



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Geschmack pur: Rucola und Erdbeeren

Komplementärfarben mit spannender Anziehungskraft: Der nussig-würzige Rucola und die süße Frische der Erdbeeren schicken die Geschmacksknospen in einer Rucola-Quiche mit Erdbeeren auf eine kulinarische Achterbahnfahrt.

Berlin, 26. Juni 2023. Vom Unkraut zum Superstar! Im Frühling ist Rucola aus heimischem Anbau in die Küchen zurückgekehrt – und er bleibt bis Oktober. Und damit sogar noch etwas länger als die Erdbeeren, die bis September Saison haben. Dabei hatte man das schmackhafte Blattgemüse hierzulande noch Anfang der 1980er Jahre eher als Unkraut denn als Delikatesse auf dem Schirm. Doch dann zog die italienische Küche mit Pizza und Pasta auf den deutschen Tellern ein – und sie hatte Rucola im Gepäck. Ein Kraut, das seitdem in der Erfolgspur und inzwischen fast ebenso beliebt ist, wie in Italien. Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland rund 7.400 Tonnen Rucola verbraucht*. (*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

Kulinarischer Aufsteiger der letzten 20 Jahre

Ob Pizza, Pasta, Salat, Reis, Gemüse oder Gratin – die dezente Schärfe des Rucola passt fast immer und zu beinahe allem. Meist wird das Kraut roh, als leckerer Salat gegessen – beispielsweise in Kombination mit Tomaten und Mozzarella. In der italienischen Küche wird das vielseitige Blattgemüse mit dem welligen Rand gern auch mit Pasta, Schafskäse, Schinken und Pinienkernen serviert. Oder als Topping auf einer klassischen Pizza Margarita. Und auch ein Champignon-Käse-Risotto erhält mit einem Rucola-Salat als Begleiter erst den letzten Schliff. Der intensive Geschmack des Rucola verträgt sich aber auch ausgezeichnet mit anderen Salaten oder Gemüse. So schmeckt Rucola zum Beispiel exzellent zu Tomate, grünem Salat und fein geriebenem Parmesan. Auch in der Foodie-Szene ist das scharfe Grün durchgestartet und liefert als Powerfood in vielen grünen Smoothies den Extra-Kick. Kein Wunder, denn die Powerblätter haben einiges zu bieten: Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten auch viele gesundheitsfördernde Vitalstoffe.



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
Rucola-Quiche mit Erdbeeren

Bilder oben: © BVEO / shutterstock / Gita Kulinitch Studio / Rucola & MarcoFood / Erdbeere



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Trendkraut der Feinschmecker!

Rucola, auch bekannt als Rauke, ist eine Salatpflanze, die mit Kohl verwandt ist und zu den Kreuzblütlern gehört. Es gibt zwei verbreitete Sorten: Die einjährige Salat- oder Gartenrauke und die mehrjährige wilde Rauke oder Würzrauke. In Deutschland haben die tiefgrünen, länglichen und an den Rändern leicht gezackten Blätter von Mai bis Oktober Saison. Von März bis September kann das vielseitige Blattgemüse im Freiland ausgesät und nach bereits drei bis sechs Wochen die ersten Blätter geerntet werden. Dies sollte vor der Blüte geschehen, da er sonst bitter schmeckt. Die Blätter sollten nicht größer als 10 cm sein, da der Geschmack sonst zu intensiv und scharf werden kann. Nach dem Abernten der ersten Blätter treibt die Pflanze wieder aus und kann weitere 2-3 Mal nachgeerntet werden. Spitzenreiter beim Rucola-Anbau sind Niedersachsen mit 388 Hektar Anbaufläche gefolgt von Rheinland-Pfalz mit 325 Hektar.



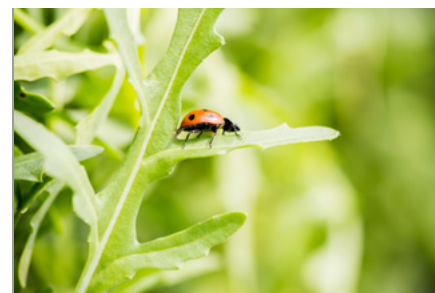
© BVE0 / Hendrik Haase
himmlischer Rucola



© BVE0 / Hendrik Haase
Rucola-Ernte



© BVE0 / Hendrik Haase
Rucola-Ernte



© BVE0 / Hendrik Haase
Marienkäfer auf Rucola

Wissenshunger

Power

Rucola überzeugt nicht nur mit seinem unverkennbaren Geschmack, sondern enthält auch viele wertvolle Nährstoffe: Das knackige Blattgemüse ist eine gute Quelle für Vitamin A, C, E und K, sowie diversen B-Vitaminen, Mineralstoffen, Beta Carotin und Folsäure. Senföle verleihen Rucola nicht nur seinen einzigartigen Geschmack, sie stehen auch im Ruf bakterienhemmend zu sein und das Immunsystem zu stärken.

Einkauf

Rucola ist fast das ganze Jahr über erhältlich – aus deutschem Freilandanbau allerdings nur von Mai bis Oktober. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Blätter schön grün und saftig aussehen. Kleinere Blätter schmecken zarter und enthalten weniger Bitterstoffe. Auch wichtig: Rucola sollte im Einkaufskorb immer ganz oben liegen, damit die empfindlichen Blättchen nicht zerdrückt werden.

Lagerung

Rucola schmeckt frisch am besten, ist aber nicht allzu lange haltbar. Man sollte daher nur so viel kaufen, wie man gerade benötigt und ihn möglichst sofort verzehren. Dann enthält er auch die meisten Vitamine. In ein feuchtes Tuch geschlagen lässt sich Rucola jedoch bis zu drei Tage in Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung

Vor der Zubereitung sollte man die länglichen Blätter mit kaltem Wasser waschen, vorsichtig trocken schütteln oder mit Küchenpapier abtupfen. Grobe Stiele sollten entfernt und große Blätter in kleine Stücke gerupft oder geschnitten werden. Dann lassen sie sich angenehmer essen.

Tipp: Damit die Würze erhalten bleibt, ist es wichtig die Blätter erst kurz vor dem Servieren an die warmen Speisen gegeben.

Tipp: Wem die Blättchen zu viele Bitterstoffen enthalten, wäscht sie in lauwarmem Wasser. Das entzieht dem Rucola die Bitterstoffe, die man alternativ mit etwas Honig und Zucker im Dressing abmildern kann.

Rezept-Tipp:

Rucola-Quiche mit Erdbeeren

Schmeckt nach Dolce Vita! Ein Rezept, für das ein Platz in den Feinschmeckerherzen reserviert werden sollte!

Zutaten für 1 Quiche:

- 100 g Rucola
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 150 g Ziegenkäse-Rolle
- 250 g Mascarpone
- 2 EL Weißweinessig
- 1 ½ EL Honig
- Meersalz
- 1 runder Quiche-Teig
- 6 Erdbeeren
- Pfeffer

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 40 min.

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Rucola waschen, abtropfen lassen und 90 g in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen und zusammen mit den Eiern, Ziegenkäse, Mascarpone, Essig, 1 EL Honig zum Rucola geben und alles zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Geschmack mit 1 Prise Salz abschmecken.



© BVE0 / shutterstock / Deny_Un
Koch mit Rucola



© BVE0 / Ariane Bille / Zutaten
Rucola-Quiche mit Erdbeeren



© BVE0 / Ariane Bille / Zubereitung
Rucola-Quiche mit Erdbeeren



© BVE0 / Ariane Bille / Zubereitung
Rucola-Quiche mit Erdbeeren



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Quiche-Form einfetten und mit Teig auslegen. Rucola-Masse darauf verteilen und die Hälfte des restlichen Rucolas darauf verteilen. Überstehenden Teig an den Seiten über die Rucola-Masse klappen und im Backofen auf mittlerer Stufe etwa 20 Min. goldbraun backen.
- Währenddessen Erdbeeren waschen, trocken tupfen, entstielen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit ½ EL Honig und dem restlichen Rucola vermengen und mit Pfeffer abschmecken.
- Quiche abkühlen lassen, aus der Form nehmen, Erdbeeren darauf verteilen und genießen.



© BVEO / Ariane Bille
Rucola-Quiche mit Erdbeeren

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
Rucola-Quiche mit Erdbeeren

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