

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/)

Alles Gute kommt von unten:

# Wunderbares Wurzelgemüse

**Frisch vom Feld in die Winterzauberküche:  
Die magische Vielfalt eines gesunden Winterquartetts.**

**Berlin, 26. Februar 2024.** Allium porrum, Pastinaca sativa, Petroselinum crispum oder Daucus carota – Was klingt wie Zaubersprüche aus einem Fantasy-Roman, sind in Wahrheit echte Klassiker in der Winterküche. Wobei Lauch, Pastinake, Petersilienwurzel und Möhre einem Rezept durchaus die gewisse Magie verleihen können. Denn mit der Devise „Gemüse auf’s Blech und ab in den Ofen“ sind die Möglichkeiten der Zubereitung keinesfalls ausgeschöpft, wie Petersilienwurzel-Rösti, Gratin mit Pastinaken, Lauch und Bergkäse, Möhren-Pommes und Co. zeigen. Wurzelgemüse ist nämlich nicht nur äußerst vielseitig und schmeckt richtig zubereitet extrem gut, sondern versorgt einen im Winter auch mit Vitaminen und anderen wertvollen Nährstoffen wie Eisen, Kalzium und Magnesium.

## Ein Leben im Untergrund

Wurzelgemüse fristet naturgemäß sein Dasein im Untergrund. Doch der Geschmack ist alles andere als unterirdisch. Die orangefarbene Karotte kennt und liebt jeder. Doch wer auf der Suche nach einem unterirdischen Trend-Gemüse ist, landet beinahe zwangsläufig bei Pastinake und Petersilienwurzel. Zwei gesunden, vielseitigen Rübenvertretern, die bis zu ihrer Verdrängung durch die Kartoffel in weiten Teilen Europas als Grundnahrungsmittel galten und nach langem Dornröschenschlaf erst jetzt so richtig wiederentdeckt werden. Sie erobern nicht nur die Tische der bewussten Esser zurück, sondern nehmen schlicht wieder die Position ein, die ihnen immer schon zustand. Denn sie schmecken lecker wie Möhren, sind aber viel komplexer und würziger, mit erdigen Aromen. Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln werden im Frühjahr ausgesät und wachsen dann über Wochen bzw. Monate zu länglichen Rüben heran.



Bild oben: © BVE0 / shutterstock / ulrich22  
Illustration : La puma, Nata\_Alhontess



© BVE0 / Ariane Bille  
Wurzelgemüse-Knödel

**Möhren** – Das süßlich milde Wurzelgemüse ist am schnellsten. Es braucht bis zur Ernte nur etwa 7 Wochen. Dabei fühlt es sich in unseren Breitengraden sehr wohl. So wohl, dass man sich kaum noch vorzustellen vermag, dass Möhren nicht schon immer hier wuchsen und wohl ursprünglich aus der Region des heutigen Afghanistans, Pakistans und Irans stammen. Der markant orangefarbige All-time-Favourite in der Gemüseabteilung ist hierzulande ganzjährig aus heimischem Anbau erhältlich. Während im Frühling und Sommer vor allem die zarten Bundmöhren in den Handel gehen, werden in der kalten Jahreszeit die würzigeren Waschmöhren angeboten. Die heißen so, weil sie ohne Grün gut gewaschen und geputzt in den Supermarkt und am Ende in unsere Küche gelangen.



© BVEO / shutterstock / Deckar 007 (oben), husnainshafiq / ertefrische Möhren

**Pastinaken und Petersilienwurzeln** – Das blasse Wurzelgemüse lässt sich mehr Zeit und wird erst im Spätherbst und Winter geerntet. Es fristet also ein längeres Dasein im Untergrund. Und auch kulinarisch führt es meist eher ein Schattendasein. Die weißen, kegelförmigen Knollen landen häufig als sogenanntes Suppengrün gemeinsam mit Karotte, Lauch und Sellerieknolle in den Theken der Supermärkte. Dabei haben sie viel mehr Beachtung verdient. Denn die vielseitigen, hellen Rüben haben einen feinen, nussigen Eigengeschmack, der einfach nur richtig in Szene gesetzt werden muss. Je später Pastinaken geerntet werden, desto süßlicher und milder schmecken sie – besonders nach dem ersten Frost. Petersilienwurzeln haben dagegen ein intensiv-würziges, petersilienähnliches Aroma. Optisch sind die beiden schwer zu unterscheiden, da beide zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler gehören. Einzig der Blattansatz ist ein verlässliches Unterscheidungskriterium. Während der bei der Pastinake eingesunken ist, wölbt er sich bei der Petersilienwurzel eher nach oben.



© BVEO / shutterstock / Christine Kuchem Wurzelgemüse

### **Kraftvolles Stangengemüse**

Wenn so mancher Mensch despektierlich als „Lauch“ verspottet wird, ist das natürlich eine Frechheit. Vor allem aber für das robuste, kraftvolle Gemüse! Lauch, auch als Porree bekannt, wächst ganzjährig auf deutschen Feldern. Ursprünglich stammt er jedoch aus Südeuropa und soll schon den Erbauern der Pyramiden als Hauptnahrungsmittel gute Dienste geleistet haben. Heute wird er vor allem in Nordrhein-Westfalen angebaut. Dabei unterscheiden die Produzenten zwischen Sommer- und Winterlauch, je nach Erntezeitpunkt. Die mild-würzigen, sommerlichen Lauch-Sorten haben helle Blätter und einen eher schlanken Schaft. Winterliche Sorten, die im Sommer gepflanzt und ab Oktober langsam geerntet werden, haben dagegen dunkle, blau-grüne Blätter und einen kräftigen, bis zu 5 Zentimeter dicken Schaft. Bei diesen Sorten sorgt die Kälte für ein langsames Wachstum und damit für ihre charakteristisch würzige Geschmacksnote mit dezenter Schärfe. Ob klassisch als Suppengrün in Kombination mit Karotte und Sellerie, gebraten und als Rahmspeise zur Beilage, roh im Salat oder als Eintopf: Lauch ist ein äußerst vielseitiger Küchenklassiker.



© BVEO / shutterstock / alexdov frisch geernteter Lauch

## WISSENSHUNGER

### POWER

**Möhre** – Sie ist so mild und gut verträglich, dass sie ideal für Babynahrung geeignet ist. Inwieweit Karotten auch gut für die Sehkraft sind, wollen wir hier nicht beurteilen. In jedem Fall aber bieten sie eine wunderbare Ergänzung einer vielseitigen, ausbalancierten Ernährung, denn sie liefern viele gesunde Nährstoffe, darunter Provitamin A, Folsäure, Kalium, Eisen, Pektin und auch Beta-Carotin.

**Pastinake** – Nicht nur geschmacklich hat die Wurzel einiges zu bieten – auch ihre Nährwerte sprechen für sich. So enthält sie Stärke und versorgt den Körper mit Kohlehydraten und Energie. Außerdem enthält sie Vitamin C, Eisen, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Nicht umsonst werden die mild süßlichen und angenehm nussigen Rüben wie Möhren auch für Babybrei verwendet.

**Petersilienwurzel** – Die Petersilienwurzel hat eine hohe Nährstoffdichte. So steckt sie voller Ballaststoffe, wichtiger Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Provitamin A sowie Mineralstoffe und ist damit eine wunderbar würzige Komponente in der ausgewogenen Winterküche.

**Lauch** – Der heimische Lauch hat zahlreiche, gute Nährwerte zu bieten, die perfekt zu einer gesunden Küche passen. Darunter Beta-Carotin, Vitamin A, B, C und E, außerdem Ballaststoffe, Kalium und Eisen. Zusätzlich punktet er mit wenig Fett und Kohlenhydraten.

### EINKAUF & LAGERUNG

**Möhre** – Frische Möhren sind fest, knackig und lassen sich nicht biegen. Falls Sie mit Grün verkauft werden, sollte dieses kräftig und strahlend wirken. Wer Möhren mit Grün kauft, sollte dieses zuhause am besten entfernen, damit sie länger frisch bleiben. Denn es entzieht der Karotte Feuchtigkeit. Wohl fühlt sich die Möhre im Gemüsefach verzichtet aber gerne auf Nachbarn wie Äpfel, Birnen oder Tomaten – diese geben nämlich Ethylen ab. Das beschleunigt den Reifeprozess, wodurch die Möhren ein bitteres Aroma ausbilden. Als „Einzelgänger“ können Karotten aber bedenkenlos 2 Wochen gelagert werden, ohne ihre Frische einzubüßen.



© BVE0 / shutterstock / Halfpoint  
Möhrenscheiben



© BVE0 / shutterstock / alexdov  
Lauch



© BVE0 / shutterstock / Natasha Breen  
Pastinakensuppe

**Pastinake** – Sie startet ab Anfang Oktober in ihre Saison, wird dann kühl eingelagert und ist dadurch nahezu den ganzen Winter hindurch frisch verfügbar. Frische Exemplare sind knackig und unversehrt und je kleiner desto zarter. Nach dem Kauf sollten Pastinaken am Besten in einem feuchten Küchentuch im Kühlschrank gelagert werden. Bis zu drei Wochen bleiben sie so frisch. Gewaschen, zerkleinert und in Salzwasser blanchiert können sie auch für ca. 1 Jahr im Tiefkühlfach gelagert werden.



© BVE0 / shutterstock / Norman Krauss  
Pastinaken

**Petersilienwurzel** – Beim Einkauf sollte man auf die Festigkeit der Wurzeln achten. Außerdem ist man gut mit kleineren Wurzeln beraten. Diese sind zarter und haben einen feineren Geschmack als die großen Rüben. Kälte bevorzugt die Wurzel auch nach der Ernte im heimischen Kühlschrank wo sie bis zu drei Wochen frisch und knackig bleibt. Am wohlsten fühlt sich die Petersilienwurzel dabei gewaschen und in ein feuchtes Küchenhandtuch gewickelt.



© BVE0 / shutterstock / Christine Kuchem  
Petersilienwurzel – frisch geerntet

**Lauch** – Frischer Lauch hat einen festen Schaft, tiefgrüne, knackige Blätter, die sich nach oben auffächern und er kennt keine braunen Flecken oder Stellen. Gelagert wird er am besten ungewaschen und möglichst dunkel im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort ist das „zwiebelige“ Gemüse gut zwei Wochen haltbar. Sinnvoll ist es auch, den Lauch etwas abseits von anderen Lebensmitteln zu lagern. Diese nehmen sonst nämlich leicht den Geschmack vom Porree an. Andernfalls kann der Lauch auch geputzt, geschnitten und blanchiert eingefroren werden.



© BVE0 / shutterstock / StudioPhotoDFlorenz-  
Lauch

## REZEPTTIPP

# Semmelknödel mit Wurzel-Lauchgemüse

Leckeres Comeback eines Gemüseklassikers!

### Zutaten für 2 Personen:

- 3 Brötchen
- 125 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 1 Pastinake
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 300 ml Gemüsebrühe
- 125 ml passierte Tomaten
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Butter
- 1 Ei
- abgeriebene Schale ½ Zitrone

### Zubereitung

Vegetarisch / mittel / Zubereitungszeit: etwa 50-60 Min.

- Für die Semmelknödel Brötchen in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Milch übergießen und 15 Min. quellen lassen.
- In der Zwischenzeit für das Wurzelgemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre, Kartoffel und Pastinake schälen und würfeln. Lauch vom Strunk befreien, der Länge nach halbieren, in Scheiben schneiden, gut waschen und abtropfen lassen.
- Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebel darin zusammen mit Tomatenmark und Lorbeer anbraten. Möhren-, Kartoffel- und Pastinakenwürfel dazugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, vermischen, passierte Tomaten dazugeben und das Gemüse mit verschlossenem Deckel etwa 15 Min. bissfest garen. Lauch hinzufügen, weitere 5-8 Min. mit garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Währenddessen die Semmelknödel weiter zubereiten: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL davon zur Seite stellen.
- Butter in einer Pfanne erhitzen Petersilie zusammen mit der restlichen Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Zusammen mit Ei und abgeriebener Zitronenschale zu der Brötchen-Milch-Mischung geben. Alles zu einem Teig kneten und daraus 8 kleine Knödel formen.
- Semmelknödel in das siedende Wasser geben und 12 Min. ziehen lassen.
- Wurzelgemüse auf Teller verteilen, Knödel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf das Wurzelgemüse geben. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und genießen.



© BVEO / Ariane Bille / Zutaten & Zubereitung  
Wurzelgemüse-Knödel



[Rezept-Download](#)



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Wurzelgemüse-Knödel

**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.“

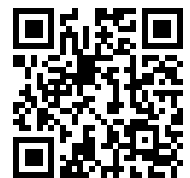
„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung 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.

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.

**GUTEN APPETIT!**  
Holt Euch die Deutschland –  
Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Kaiserdamm 13  
14057 Berlin