



Deutsches Obst und Gemüse Pressemitteilung

Ein Burger jenseits von Fastfood! „Deutschland – Mein Garten.“ feiert den internationalen „Tag des Hamburgers“.

Jeder kennt sie, jeder liebt sie – Burger! Sie sind Kult. Ob klassisch mit Rindfleisch oder raffiniert und vegetarisch, am 28. Mai werden sie auf der ganzen Welt gefeiert.

Berlin, 22. Mai 2023. Der Hamburger kommt aus Hamburg, sollte man meinen. Vor allem wenn man die Seefahrer im Blick hat, die im letzten Jahrhundert in der Hansestadt besonders gern „Rundstück warm“ speisten – ein Stück Fleisch mit Soße zwischen zwei Brötchenhälften. Hat man dann auch noch gehört, dass auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis eine Rinderbulette mit Senf und Zwiebeln, eingebettet in zwei Brötchenhälften unter dem Namen „Hamburg“ verkauft wurde, scheinen weitere Zweifel ausgeräumt. Doch St. Louis liegt in den USA und nicht um die Ecke von Hamburg! Könnte natürlich sein, dass der „Hamburger“ mit der großen Auswanderungswelle in die USA emigriert ist. Oder aber, dass er doch eine US-amerikanische Erfindung ist, schließlich gibt es auch Quellen, die den Ursprung des Hamburgers in den Bundesstaaten Wisconsin oder Ohio verorten. Dort sollen schon Ende des 19. Jahrhunderts Rindfleisch-Pattys mit Soße im Brötchen verkauft worden sein. Auch wenn sich über die Herkunft des Hamburgers streiten lässt, seiner Beliebtheit tut das keinen Abbruch: Am 28. Mai hat der Hamburger seinen Ehrentag – und der wird bei „Deutschland – Mein Garten.“ vegan gefeiert!

Ein Burger jenseits von Fastfood!

Langweilige Burger aus labberigen Brötchen mit Rinder-Boulette, Ketchup, Senf und Mayo gehören längst der Vergangenheit an. Heute sind Hamburger eine Klasse für sich und an Vielfalt und Raffinesse kaum zu überbieten. Sie liegen so im Trend, dass exzellente Burger-Restaurants nur so aus dem Boden sprießen, vor allem in urbanen Gegenden. Und selbst in der gehobenen Gastronomie findet man sie in teils extravaganten Varianten: mit Edel-Patties, Pulled Pork, Fisch, Tofu oder einem bunten Gemüse-Mix, abgerundet mit den raffiniertesten Zutaten, Soßen, Dips und Belägen. Wer seine Gäste mit einer besonders schmackhaften Burger-Variante überraschen will, ...



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/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / Ariane Bille
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

kredernt ihnen vegane Pulled-Burger mit einem Coleslaw-Belag aus Rotkohl, Zwiebel, Chili, Möhren und Radieschen. Das ist nicht nur ein optischer, sondern vor allem auch ein kulinarischer Leckerbissen! Dazu noch schnell zubereitet und unwiderstehlich lecker!

Das Sextett des guten Geschmacks

Rotkohl - Die farbenfrohen Köpfe mit einem Gewicht zwischen 0,5 und 2 kg werden rund ums Jahr angeboten. Ab Juni wird der Frührotkohl geerntet – ideal für Rohkostsalate oder unseren Coleslaw -, gefolgt von den Sommer- und Herbstsorten. Ab September bis November ernten die Gemüsebauern Dauerkohl, der eingelagert und bis Juli angeboten wird. Rotkohl lässt sich ebenso gut kochen wie schmoren, leicht dünsten oder aber roh als knackiger Salat zubereiten. Zusammen mit Äpfeln, Zwiebeln, Maronen oder Backpflaumen ist Rotkohl eine perfekte Beilage. Die kräftige Farbe verdankt der feinschmeckende Kohl übrigens sogenannten Anthocyanen – sekundären Pflanzenstoffen, die auch roten Beeren und Rotwein positive Eigenschaften verleihen. Außerdem ist Rotkohl besonders reich an Vitamin C. Aber auch Eiweiß, Kohlenhydrate und die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Eisen sind wesentliche Inhaltsstoffe.

Tipp: Rotkohl behält seine schöne Farbe, wenn man beim Kochen einen Schuss Saures wie Essig, Zitronensaft oder einen gewürfelten, säuerlichen Apfel zugibt.

Zwiebeln - Selbst wenn man sie einfach nur „zum Heulen“ findet, ohne Zwiebeln geht in der Küche kaum etwas! Sie sind es, die vielen Gerichten ihre besondere, aromatische Note verleihen – und das roh im Salat ebenso wie in Suppen, Saucen oder Fonds, gegrillt, gedünstet oder gefüllt, als Gemüse, in einer Quiche, auf einem Zwiebelkuchen oder als würzige Zutat für Aufläufe, Pfannen-, und Schmorgerichte. Den kulinarischen Einsatzmöglichkeiten der Zwiebel-Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Und das Gute daran: Sie lassen sich hervorragend lagern. Idealerweise bewahrt man sie luftig, dunkel und trocken auf. Perfekt geeignet sind Tongefäße mit Deckel oder der Keller. Im Kühlschrank sind sie nur bedingt haltbar.

Chili - Während Paprika und Spitzpaprika eher fruchtig-pikant und mild schmecken, sind Chili und Peperoni angenehm bis feurig-scharf. Für die Schärfe von Chili und Peperoni ist der Inhaltsstoff Capsaicin verantwortlich. Ein Wirkstoff, der nicht nur hervorragend zum Würzen von Speisen geeignet ist, sondern auch den Stoffwechsel in Schwung bringt. Während in der milden Gemüsepaprika nur wenig Capsaicin steckt, enthalten Chili und Peperoni besonders viel davon.



© BVE0 / Ariane Bille
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw



© BVE0 / shutterstock / A Stock Studio
Rotkohl



© BVE0 / shutterstock / New Africa
Frische Zwiebeln



© BVE0 / shutterstock / AllaBond
Scharf auf Chili

Das zeigt sich auch bei den aus ihnen hergestellten Gewürzen: Chilischoten sind die Basis für Chilipulver und Cayennepfeffer. Aus Peperoni, die botanisch korrekt eigentlich Gewürzpaprika heißen, wird dagegen Paprikapulver gemacht – in allen Varianten von mild über edelsüß bis hin zum scharfen Rosenpaprika.

Möhren - Möhren können aufgrund ihres aromatisch-kraftigen Geschmacks und der leicht süßlichen Note vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Bekannt auch als gelbe Rübe, Rüebli, Mohrrübe, Wurzel oder Karotte, lassen sie sich wegen ihrer guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über genießen. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen, zarten Bundmöhren mit Blattwerk zu kaufen. Ab Spätsommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen, das Blattgrün entfernt und sind so dann bestens lagerfähig.

Tipp: Möhren lassen sich einfrieren: Dazu werden sie ca. drei Minuten blanchiert und anschließend luftdicht verschlossen in die Tiefkühlung gelegt.

Radieschen – Sie gehören zur Rettich-Dynastie und sind deren kleinste Vertreter. Radieschen sind ein idealer, kalorienarmer Snack. Roh als würzende Gemüsebeilage machen sie Appetit auf etwas Salziges oder bilden einen reizvollen Kontrast zu Süßem. Der herrlich scharfe, manchmal von einer leichten Bitternote begleitete Geschmack kommt vom Senfö. Erntefrische Radieschen erkennt man an ihren saftig grünen Blättern. Radieschen sollten fest und unversehrt sein – ohne Dellen, Druckstellen und Risse und möglichst bald nach dem Einkauf verzehrt werden. Wer sie im Kühlschrank einige Tage aufbewahren möchte, sollte vorher die Blätter entfernen und sie in ein feuchtes Tuch einschlagen oder in eine Schüssel mit etwas Wasser legen. So bleiben sie schön knackig.

Gurken – Sie sind kein Einheitsgemüse. Von Salatgurke über Schmorgurke bis Einlegegurke gibt es viele Varianten. Einige Sorten sind glatt, andere haben eine etwas „stacheligere“ Haut wie z.B. die Einlegegurke. Der Gurkenklassiker im Salat ist grün, die Schmorgurke dagegen grün-gelb changierend und es gibt sogar komplett weiße Gurken. Allen gemein ist, dass sie unverzichtbar sind! Ob im Salat, im Tzatziki, als Snack oder im Smoothie – Gurken peppen eine Vielzahl von Gerichten auf, bringen Farbe auf den Teller und sind äußerst erfrischend. Auch Kalorienbewusste wissen die Gurke zu schätzen: Denn sie enthält viel Wasser und kaum Kalorien. Genau genommen gehören Gurken zu den wasserreichsten und kalorienärmsten Gemüsekulturen überhaupt. Trotzdem enthalten sie viele wertvolle



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / shutterstock / nblx
Bund Möhren



© BVE0 / shutterstock / ORLIO
Bund Radieschen



© BVE0 / shutterstock / Tanya Stolyarevskaya
Gurken

Inhaltsstoffe wie Vitamin C und K, sowie wichtige B-Vitamine, Ballaststoffe und diverse Nährstoffe, die überwiegend in der Schale sitzen. Schon deshalb empfiehlt es sich Gurken mit Schale zu essen. Gurken mögen Temperaturen von 10 bis 13 Grad und sollten deshalb weder im Kühlschrank noch bei Zimmertemperatur gelagert werden. Am besten geeignet ist ein kühler und dunkler Lagerort wie der Keller.

Rezept-Tipp:

Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw (Krautsalat)

Bei den Zutaten, die sich zwischen den Brötchenhälften tummeln gibt es viel Spielraum und der ist reine Geschmackssache. Wir hätten da eine vegetarische bzw. vegane Burger-Kreation mit absolutem Suchtfaktor!

Zutaten für 4 Personen

Für den Coleslaw:

- ¼ Rotkohl (etwa 300 g)
- Meersalz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chili
- 1 große Möhre
- 10 Radieschen
- 2-3 EL Apfelessig
- 2 EL vegane Mayonnaise
- Pfeffer

Für die Burger:

- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g Jackfruit (aus der Dose)
- 200 g vegane BBQ-Sauce oder Ketchup (selbstgemacht oder gekauft)
- ¼ Gurke
- 100 g Blattsalat
- 4 Burger-Brötchen



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten für Coleslaw



© BVE0 / Ariane Bille
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten für den Burger

Zubereitung:

Vegan / einfach-mittel / Zubereitungszeit: etwa 30-40 Min.

- Für den Coleslaw Rotkohl waschen, putzen vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kohl in einer Schüssel mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen gründlich durchkneten.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Chili putzen, aufschneiden, Kerne entfernen und feinhacken. Möhre putzen, vom Strunk befreien und raspeln. Radieschen putzen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebeln, Chili und Möhren zum Kohl geben.
- Mayonnaise mit Essig und Pfeffer verrühren, über den Kohl geben und gut miteinander vermischen. Coleslaw etwa 20 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen die Burger vorbereiten: Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Chili putzen, aufschneiden Kerne entfernen und feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Chili, Tomatenmark und Paprikapulver etwa 2 Min. scharf anbraten. Jackfruit abtropfen lassen und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. BBQ-Sauce oder Ketchup unterrühren und Jackfruit mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.
- Gurke waschen und in feine Streifen schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Burger-Brötchen aufschneiden und nacheinander mit Salat, Jackfruit, Coleslaw und Gurken belegen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw



© BVEO / Ariane Bille
Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw

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.

