



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

We wish you a veggie Christmas!

Himmlicher Genuss ohne Fleisch – mit saisonal und regional erzeugtem Obst und Gemüse, vor allem aber dem Weihnachtsklassiker Rotkohl, wird das Festessen zum Genuss.

Berlin, 15. Dezember 2020. Karpfen blau, Gänsebraten mit Rotkohl und Knödeln oder Würstchen mit Kartoffelsalat gehören für viele zum Weihnachtsfest wie Geschenke unter den Christbaum. Ein neuer Food-Trend aber kontert diese kulinarischen Traditionalisten mit Kreativität – und einem viel leichteren Genusserlebnis. Denn das perfekte Festessen gelingt vegetarisch ebenso gut. Mit einer köstlichen Vorspeise, einem raffinierten Hauptgericht, feinen Beilagen und einem edlen Dessert – zum Beispiel einem **Veggie-Weihnachtsmenü mit Apfel, Birne, Rotkohl und Feldsalat!**

Rotkohl - von traditionell bis modern

Weihnachtsessen ohne Rotkohl? Für die meisten undenkbar! Auch wenn viele dabei erst mal an die klassische Beilagen-Variante denken. Rotkohl gilt als leckerste Sättigungsbeilage überhaupt – aber auf eine simple Nebenrolle reduziert, ist das blau-rote Gemüse unterfordert. Rotkohl kann so viel mehr. Und es ist gar nicht so schwer den violetten Weihnachtsklassiker neu und trendy in Szene zu setzen. Man muss ihn dazu lediglich zum Hauptprotagonisten befördern – mit ausgefallenen, pffiffigen und äußerst delikaten Rezeptideen!

Der violette Kohl mit den zwei Identitäten: Rotkohl aka Blaukraut

Er ist ein farbenfroher Paradiesvogel unter den Kohlköpfen. Mit seiner dunklen Farbe und den glänzenden Blättern leuchtet er einem regelrecht aus dem Gemüseregal entgegen. Aber warum kennen ihn die einen als Rotkohl und die anderen als Blaukraut? Obwohl weder das Eine noch das Andere seinem Aussehen wirklich gerecht wird. Ganz einfach: Die Farben Violett oder Lila waren früher keine festen Farbbezeichnungen und so war der prächtige Kohlkopf farblich einfach irgend etwas zwischen rot und blau. Erschwerend hinzu kommt, dass die Farbe des Kohls von der Bodenbeschaffenheit, konkret seinem PH-Wert, beeinflusst wird. Denn die im Kohl enthaltenen Anthocyane, sorgen in sauren Böden für eine eher rötliche und in alkalischen Böden für eine eher bläuliche Färbung. Und das zeigt sich sogar noch bei der Zubereitung. Wird der Kohl mit viel Essig, Äpfeln oder Wein zubereitet, färbt sich das Gericht röter. Wird er mit Zucker oder anderen süßen Zutaten gekocht, wird er dunkler und bläulich. Und ob er dann letztendlich als Kohl oder Kraut bezeichnet wird, hängt meist nur von der Region ab. Der Norden bevorzugt den Begriff Kohl, der Süden Kraut.



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/rezpte/



© BVEO / Ariane Bille
Überbackener Rotkohl mit Ziegenkäse,
Thymian, Honig und Kartoffelklößen

Wissenshunger: Kohl ist eines der ältesten, von Menschen genutzten Blattgemüse. Schon in der Antike bauten die Griechen und Römer 14 verschiedene Kohlsorten, darunter Rotkohl, an. Hierzulande ist das gesunde Gemüse nachweislich seit dem 12. Jahrhundert bekannt, wie sich bei Hildegard von Bingen nachlesen lässt. Als günstiges und lagerfähiges Gemüse fand sich Rotkohl vor allem auf dem Speiseplan der ärmeren Bevölkerung wieder und galt im Mittelalter sogar als Heilmittel gegen Pest, Furunkel und Asthma.

Saison: Frischen Rotkohl kann man das ganze Jahr über kaufen. Im Frühjahr ist Rotkohl eher zart und mild, im Sommer etwas würziger und fester und im Spätherbst ist er am größten und hat feste, kräftige Blätter. Einige Sorten trotzen sogar frostigen Temperaturen. Trotzdem beginnt die Hauptsaison für Rotkohl im Herbst: Von September bis November kommt der sogenannte Dauerkohl von den Feldern und wird teilweise eingelagert, womit die Versorgung für's ganze Jahr gesichert ist.

Geschmack: Rotkohl zeichnet sich durch einen eher milden Geschmack mit einer leicht süßlichen Note aus. Im Vergleich zu anderen Sorten hat er wenig vom typischen Kohlgeschmack. Besonders bekannt und beliebt ist er hierzulande als geschmorter Apfelrotkohl zubereitet – mit einer süß-sauren, sämigen Geschmackskomponente.

Power: Rotkohl besteht zu fast 92 Prozent aus Wasser. Dennoch sollte er in der kalten Jahreszeit unter keinen Umständen auf dem Speiseplan fehlen. Denn das nahrhafte und gesunde Kohlgemüse ist mit seinem Vitamin-C-Gehalt ein echter Immun-Booster. Schon 200 g Rotkohl decken den Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg)! Damit nicht genug, stecken auch noch jede Menge Vitamin K, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Kalium und Kalzium darin. Und mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen hält Rotkohl nicht nur lange satt, sondern bringt auch eine müde Verdauung auf Trab.

Einkauf: Frischer Rotkohl ist fest und schwer: Ein Kopf kann leicht bis zu 2 kg auf die Waage bringen. Die Blätter umschließen den Kopf, sind knackig und matt-glänzend. Heller Belag auf den äußeren Blättern ist kein Zeichen für mangelnde Qualität, sondern typisch bei Rotkohl. Wird ein Rotkohl ohne Außenblätter verkauft, hilft ein sanfter Drucktest: Fühlt sich das Gemüse fest an, stimmt die Frische.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich ein Kopf Rotkohl gute drei Wochen. Sogar wenn er angeschnitten und die Schnittfläche mit Frischehaltefolie geschützt ist – allerdings geht dann einiges von seinem hohen Vitamin-C-Gehalt verloren. Wer ihn länger lagern möchte, kann ihn problemlos einfrieren. Am besten wird er davor kurz blanchiert, um möglichst viele Vitamine und die Farbe zu erhalten. So bleibt der Kohl bis



© BVE0 / Ariane Bille
Rotkohl in Scheiben



© BVE0 / romiri / Shutterstock
Rotkohl auf Feld



© BVE0 / HolyCrazyLazy / Shutterstock
Rotkohl im Handel

zu 10 Monate frisch. Gleiches gilt für bereits geschmorten Rotkohl.

Tipp: Rotkohl nie neben Äpfeln oder Tomaten lagern. Beide enthalten Ethylen-Gas, was den Kohl schneller welken lässt.

Putzen und Zerkleinern: Die dicken äußeren, ebenso wie alle nicht mehr ganz frischen Blätter entfernen. Dann den Rotkohl halbieren oder vierteln, kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit einem Messer den Strunk und die dicken Blattrippen herausschneiden. Wer keine Küchenmaschine zur Hand hat, schneidet den Rotkohl für Salate mit einem guten Messer in feine Streifen oder raspelt ihn. Zum Garen eignen sich dickere Streifen oder Stücke.

Zubereitung: Die Zubereitungszeit beträgt je nach Rezept rund 1 ½ Stunden. Aber davon sollte sich niemand abschrecken lassen! Denn Rotkohl kann problemlos am Vortag zubereitet und einen Tag später gegessen werden – ohne seinen fruchtig-aromatischen Geschmack zu verlieren! Genau genommen schmeckt er am Tag danach sogar noch besser, weil alle Ingredienzien dann erst so richtig gut durchgezogen sind.

Tipp 1:

Durch seine besonders feste Zellstruktur wird Rotkohl von Menschen mit sensiblen Magen nicht immer gut vertragen. Wer empfindlich reagiert, sollte auf den Genuss von rohem Rotkohl verzichten und beim Garen mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel oder Ingwer arbeiten.

Tipp 2:

Apfel-Rotkohl

Traditionell verwendet man hier säuerliche Äpfel, wie beispielsweise Boskop. Denn sie sind es, die dem Gericht den säuerlich-fruchtigen Geschmack geben. Besonders lecker wird er durch Zugabe von Zwiebeln, Butterschmalz, Essig, Lorbeerblätter, Salz, schwarzen Pfeffer und etwas braunen Zucker oder Ahornsirup.

Tipp 3:

Essig

Als weitere saure Komponente wird oft auch Essig, Balsamico oder Apfelsaft zum Rotkohl gegeben. Die Säure bewirkt, dass das Gericht rötlicher wird. Das passiert, weil im Rotkohl bestimmte Stoffe enthalten sind, die wie Indikatoren wirken.

Tipp 4:

Verfeinern

Je nach Geschmack kann man Rotkohl mit etwas Zimt, Wacholderbeeren, Gewürznelken oder Sternanis und etwas Rotwein aufpeppen. Das schmeckt dann gleich noch weihnachtlicher.



© BVE0 / irina02 / Shutterstock
Rotkohl geschnitten



© BVE0 / TunedIn by Westend61 / Shutterstock
Rotkohl gesraspelt



© BVE0 / olepeshkina / Shutterstock
Apfel-Rotkohl

Fulminanter Auftakt für den Weihnachtsabend:

Das **Veggie-Weihnachtsmenü mit Apfel, Birne, Rotkohl und Feldsalat** zeigt wie köstlich es ist Weihnachten nicht nur kulinarisch, sondern auch vegetarisch zu feiern.

Vorspeise: Feldsalat mit Birnen und Granatapfel

Vegetarisch / leicht / Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Honig
- 200 g Feldsalat
- 2 Birnen
- ½ Granatapfel
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Aceto Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

- Schalotten schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin zusammen mit 1 EL Honig anbraten, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.
- Feldsalat verlesen, putzen, waschen, gut trocken schleudern und in eine Salatschüssel geben. Birnen waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und in kleine Spalten schneiden. Granatapfel entkernen und Walnüsse grob hacken.
- Für das Salatdressing restliches Öl und Honig mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing und Birnen vermischen und anschließend auf Salatschalen verteilen. Schalotten über dem Salat verteilen, mit Granatapfelkernen und Walnüssen betreuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Feldsalat mit Birnen und Granatapfel



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Feldsalat mit Birnen und Granatapfel

Hauptgang: Überbackener Rotkohl mit Ziegenkäse, Thymian, Honig und Kartoffelklößen

Vegetarisch / leicht / Zubereitungszeit: 30 Min. + Backzeit: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Rotkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Thymian-Zweige
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Ziegenkäse-Rolle
- 1 EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Packung Kartoffelkloß-Teig (750 g)
- ½ Granatapfel
- 50 g Walnüsse



© BVE0 / Ariane Bille
Überbackener Rotkohl mit Ziegenkäse, Thymian, Honig und Kartoffelklößen

Zubereitung:

- Backofen auf 165°C (Umluft) vorheizen.
- Rotkohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Für die Marinade Knoblauch schälen und pressen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen abzupfen. Zitrone pressen. Öl mit 3 EL Zitronensaft, Thymian und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohlscheiben mit der Marinade bepinseln und etwa 10 Min. marinieren. Anschließend auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 25 Min. backen.
- Währenddessen Kartoffelklöße nach Packungsanleitung zubereiten. Granatapfel entkernen und Walnüsse grob hacken.
- 5 Min. vor Ende der Backzeit Blech mit dem Rotkohl aus dem Ofen nehmen, Ziegenkäse mit den Fingern auseinander zupfen und zusammen mit dem Honig über dem Rotkohl verteilen. Auf oberster Schiene des Ofens weitere 5 Min.
- Rotkohl-Steaks zusammen mit den Klößen auf Teller geben. Mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten überbackener Rotkohl mit Ziegenkäse, Thymian, Honig und Kartoffelklößen

Dessert: Apfel-Mascarpone-Trifle

Leicht / Zubereitungszeit: 20 Min. + Kühlzeit: 1 Std.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Bio-Orangen
- 2 große Äpfel (z.B. Elstar)
- 2 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 6 EL Honig
- 500 g Mascarpone
- 150 g Spekulatius
- 50 g Walnüsse

Zubereitung:

- Orangen waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und mit 100–150 ml Wasser, 1 TL Zimt, ½ TL Kardamom, 3 EL Honig und 1 ½ EL Orangenschale zu einem Kompott einkochen.
- Orangen pressen. Mascarpone mit ¾ des Orangensafts und restlichem Zimt, Kardamom und Honig zu einer cremigen Masse verrühren und in Dessertschalen verteilen.
- Spekulatius in einen Gefrierbeutel füllen und grob zerkleinern.



© BVE0 / Ariane Bille
Apfel-Mascarpone-Trifle



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Apfel-Mascarpone-Trifle

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.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Walnüsse grob hacken.

- Apfel-Kompott auf die Mascarpone-Creme geben und mit Keksbröseln und Walnüssen bestreuen.
- Restlichen Orangensaft über die Trifles träufeln, abdecken und vor dem Genießen mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen und Durchziehen lassen.

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 Apfel-Mascarpone-Trifle



© BVEO / Ariane Bille
Apfel-Mascarpone-Trifle

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