

Märchenhafter Genuss! Eine kulinarische Reise in den Orient mit würzig-leichtem Möhren-Zucchini-Salat mit Kichererbsen.

Die orientalische Küche lockt mit wunderbar duftenden Gewürzen, Kräutern und der typischen Gemüse-Power, die jedes Essen zum aromatischen Ereignis machen.

Berlin, 03. Juli 2017. Weltweit haben Muslime das Ende des Fastenmonats Ramadan gefeiert und können endlich wieder nach Lust und Laune essen! Kichererbsen, genauso wie Lamm, Linsen, Bohnen – viel Gemüse überhaupt – und Beilagen mit Couscous oder Bulgur gehören zu den typischen Zutaten in der Küche des Morgenlandes. Sie werden mit duftenden Gewürzen wie Koriander oder Minze, aber auch Zimt, Safran und Kumin kombiniert, so dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt.

Orient à la Carte

Von einfach, wie gefülltes Fladenbrot oder [Blumenkohl-Couscous](#), bis raffiniert, wie [Bratapfel gefüllt mit Fleisch](#): Die orientalische Küche entführt Augen und Geschmacksknospen in die Welt von 1001 Nacht und spiegelt das bunte Spektrum der nordafrikanischen Maghreb-Staaten und Länder des Nahen Ostens wider.

Die traditionellen orientalischen Vorspeisen – Mezze – gibt es in einer wunderbar großen Vielfalt. Sie sind hauptsächlich vegetarisch und werden vorwiegend kalt serviert – so wie unser köstlicher Möhren-Zucchini-Salat mit geröstetem Sesam und Kichererbsen.

Als Hauptspeise steht oft die Tajine auf der Speisekarte – das Nationalgericht von Marokko. Meist wird es mit Lamm, Rindfleisch oder Fisch und viel Gemüse gekocht – traditionell in einem speziellen, tönernen Schmortopf mit kegelförmigem Deckel.

Der aus vorgekochtem Hartweizengrieß hergestellte Bulgur ist eine Spezialität aus dem Vorderen Orient. Er wird gern in Salaten, warmen Gerichten und als Füllung von Gemüse verwendet. Couscous ist dagegen eine nordafrikanische Spezialität, ebenfalls aus Weizengrieß, der lediglich mit Wasser befeuchtet und dann zerrieben wird. Couscous ist eine vielfältige Beilage und besonders mit Gurken, Tomaten, Petersilie und Minze als erfrischende Taboulé zubereitet, eine echte Delikatesse.

Dazu werden Wasser, vor allem aber Tee getrunken – den ganzen Tag! Zum Beispiel Minz-Tee in Nordafrika – besonders lecker mit frischer Minze! – und Schwarzer Tee im Nahen Osten.

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



© BVEO

Orientalischer Möhren- Zucchini-Salat mit Kichererbsen

Schwierigkeit: einfach, Dauer : 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Möhren • 4 Zucchini • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) • ½ TL Paprikapulver • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Honig
- Saft einer Zitrone • 5 EL Olivenöl (oder Arganöl) • 1 Bund frischer Koriander • 1 Dose vorgekochte Kichererbsen • 2 TL Ras-el-Hanout Gewürzmischung • 2 EL Sesam • Salz

Saucen-Dip

- 100 g Joghurt • 3 EL Tahini (Sesampaste) • ½ Bio-Zitrone (Saft + Schale)

Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Geschälte Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu langen Gemüse-Spaghetti verarbeiten. Wenn Sie keinen Spiralschneider haben, können Sie alternativ auch eine Reibe oder einen Gemüseschäler benutzen.

Die Zucchini-Spaghetti mit Küchenpapier abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

In einer großen Schüssel Öl, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel und Paprikapulver mit dem gepressten Knoblauch, Salz und der Hälfte des Korianders zusammenrühren. Die Gemüse-Spaghetti dazu geben, unterheben und die Schüssel zur Seite stellen.

Die Kichererbsen aus der Dose nehmen, waschen, gut trocknen und auf einem Backblech ausbreiten. Ein bisschen Olivenöl, Ras-el-Hanout, Chiliflocken (optional) und Salz dazugeben. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben.

Während der 30 – 40-minütigen Backzeit die Kichererbsen ein- bis zweimal schütteln, damit sie gleichmäßig braun werden. Die Kichererbsen sind fertig, wenn sie knackig und goldbraun sind.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett ca. eine Minute lang rösten. Dann Kichererbsen und Gemüse vermischen, und den gerösteten Sesam sowie den restlichen Koriander dazugeben.

Dazu einen Saucen-Dip reichen:

Joghurt, Sesampaste (Tahini) und Zitronensaft vermischen und leicht salzen. Zitronenschale darüberreiben.

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



© BVEO



© BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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.

Pressekontakt:

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