspeln und mit dem Kohl mischen. Anschließend saure Sahne, Joghurt, Honig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter den Salat mengen. Mit frischer Petersilie garnieren und genießen.

Der ideale Tag für Vorbereitungen: Karsamstag

Wer einen stressfreien Ostersonntag genießen möchte, kann schon am Karsamstag ein paar leckere Speisen vorbereiten. Zu Ostern besonders frisch erhältlich ist deutscher Rhabarber. Er eignet sich perfekt für fruchtige Nachtische. Zum Beispiel Rhabarber-Crumble – der geht schnell und lässt sich bereits am Vortag zubereiten. Dazu 600



Gramm Rhabarber putzen, schälen und in ganzen Stangen oder zerkleinert rund 3 Zentimeter hoch in eine Auflaufform geben. Anschließend großzügig mit braunem Zucker bestreuen. 60 Gramm Mehl, 40 Gramm Zucker, 40 Gramm weiche Butter und ein Päckchen Vanillezucker mit den Händen zu Streuseln kneten und auf dem Rhabarber verteilen. 25 Minuten im Ofen garen bis die Streusel eine schöne goldbraune Farbe bekommen. Tipp: Auch mit knackfrischen Äpfeln ist diese Süßspeise ein Genuss.

Kulinarischer Höhepunkt: Ostersonntag

Im christlichen Glauben ist Ostersonntag der Tag, an dem Jesus auferstanden ist. An diesem Feiertag darf nach Herzenslust geschlemmt werden – dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob Lamm, Schweinefilet oder Geflügel – erlaubt ist, was schmeckt. Als leichte Vorspeise eignen sich Gerichte mit Roter Bete wie ein festliches Carpaccio mit Meerrettichschaum. Für vier Personen 500 Gramm Rote Bete schälen, kochen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben kreisförmig auf Tellern anrichten. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwei Tomaten in schmale Spalten schneiden und 400 Gramm frischen Salat waschen. Die Zutaten mischen und in der Mitte des Tellers anrichten. Olivenöl, etwas frischen, geriebenen Meerrettich und Zitronensaft mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den würzigen Schaum über den Salat geben – fertig ist die aromatische Vorspeise.

Tipp: Ostereier natürlich mit Gemüse färben

Sie werden gefärbt, gesucht und natürlich verspeist – farbenfrohe Ostereier gehören zum Osterfest dazu. Mit frischem Gemüse lassen sich Eier ganz natürlich färben. Rote Bete und Rotkohl machen die Eierschale rot bis violett, durch Möhren wird sie orange, durch Zwiebeln braun und mithilfe von Spinat oder Petersilie grün. Und so geht's: Je 200 Gramm zerkleinertes Gemüse mit einem Liter Wasser und einem Esslöffel Essig mischen und 30 Minuten köcheln lassen. Jetzt kann es ans Färben gehen. Für eine gleichmäßige Färbung die Gemüsestückchen aus dem Sud entfernen. Bleiben sie drin, wird das Ergebnis ebenfalls schön – denn es entstehen interessante Muster auf der Eierschale. Nach zehn Minuten im köchelnden Sud sind die Eier hartgekocht und haben die Farbe angenommen. Tipp: Weiße Eier lassen sich besonders gut färben.

Rezept-Tipp: Loup de Mer auf gebratener Roter Bete mit Wasabisauce und Sellerie-Croutons



4 Personen

Stufe: mittel

Dauer: 60 min

Zutaten:

500 g Rote Bete

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

1 Prise Kümmel, gemahlen

1 unbehandelte Limette

1 Zwiebel

15 g Ingwer

1 EL Butter

100 ml trockener Weißwein

100 ml Sahne

2-3 EL Wasabipaste

150 g Crème fraîche

300 g Knollensellerie

4 EL Pflanzenöl

500 g Wolfsbarschfilet, küchenfertig mit

Haut

Rotkohlsprossen, zum Garnieren

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Roten Beten schälen und in schmale Spalten schneiden. Mit dem Öl in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern, mit Kümmel würzen und vermengen. Die Spalten auf dem Backblech auslegen und im Ofen ca. 40 Minuten weich backen, dabei ein- bis zweimal Mal wenden.

Die Limette heiß waschen, abtrocknen und einige Zesten der Limettenschale mit dem Zestenreißer abziehen. Die Limette auspressen. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, fein hacken und in heißer Butter in einem kleinen Topf anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und ein wenig einköcheln lassen. Die Sahne zugießen, Wasabi einrühren und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Crème fraîche einrühren, fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.



Den Sellerie schälen und ca. 1 cm groß würfeln. 2 EL Öl in eine Pfanne geben und den Sellerie ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten kross und hellbraun braten.

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne in übrigem Öl 3-4 Minuten langsam goldbraun braten. Wenden und bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Rote-Bete-Spalten auf Tellern auslegen und den Fisch aufsetzen. Die Sauce darüber träufeln, mit Sellerie-Croutons bestreuen und mit Limettenzesten und Sprossen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

kcal: 604
kJ: 2532
EW: 30,8 g
KH: 14 g
F: 46 g
BE: 1,5
Chol. : 114 mg
Bst. : 6,5 g

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