



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

## All you need is love

**Ist der Valentinstag eine Erfindung des Blumenhandels? Dann kann man sich für diese Idee gar nicht genug bedanken. Schließlich erinnert uns der Tag an das Wichtigste, was es im Leben gibt: die Liebe.**

*Straelen, 1.2.2024*

Längst ist der Valentinstag in aller Welt *der* Tag der Liebe und der Liebenden und damit eine hervorragende Gelegenheit, dieses schönste aller Gefühle miteinander zu feiern. Ideal dafür ist ein Dinner zu zweit. Das muss kein großes Menü sein, zumal der Valentinstag in diesem Jahr auf einen Mittwoch fällt. Alles, was man dazu braucht, ist Liebe und ein paar kreative Ideen. Denn die Hauptsache ist doch, man verbringt ein paar rosarote Stunden mit der oder dem Liebsten.

Damit ist gleich die Farbe des Abends definiert – und der Start mit einem ganz besonderen Aperitif: ein köstlicher Granatapfel Spritz mit oder ohne Alkohol. Dazu gehören neben anderen Zutaten Granatapfelsaft und -kerne sowie Blutorangen. So entsteht eine schöne Mischung aus Rosé und Rot – Farben, die für Liebe und Leidenschaft stehen. Und so ganz nebenbei bringen die Zutaten gleich auch noch einen frischen Vitamin-C-Kick mit.

Beim Essen bleibt der Abend dann ebenfalls in der Farbfamilie der Liebe. Möglich wird das durch ein raffiniertes Gericht aus tonangebendem Rote-Bete-Püree mit Skrei und Feldsalat. Skrei wird bei uns in den letzten Jahren immer beliebter, dabei handelt es sich um einen im Nordatlantik beheimateten Kabeljau. Mit seinem weißen Fleisch, das einfach köstlich ist, überlässt er die Bühne dem eigentlichen Star im Valentinsmenü: dem wunderbar roten Püree. Dieses Rot bringt das kräftige Grün des Feldsalats als Komplementärkontrast noch einmal extra zum Leuchten. Fun Fact: Das Essen geht nicht nur geschmacklich und optisch zu Herzen, dem Fisch mit seinen





Omega-3-Fettsäuren und der roten Bete sagt man herzfreundliche Eigenschaften nach. Letztere ist besonders reich an Folsäure und Magnesium.

Doch zurück zur Liebe. Was beim schönen Abend zu zweit nicht fehlen darf, sind Blumen, die liebevoll arrangiert eine wundervoll romantische Atmosphäre schaffen. Rosen gehören als klassische Liebesboten schon fast traditionell dazu. Hervorragend geeignet sind auch Hyazinthen mit ihrem berausenden Duft. Sie stehen symbolisch für Zuneigung und Schönheit – und kündigen zudem den Frühling an. Will man hier noch einen weiteren Akzent setzen, so ist das Flammende Käthchen (*Kalanchoe blossfeldiana*) bestens geeignet. Mit seiner robusten Natur und der ausdauernden Blüte steht es für Beständigkeit in der Liebe.

Alle drei Blumen bereiten im Topf bei liebevoller Pflege auch länger Freude und bleiben als Erinnerung an einen schönen Abend. Hyazinthen kann man nach der Blüte in den Garten oder in den Balkonkasten setzen, dann kommen sie im nächsten Frühjahr wieder. Die Kalanchoe präferiert einen hellen Platz am Fenster und ist beim Gießen nicht sehr anspruchsvoll. Sie eignet sich gut als pflegeleichte Zimmerpflanze. Anders als die Rose, die etwas mehr Aufmerksamkeit verlangt. Sie braucht einen hellen und luftigen Standort und regelmäßige Wassergaben: Sie sollte nicht austrocknen, aber auch nicht im Nassen stehen. Auf Dauer fühlt sich eine Rose draußen am wohlsten.

Mit passenden Rezepten und romantischer Dekoration kann man den Valentinstag zu zweit perfekt genießen. Durch die rosa-rote Farbwelt kommt dabei ganz leicht romantische Stimmung auf. Noch mehr Tipps für schöne Aufmerksamkeiten und liebevolle Köstlichkeiten hat die Webseite [www.1000gutegruende.de](http://www.1000gutegruende.de).

*Headline: 20 Zeichen, Subline: 199 Zeichen,*

*Fließtext: 47 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.252 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

*[https://www.dropbox.com/scl/fi/alh9mys3ra9162jijwmb0/PM24\\_TGG\\_Valentinstag.docx?rlkey=dd0vaerw6cjuxmnl7cueeach1&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/alh9mys3ra9162jijwmb0/PM24_TGG_Valentinstag.docx?rlkey=dd0vaerw6cjuxmnl7cueeach1&dl=1)*





Bild 1: Rosaroter Auftakt für ein romantisches Dinner: Granatapfel Spritz.

Bild 2: Liebe geht durch den Magen mit Rote-Bete-Püree, Skrei und Feldsalat.

Bild 1+2 © Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1+2 (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/u92j8x06mesgoospcn13/PM24\\_TGG\\_Valentinstag\\_B1-2.zip?rlkey=9znpku8s8gnaj4w0bge5tdmwq&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/u92j8x06mesgoospcn13/PM24_TGG_Valentinstag_B1-2.zip?rlkey=9znpku8s8gnaj4w0bge5tdmwq&dl=1)



Bild 3: Rote oder rosa Rosen sind ein Klassiker zum Valentinstag.

Bild 4: Hyazinthen bezaubern mit üppigen Blütentrauben – und ihrem Duft.

Bild 1+2 © Blumen – 1000 gute Gründe

Download Bild 3+4 (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/4a0jpwlyozyalcx7mcv2v/PM24\\_TGG\\_Valentinstag\\_B3-4.zip?rlkey=h5snigtv8kojnwisf6p7xc7fs&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/4a0jpwlyozyalcx7mcv2v/PM24_TGG_Valentinstag_B3-4.zip?rlkey=h5snigtv8kojnwisf6p7xc7fs&dl=1)





## Als Aperitif: Granatapfel Spritz

### Zutaten:

- 8 cl Orangenlikör bzw. Orangensaft
- 200 ml Granatapfelsaft
- 100 ml Prosecco bzw. Mineralwasser
- 50 ml Mineralwasser
- eine Orange oder Blutorange
- Granatapfelkerne zur Dekoration
- Eiswürfel

### Zubereitung:

Den Orangenlikör bzw. -saft zusammen mit dem Granatapfelsaft vermischen. Die Orange in Scheiben schneiden und an den Rändern der Gläser anbringen. Die Gläser mit Eiswürfeln auffüllen.

Nun die Orangenlikör-Granatapfelsaft-Mischung auf die Gläser verteilen und mit Mineralwasser oder Prosecco aufgießen.





## Rote-Bete-Püree mit Skrei und Feldsalat

### Zutaten für 2 Personen

#### ... für das Rote-Bete-Püree:

- 100 g gegarte Rote Bete
- ein Schuss Rote-Bete-Saft
- 6 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 50 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 EL Butter
- grobes Meersalz

#### ... für den Skrei:

- 300 g Skrei-/Kabeljaufilet
- 4 EL Butter
- 4 EL Sonnenblumenöl
- grobes Meersalz

#### ... für den Feldsalat:

- 300 g Feldsalat
- 100 g Radicchio
- 50 g Granatapfelkerne
- 6 EL Olivenöl
- Saft einer Blutorange
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer





### **Zubereitung:**

Für das Rote-Bete-Püree Kartoffeln schälen und halbieren. Anschließend für ca. 20 Minuten in Wasser kochen, bis sie gar sind. Kartoffeln leicht abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Einen Schuss Rote-Bete-Saft hinzugeben.

In einem anderen Topf Sahne und Milch aufkochen lassen. Nun die Rote Bete in Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne-Milch und den Kartoffeln vermengen. Die Butter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Skrei den Fisch zunächst waschen, trockentupfen und ggfs. portionieren. Das Öl zusammen mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch dazugeben und die Hitze leicht reduzieren. Auf der Hautseite für 15 Minuten anbraten. Immer wieder mit der Butter-Ölmischung übergießen, dabei nicht wenden. Vor dem Servieren salzen.

Den Feldsalat und den Radicchio waschen. Die Wurzeln des Feldsalats entfernen, den Radicchio in Streifen schneiden und beides trockenschleudern.

Den Saft der Blutorange zusammen mit dem Olivenöl sowie den Gewürzen vermengen. Alles über den Salat geben und für 15 Minuten ziehen lassen.





## 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](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://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.

