



Pressemitteilung

Fit durch die Woche: Fünf leckere Rezeptideen für die Mittagspause

Berlin, 25. August 2016. Kantine, Imbiss, Lieferdienst? Nein danke! Wer sich in seiner Mittagspause wirklich gesund und ausgewogen ernähren möchte, setzt auf Selbstgemachtes. Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst & Gemüse (BVEO) hat fünf leckere Rezepte für die Arbeitswoche zusammengestellt. Diese sorgen nicht nur für Abwechslung auf dem Speiseplan, sondern dank frischem Obst und Gemüse auch für die nötige Energie.

1. Mit Müsli vital durch den Montag

Vielen fällt der Wochenstart schwer. Ein knuspriges Vital-Müsli mit frischem Obst, Joghurt oder Milch ist der ideale Energielieferant. Das Beste daran: Jeder kann sich das Power-Frühstück individuell nach seinem Geschmack zusammenstellen. Getreideflocken aus Vollkorn sorgen dank ihres hohen Ballaststoffgehalts für lang anhaltende Sättigung. Dazu passen Nüsse, die durch ihren hohen Anteil an B-Vitaminen und Magnesium die Nerven stärken. Vitaminreiche Apfelstücke, Himbeeren, Mirabellen oder Heidelbeeren bringen die Extraportion Energie für den Tag.

2. Ein Vollkorn-Sandwich für den Dienstag

Gut vorbereitet lässt sich auch ein leckeres Vollkorn-Sandwich mit viel Gemüse und selbstgemachtem Tomatenketchup (siehe Rezept). Zucchini, Paprika und Fenchel sorgen für die nötige Power. So gehören Paprika beispielsweise zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Fenchel ist wiederum gut für die Nerven - er enthält besonders viel Kalium. Dazu kommen reife Tomaten und frische Kräuter, wie etwa Rosmarin oder Thymian, die im Tomatenketchup verarbeitet werden. In Gläsern und Flaschen hält sich der Ketchup etwa ein halbes Jahr. Am besten also direkt eine doppelte Portion zubereiten und den Vorrat dunkel und kühl lagern. Angebrochene Flaschen sollten innerhalb von zwei Wochen verbraucht werden.

3. Bergfest mit Pflaumen-Mandel-Schnecken

Die Hälfte der Woche ist geschafft. Warum die Kollegen zum Wochen-Endspurt nicht einmal mit Selbstgebackenem überraschen? Süße Pflaumen-Schnecken sind der ideale Motivations-Kick. Einfach Hefe in Milch auflösen und mit Mehl, Zucker, Butter, Vanillezucker, Ei, Joghurt, Salz und Zimt zu einem Teig vermengen und eine Stunde zugedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit Pflaumen in kleine Stücke schneiden und mit Zimt, Zucker, Nelken und Mandelplättchen mischen. Anschließend den Teig zu einem dünnen Rechteck formen und mit der Fruchtmischung belegen. Zum Schluss das Ganze zu einer Rolle formen, in Stücke schneiden und für 25 Minuten bei 180 Grad backen.

4. Deftiges für den Donnerstag

Leicht und gesund, aber trotzdem deftig im Geschmack? Kein Problem! Ein herzhaftes Curry aus frischem Gemüse lässt sich ganz leicht in der heimischen Küche vorkochen. Dazu Zwiebeln, Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli und Blumenkohl würfeln, Spitzkraut in feine Streifen schneiden. Alles gemeinsam andünsten, mit Currypulver bestreuen und in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen, Kokosmilch hinzugeben und aufkochen lassen. Zum Mitnehmen eignen sich Einmachgläser ideal. Die halten das Gemüsecurry nicht nur frisch, sondern machen auch optisch viel her. Da macht das Löffeln der kalorienarmen Mahlzeit doppelt Spaß.

5. Wochenausklang mit Pfiff

Das Wochenende naht und damit sicher auch die ein oder andere Verabredung zum Abendessen. Um dafür noch ausreichend Platz im Magen zu lassen, empfiehlt sich am Mittag ein fruchtig-roter Tomatensalat mit frischen Himbeeren. Für den Salat einfach Tomaten vierteln und mit frischen Kräutern wie Basilikum und Minze vermengen. Wem das Grün fehlt, der mischt noch ein paar Blätter Rucola unter. Für das Dressing Himbeeren, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben. Wer es herzhafter mag, fügt Mozzarella oder Schafskäse-Würfel hinzu. Auch kleingehackte Nüsse, wie etwa Walnüsse, passen gut.

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: Zucchini-Paprika-Fenchel-Sandwich mit selbstgemachtem Tomatenketchup



Zutaten:

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Fenchel
- 8 Scheiben dunkles Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln (ca. 2 mm).
2. Den Fenchel waschen und die oberen 4 cm abschneiden. Mit einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Zutaten selbstgemachter Ketchup:**

500 g reife Tomaten
50 g Zucker
100 ml Sherry-Essig
100 ml Wasser
3 Prisen Meersalz
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Zubereitung:

Die Tomaten vom Strunk befreien, etwa zehn Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, danach in Eiswasser geben.

Die Haut entfernen.

Rosmarin und Thymian abzupfen und mit den restlichen Zutaten in einem Topf unter ständigem Rühren einkochen. Anschließend salzen.

Das Vollkornbrot toasten und mit dem Ketchup bestreichen.

Das Gemüse mittig ein stapeln und eine weitere Scheibe als Deckel nutzen.

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

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