



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Das Menü zum Fest: von Tradition bis Vielfalt

Gans, Karpfen, Fondue, Raclette oder auch Kartoffelsalat mit Würstchen sind köstliche Traditionssessen zum Fest. Für immer neue Geschmackserlebnisse zu Weihnachten sorgt dazu die Vielfalt an frischem Gemüse und Obst.

Straelen, 7.12.2022

Weihnachtsgans oder -karpfen zählen hierzulande für viele zum guten Weihnachtsmenü ebenso dazu wie für andere Kartoffelsalat mit Würstchen. Doch immer mehr Menschen lieben es, Neues auszuprobieren. Vor allem leichte Gerichte mit frischem Gemüse und Obst der Saison erobern die festliche Tafel. Und so könnte nach und nach eine neue Tradition zum Fest entstehen, deren Geschichte gerade erst geschrieben wird. 1000 gute Gründe, einmal auf die Entstehung unterschiedlicher Weihnachtsmenü-Traditionen zurückzublicken.

Schon die Klassiker haben jeweils ihre ganz eigene Geschichte. So soll der Ursprung der Gans zum Fest Ende des 16. Jahrhunderts in England liegen, genauer am Heiligen Abend des Jahres 1588. Königin Elisabeth I. saß gerade beim Gänsebraten, als sie erfuhr, dass englische Truppen die spanische Armada besiegt hatten. Aus der Freude über den Triumph soll dann eine Tradition zum Fest geworden sein, die sich später – von ihrem ursprünglichen Anlass gelöst – in alle Welt verbreitete. Man serviert die Gans heute gerne mit Rotkohl und Klößen sowie einem Bratapfel.

Der Weg des Karpfens auf die Festtafel ist ein ganz anderer. Die christliche Tradition erforderte es, die vierzigtägige Fastenzeit bis zum Heiligen Abend einzuhalten. Am 24. Dezember war Fleisch oder gar eine Weihnachtsgans tabu. Trotzdem wollte man das Fest gebührend feiern. Die Lösung: Ein besonderes Gericht ohne Fleisch musste auf den Tisch, der fette Karpfen eignete sich dafür besonders gut. Klassische Beilagen zum Fisch waren





Gurkensalat, Kartoffeln oder auch Kartoffelsalat. Womit wir beim nächsten Favoriten der Deutschen zum Fest wären!

Kartoffelsalat mit Würstchen klingt zunächst einmal nicht sehr festlich. Und das ist auch so gewollt – ursprünglich jedenfalls. Denn dieses einfache Mahl soll an die Armut von Maria und Josef zum Zeitpunkt von Christi Geburt erinnern. Zudem passt der Kartoffelsalat zumindest ein wenig in die christliche Fastenzeit, wenngleich man mit dem Würstchen dazu auch ein bisschen schummelt. Dass dieses Gericht heute noch in vielen Familien Heiligabend auf den Tisch kommt, dürfte auch an der wenig aufwendigen Zubereitung liegen.

Neben Gans, Karpfen und Kartoffelsalat haben sich Raclette und Fondue als weitere kulinarische Traditionen etabliert. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Weihnachten ist das Fest, an dem alle um einen Tisch zusammenkommen. Fondue und Raclette können sich über den ganzen Abend hinziehen, man legt zwischendurch eine Pause ein, um dann noch ein zweites oder drittes Mal zu starten – welche Variante man auch immer wählt: Familie und Freunde sitzen um Fondue oder Raclette in der Mitte des Tisches wie um ein Lagerfeuer und genießen nicht nur das Essen, sondern auch die wertvolle Zeit miteinander. Kulinarisch werden Fleisch- oder Käsefondue, klassisches oder modernes Raclette seit jeher von vielfältigen Salaten und Gemüse begleitet.

Aber gerade Gemüse und Obst haben sich bei vielen Menschen in den letzten Jahren rasant von der einfachen Beilage zum wichtigsten Bestandteil beim Essen im Alltag entwickelt. Das prägt natürlich auch ihr Festmenü zu Weihnachten, in dem Fleisch zwar nach wie vor eine Rolle spielt, aber vom Haupt- zum Nebendarsteller geworden ist. So startet ein modernes Weihnachtssessen zum Beispiel mit einem Feldsalat mit Himbeerdressing und Parma-Chips, als Hauptgang folgt ein Winter-Ofengemüse mit Orangen-Chutney und Filetsteak und den Abschluss bildet ein unwiderstehliches Stück Florentiner Birnenkuchen.

Das kulinarische Expertenteam der Initiative „1000 gute Gründe“ ist sich sicher, dass Festmenüs mit frischem Gemüse und Obst der Saison zukünftig zu einer eigenen Traditionslinie in der Geschichte der Weihnachtsmenüs





werden. Denn sie machen das Fest in der dunklen Jahreszeit noch bunter und leichter. Anregungen für köstliche Weihnachtsrezepte finden sich unter www.1000gutegruende.de. Neben echten Klassikern bietet die Initiative in ihrer Ideenküche viele neue Kreationen angesagter Foodblogs. So kann Weihnachten auch in diesem Jahr kulinarisch für jede und jeden zu einem wunderbaren Genuss werden.

Headline: 45 Zeichen, Subline: 216 Zeichen,

Fließtext: 61 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.079 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/ry46ih1x78hwkmo/PM22_TGG_Festmenu.docx?dl=1





Bild 1: Feldsalat mit Himbeerdressing ist ein fulminanter Auftakt.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/ez2h98b1mgvjg43/PM22_TGG_Festmenu_B1.jpg?dl=1



Bild 2: Ein Traum: Winter-Ofengemüse mit Filetsteak und Orangen-Chutney.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/1o1rdpbzxc1sxjl/PM22_TGG_Festmenu_B2.jpg?dl=1



Bild 3: Rundum glücklich macht Dessert-Fans der Florentiner Birnenkuchen.

© Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/pcn4hwtjr15zdz6/PM22_TGG_Festmenu_B3.jpg?dl=1





Feldsalat mit Himbeerdressing

Zutaten:

- 400 g Feldsalat
- 2 Orangen oder Blutorange
- 50 g Cashewkerne
- 80 g Parmesan
- 125 g Himbeeren
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und die Wurzeln am Ende entfernen. Trocken schleudern und beiseitestellen. Die Orangen häuten und in Scheiben schneiden. Die Himbeeren waschen und eine Handvoll davon beiseitestellen.

Die restlichen Himbeeren in ein hohes Gefäß geben. Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf dazugeben und alles zu einem cremigen Dressing pürieren.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie ein angenehmes Aroma entwickeln. Nach Belieben klein hacken und zusammen mit dem Dressing über dem Feldsalat verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Den Parmesan fein reiben und kleine Häufchen davon auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (ca. 8 Stück). Für fünf Minuten im Backofen knusprig backen und zum Salat servieren.





Winter-Ofengemüse mit Filetsteak und Orangen-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g bunte Möhren
- 300 g Pastinaken
- 500 g Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Butterschmalz
- 2 dicke Rinderfiletsteaks (à 200 g)
- 2 Orangen (à 300 g)
- 50 g Honig
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1/2 Zimtstange

Zubereitung:

Möhren, Pastinaken und Süßkartoffeln putzen, waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Meersalz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft 180°C) 30–35 Minuten backen. Eventuell zwischendurch einmal wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleis zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Übriges





Fruchtfleisch ausdrücken und den Saft auffangen (100–120 ml). Orangensaft, Honig, Cranberrys, Ingwer, Kurkuma und Zimt aufkochen. 5–7 Minuten einköcheln lassen. Orangenfilets untermischen.

Steaks in Scheiben schneiden und mit dem Ofengemüse auf großen Tellern anrichten. Chutney extra dazu reichen.





Florentiner Birnenkuchen

Zutaten für eine 26-cm-Springform

für den Mürbeteig:

- 275 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei

für die Füllung:

- 1,2 kg Birnen
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Kardamom
- 2 EL Rosinen (optional)
- 1 EL Speisestärke

für die Mandelkruste:

- 100 g Butter
- 65 g Zucker
- 35 g Honig
- 50 g Sahne
- 200 g Mandelblättchen

außerdem:

- Puderzucker
- Sahne zum Servieren





Zubereitung:

Für den Mürbeteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Zucker, Kardamom, Rosinen und Speisestärke mischen.

Für die Mandelkruste Butter, Zucker, Honig und Sahne in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat und sich große Blasen bilden. Dann vom Herd nehmen und die Mandelblättchen einrühren.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten.

Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. In die Springform legen und diese vollständig damit auskleiden. Dabei einen ca. 4-5 cm hohen Rand entstehen lassen.

Den Mürbeteigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Dann die Birnen einfüllen und schließlich die Mandelblättchen darauf verteilen.

Den Kuchen im unteren Ofendrittel 40-45 Minuten backen. Dabei ein Auge auf die Mandelblättchen haben, damit diese nicht zu dunkel werden. Eventuell nach ca. 25 Minuten mit einem Bogen Backpapier abdecken, falls die Mandeln dann schon schön karamell-braun sind.

Den Birnenkuchen nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und mit etwas Sahne servieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

