



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Rosenkohl, Lauch und Pastinake: Trio Infernal des guten Geschmacks

Vorhang auf für die gesunde Winterküche! Den Anfang machen drei unverzichtbare, winterliche Allrounder, die uns wärmen, wenn es draußen kalt ist!

Berlin, 9. Dezember 2020. In der kalten Jahreszeit sind sie die perfekten Seelenwärmer: Aufläufe und Gratins. Aber sie sorgen nicht nur für einen wohligh gefüllten Magen, sie sind auch die perfekten Rezepte, um verschiedene Gemüsearten miteinander zu kombinieren, die auf den ersten Blick vielleicht nicht unbedingt zusammengehören. Bei unserem Traum-Trio mag man so auf den ersten Blick denken. Aber, die Geschmäcker der drei Winterstars sorgen nicht nur einzeln, sondern auch in Kombination für wahre Geschmacksexplosionen.

Rosenkohl – vom „Arme-Leute-Essen“ zum Star der Food-Szene

Klein und rund, mit einem Happs im Mund – dieses Sprüchlein gilt nicht nur für eine bekannte Süßigkeit, sondern auch für den kleinen grünen Rosenkohl. Seine kleine feste und runde Form sorgt dafür, dass er leicht zu essen ist – ganz im Gegensatz zu seinen Verwandten aus der Familie der Kreuzblüter, wie Weißkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl oder Kohlrabi. Aber genauso wie die anderen Kohlsorten fristete der kleine Rosenkohl lange ein Schattendasein – als Essen der armen Leute oder als Kinderschreck, den die lieben Kleinen bis zuletzt auf dem Teller verharren ließen. In den letzten Jahren hat Rosenkohl sich allerdings zum echten Shootingstar entwickelt und ist dem trüben Image eines viel zu lang gekochten Gemüses entkommen. Heute wird er knackig im Salat serviert oder findet seinen Weg in hippe Bowls der Großstadt-Foodies

Von Belgien in die ganze Welt – eine echte Erfolgsgeschichte

Rosenkohl stammt aus dem heutigen Belgien, damals noch „Spanische Niederlande“ und wurde dort erstmals im 16. Jahrhundert angebaut. Vermutlich deswegen trägt er auch den Namen „Brüsseler Kohl“ oder „Brüsseler Sprossen“. Im 19. Jahrhundert breitete sich Rosenkohl schließlich in ganz Europa aus und schaffte auch den Sprung über den großen Teich nach Amerika.

Superheld im Winter

Rosenkohl sieht nicht nur lecker, gesund und knackig aus. In ihm steckt auch jede Menge Food-Power. Besonders in der kalten Jahreszeit liefert er für den Menschen wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist er besonders Vitamin C reich, steckt voller Kalium, Zink, Vitamin K und lässt sich auch bei der Menge der Ballaststoffe nicht lumpen. Aber Achtung: Wie bei allen Kohlsorten gilt auch beim Rosenkohl, wer zu viel davon isst, der könnte davon einen Blähbauch bekommen. Eine Ausnahme bilden hier allerdings



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/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Lauch, Rosenkohl und Pastinaken

die rötlichen Sorten ebenso wie die Kalettes, eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl.

Einkauf: Knackig, grün und fest. So sollte der perfekte Rosenkohl beim Kauf aussehen. Genauer:

- Außen saftig grün, innen eher hellgrün
- Die Blätter sollten geschlossen und fest sein
- Insgesamt sollte die kleine Kohlknohle fest und nicht weich sein

Lagerung: Frischen Rosenkohl sollte man innerhalb von drei bis vier Tagen verbrauchen, da er sonst nicht mehr knackig frisch ist. Zudem sollte er dunkel und kühl im Kühlschrank gelagert werden. Die gute Nachricht: Er lässt sich perfekt einfrieren und so lange genießen – auch außerhalb seiner üblichen Saison von November bis März.

Tipp: Vor dem Einfrieren am besten Blanchieren.

Zubereitung: Gekocht, gebacken, gebraten, gedünstet, roh oder eingelegt. Bei der Wahl, wie man Rosenkohl genießen möchte, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ob im Ganzen, geschnitten oder die einzelnen Blätter abgezupft, geraspelt. Als Suppe, Salat, als klassische Gemüsebeilage, als Gratin (wie in unserem Rezeptvorschlag), als Star auf dem Teller in der vegetarischen oder veganen Küche oder als knackiger Part bei einem Käse-Fondue – die Zubereitungsmöglichkeiten sind schier unendlich!

Geschmack: Frischer Rosenkohl hat einen ausgesprochen feinen Geschmack, leicht nussig, erdig und fein-süß. Gegner des Kohls würden sagen, er schmeckt ungefähr so wie alte Socken riechen. Und – Funfact – für diese Abneigung scheint es sogar eine genetische Veranlagung zu geben, ähnlich wie bei Koriander.

Tipp: Besonders gut passen Thymian, Majoran und Kümmel zu Rosenkohl. Aber auch Curry oder eine frisch-fruchtige Note mit Zitrone, Orange, Ingwer oder Zitronengras stehen dem Rosenkohl.

Pastinake – wiederentdeckte Superwurzel

Ganz anders als Rosenkohl sind Pastinaken bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt. Die helle Wurzel, die zu den Doldenblütern gehört, schmeckt recht süßlich und ist besonders manganfreundlich, weswegen man sie gerne für Baby-Brei verwendet. Wer sie aber nur weichgekocht und püriert kennt, der verpasst so einiges.

Altes, neues Trendgemüse

Pastinaken sind zurück auf den deutschen Tellern, nachdem sie zuvor viele Jahre eher eine große Ausnahme waren. Aber das war nicht immer so. Bevor Kartoffeln aus den USA nach Europa kamen und hier zum beliebten und leicht anzubauenden Allrounder wurden, war die Pastinake das Trendgemüse. Und auch, wenn sie den Beinamen „Germanenwurzel“ trägt, ist sie in Frankreich, England und den USA (noch) viel bekannter als in Deutschland.



© BVE0 / Anton Havelaar / Shutterstock
Rosenkohl auf Feld



© BVE0 / Yuliia Kononenko / Shutterstock
Rosenkohl gebacken



© BVE0 / Natasha Breen / Shutterstock
Bund Pastinaken



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Power: Pastinaken punkten mit einem hohen Gehalt von Kohlehydraten und sorgen so für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Kalium, Vitamin C und ätherische Öle runden die positiven Eigenschaften des Gemüses ab. Außerdem sind Pastinaken besonders magenfreundlich – dazu wird ihnen eine leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt.

Einkauf: Je kleiner die Pastinake, desto feiner ihr Geschmack. Beim Einkauf sollte man außerdem auf eine unversehrte Schale achten. Das Grün sollte, wenn vorhanden, saftig, frisch und grün aussehen.

Lagerung: Pastinaken lagert man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks, die Lagerzeit kann optimiert werden, wenn man sie in ein feuchtes Tuch einschlägt. Vor der Lagerung nicht waschen. Sollte sich noch Erde an der Wurzel befinden, dann diese nur vorsichtig abbürsten. Wer Pastinaken einfrieren möchte, der sollte sie vorher kleinschneiden und 1-2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann hält sie sich gefroren rund ein Jahr.

Zubereitung: Die Zubereitungsarten für Pastinaken sind vielfältig. Sie können klassisch gekocht und in Eintopf oder Suppe als würziges Gemüse verwendet werden. Lecker sind sie auch im Püree, Auflauf oder roh als Gemüse-Sticks. Die Pastinake steht anderen Gemüsesorten und ihrer früheren „Konkurrentin“ der Kartoffel in nichts nach. Vor dem Verzehr sollte man sie schälen und das Grün entfernen. Dann lässt sie sich toll mit anderen Gemüsesorten kombinieren, schmeckt aber auch roh im Salat mit einem fruchtigen Dressing.

Geschmack: Wer erwarten würde, dass Pastinaken aufgrund der ähnlichen Erscheinungsform wie Karotten schmecken, der wird sein Geschmackswunder erleben, wenn er zum ersten Mal eine Pastinake kostet. Sie schmeckt leicht süßlich, angenehm würzig und leicht nussig – teilweise auch herb.

Übrigens: Die Ähnlichkeit zur Petersilienwurzel ist keineswegs von der Hand zu weisen. Unter Botanikern gilt Pastinake sogar als Kreuzung aus Karotte und Petersilie.

Lauch – würziger Allrounder für alle Lebenslagen

Lauch, Porree, Breitlauch, Winterlauch, Welschzwiebel, Gemeiner Lauch, Spanischer Lauch, Aschlauch, Fleischlauch: die Sortenvielfalt beim würzigen Allrounder ist riesig. Meist findet man den Winterlauch in den Regalen der Märkte. Denn, das ist der beliebte Wintergemüse-Klassiker. Mit seiner feinen, würzigen Note peppt er garantiert jedes Gericht auf. Übrigens: Lauch und Porree sind nur zwei synonym verwendete Wörter für ein und dasselbe Gemüse.



© BVE0 / Andrew Riverside / Shutterstock
Pastinaken geröstet



© BVE0 / Natasha Breen / Shutterstock
Suppe mit Pastinaken



© BVE0 / yuris / Shutterstock
Lauch auf Feld

Weitgereiste Gemüestange

Schon 2100 v. Chr. wurde Lauch in der Stadt Ur im heutigen Irak angebaut. Auch die alten Ägypter kannten die langen grünen Stangen. Sie sollen seinerzeit insbesondere die Arbeiter beim Bau der Pyramiden gestärkt haben. In der Antike war Lauch vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, von wo aus er auch seinen Geschmackssiegeszug über ganz Europa und die Welt startete.

Übrigens: Lauch war im Altgermanischen Ritual so heilig, dass er einer Rune ihren Namen gab. Und auf den britischen Inseln soll er sogar einem König als Erkennungszeichen seiner Truppen gedient haben und ist bis heute eines der Nationalsymbole von Wales.

Power: Lauch schmeckt nicht nur unfassbar lecker, er tut auch so einiges für einen gesunden Körper. Er steckt voller Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Außerdem besitzt er so wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan. Lauch ist zudem eines der wenigen Lebensmittel mit hohem Gehalt an Inulin. Der lösliche Ballaststoff steht im Ruf positive Wirkungen auf die Darmflora zu haben, weshalb Inulin häufig auch als Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen eines gesunden Darmflora-Aufbaus eingenommen wird.

Einkauf: Einen frischen Porree erkennt man an festen tiefgrünen und knackigen Blättern. Sie sollten keine Risse haben oder gelb-braune Stellen. Der mittlere Teil sowie der Wurzelansatz sollten strahlend weiß und fest sein. Wurden die Blätter entfernt, kann man gut an den Schnittstellen erkennen, ob der Lauch noch frisch ist.

Lagerung: Lauch bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche frisch. Die Stangen sollten aber nicht neben aroma-empfindlichen Lebensmitteln wie Butter oder Blumenkohl lagern. Diese übernehmen sonst den zwiebelartigen Geschmack. Das Gemüse deshalb am besten in einer Frischebox aufbewahren.

Zubereitung: Lauch schmeckt – in feine Ringe geschnitten – als würzige Beilage in der Suppe, in einer sahnigen Soße als Beilage zu Fleisch oder einfach pur mit ein paar Gewürzen und Olivenöl beträufelt aus der Pfanne oder dem Backofen. Mit etwas Olivenöl beträufelt macht er sich auch bestens auf dem Grill und ist in Form eines leckeren Gemüespießes eine perfekte Alternative zu Fleisch. Der weiße Teil vom Lauch eignet sich ideal als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten oder in Aufläufen. Die außenliegenden grünen Lauchblätter passen dagegen hervorragend in Suppen und Eintöpfe.

Tipp: Dank ihrer stabilen Konsistenz eignet sich Lauch auch zum Befüllen mit leckeren Cremes, für einen Wrap oder als Roulade.



© BVE0 / DedMityay / Shutterstock
Lauch in Kiste



© BVE0 / Natasha Breen / Shutterstock
Lauch in Ringe



© BVE0 / HandmadePictures / Shutterstock
Lauch Suppe

Geschmack: Lauch gehört einfach zur europäischen Küche dazu, ist er doch ein wahrer Alleskönner. Sein Geschmack erinnert an den einer Zwiebel, allerdings weniger scharf, weswegen er seinen Weg immer wieder in Suppen oder andere Gemüsespeisen findet. Die meisten kennen ihn natürlich als Teil des herkömmlichen Suppengrüns oder in der gern gegessenen Hack-Käse-Lauchsuppe. Lauch ist natürlich – wie sein Geschmack schon erahnen lässt – verwandt mit Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch. Die Sommersorten sind im Geschmack etwas milder, die Herbst- und Wintersorten etwas kräftiger und würziger.

Rezept-Tipp: Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse

Dieses würzige Gratin ist leicht gemacht und kommt besonders bei Käse-Fans gut an!

Einfach / Zubereitungszeit: etwa 20 Min. / Backzeit: 40–45 Min. / vegetarisch

Zutaten für 4 Personen:

- ½ EL Butter für die Form
- 350 g Pastinaken
- 300 g Rosenkohl
- 1 Stange Lauch
- 250 g Bergkäse
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 ml Vollmilch
- 3 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- Meersalz und Pfeffer
- 2 EL Haselnüsse

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C vorheizen und eine Form (30 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.
- Pastinaken schälen und klein würfeln. Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden, waschen und halbieren. Lauch vom Strunk befreien, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Alles vermischen und in die Form geben.
- Käse reiben und $\frac{3}{4}$ davon mit den Händen unter das Gemüse mischen. Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Milch mit Eiern mischen. Knoblauch schälen und in die Milch-Ei-



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse



© BVE0 / Ariane Bille
Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

er-Mischung pressen. Gehackte Kräuter, Muskatnuss, Zitronenschale und 1 kleine Prise Salz und Pfeffer dazu geben und alles gut verquirlen. Über das Gemüse geben, restlichen Käse darüber streuen und das Gratin auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 40–45 Min. garen. Nach etwa 20 Min. abdecken, damit der Käse nicht anbrennt.

- Währenddessen Haselnüsse hacken.
- Nach abgelaufener Garzeit Gratin aus dem Ofen nehmen und prüfen ob die Ei-Masse gestockt ist. Sollte sie noch zu flüssig sein, Gratin zurück in den Ofen geben und zu Ende garen.
- Fertiges Gratin auf Teller geben, mit Haselnüssen bestreuen und genießen.

Tipp: Dazu schmecken ein frischer Salat und ein knackiges Baguette.

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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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 / Ariane Bille
Zubereitung Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse



© BVEO / Ariane Bille
Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit Bergkäse

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.