



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grillsaison: Das „Who is Who“ des Barbecue!

Grillvergnügen mit heimischem Obst und Gemüse: Wir haben die köstlichen Rezepte, die jede Grillparty zum leichten und ausgelassenen Schlemmerfest machen!

Berlin, 26. Juli 2017. Sommer, Sonne, „Ja ich grill...“! Ob klassisch mit Holzkohle oder bequem mit Gas: Das Brutzeln im Freien erfreut sich ungebrochener Beliebtheit. Spätestens jetzt in den Sommerferien läuten viele die Grillsaison ein. Es ist noch gar nicht lange her, da dachte man beim Thema „Grillen“ zu allererst an Steaks und Würstchen. Inzwischen aber gehört neben Fisch vor allem auch gegrilltes Obst und Gemüse zum festen Grill-Repertoire. Denn die leichte Alternative zu Grillwurst und Fleisch schmeckt vom Rost besonders aromatisch und überzeugt auch „eingefleischte“ Grill-Fans!

Feuer und Flamme für allerlei Gegrilltes!

Feste, saftige Gemüsesorten – Zucchini, Tomaten, Champignons, Fenchel, Maiskolben, Paprika, Lauch, Kartoffeln oder Zwiebeln – eignen sich mit oder ohne Füllung bestens zum Grillen. Einfache Desserts vom Rost sind Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen oder Aprikosen. Fünf Minuten reichen für ein besonderes Aroma. Komplett wird ein „figurfreundliches Buffet“ durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Folienkartoffeln und Brot.

Richtig aufgelegt

... ist dieses Gemüse lecker und schön knackig oder butterzart! Hier ein paar Tipps, für Zubereitung und „Brutzeln“-Zeit:

1. Mais - unbedingt vorgaren

Bevor er auf den Grill wandert, sollte frischer Mais 10 Minuten in kochendem Wasser vorgegart werden. Auf dem Grillrost braucht er dann noch weitere 10 Minuten. Dabei öfter umdrehen. Gegrillter Mais schmeckt vor allem klassisch mit zerlassener Butter und Salz.

2. Zucchini - längs in Scheiben schneiden

Vor dem Grillen beidseitig mit einer Marinade aus Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Seite ca. 2–3 Minuten grillen. Besonders lecker schmecken sie, wenn sie anschließend mit Pinienkernen und Parmesan bestreut werden.

Alternativ Halloumi-Käse in Stücke schneiden, mit hauchdünnen Scheiben Zucchini umwickeln, aufspießen und ca. 10 Minuten grillen.

3. Zwiebeln - mit Honig und Thymian würzen

Die Zwiebeln zunächst schälen und oben kreuzweise einschneiden, so

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



© BVE0/Gegrillte Chicoree

dass sie am Wurzelansatz noch zusammenhalten. In eine Grillschale legen und mit je 1 EL Honig beträufeln. Etwas Thymian über die Zwiebeln streuen, in Alufolie verpacken und auf dem Rost 15–20 Minuten garen.

4. Tomaten - Tomaten halbieren

... und direkt auf der Schnittfläche 3–4 Minuten grillen, danach umdrehen und mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und Olivenöl würzen. Zum Schluss Parmesan und frischen Thymian darüber streuen.

5. Champignons - Champignonstiele entfernen

... und die Pilze dann mit einer aromatischen Marinade aus Olivenöl, Rosmarin, Thymian und Petersilie bestreichen. Danach salzen, pfeffern und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.

6. Fenchel - Fenchelgrün entfernen

Die Knollen vierteln oder achteln und mit einer karamellisierenden Marinade aus Olivenöl, Zucker, Pfeffer und Salz einpinseln. Danach 10 Minuten auf nicht zu heißem Grill bzw. am Rand der Grillfläche grillen. Dabei mehrfach wenden.

7. Paprika - das Kerngehäuse entfernen

Die roten, gelben oder grünen Schoten vor dem Grillen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit Olivenöl bestreichen. Paprika unter Wenden dann ca. 2 Minuten grillen.

Leckere Alternative: Gegrillte Paprika mit einem Dipp aus Joghurt, Limettensaft, Minze, Salz und Pfeffer füllen.

8. Lauch(-zwiebeln) - für die Optik die Wurzeln dranlassen

Komplett einölen und am Rand der Grillfläche ca. 10–15 Minuten grillen. Wenden nicht vergessen! Zwischendurch immer wieder mit Öl bestreichen und zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Köstliche Alternative: Lauch im Wechsel mit Halloumi, roter und gelber Paprika auf einen Spieß stecken, mit einer Marinade aus Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer bepinseln und ca. 10 Minuten grillen.

9. Kartoffeln - in Alufolie einwickeln

Vor dem Grillen die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und anschließend in kochendem Salzwasser garen. Die gekochten Kartoffeln in Alufolie wickeln und auf dem Rost 10–15 Minuten grillen. Große Backkartoffeln brauchen 20–30 Minuten. Dazu schmeckt selbst gemachte Kräuterbutter oder Quark.

10. Kräuter - für den wahren Grillfreund unabdingbar

Zum Verfeinern von Grillgut möglichst frische Kräuter verwenden. Getrocknete Kräuter zur vollen Geschmacksentfaltung vorher in Öl oder Wein einlegen. Außerdem sind beim Grillen mit Kräutern Grillschalen zu empfehlen. Auf diese Weise lässt sich das Grillgut aromatisieren ohne dass die Kräuter durch die starke Hitze der Glut zu verbrennen.



© BVE0/Strauchtomaten



© BVE0/Zwiebeln



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Die beliebtesten Kräuter:

- Rosmarin hat einen kräftig würzigen Geschmack und eignet sich vorzüglich für Schweinefleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln und Geflügel.
- Thymian hat einen herb-würzigen Geschmack und passt zu Geflügel, Fisch, Fleisch und Kartoffeln.
- Salbei hat eine kampherartig-würzige Note und harmoniert gut mit Geflügel, Fisch und Fleisch.
- Oregano hat einen aromatischen, leicht süßlichen Geschmack und rundet Geflügel, Fleisch, Gemüse und Lamm-Rezepte ab.
- Estragon ist würzig, aromatisch mit leichter Lakritz- bzw. Anisnote und passt ideal zu Fisch, Gemüse, Meeresfrüchten und Geflügel.

Köstliche Rezeptvorschläge für einen unvergesslichen Grill-Genuss:

1. [Gegrillter Lauch mit Kräuter-Knoblauch-Quark](#)
2. [Gegrillter Chicoree mit Balsamico-Essig](#)
3. [Sandwich mit gegrilltem Gemüse](#)
4. Und zum krönenden Abschluss ein raffiniertes Dessert vom Grill:
[Erdbeer-Marshmallow-Spieße!](#)

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern an presse@deutsches-obst-und-gemuese.de wenden.

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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO/Kräuter



© BVEO/Erdbeer-Marshmallow-Spieße



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de