



Pressemitteilung

Fertig ist der Salat

Mitte April haben die ersten Frühlingsalate aus heimischem Freilandanbau Saison: Bunte Schnitt- und Pflücksalate wie der rote Lollo Rosso, sein gelbgrüner Verwandter, der Lollo Bionda, der Kopfsalat und der Eichblattsalat kommen jetzt frisch auf den Tisch.

Bonn, 19. April 2012. Ob gewellt oder gekräuselt – Schnitt- und Pflücksalate bringen Farbe in die Salatschüssel. Beliebte Frühlingsboten aus deutschem Anbau sind der Lollo Rosso und der Lollo Bionda: Rund 33.100 Tonnen* der roten und gelbgrünen Krausköpfe haben Salatliebhaber 2011 verputzt. Wie der klangvolle Name schon verrät, kommt der Salat ursprünglich aus Italien. In Deutschland wird er immer beliebter. Seine Blätter machen auf dem Teller nicht nur optisch eine gute Figur, sondern überzeugen auch durch ihren feinherb-nussigen Geschmack – und das bei wenigen Kalorien.

Und so bringt man den Lollo am besten auf den Tisch:

Tipp 1: Machen Sie beim Einkaufen den Test: Nur, wenn der Salat keine braunen Stellen hat und sich seine gekräuselten Blätter fest anfühlen, ist er frisch.

Tipp 2: Am besten schmeckt der Lollo-Salat direkt nach dem Einkauf. Wollen Sie ihn später essen, schlagen Sie ihn in ein feuchtes Tuch ein und bewahren ihn in eine Tüte auf, in die Sie einige Luftlöcher stechen. Wird der Salat so im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, bleibt er bis zu drei Tage frisch.

Tipp 3: Der Lollo bildet keinen festen Kopf. Schneiden Sie zuerst den Strunk ab und entfernen dann welke Blätter. Anschließend den Stiel abtrennen, einzelne Blätter auseinanderpflücken und in einer Schüssel mit kaltem Wasser gut waschen – in den krausen Blättern setzt sich gerne Erde ab.

Achtung: Damit der Salat seine Vitamine und Mineralstoffe behält, immer erst waschen und dann zerkleinern!

Tipp 4: Trocknen Sie die Blätter sorgfältig – damit das Dressing nicht verwässert. Am einfachsten funktioniert das mit einer Salatschleuder. Alternativ Blätter auf ein Küchentuch legen, den Stoff fest zudrehen und Salat vorsichtig trockenschütteln.

Tipp 5: Der Lollo-Salat ist ein besonderes Highlight für Dressing-Fans. Die krausen Blätter lieben viel Soße. Lecker zum Lollo ist eine milde Vinaigrette aus Öl und Essig mit Kräutern und einem Hauch Knoblauch. Das Dressing unbedingt erst kurz vor dem Verzehr auf den Salat geben, denn die zarten Blätter fallen schon nach ca. zehn Minuten mit dem Dressing zusammen. Passen auch prima dazu: Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln oder geröstete Baguettewürfel. Die knackig frischen Blätter machen sich auch gut als Hingucker auf Sandwiches und Burgern oder als Deko für Buffets und kalte Platten.

Tipp 6: Lollo Rosso schmeckt auch gekocht. Einfach mal testen!

*Statistisches Bundesamt

Extra-Tipp: Mehr Lust auf neue Salate? Probieren Sie doch mal Sorten wie SalaRico[®], eine knackig-süße Kreuzung aus Eisberg- und Römersalat, oder SalaVerde[®], eine neue Trendvariante, die aus Romana- und Kopfsalat gezüchtet wurde. Oder die neuen SalaNova[®] Multiblattsalate, die mit Wurzel verkauft werden und dadurch besonders lange frisch bleiben.

Rezept-Tipp:
Bunter Frühlingssalat mit Vinaigrette



Zubereitungszeit: 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (für 4 Personen):

300 g gemischter Salat, z. B. Romanasalat, Radicchio, Lollo Rosso, Frisee, Rucola
1 rote Zwiebel
150 g Champignons
6 Radieschen
1 rotschaliger Apfel
3 Paprikaschoten: rot, gelb, grün
4 Frühlingszwiebeln
5 EL Olivenöl
3 EL heller Balsamico
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Blätter von den Salat lösen, waschen, putzen, trocken schleudern und zurechtzupfen. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, mit einem Küchenkrepp abreiben und in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.



Den Apfel waschen, vierteln, von dem Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls waschen, halbieren, von den Kernen und weißen Innenwänden trennen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Für die Vinaigrette das Öl mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen, in einer Schüssel anrichten und servieren.

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- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Annelies C. Peiner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-65078-174
Fax 0221-65078-450