

Vorkochen, einpacken, essen! „Food Prep“ erobert deutsche Küchen

**Gesundes Essen immer und überall? Ein Kinderspiel mit etwas Planung
– und mit Sellerie, Pflaumen, Rhabarber, Rote Bete, Rotkohl, Tomaten und Zucchini.**

Berlin, 16. April 2018. Alles begann mit „Salad Jars“ und bunten, japanischen Bento Boxen. Erfolgreich haben die modernen Tupper-Dosen eine alte Tradition neu belebt und den Grundstein für einen angesagten Trend gelegt: „Food Prep“ oder „Meal Prep“ – das klingt hip und urban und vor allem viel cooler als „Mahlzeiten im voraus für die nächsten Tage zubereiten“. Doch genau das ist es, was eigentlich dahinter steckt. Und was damals wie heute hervorragend zu unseren saisonalen Ernährungsangeboten passt.

Mahlzeiten auf Vorrat

Das Prinzip ist alles andere als neu. Genaugenommen versetzt es uns in unsere Kindheit und die Keller unserer Großeltern, voller Birnen, Kirschen, Stachelbeeren, Gurken und Bohnen in staubigen Einmachgläsern. Wann immer man Lust hatte: es waren nur ein paar Stufen hinab zu den Favoriten im Glas. Und genau das unterscheidet das gute alte Einmachen dann auch wieder vom Food Prepping. Denn beim Food oder Meal Prep werden nicht große Mengen Lebensmittel konserviert, sondern die nächsten Tage bevorratet. Das klingt simpel, bedarf aber exakter Vorbereitung. Nach dem gut geplanten Einkauf werden zunächst verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können.

Einfach gesund essen: mit Obst und Gemüse von hier

Gesünder und besser essen, trotz stressigem Arbeitsalltag; dazu Geld sparen und Ressourcen schonen. Das ist der Grundgedanke beim Food oder Meal Prepping. Setzt man diesen klug um, wartet immer etwas Leckeres, Saisonales und Abwechslungsreiches aus heimischem Anbau und mit kurzen Transportwegen in der Lunchbox oder im Kühlschrank. Und nachhaltig agiert man obendrauf. Denn bei exakter Menüplanung vermeidet man quasi ganz nebenbei auch noch unnötige Abfälle und das Ablaufen von Lebensmittelhaltbarkeitsgrenzen.

Food Prepping für drei bis vier Tage

Ob Frühstück, Snack, Beilage, Hauptgericht oder Nachspeise, „Deutschland – Mein Garten.“ hat aus heimischem Obst und Gemüse perfekt auf einander abgestimmte Rezepte für ein drei- bis viertägiges Meal Prepping zusammengestellt. Idealerweise findet das Vorkochen am Ende der alten oder Anfang der neuen Woche statt. Das Essen kommt in den Kühlschrank oder wird gegebenenfalls eingefroren.

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



© BVE0 / Zutaten für unsere Food-Prepping-Aktion

1. Rhabarber für Frühstücksmuffel

Auch wenn wir Rhabarber fast ausschließlich süß zubereitet kennen und essen, für Botaniker gehört er nicht zum Obst, sondern zum Gemüse. Mit ca. 13 Kalorien pro 100 Gramm gehört der säuerlich, grünliche Rhabarber zu den kalorienärmsten Gemüsesorten überhaupt und unbedingt in ein gesunden, saisonalen Snack für Frühstücksmuffel. Denn was passt besser als beispielsweise ein köstliches Rhabarberkompott mit Chia-Pudding oder Overnight Oat, wenn es schnell gehen muss. Für den Overnight Oat einfach am Vorabend die Müsli-Zutaten der Wahl einweichen, verrühren und ab in den Kühlschrank. Am Morgen dann das Rhabarberkompott in einem verschließbaren Glas mit dem durchgezogenen Müsli schichten oder als Topping auf den Chia-Pudding geben.

Rhabarberkompott

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten für 6 Portionen (als Topping auf Chia-Pudding oder Overnight-Oats):

- 300 g Rhabarber
- 100 ml Apfelsaft
- 40 g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

Zubereitung:

Rhabarber putzen, evtl. grüne Blätter entfernen, waschen und dann in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und etwa 4 Min. bei leichter Hitze simmern lassen. In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und als Topping auf Chiapudding oder Overnight-Oats genießen.

Chia-Pudding

Schwierigkeit: einfach / Zubereitungszeit: 5 min.

Zutaten für 3 Portionen:

- 60 g Chia-Samen
- 500 ml Milch oder Pflanzenmilch

Zubereitung:

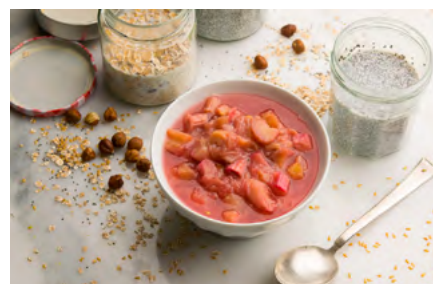
Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit der Milch vermischen. In verschließbare Gläser füllen und über Nacht quellen lassen. Mit Rhabarberkompott als Topping genießen.



© BVE0 / Rhabarber mit Rohrzucker bestreuen



© BVE0 / Rhabarberkompott als Topping auf Chia-Pudding



© BVE0 / Overnight-Oats, Rhabarberkompott und Chia-Pudding

2. Rotkohl-Salat - leckerer Snack oder Beilage

„Salad Jars“ oder schlicht „Salate im Glas“ haben mittlerweile einen festen Platz im Verkauf. Dabei lassen sie sich eigentlich leicht und schnell selbst zubereiten und sind schon deshalb ein ideales Food-Prep-Gericht. Ideal geeignet: Rotkohl – der ist nämlich nicht nur ein exzellenter Vitamin-C-Lieferant, sondern mit seinem milden, süßlichen Geschmack eine delikate Komponente im Salat.

Tipp: Beim Schichten die richtige Reihenfolge beachten, damit nicht etwa der Käse vom Saft der Tomaten durchweicht wird... Deshalb zuerst die Kohlenhydrate ins Glas füllen, dann Salat und Gemüse, danach Sprossen und Obst, zum Schluss Käse, Fisch, Fleisch und Nüsse.

Rotkohlsalat / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 30 Min. + 60 Min. Kühlzeit

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| · 900g Rotkohl | · 3 EL Haselnussöl |
| · 1 l kochendes Wasser | · 5 EL Rotweinessig |
| · 1 Zwiebel | · 2 TL getrockneter Thymian |
| · 2 Stangen Staudensellerie | · 5 Prisen frisch gemahlener Pfeffer |
| · ½ Apfel | · ½ TL Meersalz |
| · 1 TL Kreuzkümmel | · 30g Haselnüsse |
| · 1 EL Rübengrün | |

Zubereitung:

Rotkohl putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und fein hobeln. Mit kochendem Wasser übergießen, 5. Min. ziehen lassen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel, Äpfel und Sellerie zum Rotkohl in die Schüssel geben.

Kreuzkümmel kurz in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze rösten, bis es duftet. Zusammen mit Rübengrün, Öl, Essig, Thymian, Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren.

Vinaigrette über den Salat geben, vermischen und etwa 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Über den Rotkohlsalat streuen und genießen.



© BVE0 / Frisch geernter Rotkohl



© BVE0 / Rotkohl halbiert



© BVE0 / Rotkohlsalat

3.+4.+5. Hauptgerichte mit Sellerie, Zucchini und Backpflaume

Lauter Meal-Prep-Rezepte, mit denen man es sich in der Mittagspause so richtig gut gehen lassen kann! Denn Sellerie steckt voller A-, B-, C- und E-Vitamine, ist äußerst kalorienarm und wirkt auch noch entschlackend. In nichts nach, steht dem der mild-fruchtige Verwandte des Kürbis, mit dem exotischen Namen Zucchini. Der ist ein echter Allrounder in der Küche und schon deshalb bei der Prep-Planung zu berücksichtigen. Nicht zu vergessen das blaue Geschmackswunder, die Pflaume. Sie steckt voller Vitamine und wichtiger Mineralstoffe und sie schmeckt exzellent zu Fleisch!

3. Ofen-Sellerie

Schwierigkeit: einfach / Zubereitungszeit: 10 Min + 2 ½-3 Stunden Backzeit

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 2 Sellerieknollen
- 5 TL grobes Meersalz
- Olivenöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- 1 Becher Schmand

Zubereitung:

Backofen auf 190 °C vorheizen. Sellerieknollen putzen, waschen, grobe Stellen entfernen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit 3 EL Olivenöl einreiben, mit grobem Salz bestreuen und für 2 ½-3 Stunden auf mittlerer Schiene im Ofen backen bis er innen weich ist. Etwas auskühlen lassen, in Schnitze schneiden und mit 1 Prise Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer, 2 EL Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft und einem Klecks Schmand genießen.

4. Zucchini Puffer / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 14 Puffer:

- 380 g Zucchini
- Meersalz
- 30 g Spinat (TK-Spinat, falls kein frischer vorhanden)
- 2 Eier
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 4 EL Mehl
- 10 EL Haferflocken
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und 10 Min. Flüssigkeit ziehen lassen. In der Zwischenzeit



© BVE0 / Ofen-Sellerie



© BVE0 / Ofen-Sellerie mit Zucchini-Puffer



© BVE0 / Zutaten für die Puffer mischen.



© BVE0 / Teigmasse zu kleinen Puffern formen.

Spinat in einem Sieb sehr gut ausdrücken, sodass die Flüssigkeit abtropfen kann. Dann zusammen mit den Eiern und Zitronensaft fein pürieren. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Zucchini-Raspeln ebenfalls in ein Sieb geben und die Flüssigkeit sehr gut ausdrücken. Zucchini zusammen mit den Zwiebeln, Mehl und Haferflocken zu der Spinat-Eiermasse geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Mehl dazugeben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kleine Puffer aus jeweils einem großen EL Zucchini-Masse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 4 Min. goldbraun braten und dann auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Tipp: Schmeckt gut zum Tomatensugo oder Rote-Bete-Hummus.



© BVE0 / Fertige Zucchini-Puffer mit Dip.

5. Pflaumen-Hackbällchen

Schwierigkeit: einfach / Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 12 Hackbällchen:

- 3 Zweige Thymian
- 4 getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Thymian waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Pflaumen fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse quetschen. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.

Hackfleisch mit Ei und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und mit Thymian, Pflaumen, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer mit den Händen vermischen und 12 kleine Bällchen formen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin von allen Seiten etwa 8 Min. goldbraun braten.



© BVE0 / Pflaumen-Hackbällchen



© BVE0 / Rote-Bete schälen und in Würfel schneiden.

6.+7. Saucen & Dips mit Rote Bete, Tomaten und Basilikum

Köstliche Dips, die garantiert nicht nur Veganern schmecken...

6. Rote-Bete-Hummus

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 15 Min. + 40 Min. Röstzeit

Zutaten für 4 Portionen:

- 400g Rote Bete
- Meersalz
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 220g Kichererbsen, gekocht
- 2 EL Tahin
- Olivenöl
- 1 Prise Zimt



© BVE0 / Rote-Bete-Hummus ist fertig. Guten Appetit!

Zubereitung:

Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 1 TL Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf oberster Schiene etwa 35–40 Min. rösten, bis die Rote Bete weich ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Zitrone pressen und den Saft zusammen mit abgekühlter Rote Bete, abgetropften Kichererbsen, Tahin, 1–2 EL Öl und Zimt mit dem Pürierstab fein mixen und mit 1 Prise Salz abschmecken.

Hummus auf Teller geben mit der Petersilie und jeweils 1 EL Olivenöl anrichten und genießen.



© BVE0 / Tomatensugo

7. Tomatensugo

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für 4–6 Portionen:

- 2 kg reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 4 Salbeiblätter
- 4 Zweige Thymian
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- Zitronensaft



© BVE0 / Zutaten für das Walnuss-Pesto

Zubereitung:

Tomaten waschen, putzen und Stielansätze entfernen. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Sellerie und Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Salbei und Thymian waschen und trocken schütteln. Salbeiblättchen in Streifen schneiden und vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, Lorbeerblätter und Honig darin anschwitzen. Sellerie und Möhren dazugeben und 3 Min. mitdünsten und danach Tomaten, Kräuter, 1 TL Salz und 100–120 ml Wasser dazugeben. Tomatensugo ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln, bis das Gemüse gar ist. Eventuell etwas Flüssigkeit dazugeben.

Sugo mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und genießen.



© BVE0 / Alle Zutaten purieren.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

8. Walnuss-Pesto

Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 600 g:

- 1 großes Bund Basilikum
- 60g Walnüsse
- 50g Parmesan, frisch gerieben
- 100ml Olivenöl
- 1 Trockenpflaume
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Basilikum waschen, trocken schütteln und zusammen mit Walnüssen, Parmesan, Olivenöl und der Trockenpflaume fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pasta oder Ofengemüse genießen.

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



© BVEO / Entstandene Gerichte bei unserer Food-Prepping-Aktion

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