



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Ein Topf, viele Möglichkeiten

An kalten Tagen tut eine heiße Mahlzeit besonders gut. Echte Klassiker sind dabei köstliche Eintöpfe. Für ihre Fans gibt es unzählige Variationen – und manche locken sogar Eintopf-Skeptiker an den Suppenteller.

Straelen, 11. Februar 2025

Eintöpfe zählen zu den Gerichten, die auf der ganzen Welt und in allen Kulturen bekannt sind. Jedes Land und jede Region hat ihre ganz besonderen Spezialitäten auf diesem Gebiet. Was sie in der Regel besonders auszeichnet: Sie schmecken gut, wärmen von innen und sind ganz leicht zuzubereiten. Mit den richtigen Zutaten sind sie darüber hinaus meistens auch noch sehr gesund. 1000 gute Gründe, sich diese kulinarischen Schätze einmal näher anzusehen.

Heute können wir bei Eintöpfen aus einer Vielfalt kreativer Varianten zurückgreifen. Dabei werden regionale Zutaten mit exotischen Aromen kombiniert und Traditionsgerichte völlig neu interpretiert. So entstehen raffinierte Kombinationen wie Kokos-Süßkartoffel-Curry-Eintopf mit asiatischer Note oder eine italienische Gemüsesuppe, die Minestrone, mit Zucchini, Fenchel und einem Hauch von Safran. Letztere zeigt, dass Eintöpfe heute auch durch Leichtigkeit punkten. Sie sind in all ihrer Vielseitigkeit kulinarisches Statement für Genießer.

Mit jeder Menge gutem Gemüse, Hülsenfrüchten und vollwertigen Kohlenhydraten sind Eintöpfe echtes Powerfood. Mit an Bord sind dabei neben Vitaminen und Ballaststoffen auch wertvolle Mineralien, gesunde Fette und hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Schonend gegart bleiben all diese Inhaltsstoffe erhalten. Gewürze wie Kurkuma, Chili und Ingwer verstärken dabei die wärmende Wirkung und sollen die Durchblutung fördern. Zudem sagt man ihnen eine positive Wirkung



auf das Immunsystem nach – perfekt in der winterlichen Erkältungs- und Grippesaison.

Wer Menschen überzeugen möchte, die Eintöpfen bislang skeptisch gegenüberstanden, der lässt am besten seine ganze Kreativität spielen. Die Liebe zu Eintöpfen geht durch die Nase – also sind aufregende Aromen entscheidend. Und mit farbenfrohen Zutaten für den Eintopf wird es auch bald Liebe auf den ersten Blick. Das lässt die meisten Vorurteile schnell vergessen. Moderne Eintöpfe lassen sich auch individuell variieren. Wer Kohl nicht mag, genießt seine Variante eben mit Zucchini und Pilzen kombiniert mit einer herrlich aromatischen Gemüsebrühe oder alternativ mit Kokosmilch.

Auch unterschiedliche Texturen sorgen für ein besonderes Geschmackserlebnis: Die einen bevorzugen vielleicht weiche Tellerlinsen kombiniert mit knackigen Porreeeringen und knusprigem Speck, andere stehen eher auf sämig pürierte Eintöpfe mit frisch gerösteten Kürbiskernen, karamellisiertem Buchweizen oder knusprigen Croûtons. Wer Fleisch mag, der garniert den Eintopf mit Rindfleischstücken oder zarten Hähnchenfiletstreifen.

Selbst Kinder lassen sich früh für besondere Varianten begeistern: Eine Mischung aus bunten Gemüsewürfelchen mit allseits beliebten Buchstabennudeln kommt bei den Jüngsten bestens an. Zum Einstieg empfehlen sich hier eher milde Gewürze wie edelsüßer Paprika oder etwas frisch geriebene Muskatnuss. Übrigens mögen die Kleinen das Essen umso mehr, wenn sie von Anfang an beim Einkaufen und Gemüseschnibbeln mit dabei sein dürfen.

Ein weiterer großer Vorteil von Eintöpfen: Sie lassen sich easy am nächsten Tag aufwärmen – und schmecken dann gut durchgezogen manchmal sogar noch besser. Damit passen sie bestens in unsere Zeit, in der es im Alltag oft hektisch zugeht. Da ist es perfekt, das Essen schon am Vortag vorbereiten zu können. Außerdem sind die Zutaten ganz im Sinne einer nachhaltigen Ernährung oft regionalen Ursprungs.

Es gibt noch unendlich viele weitere Gründe für gute Eintöpfe – und kaum welche, die dagegen sprechen. Davon sind auch die Genussexperten der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ überzeugt. In ihrer Ideenküche präsentieren sie unter www.1000gutegrunde.de leckere saisonale Rezepte. Klassiker zählen ebenso dazu wie raffinierte Kreationen angesagter Foodblogs.



Headline: 29 Zeichen, Subline: 210 Zeichen,

Fließtext: 51 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.735 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/di72mr3yvryefg801bjql/PM25_TGG_Eintoepfe.docx?rlkey=86zki71fm79coup958skhxwvv&dl=1



Bild 1: Die besten Zutaten für ein köstliches Linsen-Curry.



Bild 2: Eintopf mit roten Linsen und knackigen Cashewkernen.



Bild 3: Wärmt von innen: Schwarzwurzeintopf mit Kartoffeln und Bohnen.

Bild 1–3: © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/lbuspv4kc1kl06uci3u3p/PM25_TGG_Eintoepfe_B1-3.zip?rlkey=iepruiu4qfp2e3qgu2zq4dhf6&dl=1



Curry-Linsen-Eintopf

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl
- 1 weiße Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Möhren
- 100 g rote Linsen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL rote Currypaste
- 500 ml Gemüsefond
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 3 EL Cashewkerne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es sich auflöst. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Alles zusammen zum Kokosöl geben und für etwa 4 bis 5 Minuten leicht anschwitzen, dann die Currypaste dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und würfeln. Die Linsen und Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Möhren, Linsen und die Kichererbsen in den Topf geben und für weitere 4 Minuten anschwitzen. Dann mit dem Gemüsefond aufgießen und für 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Tomaten dazugeben und für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Den Eintopf vor dem Servieren noch mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne als Dekoration verwenden.



Veganer Schwarzwurzeleintopf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Schwarzwurzeln
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL süßer Senf
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 400 g weiße Bohnen
- 300 ml Mandelmilch
- frische Petersilie
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Baguette

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Anschließend die Zwiebel sowie den Knoblauch häuten und fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Für 5 Minuten anschwitzen. Die Schwarzwurzeln schälen (dabei solltet ihr auf jeden Fall Handschuhe tragen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen abgießen und waschen. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Nun als erstes die Kartoffeln mit in den Topf geben, weitere 5 Minuten anschwitzen. Danach die Schwarzwurzeln dazugeben und für weitere 5 Minuten leicht glasig werden lassen.

Senf, Sojasauce, Brühe und Mandelmilch dazugeben. Den Eintopf für 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben. Wer mag, nimmt nun einen Teil der Einlage heraus und püriert den anderen Teil. Anschließend alles wieder zusammengeben, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die frische Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Über den Eintopf geben und zusammen mit dem Baguette reichen.



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.

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!

