

## Feuer und Flamme für Käse-Fondue und ein Grund mehr Rosenkohl zu lieben!

**Berlin, Dezember 2018** – Ob Heiligabend oder Silvester: Fondue ist gesellig und abwechslungsreich. Geradezu perfekt für lange Abende mit Freunden und Familie. Denn keiner steht während des Essens in der Küche, alles kann stressfrei vorbereitet werden. Ganz gemütlich sitzen Gastgeber und Gäste zusammen am Tisch, während in der Mitte Fleisch, Fisch, Brot oder Gemüse brutzeln. Und wenn wir mal ehrlich sind: Mit Fondue ist es doch ein bisschen wie mit Bleigießen, Feuerwerk, „Dinner for One“ oder „Guten Rutsch“-Wünschen. Einmal im Jahr müssen diese bewährten Klassiker einfach sein! .

### Gesellige Tradition

Auch weil Fondue – in diesem Fall Käse-Fondue – sich immer wieder neu erfindet, ist es ein kulinarisches Erlebnis. Die Geschichte der Delikatesse aus geschmolzenem Käse ist übrigens bereits jahrhundertealt und hat ihre Ursprünge im französischen Sprachraum: Denn „Fondue“ bzw. „fondre“ bedeutet zu deutsch „schmelzen“. Ob die Urheber schlussendlich nun aber Schweizer oder Franzosen waren, wird sich wohl nie eindeutig klären lassen.

### Ist doch alles Käse!

Dennoch gilt Käse-Fondue als Nationalgericht der Schweizer. Dort werden je nach Vorlieben, kräftige Schweizer Käsesorten, wie etwa Gruyère, Appenzeller, Vacharin oder Emmentaler, gemischt oder pur, in Wein geschmolzen und mit Kirschwasser abgeschmeckt. Traditionell werden dazu Kartoffeln (empfehlenswert sind festkochende Sorten wie Nicola, Sieglinde oder Sigma) und Brotstückchen gereicht. Aber auch alle festen Gemüsearten wie Paprika, Pilze, Zwiebelstücke, Möhren, Staudensellerie, Broccoli, Romanesco, Fenchel oder Blumenkohl sind optimal geeignet – am besten kurz blanchiert!. Entweder werden die direkt mit der Fonduegabel aufgespießt und ins Fondue getunkt oder man macht sich Spieße mit Brot und Gemüse. Beilagentechnisch ist beinahe alles möglich. Beliebt sind Fondue- oder Knoblauch-Saucen und Chutneys. Aber auch ein frischer Salat, eingelegtes Gemüse oder Rohkost zum Dippen sollten nicht fehlen.

### Rosenkohl – der bislang unentdeckte Fondue-Star!

Klein und rund – mit einem Happs im Mund – der Rosenkohl ist damit wohl einzigartig unter den Kohlsorten. Mit seinem feinen Geschmack und seiner außergewöhnlichen Form macht er aus jedem traditionellen Käse-Fondue ein kulinarisches Erlebnis. Und dabei hat der Jungspund unter den Kohlsorten, der sich erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Europa ausbreitete, einiges zu bieten. Denn Rosenkohl steckt voller wichtiger

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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](http://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 / Käse-Fondue



© BVE0 / Rosenkohl

Vitamine und Ballaststoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Nicht zuletzt wegen des Vitamin-C-Gehalts wird ihm auch eine positive Wirkung bei grippalen Infekten nachgesagt. Zudem soll er ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken und das Immunsystem allgemein stärken.

### „Kopf“-Zahlen und warum manch einer den Kohl nicht leiden kann

27 Tausend Tonnen Rosenkohl wurden 2017 Jahr von Privathaushalten gekauft. Dennoch: die kleinen Kugeln haben es nicht leicht, dem beliebten Blumenkohl – pro Haushalt wurden im vergangenen Jahr beinahe 2 kg gekauft – die Stirn zu bieten. Mit 0,7 kg liegen die grünen Röschen im Beliebtheitsranking der Käufer deutlich hinter den weißen Röschen des Blumenkohls. Woran das liegt, ist schnell erklärt: Früher waren es die Bitterstoffe und die blähende Wirkung, die die Essgemüter spalteten, wie kaum ein anderer Kohl. Davon ist bei den Neuzüchtungen allerdings nicht mehr viel zu spüren. Sorten wie beispielsweise die „Brusseler Sprouts“, mit ihrer lila Verfärbung an den Blatträndern, enthalten sogar gar keine Bitterstoffe mehr. Und auch Blähungen muss man nicht mehr befürchten!. Angebaut wird er vor allem in Schleswig-Holstein (196 ha). Weitere Anbauggebiete sind Baden-Württemberg (55 ha) und Nordrhein-Westfalen (47 ha).

**Einkauf:** Beim Einkaufen des Gemüses sollte darauf geachtet werden, dass die Röschen grün, knackig und geschlossen sind. Gelbe Blätter oder braune Flecken sowie braune Schnittstellen weisen darauf hin, dass der Rosenkohl schon länger im Regal liegt.

**Lagerung:** Grundsätzlich sollte beachtet werden, dass Rosenkohl sich nicht für die eine lange Lagerung eignet. Innerhalb von drei bis vier Tagen sollten die Röschen verarbeitet werden, denn sonst werden sie welk und braun. Am liebsten liegt der Rosenkohl gut gekühlt im Kühlschrank, eingewickelt in ein feuchtes Geschirrtuch. Wer den Kohl auf Vorrat lagern möchte, der sollte ihn entweder blanchieren oder einfrieren.

**Zubereitung:** Rosenkohl lässt sich auf vielerlei Art zubereiten und sorgt für die Extraportion Raffinesse auf dem Teller. Ob als Beilage zu Pilzen, Wild oder anderen Fleischsorten, als Auflauf oder in der Quiche: Rosenkohl schmeckt immer. Nicht nur im Ganzen lässt sich der Kohl verarbeiten. Wer mag, kann die Röschen auch einzeln auseinander pflücken und in Butter anbraten. Besonders gut passt Rosenkohl auch zu Speck oder Schinken. Aber auch mit Cranberries verträgt er sich gut auf dem Teller und sorgt so für einen Hauch Exotik. Mit einem Schuss Balsamico gewürzt, zeigt er seinen vollen Geschmack. Und zusammen mit würzigem Käse wird er zum Star beim Fondue.



© BVE0 / Zutaten für Käsen-Fondue mit Rosenkohl und Champignons



© BVE0 / Zutaten

### Rosenkohl-Pilz Fondue

4 Portionen, 🕒 15 Min. ||| Einfach Vegetarisch

#### Zutaten

500 g Rosenkohl  
 250 g braune Champignons  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 ½ EL Olivenöl  
 1 TL Meersalz  
 80 g Südtiroler Schinkenspeck in dünnen Scheiben  
 1 Knoblauchzehe  
 500 g Greyerzer Käse  
 300 g Emmentaler Käse  
 3 TL Speisestärke  
 375 ml trockener Weißwein  
 1 TL Zitronensaft  
 3 EL Kirschwasser  
 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss  
 4–6 Brezeln (je nach Hunger)

#### Zubereitung

Backofen auf 190°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auskleiden.

Rosenkohl waschen, putzen, den Strunk kreuzförmig einschneiden und in eine Schüssel geben. Pilze mit einer Gemüsebürste putzen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Olivenöl, Meersalz und Rosmarin in einer kleinen Schüssel verrühren und die Hälfte in die Schüssel zum Rosenkohl geben. Alles gut vermengen und auf das Backblech geben.

Pilze in dieselbe Schüssel geben und mit dem restlichen Kräuter-Öl vermengen.

Schinkenspeck der Länge nach halbieren und ein paar Pilze und Rosenkohlköpfchen mit dem Schinken umwickeln.

Rosenkohl auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und nach etwa 12 Min. die Pilze dazu geben. Weitere 20–25 Min. backen, bis das Gemüse gar ist. Dabei zwischendurch immer wieder wenden, damit alles gleichmäßig gar wird.



© BVE0 / Rosenkohl und Pilze mit Speck umwickeln



© Ariane Bille für BVE0 / Fer



© Ariane Bille für BVE0 /  
Guten Appetit!



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Knoblauchzehe schälen und Fonduetopf damit einreiben (wichtig: damit sich der Käse nicht im Topf ablagern kann!). Käse reiben. Speisestärke mit Weißwein und Zitronensaft in einer Tasse glatt rühren, mit dem Käse in den Fonduetopf geben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Kirschwasser, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf einem Rechaud weiter köcheln lassen.

Brezeln in kleine Würfel schneiden, auf die Fonduegabeln spießen, abwechselnd mit Rosenkohl und Pilzen in den heißen Käse tauchen und genießen.

**Starten Sie mit uns in ein erlebnisreiches, gesundes neues Jahr!**

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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.



© Ariane Bille für BVEO /  
Rosenkohl zubereiten



© Ariane Bille für BVEO /  
Käse-Fondue mit Gemüse