



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

# „Herbst“hafter Gemüsegenuss im Fladenbrot

„Deutschland – Mein Garten.“ holt das herzhaft und beliebte Streetfood nach Hause. Leckere Veggie-Döner mit Ofengemüse aus Kürbis, Brokkoli, Karotten & Tomaten vergolden den Herbst in der Küche.

**Berlin, 22. November 2023.** Schönreden hilft wenig! Der Winter naht mit Siebenmeilenstiefeln. Auch in Supermärkten, Vorratsräumen und Kühlschränken kündigt er sich unaufhaltsam an. Wer frisch einkauft, bemerkt schon seit einiger Zeit, wie Kürbis, Möhren und Kohl anfangen, heimischen Tomaten, Paprika und Brokkoli den Platz im Regal streitig zu machen. Es herrscht die goldene Jahreszeit in der Küche mit einer Gemüsevielfalt, aus der sich herrlich deftige Mahlzeiten zubereiten lassen, die von innen wärmen und das Immunsystem unterstützen. Genau das, was man bei diesen sinkenden Temperaturen braucht. Und ein leckeres Ofengemüse im Fladenbrot ist nicht nur Herbstliebe pur, sondern auch im Handumdrehen gemacht.

## Schwer im Trend: Kürbis

Runde Form, runder Geschmack und das Herbstgemüse überhaupt: Kürbisse sind, um gleich mit einem der größten Vorurteile aufzuräumen, Früchte. Denn genau wie Zucchini, Tomaten oder Gurken gehören sie zur Familie der Beerengewächse. Und ebenso wie diese, werden sie in der Küche meist herzhaft zubereitet und deshalb – fälschlicherweise(!) – dem „Gemüse“ zugeordnet. Kürbisse gibt es in vielen Farben, Formen, Größen und Geschmacksrichtungen. Von orange und maronenartig über gelb und buttrig bis grün und muskatig, rund, birnenförmig oder bemützt. Manche schmecken beinahe süß, andere herzhaft – aber alle überzeugen in den verschiedensten Rezepten und zaubern herrliche Herbstfarben auf den Teller.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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/)



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung Ofengemüse-Döner



© BVEO / Ariane Bille  
Ofengemüse-Döner

**Power:** Kürbisse sind nicht nur hübsch anzusehen. Das leckere Fruchtgemüse ist auch gesund und steckt voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Dazu sind Kürbisse kalorienarm. Sie liefern Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken übrigens in den Kürbiskernen oder im Kürbiskernöl.

**Saison:** Die Kürbissaison erstreckt sich, je nach Kürbissorte, von Juli bis Dezember, beginnt meist mit dem Hokkaido und endet mit Winterkürbissen, wie Bischofsmütze, Muskatkürbissen und anderen.

**Einkauf:** Beim Kürbiskauf sollte man darauf achten, ein unversehrtes Exemplar mit Stiel zu kaufen, damit es nicht austrocknet. Die Reife lässt sich bei den meisten Kürbissorten am besten mittels Klopfprobe erkennen. Wenn man mit dem Finger leicht auf die Schale klopft und ein hohles Geräusch ertönt, sollte man zugreifen.

**Lagerung:** Wintersorten sind oft – an einem kühlen und trockenen Ort gelagert – bis zu mehreren Monaten lagerfähig. Bereits geschnittener Kürbis kann in Folie gewickelt einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Tipp: Einfrieren**

Kürbis lässt sich hervorragend einfrieren: entweder gekocht oder auch roh. Dafür den Kürbis schälen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. Das ist später leichter zu portionieren.

## Die Möhre, ein Bodenschatz mit vielen Namen

Gelbe Rübe, Rüebli, Mohrrübe, Wurzel oder Karotte sind nur einige davon. Allen gemein ist der aromatisch-kraftige Geschmack mit der leicht süßlichen Note, die die Möhre zu einem Allround-Talent in der Küche macht. Am bekanntesten sind die orangefarbenen Möhren, es gibt aber auch gelbe, weiße, rote und violette. Dabei können Verbraucher hierzulande auf unterschiedliche Sorten zurückgreifen. Von Mai bis in den Sommer gibt es die süßlichen, zarten Bundmöhren, die mit Blattwerk zu kaufen sind. Ab Spätsommer sind dann die sogenannten Waschmöhren erhältlich. Sie werden für den Verkauf gewaschen, das Blattgrün entfernt und sind dann bestens lagerfähig. Kein Wunder also, dass das Allround-Talent auf Platz 2 der Top-10-Gemüse in Deutschland liegt – gleich hinter den Tomaten!

**Power:** Möhren stecken voller Beta-Carotin. Dieser Vitalstoff verleiht ihnen nicht nur ihre orange Farbe. Es ist auch die Vorstufe des Vitamin A, das gut für unser Sehvermögen sein soll. Auch sonst stecken in der Wurzel so einige nützliche Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Körper und unser Immunsystem stärken. So enthalten Möhren beispielsweise diverse Vitamine der B-Gruppe,



© BVE0 / Ariane Bille  
Hokkaido-Kürbis



© BVE0 / Alexapicso / Shutterstock  
Frische Kürbisse



© BVE0 / Ariane Bille  
Möhren

vor allem Vitamin B1, B2 und B6. Dazu kommen die Vitamine C und E sowie die Vitalstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

**Einkauf:** Ob abgepackt und ohne Kraut oder Bundgemüse mit Kraut. Worauf die Wahl letztendlich fällt, macht keinen Unterschied. Für alle Möhren gilt: Sie sollten eine intensive Farbe und eine knackig-feste Konsistenz haben. Das Möhrenkraut, falls vorhanden, sollte saftig und grün aussehen.

**Lagerung:** Dank ihrer guten Lagereigenschaften lassen sich Möhren das ganze Jahr über genießen – wie frisch vom Feld. Zuhause, bei richtiger Lagerung hält sich das Wurzelgemüse ein bis zwei Wochen. Hierzu sollten sie aus ihrer Plastikverpackung und vom Blattgrün befreit werden. Anschließend in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

**Tipp:** Einfrieren kann man das Gemüse auch: Die Möhren ca. drei Minuten blanchieren und anschließend luftdicht verschlossen in die Tiefkühlung legen.

### Brokk 'n' Roll im Herbst: Brokkoli

Von vielen Kindern gefürchtet, von vielen Erwachsenen, vor allem den jüngeren, geliebt: Brokkoli oder auch Bröckel-, Winterblumen-, Sprossen- oder Spargelkohl. Die Namensvielfalt dieses Kohlgewächses ist fast so vielfältig wie das Gemüse selbst. Denn geschmacklich erinnert er weniger an einen klassischen Kohl als an grünen Spargel. Das gefällt vor allem den Unter-34-Jährigen, auf deren Konto gut ein Fünftel der Brokkoli-Käufe geht\*. Sie haben dafür gesorgt, dass die zarten Röschen – eigentlich sind es Blütenstände, die sich noch nicht geöffnet haben – in den letzten Jahren eine steile Karriere gemacht haben. (\*Quelle: AMI; Destatis)

**Power:** Dass es überhaupt so lange gedauert hat, bis der feste, an einen Blumenstrauß erinnernde Kohl, in deutschen Töpfen landete, ist ein Jammer. Denn Brokkoli ist ein kalorienarmes Kraftpaket. Er steckt voller Vitamin C, K und A. Perfekt geeignet für die Stärkung der Abwehrkräfte. Dazu kommen Ballaststoffe und die in Schwangerschaften so wichtige Folsäure.

**Einkauf:** Frischen Brokkoli erkennt man an seinem fest geschlossenen Kopf, dem angenehm aromatischen Kohlgeruch, knackigen Blättern und Stielen und nicht zuletzt an seiner satten Farbe. Wenn der Brokkoli bereits gelbe Stellen hat, ist er nicht mehr ganz so erntefrisch, aber immer noch absolut essbar. Denn wenn sich Brokkoli gelblich verfärbt, liegt das lediglich daran, dass sich die kleinen bisher geschlossenen Blüten öffnen.



© BVE0 / husnainshafiq / Shutterstock  
Anbau von Karotten



© BVE0 / Funtap / Shutterstock  
Frischer Brokkoli



© BVE0 / msggrafixx / Shutterstock  
Anbau von Brokkoli

**Lagerung:** Brokkoli mag weder hohe Temperaturen noch starke Sonneneinstrahlung. Deshalb empfiehlt es sich, ihn möglichst rasch zu verbrauchen oder – um Inhaltsstoffe und den Geschmack zu wahren – nur wenige Tage im Kühlschrank zu lagern. Dort hält er sich in Frischhaltefolie eingewickelt bis zu fünf Tage.

**Tipp:** Früchte, die den Reifeprozess beschleunigen, wie etwa Äpfel, sollten nicht in der Nähe gelagert werden. Wer den Brokkoli länger haltbar machen möchte, der kann ihn kurz blanchieren und danach einfrieren.

### Tomaten mit feinstem Aroma

Prall und rot sind sie im Gemüseregal kaum zu übersehen: Vollreife Tomaten aus deutschem Anbau sind besonders, lecker, aromatisch und fruchtig. Und das ist es, was für die Deutschen zählt. Denn ganz gleich ob Cherrytomate, Rispen tomate, Strauchtomate, Cherry-Datteltomate, Kirschtomate, Flaschen- oder Fleischtomate – mit durchschnittlich 7,3 kg\* Pro-Kopf-Verbrauch ist das leuchtend rote Nachtschattengewächs das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Ganz gleich ob frisch, gekocht, gegrillt, eingemacht oder als Ketchup, ob in Salaten, Pasta-Saucen oder auf Pizzen. Vor allem in der mediterranen Küche sind die roten Alleskönner längst nicht mehr wegzudenken.

(\*Quelle: AMI; Destatis)

**Power:** Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen stecken in Tomaten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die das gesamte Immunsystem stärken. Das Carotinoid Lycopin verleiht der Tomate ihre knallig-rote Farbe, die jede Suppe, Sauce und jeden Salat sowohl optisch als auch geschmacklich aufwertet. Dazu zählen sie mit einem Wassergehalt von über 90 Prozent zu den Gemüsearten, die überwiegend aus Flüssigkeit bestehen und somit enorm kalorienarm sind.

**Einkauf:** Eine frische Tomate erkennt man an ihrer intensiven Farbe – egal ob rot, gelb oder violett – und daran, dass sie keine Dellen oder Druckstellen aufweist. Im optimalen Reifezustand ist ihr Fruchtfleisch bissfest und gibt unter leichtem Druck nach.

**Lagerung:** Optimal gelagert, das heißt an einem lichtgeschützten, feuchten und kühlen Ort und bei Temperaturen zwischen 12 und 16 Grad Celsius, bleiben sie bis zu 14 Tage frisch. In den Kühlschrank sollten sie nicht unbedingt, denn Tomaten sind kälteempfindlich und verlieren dort schnell ihr Aroma. Wichtig bei der Lagerung ist, dass Tomaten das Gas Ethylen absondern. Es beschleunigt den Stoffwechsel von Lebensmitteln und lässt diese schneller reifen. Tomaten deshalb unbedingt getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern. Eingefroren, getrocknet oder eingelegt bleiben sie bis zu einem Jahr erhalten



© BVE0 / Ariane Bille  
Brokkoli



© BVE0 / Tim UR / Shutterstock  
Frische Tomaten



© BVE0 / Hendrik Haase  
Anbau von Tomaten

### Rezept-Tipp:

# Ofengemüse-Döner

Die goldene Jahreszeit in der Küche ist angebrochen!

**Vegan / einfach / Zubereitungszeit: etwa 20 Min. /**

**Garzeit: etwa 30 Min.**

### Zutaten für 4 Döner:

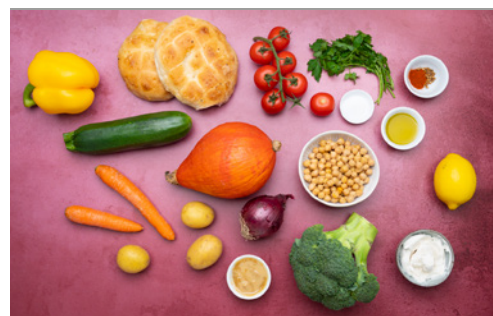
- 1 kleiner Brokkoli
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 3 kleine Möhren
- 4 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 125 Kichererbsen (vorgekocht)
- Olivenöl
- Meersalz
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Sojajoghurt
- 4 EL Tahini-Paste
- 4 kleine Fladenbrote

### Zubereitung:

- Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.
- Kürbis waschen, trockenreiben, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- Möhren und Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
- Zucchini waschen, trockenreiben, Strunk entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Paprika waschen, entkernen, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Tomaten waschen und trockenreiben.
- Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
- Gemüse mit Kichererbsen in eine ofenfeste Form geben. 5 EL Olivenöl mit 1 TL Meersalz, Koriander und Cayennepfeffer vermischen und über das Gemüse geben. Gut vermengen und auf mittlerer Schiene im Backofen etwa 30 Min. bissfest garen. Dabei zwischendurch wenden.
- Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden und in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen und mit 1 Prise Salz zur Petersilie geben. 4 EL Olivenöl und 2-3 EL Zitronensaft dazugeben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Sauce mixen.
- Joghurt, Tahini, 2 TL Zitronensaft und 1 Prise Salz in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.



© BVE0 / Ariane Bille  
Ofengemüse-Döner angerichtet



© BVE0 / Ariane Bille  
Zutaten für Ofengemüse-Döner



© BVE0 / Ariane Bille  
Zubereitung Ofengemüse-Döner



© BVE0 / Ariane Bille  
Zubereitung Ofengemüse-Döner



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

- Die Fladenbrote, zum Ende der Garzeit des Ofengemüses, für 5 Min. auf einem Rost im Ofen toasten.
- Ofengemüse und Brote aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Fladenbrote aufschneiden und den Boden mit Joghurt-Creme bestreichen. Ofengemüse darauf geben und zusammen mit der Petersilien-Sauce genießen.

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto: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. Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).



© BVEO / Ariane Bille  
Zubereitung Ofengemüse-Döner



© BVEO / Ariane Bille  
Ofengemüse-Döner angerichtet

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