



Pressemitteilung

Salat und Radieschen: Die perfekte Kombination

3,4 Kilogramm* Blattsalat kaufte jeder Deutsche im vergangenen Jahr. Am häufigsten standen dabei Eisbergsalat, gemischte Salate und Kopfsalat auf dem Speiseplan. Zu den beliebtesten Salatbeilagen gehören Radieschen. Rund ein Kilogramm der würzigen Knollen verzehrte jeder Verbraucher im Jahr 2013.

Berlin, 20. Mai 2014. Ob grün, weiß oder rot, glatt oder gekraust – Salat frisch vom Feld ist einfach köstlich. Das Gemüse gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Für jedes Gericht ist eine passende Sorte dabei. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse stellt die beliebtesten Salatsorten vor:

Eisbergsalat: Nummer eins unter den Salaten

Seinen Namen verdankt der Eisbergsalat einer früheren Liefermethode und seiner Unempfindlichkeit gegen Kälte. Der grüne Kopf wurde während seines Transportes mit Eisstücken bedeckt und gekühlt. So überstand er lange Wege, ohne an Geschmack und Frische zu verlieren. Eisbergsalat zählt zu den beliebtesten Salatsorten in Deutschland. Er schmeckt etwas herzhafter als Kopfsalat und besitzt feste und fleischige Blätter. Beim Einkauf sollten diese frisch und prall aussehen und eng aneinander liegen.

Kopfsalat: Grüner Kopf mit zarten Blättern

Kopfsalat ist sehr empfindlich. Er sollte daher möglichst schnell verzehrt werden. Wer ihn jedoch ein paar Tage aufbewahren möchte, sollte ihn mit Wasser besprühen, in Papier einwickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen. Bei der Zubereitung gilt: Als erstes nicht mehr taufrische Außenblätter entfernen. Dann den Strunk abschneiden. Die einzelnen Blätter im Anschluss ablösen, waschen und trocknen. Kopfsalat eignet sich nicht nur als frischer Salat, sondern auch für asiatische Gerichte. Als Füllung oder Hülle von zum Beispiel Frühlingsrollen machen seine Blätter eine besonders gute Figur.

Eichblattsalat: Sensibler Newcomer

Der Eichblattsalat ist ein Verwandter des Kopfsalats sowie der Endivie und ist eher empfindlich. Er besitzt ein nussiges Aroma und ist in verschiedenen Sorten und Farben erhältlich. Da er etwas kräftiger schmeckt, passen mediterrane Zutaten wie Balsamico-Essig, Oliven und Knoblauch besonders gut zu ihm. Auch in Kombination mit Fisch oder Schafkäse kann Eichblattsalat



punkten. Als süßer Salat mit Ananas und Honig verzaubert er so manche Naschkatze.

Endivien: Die leicht bittere Note macht's

Endivien gibt es in zwei Arten: die glatte, auch Winterendivie genannt, und die krause Endivie, besser bekannt als Frisée. Beide besitzen eine leicht bittere Note und schmecken als Suppe äußerst delikate. Auch als Gemüse in Kombination mit Ravioli aus Kartoffelteig oder mit Tagliatelle und Räucherlachs verwöhnen Endivien den Gaumen. Die Salatsorte bleibt in feuchtes Küchenpapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa ein bis zwei Wochen lang frisch.

Chicorée: Je grüner, desto herber

Chicorée wurde vor etwa 160 Jahren entdeckt. Damals fand ein belgischer Gärtner in seinem Keller Zichorienwurzeln, die zarte weiße Triebe mit einem leicht bitteren Geschmack gebildet hatten. Heute gehört der Salat immer noch auf den Speiseplan. Seine Zubereitung ist sehr simpel: Einfach abspülen und putzen. Chicorée gibt es in rot und in weiß. Weißer Chicorée besitzt eine angenehm herbe und bittere Note. Roter Chicorée schmeckt etwas milder, ist dafür aber würziger und passt perfekt zu Honig und Ziegenkäse.

Radieschen: Würzig und knackig

Erntefrische Radieschen erkennt man an ihren saftig grünen Blättern. Die würzigen Knollen sollten schnell nach dem Einkauf verzehrt werden. Wer sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren möchte, sollte vorher die Blätter entfernen. Radieschen vor ihrer Zubereitung immer gut waschen und trocken reiben. Das Gemüse ist ein wahrer Hingucker im Salat. Auch in Rührei oder Kräuterdips machen sie eine hervorragende Figur.

Salat und Radieschen in Zahlen:

- Etwa 70.000 Tonnen Radieschen wurden im vergangenen Jahr in Deutschland geerntet. Bei Salat belief sich die Erntemenge auf rund 340.000 Tonnen.
- Küchenfertige Salatmischungen werden immer beliebter bei den Deutschen. Sie wandern immer häufiger in die Einkaufskörbe der Verbraucher.
- Die größten Anbaugelände für Salat befinden sich in Rheinland Pfalz (2.955 Hektar), Niedersachsen (2.440 Hektar) und Baden-Württemberg (2.345 Hektar).

*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

Rezept-Tipp: Salatröllchen mit Hähnchen und Möhren, Mayonnaise



Zubereitungszeit: 35 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

Für die Röllchen:

1 Zitrone, Saft
1 Orange, Saft
1 Limette, Saft
1 Knoblauchzehe
500 g Hähnchenbrustfilets
1 Gurke
3 Möhren
1 Eisbergsalat
2 EL Rapsöl

Für die Mayonnaise:

1 Eigelb
Salz
1/4 TL scharfer Senf
125 ml neutrales Pflanzenöl, z. B. Sonnenblumen- oder Maiskeimöl
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Saft der Zitrusfrüchte in einer flachen Schale verquirlen. Den Knoblauch häuten und dazu pressen. Die Hähnchenbrüste abrausen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.



2. Die Gurke sowie die Möhren schälen und beides in Stifte schneiden. Den Salat entblättern, waschen und trocken schütteln.
3. Für die Mayonnaise das Eigelb mit einer Prise Salz würzen. Den Senf dazu geben und mit einem kleinen Schneebesen gründlich verrühren. Nun zunächst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl und unter weiterem Rühren das Öl zufließen lassen. Dabei immer weiter quirlen, damit sich das Öl gut mit dem Eigelb verbindet. Die Mayonnaise sollte zum Schluss einen schönen Glanz und eine cremige Konsistenz haben. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
4. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und im heißen Öl in einer Pfanne rundherum 5-6 Minuten braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Je 1-2 Salatblätter ausbreiten und darauf etwas Möhren, Gurke und Hähnchensteifen verteilen. Die Salatblätter eng aufrollen und auf diese Weise alle Zutaten zu Röllchen verarbeiten. Nach Belieben halbieren und auf einer Platte anrichten. Dazu die Mayonnaise reichen.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 507
kJ: 2122
EW: 32 g
KH: 7 g
F: 39 g
BE: 0,5
Bst.: 3,3 g
Chol.: 141 mg

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
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>