



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Fünf Saisonstars, für die der Grill brennen wird!

Freunde der aromatischen Grillkunst füllen ihre Teller in diesem Sommer mit farbenfrohem und knackigem Gemüse – denn ab sofort übernimmt das Grün den Bratrost!



Berlin, 27. Juli 2023. Schürze an, Zange raus und Feuer frei für die Grillstars der diesjährigen Saison! Ob klassisch mit Holzkohle oder bequem mit Gas: Das Brutzeln im Freien erfreut sich ungebrochener Beliebtheit. Anders als die Zutaten. Waren es vor ein paar Jahren noch vorzugsweise saftige Steaks und herzhafte Würstchen, die ihren Weg auf den Rost fanden, zählen heute neben Fisch und Käse vor allem auch gegrilltes Obst und Gemüse zum festen Grill-Repertoire. Die leichte Alternative zu Grillwurst und Fleisch schmeckt vom Rost besonders aromatisch und überzeugt auch „eingefleischte“ Grill-Fans!

Grüne Revolution auf dem Grill

Grillgemüse setzt der kulinarischen Kreativität kaum Grenzen. Denn es ist äußerst vielseitig. Von knackigen Paprika und Zucchini über aromatische Auberginen und Champignons bis hin zu süßen Maiskolben und gegrillten Tomaten – die Auswahl ist nahezu unbegrenzt und ebenso vielfältig, wie seine kreativen Zubereitungsmöglichkeiten. Ob Grillobst, Gemüsespieße, Gemüseburger, gefüllte Gemüsepakete oder gegrillte Gemüsescheiben, sie alle haben das Zeug dazu, dem Gaumen wahre Geschmacksexplosionen zu bescheren. Dabei ist Grillgemüse nicht nur ein Fest für die Geschmackssinne, sondern auch für die Gesundheit. Als kalorienarme Alternative überzeugt es mit seinen wertvollen Nährstoffen und glänzt als ideale Ergänzung zum klassischen Grillfest mit Würstchen, Spießen und Fleisch. Es bietet eine ausgezeichnete Quelle von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und gleichzeitig den Gaumen erfreuen.

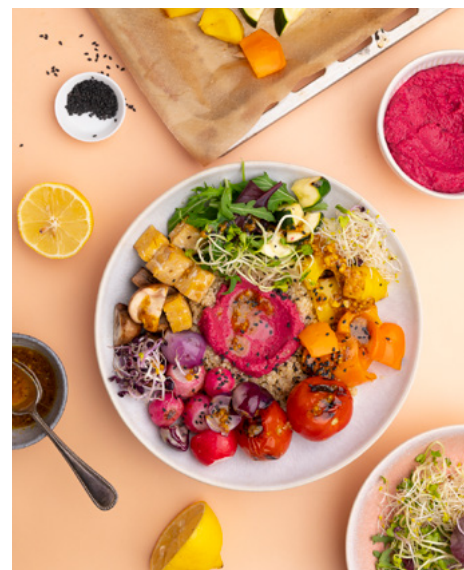
Erhitzt nicht nur die Gemüter: Holzkohle, Gas- oder Elektrogrill?

Viel diskutiert, doch eigentlich eine reine Geschmacksfrage. Denn Geschmacksträger beim Grillen ist nicht der Bratrost selbst, sondern eher die Röstaromen. Und die entstehen beim scharfen Angrillen – also bei großer Hitze. Das funktioniert sowohl auf dem Holzkohlegrill, als auch dem Elektro- oder Gasgrill. Wer sanftere Aromen bevorzugt, sollte sein Gemüse auf einem Elektrogrill zubereiten.

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/



© BVEO / Ariane Bille / Bunte Grill-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Quinoa

Für Fans von klassischen Röstaromen empfiehlt sich ein Holzkohlegrill und wem der perfekte Garpunkt besonders am Herzen liegt, der sollte sich für einen Gasgrill entscheiden.

Dieses Grillgut ist nicht nur auf dem Grill on fire!

Ob als Beilage, als Bestandteil in Salaten, Wraps oder Burger oder doch als Hauptdarsteller in einem vegetarischen oder veganen Grillgericht – gegrilltes Gemüse weiß sich überall perfekt in Szene zu setzen und einem Grillabend die besondere, frische und gesunde Note zu verleihen. Diese fünf saisonalen Grillstars erfreuen sich nicht nur der Sommerhitze:

Paprika: feurig rot

Ganz gleich, ob rot, grün, gelb oder orange – Paprika bereichert Mahlzeiten mit Farbe, Geschmack und wertvollen Nährstoffen. So enthält das gesunde Gemüse jede Menge Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Zink und Calcium sowie diverse sekundäre Pflanzenstoffe – einige davon verdauungsfördernd. Und auch sonst stellen einen die verschiedenen Größen, Farben und Aromen vor die Qual der Wahl. Selbst Peperoni und Chili zählen zur Pflanzengattung der Paprika und leisten sich mit der Gemüse- und Gewürzpaprika ein Kopf-an-Kopf-Rennen auf der Beliebtheitsskala.

Ob mild, süß, fruchtig-pikant oder scharf, die Paprika verleiht zahlreichen Gerichten eine einzigartige Note. So schmeckt sie nicht nur roh und knackig im Salat, sondern auch gegrillt mit feinen Röstaromen als sommerliche Antipasti. Hierzu einfach die Paprika halbieren, das Kerngehäuse und den Stiel entfernen und mit einer Marinade einstreichen. Die Paprikahälften auf der Schnittfläche etwa 4-5 Minuten und anschließend auf der Hautseite ebenfalls weitere 4-5 Minuten grillen. Um dunkle Stellen und Blasenbildung auf der Haut zu vermeiden, kann das Gemüse auch problemlos in Alufolie eingepackt auf dem Rost gegrillt werden.

Zucchini: knusprig grillicious

Zucchini sorgen mit ihrem milden Geschmack, einer angenehmen Textur und ihrer vielseitigen Verwendbarkeit für kulinarische Abwechslung. Sie lassen sich ganz wunderbar mit anderen Gemüsearten kombinieren. Egal, ob gegrillt, gebraten, frittiert oder gedünstet, ein Hingucker auf dem Teller ist das grüne Gemüse allemal. Abgesehen vom köstlichen Geschmack punktet Zucchini auch mit einigen gesundheitlichen Vorzügen. Dazu zählt der Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A und C.



© BVE0 / Ariane Bille
Buntes Grill-Gemüse



© BVE0 / Ariane Bille
Paprika



© BVE0 / Ariane Bille
Zucchini

Um Zucchini zu grillen, sollte man das Gemüse in gleichmäßige, 1 Zentimeter dicke Scheiben oder Streifen schneiden. Danach die Scheiben mit einer Marinade oder Gewürzen bestreichen und auch den Rost mit etwas Öl einreiben. Das verhindert, dass die Zucchinischeiben kleben bleiben. Anschließend dürfen sie für etwa 2-4 Minuten pro Seite, bis sie eine schöne Grillmarkierung bekommen und leicht gebräunt sind, auf den Grill.



© BVE0 /shutterstock / zi3000
Grill-Zucchini

Champignons: heiß begehrt

Champignons sind echte Champions in der Küche und – gerade wegen ihres zarten Geschmacks – die Stars unter den Speisepilzen. Sie stecken voller Mineralstoffe, Proteine und Vitamine, vor allem der B-Gruppe, enthalten aber auch die gerade für Schwangere so wichtige Folsäure. In puncto Größe und Form unterscheiden sich die braunen und weißen Champignons kaum voneinander, wohl aber im Geschmack. Weiße Champignons schmecken milder, die braunen haben ein intensiveres, leicht nussiges Aroma.

Dank ihrer Vielseitigkeit können sie roh in Salaten genossen, gebraten, gebacken, gedünstet oder eben gegrillt werden. Hierzu die Champignonstiele entfernen und die Köpfe mit einer aromatischen Marinade bestreichen. Danach das Gemüse, je nach Größe, für etwa 4-6 Minuten pro Seite grillen. Idealerweise bestreicht man den Rost vorher etwas mit Öl. Kurz bevor die Pilze den Grill verlassen, können sie mit frischen Kräutern bestreut oder mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, um ihre Aromen zu verstärken.



© BVE0 /shutterstock / Shyripa Alexandr
Grill-Champignons

Tomaten: beliebter denn je

Ob Fleisch-, Roma-, Rispen-, Cherry-, Cocktail- oder Strauchtomate – das meist leuchtendrote Nachtschattengewächs ist und bleibt das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Jede Sorte bringt ihren ganz eigenen Charakter in kulinarische Kreationen ein. So reichen die Geschmacksvariationen des Fruchtgemüses von süß über säuerlich oder mild bis herzhaft. Doch damit nicht genug. Sie sind nicht nur unglaublich vielseitig, sondern auch äußerst nahrhaft. Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, die im Ruf stehen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen und die Abwehrkräfte zu stärken.

Obwohl Tomaten hauptsächlich roh verzehrt werden, haben die kulinarischen Allrounder großes Potential zum Backen, Braten, Grillen oder Füllen. Man schneidet sie am besten in gleichdicke



© BVE0 / shutterstock / Irina Fischer /
Tomaten & Basilikum

Scheiben oder Hälften und mariniert sie mit Gewürzen und Öl. So können sie dann entweder direkt oder in einer Grillpfanne oder einem Grillkorb auf den Grill. Pro Seite sollten die Tomaten etwa 3-4 Minuten, bis sie leicht gebräunt und weich werden, braten.

Radieschen: glühend scharf

Mit ihrer knalligen pink-roten Farbe sind die kleinen Kugeln ein Blickfang auf jedem Teller. Die Kombination von knackiger Textur und pikantem Geschmack macht Radieschen zu einem idealen Zusatz in allen möglichen Gerichten. Dazu ist das Wurzelgemüse eine hervorragende Quelle von Vitamin K, C und B9, enthält aber auch Ballaststoffe, die zur Verdauung beitragen, sowie verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium.

Radieschen werden zwar in den meisten Fällen roh verzehrt, wer die Schärfe der kleinen Kügelchen aber weniger gut verträgt, kann sie ebenso gut kochen oder in der Pfanne anrösten. Das mildert das Aroma. Und auch das Grillen von Radieschen „entschärft“ das natürlich-würzige Aroma und fügt ihrem Geschmack noch eine köstliche, rauchige Note hinzu. Dazu einfach die Blätter abschneiden und die Radieschen halbieren oder vierteln – so, dass sie gleich groß sind und gleichmäßig garen können. Anschließend für 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich werden.

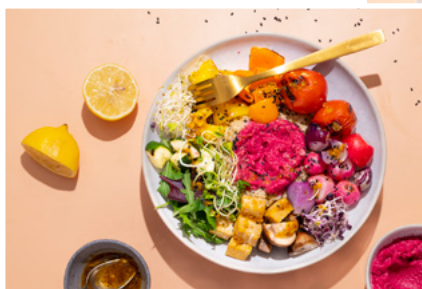
Rezept-Tipp:

Bunte Grill-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Quinoa

Ab auf den Grill. „Deutschland – Mein Garten.“ macht Tomaten, Zucchini, Champignons, Radieschen und Paprika so richtig Feuer... und transportiert Grillkunst auf ein neues Level.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 Zucchini
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 6 Champignons
- 16 Cherrytomaten



© BVE0 / Nattika
Radieschen



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten & Gericht

- 16 Radieschen
- 120 g Tempeh
- 80 g Wildkräuter-Salat
- 10 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz und Pfeffer
- 200 g Quinoa
- 160 g Rote Bete Hummus (gekauft oder selbst gemacht)
- 1 Zitrone
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 ½ EL süßer Senf
- 1 gute Handvoll Sprossen
- 2 TL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Vegan / mittel / Zubereitungszeit: etwa 45 Min

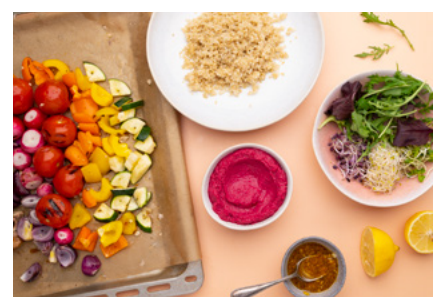
- Grill vorheizen.
- Paprika waschen, halbieren, vom Strunk befreien, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls grob würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Champignons putzen und vierteln. Tomaten waschen und trockenreiben. Radieschen waschen, trockenreiben und vom Strunk befreien.
- Tempeh in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse auf einzelne Spieße stecken.
- Knoblauch schälen und pressen oder feinhacken. Zusammen mit 4 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße anschließend auf den Grill legen und rundherum goldbraun garen.
- Währenddessen Quinoa nach Packungsanleitung kochen und nach Garzeit in die Mitte von 4 Bowls verteilen. Hummus auf die Quinoa geben.
- Für das Dressing Zitrone pressen. 4–5 EL Zitronensaft mit dem restlichen Öl, 1 Prise Salz und Pfeffer, geriebenem Ingwer und Senf verrühren. Salat waschen und trockenschleudern.
- Gegrilltes Gemüse bzw. Tempeh von den Spießen nehmen und zusammen mit dem Salat nacheinander dekorativ um die Quinoa verteilen. Zum Schluss das Dressing über das Gemüse geben, Sprossen und Sesam darüber streuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Buntes Grill-Gemüse



© BVE0 / Ariane Bille / Buntes Grill-Gemüse
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille / Buntes Grill-Gemüse
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille / Bunte Grill-Gemüse-
Bowl mit Tempeh und Quinoa



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 / Bunte Grill-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Quinoa



© BVEO / Ariane Bille / Bunte Grill-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Quinoa

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
Kaiserdamm 13
14057 Berlin