



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Sommer, Sonne und Salate

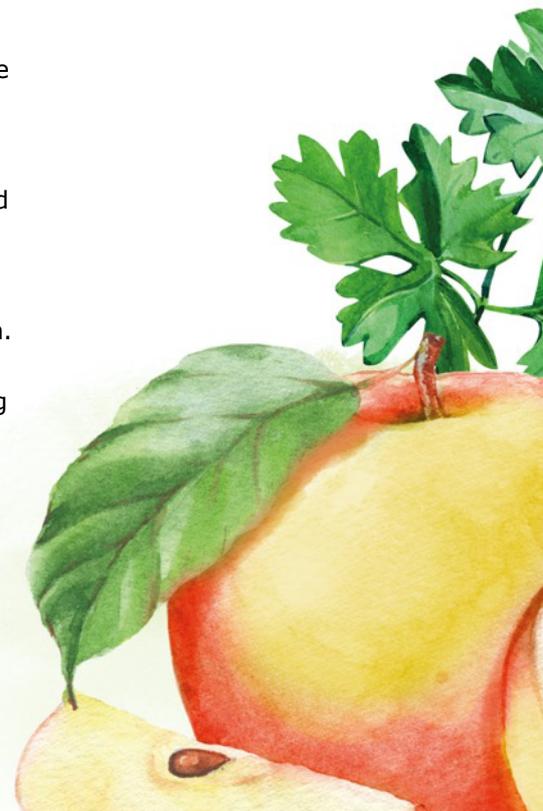
Das sind die Zutaten für die perfekte Gartenparty. Denn neben dem obligatorischen Grillen sorgen Salate in allen Variationen für viel Vergnügen und einen unvergesslichen Genuss.

Straelen, 19.7.2023

Schon die Menschen in der Antike sollen in Gärten gefeiert haben. Außerdem kennt man die großen Gartenpartys des englischen Adels als gesellschaftliche Ereignisse im Garten eines Schlosses oder Herrenhauses. Hier ging es bei Häppchen und Getränken recht förmlich zu. Mit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft unserer Tage hat sich diese Tradition vom öffentlichen Raum mehr und mehr in den privaten Garten verlagert. Und zum Glück stehen dabei das reine Vergnügen, eine gute Zeit miteinander zu verbringen, und natürlich der Genuss köstlicher Speisen im Vordergrund.

Was eine perfekte Gartenparty genau ausmacht, darüber gehen die Meinungen auseinander. Während die einen großen Wert auf die Dekoration mit Blumenarrangements, Lichterketten und floralen Girlanden legen, richten die anderen ihr Hauptaugenmerk auf die passenden Playlists für eine angenehme Hintergrundmusik. Je nach Location ist natürlich auch die richtige Beleuchtung von Bedeutung: Es muss nach Einbruch der Dunkelheit hell genug bleiben, um sich zu orientieren. Andererseits darf das Licht nicht zu grell sein, sonst stört es die gemütliche Atmosphäre. Mit Lampen, Kerzen und Co. kommt gleich die nächste Frage auf: Wie hält man es mit dem Insektenschutz? Mücken feiern gerne mit. Duftkerzen, Mückenspray oder vielleicht sogar ein Moskitonetz an manchen Stellen können also sinnvoll sein.

Bei den Getränken für die Party ist es gerade an heißen Tagen wichtig, genug Durstlöcher ohne Alkohol anzubieten. Selbstgemachte Limonaden kommen dabei genauso gut an wie alkoholfreie Cocktails mit frischen Früchten. Meistens ist es aber das Essen, das die Voraussetzungen dafür schafft, sich noch lange Zeit später gern an die Gartenparty zurückzuerinnern. Fleisch





oder Gemüse vom Grill sind eine gute Grundlage dafür. Den Unterschied aber machen köstliche Salate – besonders wenn man die Gäste mit neuen Kreationen überrascht. Exotisch wird es zum Beispiel mit geröstetem bunten Möhrensalat und Hummus. Das schmeckt nicht nur himmlisch, sondern gibt gleich auch noch gesunde Power. Ähnlich raffiniert und unwiderstehlich ist knackiger Kohlrabisalat mit Erdbeeren. Und wo wir gerade bei Obst sind: Das passt gerade im Sommer hervorragend als Salat zum Dessert. Die Kombination aus Beeren, Mango, Weintrauben und Minze sorgt auch optisch für Aufsehen. Farbe, Aroma und Geschmack machen den Obstsalat zum Fest für alle Sinne.

Egal ob man eine eigene Gartenparty plant oder als Gast einen leckeren Salat mitbringen möchte: Viele Anregungen fürs Kulinarische finden sich in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“. Da gibt es neben unzähligen Rezepten auch tolle Inspirationen für jeden Deko-Stil mit floralen Akzenten zu entdecken. Unter www.1000gutegrunde.de wird man ebenso fündig wie auf den Social-Media-Kanälen der Initiative.

Headline: 24 Zeichen, Subline: 177 Zeichen,

Fließtext: 40 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 2.802 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/4omohz49vksyvrayhd7ia/PM23_TGG_Party.docx?rlkey=s3rn7uk7mycob34cjildena79&dl=1





Bild 1+2: Köstliche bunte Möhren aus dem Ofen perfekt kombiniert mit Humus – das ideale Paar für die Gartenparty.

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

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/9if7te1rgb4dizl7qki1d/PM23_TGG_Party_B1-2.zip?rlkey=1l3ttbg3x2jdctvyjr6ivjm9j&dl=1



Bild 3: Knackig frisch: Kohlrabi mit Erdbeeren, Honig und Walnüssen.

Bild 4: Ein Fest für alle Sinne: herrlich aromatischer Obstsalat.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/racxhnr89cw4x6q1xnvqb/PM23_TGG_Party_B3.jpg?rlkey=9fxupsixhk5oh4w08qzdw16de&dl=1

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/m9h1lgt nbww7pzw8x5mgr/PM23_TGG_Party_B4.jpg?rlkey=66qkdp2b904upb53c5jviperd&dl=1





Gerösteter bunter Möhrensalat mit Hummus

Zutaten für den Möhrensalat:

- 400 g bunte Möhren
- 5 EL Olivenöl
- 3 rote Zwiebeln
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL gerösteter Sesam
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zutaten für das Hummus:

- 450 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Olivenöl
- 4 EL Tahini-Paste
- Saft einer Zitrone
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft aufheizen. Die Möhren waschen, das Möhrengrün entfernen, die Möhren halbieren und auf einem Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Jetzt können die Möhren für 15–20 Minuten in den Ofen. Die Dauer kann man variieren, je nachdem, wie knackig die Möhren noch sein sollen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in ein hohes Gefäß geben und mit Essig begießen. Noch etwas Wasser dazugeben, bis die Zwiebeln mit Flüssigkeit bedeckt sind.





Für das Hummus Knoblauchzehen schälen und ganz fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Anschließend alle Zutaten mischen, im Mixer oder mit dem Stabgerät zu einer Paste verarbeiten und abschmecken.

Die Möhren aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Hummus, roten Zwiebeln und Sesam servieren.





Kohlrabi-Erdbeer-Salat

Zutaten:

- 2 Kohlrabi
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 100 g Erdbeeren
- 3 EL Honig
- 40 g Walnüsse
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Buttermilch
- 1 TL körniger Senf
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kohlrabi-Knollen schälen und in feine Stifte schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocknen und vierteln. Die Lauchzwiebeln ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Obst und Gemüse in eine tiefe Schüssel geben.

Die Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie angenehm duften. Dann den Honig dazugeben und über dem Salat verteilen.

Für das Dressing Essig, Öl, Buttermilch, Senf, Salz und Pfeffer in einem Schraubglas miteinander verrühren oder durchschütteln. Auf dem Salat verteilen und genießen.





Obstsalat mit Kräutern

Zutaten:

- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Mango
- 1 Banane
- 125 g Himbeeren
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Erdbeeren
- ein paar Blätter Basilikum und Minze
- 5 Stiele Thymian
- 1 EL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Mango und Banane in mundgerechte Stücke schneiden. Die Beeren waschen, besondere Vorsicht ist hier bei den empfindlichen Himbeeren geboten. Die Weintrauben ebenfalls waschen und je nach Größe eventuell halbieren. Alles zusammen in einer großen Schüssel mischen. Mit Honig, Zitronensaft und Kräutern abschmecken und vor dem Servieren ein bis zwei Stunden durchziehen lassen, damit sich die unterschiedlichen Aromen entfalten können.





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.

