



## Pressemitteilung

### Feines für die Festtage: Köstliche Winterrezepte mit saisonalem Gemüse

**Berlin, 29. November 2016. Weihnachten steht vor der Tür – und damit auch die Zeit der festlichen Mahlzeiten im Kreise seiner Liebsten. Neben Klassikern wie saftigem Schmorbraten oder zartem Entenbrustfilet darf dabei auch knackig frisches Gemüse nicht fehlen. Die Bundesvereinigung der Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) zeigt, welche regionalen Sorten jetzt im Winter Saison haben.**

„König Kohl“ gehört zur kalten Jahreszeit einfach dazu. Wenn die Familie zum Festtagsschmaus zusammenkommt, sind auch Rotkohl und Rosenkohl als Beilage zu deftigem Braten oder Wild gern gesehene Gäste. Ebenso wie regionales Wurzelgemüse: Petersilienwurzeln, Pastinaken und Knollensellerie kommen jetzt im Winter in zahlreichen Küchen zum Einsatz – zum Beispiel als Zutat in Vorspeisensüppchen, im Salat oder als fein-würziges Ofengemüse.

#### **Vitaminkick auf der Festtafel: Rotkohl und Rosenkohl**

Fein geschnitten und mit Äpfeln oder Birnen abgeschmeckt, ist Rotkohl ein beliebter Begleiter zu kräftigen Fleischgerichten. Die Kombination aus fruchtig-frischem Obst und Gemüse und saftigem Fleisch sorgt in der Weihnachtszeit garantiert für leuchtende Augen. Auch als Suppengemüse macht der runde Kopfkohl eine gute Figur: Rotkrautsüppchen mit Birnen-Apfelkompott<sup>1</sup> ist der ideale Start in ein festliches Wintermenü. Wer seine Gäste mit einer herben Alternative überraschen möchte, greift zu Rosenkohl. Für ein schmackhaftes Rosenkohl-Maronen-Apfelgemüse<sup>2</sup> die grünen Kohlröschen in kochendes Wasser geben und knapp zehn Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Rosenkohl, Zwiebeln sowie Maronen darin anbräunen. Apfelspalten, etwas Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben, kurz anschwitzen und einen kleinen Schuss Wasser in die Pfanne geben. Das Gemüse abdecken und bei mittlerer Temperatur knapp fünf Minuten fertig dünsten.

#### **Petersilienwurzel und Pastinaken: schmackhafte Sattmacher**

Sie ist leicht bekömmlich, vitaminreich und verleiht Wintergerichten eine kräftig würzige Note: die Petersilienwurzel. Für die Zubereitung eines köstlichen Festtagsmenüs gesellt sich ihr „Zwilling“, die Pastinake, dazu: Allein der süßlich nussige Duft des Petersilienwurzelsüppchens<sup>3</sup> mit Pastinaken-Waldhonigsalat lässt

---

<sup>1</sup> <http://bit.ly/2fLAEVG>

<sup>2</sup> <http://bit.ly/2gBccHL>

<sup>3</sup> <http://bit.ly/2gB5OQW>

Groß und Klein das Wasser im Mund zusammenlaufen. Während es sich die Familie rund um den Weihnachtsbaum gemütlich macht, kann auch glasiertes Petersilienwurzel-Möhren-Gemüse im Handumdrehen zubereitet werden. Dafür das Wurzelgemüse schälen und in Stifte schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestifte darin zusammen mit einer klein gehackten Zwiebel andünsten. Senfkörner zugeben, mit Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel knapp zehn Minuten garen. Etwas Senf mit Honig verrühren, über das Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Wurzelgemüse mit vielen Talenten: Knollensellerie**

Wer seinem Festtagsessen eine feine Würze verleihen möchte, macht den Knollensellerie zum Star seines Menüs. Sein kräftiges Aroma verdankt das knorrige Wurzelgemüse dem hohen Anteil an ätherischen Ölen. Die idealen Voraussetzungen, um damit Suppen oder Saucen zu verfeinern und im ganzen Haus einen köstlich würzigen Winterduft zu verbreiten. Als raffinierter, fleischloser Hauptgang bietet sich gefüllter Knollensellerie mit Schnittlauch-Staudensellerie und Kresse-Quark an (siehe Rezept). Daneben macht die Knolle auch als herbe Beilage zum Weihnachtsmahl viel her – zum Beispiel als Stampf zu Schweinebauch, als Püree zu Forellenfilet oder im Salat.

### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franz Schweißer 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: Gefüllter Knollensellerie, Schnittlauch-Staudensellerie und Kresse-Quark**



**4 Personen**

**Schwierigkeitsgrad:** Sehr leicht

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** 2 Stunden

#### **Zutaten für den Knollensellerie:**

2 kleine Knollensellerie

500 g grobes Meersalz

#### **Zutaten für den Schnittlauch-Staudensellerie:**

2 Knollensellerie gegart\*

(das Ausgehölte der Zubereitung des gefüllten Knollenselleries)



1 Staudensellerie  
1 Bd. Schnittlauch  
30 ml weißen Aceto Balsamico  
70 ml Traubenkernöl  
5 Prisen Meersalz fein  
3 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle

**Zutaten für den Kresse-Quark:**

100 g Quark  
1 Schale Gartenkresse  
2 Prisen Meersalz  
1 EL Leinöl

**Zubereitung:**

1. Den Knollensellerie gut waschen. In eine Schüssel oder Metallgefäß legen und mit dem Meersalz komplett bedecken. (Das Meersalz kann öfters verwendet werden.)
2. Ca. 1,5 bis 2 Stunden im Ofen bei 180 °C Umluft garen. Herausnehmen, den Boden abschneiden und aushöhlen. Das Ausgehöhlte\* aufbewahren.
3. Den Staudensellerie schälen und die Fäden ziehen (ähnlich wie zum Beispiel bei der Zubereitung von Rhabarber). In ca. 0,3 cm große Würfel schneiden. Den ausgehöhlten Sellerie in ca. 1 cm große Stücke zerkleinern.
4. Staudensellerie und Knollensellerie (das Ausgehöhlte vom ersten Schritt) in eine Schüssel geben und mit dem Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen.
5. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und am Schluss zugeben.
6. Die Kresse abschneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.
7. Den marinierten Sellerie in den ausgehöhlten Sellerie füllen und mit dem Quark on top ausgarnieren.

**Tipp:** Dazu passt ein Dessert mit Apfel oder Birne – zum Beispiel Apfelstrudel oder Tarte Tatin mit Birnen. Noch mehr Rezepte gibt es hier:

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



### **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>