

REZEPTE ZUR FOOD-TRUCK-TOUR 2022

Snackgemüse, Dips & Smoothie-Shots



LIEBE GEMÜSEFANS,

seid Ihr reif für Gemüse aus Deutschland? Wir möchten Euch einladen, zu einer kulinarischen Roadmap durch den Sommer! Ein saisonales Feuerwerk an knackfrischer Vielfalt, gesunder Power und nachhaltigem Gemüsegenuss. Entdeckt die unzähligen Geschmacksnuancen, die optische Vielfalt von einfarbig bis bunt und Gemüsegefühle - Made in Germany!

„Näher, frischer, lecker“ – Denn das Gute liegt so nah. Alles, was bei uns wächst, unterliegt nicht nur den strengen deutschen Vorschriften und Richtlinien für den Gemüseanbau, es kann auch reifer geerntet werden, schmeckt aromatischer und kommt knackfrisch in den Handel. Die kurzen Wege zum Verbraucher sind auch ein weiterer Vorteil, denn sie sparen Kosten und schmecken somit auch der Energiebilanz.

Wenn das nicht Grund genug ist, unseren heimischen Feldfrüchten ein kulinarisches Feuerwerk zu bereiten! Exklusiv für „Deutschland – Mein Garten.“ hat Philipp Gakstatter, Ideenschmied und Kreativkoch, mit viel Gespür für genussvolle Themen ein paar umwerfende Sommer-Dips und coole Shots für die heißen Tage kreiert.

Viel Spaß beim Nachmachen und schön, dass Ihr da seid!

Euer Team von „Deutschland – Mein Garten.“



Deutsches Obst & Gemüse
Saisonkalender der BVEO

Obst und Gemüse aus Deutschland ist in großer Auswahl das ganze Jahr über erhältlich. Hier seht Ihr, was zu welcher Jahreszeit Saison hat.

3 DIPS FÜR EINMALIGEN SNACKGENUSS

Knackig, bunt, aromatisch, frisch und gesund: Unsere Veggie-Dips bringen dein Gemüse auf ein ganz neues Niveau!



DIP 1

ROTE BEETE & DICKE BOHNE

Zutaten:

- 250 g Rote Beete, vorgegart und in grobe Stücke geschnitten
- 250 g Dicke Bohnen, vorgegart
- 100 ml Rote Beete Saft
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- Saft von einer Zitrone
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Sesampaste
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

🌱 vegan 🕒 Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ||| einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



AROMEN:
ERDIG, ZITRONE



AROMEN:
KRÄUTER, KÄSE,
LIMETTE

DIP 2

GREEN CHEESE

Zutaten:

- 100 g Spinat, grob gehackt
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 200 g Schafskäse, in Würfel
- 100 g Quark
- 50 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 5 EL Olivenöl
- Saft von 2 Limetten
- Abrieb von einer Bio-Limette
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Rauchpaprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

✓ vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: ca. 15 Min. III einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



DIP 3

ERBSEN & MINZE

Zutaten:

- 300 g Erbsen, vorgegart
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 2 EL frische Minze, grob gehackt
- 150 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- Saft von einer Zitrone
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

✔ vegan ⌚ Zubereitungszeit: ca. 10 Min. III einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



AROMEN:
ERBSE, MINZE

PHILIPP GAKSTATTER,

Ideenschmied und Kreativkoch, bewegt sich seit mehr als 20 Jahren in vielen Genussbereichen: Ob Kochevents, Rezeptentwicklung oder Foodhunting, hier ist er zu Hause. Besonders am Herzen liegt ihm eine frische, kreative und innovative Obst- und Gemüseküche.

Für die von der BVEO initiierten Food-Truck-Tour 2022 hat er Snack-Rezepte für die heißen Tage kreiert.

ICH LIEBE SNACKGEMÜSE

“ Als Snackgemüse zum Dippen empfehle ich Euch Gurke, Paprika, Möhren, Chicoree, Stangensellerie, Kohlrabi, Sellerie, Tomaten, Radieschen in Kombination mit Mini-Gemüse. In mundgerechte Stücke geschnitten eine toller Begleiter zu unseren sommerlichen Dips!

“ Ganz besonders gut zu unserem „Erbsen & Minze-Dip“ passen Champignons, die ich kurz mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer in ein wenig Öl anbraten.



Philipp Gakstatter
Kreativkoch & Ideenschmied

In den Küchen der Welt unterwegs ist seine besondere Leidenschaft, Obst und Gemüse genussvoll in Szene zu setzen. Hier bieten sich schier unendliche Möglichkeiten und zeigen auf, wie wichtig und nachhaltig der Weg weg von zu viel Fleischkonsum zu frischer, regionaler und saisonaler Obst- und Gemüseküche ist.

3 SHOTS VITAMINGELADENE ERFRISCHUNG

Eine kreative Genussidee zum Barbecue: Leckere, coole Sommer-Shots als Begleitung zum saftigen Steak, aber vor allem eine tolle Erfrischung zum Veggies-Grillen! Gekühlt serviert – ein bunter und frischer Eyecatcher.





AROMEN:
ASIA, CHILI

SHOT 1

ASIAN SUMMER



Zutaten:

- 2 mittelgroße Tomaten, grob gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, grob gewürfelt
- 300 ml Tomatensaft
- 1 Chilischote, grob gehackt
- 2 EL Korianderblätter, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 EL frischer Ingwer, gewürfelt
- 2 EL geröstete Erdnusskerne
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 1 EL Agavendicksaft
- Saft von einer Limette
- Abrieb von einer Bio-Limette
- Pfeffer

Zubereitung:

🌱 vegan 🕒 Zubereitungszeit: ca. 15 Min. 🟢 einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Pfeffer und eventuelle noch etwas Sojasauce abschmecken. Eisgekühlt mit Eiswürfel servieren.

AROMEN:
KRÄUTER,
ZITRUS, FRISCH

SHOT 2

GREEK SUMMER

Zutaten:

- 1 Salatgurke, grob gewürfelt, ungeschält
- 1/2 Bund Dill, grob gehackt
- 200 g Joghurt
- 100 ml Wasser
- Saft von einer Orange
- Saft von einer Zitrone
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ||| einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisgekühlt mit Eiswürfel servieren.



SHOT 3

MEIN GARTEN- GAZPACHO

Zutaten:

- 1 Zucchini, in grobe Stücke geschnitten, ungeschält
- 1 grüne Paprika, in grobe Stücke geschnitten
- 100 g Spinat, grob gehackt
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 200 ml Wasser
- 2 EL Kürbiskernöl
- ½ EL Agavendicksaft
- Saft von einer Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

🌱 vegan 🕒 Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ||| einfach

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisgekühlt mit Eiswürfel servieren.



AROMEN:
GARTENFRISCH,
KRÄUTER

GEMÜSEGLÜCK DIREKT VOR DEINER HAUSTÜR

Gemüse ist beliebt. Allein 2021 ist der Verbrauch von 8.780 Tonnen auf 9.095 Tonnen gestiegen. Pro Kopf sind damit hierzulande ganze 109,4 kg Gemüse verspeist worden. 2020 waren es noch 105,6 kg und 2019 sogar nur 99,5 kg*. Und das beliebteste Gemüse in Deutschlands ist erneut: die Tomate!

Die 10 meistgekauften Gemüsearten Deutschlands (kg/pro Haushalt)*:

(*Quelle: AMI-Analyse nach GfK-Haushaltspanel)

1. **Tomaten** (13,5kg)
2. **Möhren** (10,4 kg)
3. **Gurken** (10,1 kg)
4. **Zwiebeln** (8,8 kg)
5. **Paprika** (8,0 kg)
6. **Eissalat** (3,3 kg)
7. **Zucchini** (2,5 kg)
8. **Champignons** (2,4 kg)
9. **Spargel** (2,2 kg)
10. **Blumenkohl** (2,1kg)



EINKAUF & LAGERUNG DAMIT JUNGES GEMÜSE AUCH FRISCH BLEIBT!

Frisch ist Gemüse nicht nur am schmackhaftesten, es enthält dann auch die größte Menge an Vitalstoffen. Diese werden nämlich durch Licht, Wärme und Sauerstoff irgendwann abgebaut. Schon deshalb sollte Gemüse möglichst frisch zubereitet und gegessen werden. Da Gemüse aber nicht gleich Gemüse ist, sind auch Art und Dauer der Lagerung durchaus unterschiedlich. Manches Gemüse ist nur kurz haltbar, anderes bei korrekter Lagerung bis zu 2 Wochen.



Macht den
Frischetest!

Je erntefrischer das Obst und Gemüse, desto besser für Geschmack und Gesundheit. Von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel: Wir zeigen Euch, wie Ihr den Frischegrad von Obst- und Gemüseköstlichkeiten sicher bestimmen könnt.

Weitere Rezepte und
Inspirationen auf Website,
Instagram, Facebook und
Pinterest.



DIE INITIATOREN DER FOOD-TRUCK-TOUR



„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).

BUNDESVEREINIGUNG DER ERZEUGERORGANISATIONEN OBST UND GEMÜSE E.V. (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.

 **INSPIRATION,**
REZEPTE UND INFORMATION ZU
OBST UND GEMÜSE AUS DEUTSCH-
LAND FINDET MAN AUCH HIER:

