



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Sommergemüse: Leckere Vielfalt zum Anschmachten, Nachmachen und ... Essen!

Knackig-frisch und voller Nährstoffe: Die warmen Sommermonate haben es in sich, vor allem für Liebhaber von heimischem Gemüse.

Berlin, August 2018. Frisch vom Feld auf unsere Teller: Jetzt ist die perfekte Zeit für Gerichte mit knackig-buntem Sommergemüse. Von Aubergine, Fenchel und Blumenkohl über Tomate, Zucchini und Bohnen bis hin zu Erbsen, Karotten, Brokkoli und Co. ist heimisches Gemüse jetzt in einer üppigen Vielfalt erhältlich. Und da es – dank kurzer Transportwege – bis zuletzt ausreifen durfte, kommt es nicht nur erntefrisch auf die Teller, sondern ist auch noch besonders aromatisch und voller wertvoller Vitamine und Nährstoffe.

A Summer Love Affair

Selbst bei ambitionierten Köchen und Genießern steht junges Gemüse hoch im Kurs. Denn es kann viel mehr als Leipziger Allerlei! Dort wird es gefüllt, zu Salat verarbeitet, posiert auf herzhaften Quiches und Kuchen oder leistet Fisch und Fleisch Gesellschaft. Beim sommerlich-frischen BVEO-Rezept sind Karotten, Fenchel und Brokkoli die farbenfrohe Begleitung von köstlichem Couscous mit Harissa. Sommergemüse ist einfach wunderbar vielfältig und sollte deshalb in der warmen Jahreszeit ausgiebig genossen werden!

10 beliebte Sommergemüse

Sommergemüse von Aubergine bis Zucchini hat jetzt Saison. Wir stellen 10 beliebte Sommergemüse vor – auch wenn die Auswahl schwerfällt!

1. Blumenkohl: Ein echter Kosmopolit, der in allen Küchen der Welt zu Hause ist. Mit seinem zarten Aroma schmeckt er auf vielerlei Weise zubereitet: gekocht, gedünstet, geschmort, gebraten, frittiert, überbacken oder ganz klassisch als Beilage mit zerlassener Butter oder Béchamel-Sauce.

Tipp: [Blumenkohlröschen mit Curry und Koriander im Einmachglas](#)

2. Brokkoli: Seinem Vetter Blumenkohl ist er in puncto Nährstoffe sogar noch überlegen. Genau genommen ist er geradezu unerschämmt gesund! Der äußerst schmackhafte, kulinarische Import aus Italien ist aber nicht nur vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen, sondern hat auch eine denkwürdige Karriere hingelegt. Innerhalb von gerade einmal 20 Jahren hat er sich seinen festen Platz auf deutschen Feldern und in praktisch jedem deutschen Haushalt erobert.

Tipp: [Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Kapern-Vinaigrette](#) oder [Brokkoli-Puree mit gebratenem Zander und Riesling-Schaum](#)

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



© BVEO / Glasiertes Sommergemüse auf Couscous mit Harissa

3. Fenchel: Sieht hübsch aus, duftet aromatisch nach Anis und Dill und schmeckt herrlich süß und scharf. Nicht zuletzt deshalb harmoniert er exzellent mit deftigen Gerichten. Fenchel schmeckt gekocht, gebraten oder gegrillt und ist roh eine lecker-aromatische Zutat in Sommersalaten. Außerdem besitzt der kulinarische Allrounder einen guten Ruf als Hausmittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Erkältung.

Tipp: [Zucchini-Paprika-Fenchel-Sandwich](#)

4. Gurken: Sie erfrischender Durstlöscher und Figurschmeichler zugleich. Denn Gurken bestehen größtenteils aus Wasser, enthalten aber trotzdem viele Vitamine und Mineralstoffe. In Kombination mit Natur-Joghurt und Dill werden saftige Gurkenscheiben zu einem leichten Sommersalat. Aber auch warm schmecken sie lecker, z.B. gedämpft, geschmort oder gefüllt. Rohe Gurken sind prima zum Dippen geeignet. Außerdem kann man sie als Gewürz- oder Salzgurken einlegen.

Tipp: [Gurkensalat mit roten Zwiebeln und Dill](#)

5. Karotte: Richtig lecker und dann auch noch gesund! Als Saft, roh, gekocht, gedünstet oder glasiert, die Karotte steckt voller guter Nährstoffe, wie Kalzium, Eisen und Kalium und sollte daher mehrmals in der Woche auf dem Speiseplan stehen.

Tipp: [Möhren-Orangen-Sorbet mit Ingwer und Kurkuma](#)

6. Paprika: Es gibt sie in scharf und mild – die scharfe Gewürzpaprika und die milde und in Europa sehr beliebte Gemüsepaprika. Je nach Reifegrad sind die Schoten grün, gelb, rot oder orange. Während der Reifung wird die Gemüsepaprika süßer und aromatischer. Paprika ist ein äußerst vielfältiges Gemüse und eignet sich für knackige Salate, zum Füllen oder für würzige Saucen, kann aber auch gedünstet, gegrillt oder roh genossen werden.

Tipp: [Gazpacho mit Zitronenthymian und geräucherter Paprikaschote](#)

7. Salat: Ob Batavia, Crispana, Eichblatt-, Eichenlaub-, Eisberg-, Feld- oder Kopfsalat, ob Lollo Bionda oder Rosso, Romana, Pflücksalat, Radicchio, Rucola oder Portulak – um nur einige zu nennen. Salate gibt es in einer riesigen Auswahl. Sie sind kulinarische Ausnahme-Talente, denn sie sind kalorienarm, stecken voller Nährstoffe und lassen sich in die unterschiedlichsten Sommergerichte verwandeln.

Tipp: Bunte Salate mit [Kirschtomaten, Ei und Bacon](#), [Endivien-Herzsalat mit Erbsen und Kräuterseitlingen](#) oder [Romanasalat mit grünen Bohnen](#)

8. Stangensellerie: Stangensellerie oder Staudensellerie war schon bei den alten Römern und Griechen beliebt. Bei uns ist er vor allem als Gemüse zum Dippen beliebt. Aber er kann mehr! Als kalorienarmes Gemü-



© BVE0 / Frischer Fenchel



© BVE0 / Frische Karotten

se passt er auch zu Salaten, in gesunde Smoothies ... und er entschlackt, heilt und schmeckt!

Tipp: [Rohkostsalat mit Karotte, Gurke und Staudensellerie und gerösteten Kernen](#)

9. Tomate: Das beliebteste Gemüse der Deutschen ist ein Nachtschattengewächs und kommt ursprünglich aus Südamerika. Es gibt sie in einer riesigen Sortenvielfalt, darunter Fleisch-, Flaschen-, Eier-, Strauch- oder Kirschtomaten. Sie sind kulinarische Allrounder mit Potential zum Backen, Braten, Grillen, Füllen oder einfach zum roh oder in Salaten genießen.

Tipp: [Ricottakuchen mit Tomaten und Thymian](#) oder [geröstete, bunte Tomaten mit Burrata](#).

10. Zucchini: Ihre Schwäche ist ihre Stärke – Zucchini haben nämlich keinen ausgeprägten Eigengeschmack und lassen sich deshalb super mit anderen Gemüsearten kombinieren. Sie schmecken gegrillt, gebraten, frittiert oder gedünstet, aber auch im süßen Kuchen oder zum Dippen. Italiener schätzen den Zucchini – so der Singular für Zucchini – zum Füllen oder für Ratatouille. Übrigens: kleinere Blüten kann man z. B. als essbare Dekoration für Salate verwenden.

Tipp: [Orientalischer Möhren-Zucchini-Salat mit Kichererbsen und geröstetem Sesam](#)

Und wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, sollte unbedingt das hier probieren:

Glasiertes Sommergemüse auf Couscous mit Harissa

Schwierigkeit: einfach / Dauer: ca. 60 Minuten inkl. Backzeit

Zutaten für 2 Personen

4 Möhren
1 Fenchelknolle
1 Broccoli
2 Zwiebeln
2 EL Apfelessig
1 EL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für das Couscous

180 g Couscous
ca. 250 ml Wasser
1-2 EL Harissa-Paste (scharfe Paste aus der afrikanischen Küche)

Außerdem

1 Bund frische Kräuter
Joghurt zum Servieren

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Möhren, falls sie sehr dick sind, der Länge nach halbieren. Die Fenchelknollen in Spalten schneiden. Den



© BVE0 / Frische Tomaten



© BVE0 / Frische Zucchini



© BVE0 / Zutaten für's Sommergemüse



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Stifte schneiden. Die Zwiebeln achteln. Alles auf einem Backblech verteilen, sodass sich die Stücke möglichst nicht überlappen. Gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Für etwa 40 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Gemüse verteilen, vermischen und noch einmal für 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Couscous vorbereiten. Dafür Couscous und Harisapaste in eine Schale geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abdecken und für ein paar Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren das Gemüse auf dem Couscous anrichten, einen Klecks Joghurt dazugeben und frische Kräuter daraufstreuen.

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 / Glasiertes Sommergemüse



© BVEO / Glasiertes Sommergemüse

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