



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Alle schwören auf Möhren

Nicht nur Osterhasen lieben das leuchtend orangefarbene Wurzelgemüse. Schon die Kleinsten mögen Möhren – und Erwachsene ebenso.

Straelen, 5.3.2024

Der Frühling steht in den Startlöchern, die ersten Blüten sind bereits zu sehen und viele freuen sich schon auf das bevorstehende Osterfest – auf ein paar freie Tage und darauf, Zeit mit den Lieben zu genießen. Dazu gehört in vielen Familien ganz selbstverständlich ein schöner Osterbrunch, ein kleines oder großes Festmenü oder auch eine österliche Kaffeetafel. Da kommen dann die Klassiker auf den Tisch: von Ostereiern und Hefezopf über das Osterlamm bis hin zum Fisch an Karfreitag – und natürlich die beliebten Osterhasen, ob als Deko, aus Schokolade oder Gebäck. Immer beliebter werden zu Ostern auch frische Gemüsegerichte. Und da spielen Möhren eine wichtige Rolle – nicht nur, weil Hasen sie bekanntermaßen besonders lieben.

Schon zum Frühstück schmecken sie einfach lecker – zum Beispiel als selbstgemachte Möhren-Apfel-Konfitüre. Die ist übrigens auch ein hervorragendes Gastgeschenk, wenn man zu Ostern eingeladen ist und zu den obligatorischen Frühlingsblumen noch etwas Besonderes mitbringen möchte. Als Vorspeise zum Ostermenü kommen Karottenwaffeln als Sandwiches hervorragend an. Die schmecken nicht nur unwiderstehlich, sondern sind auch echter Hingucker auf der Festtafel und bei Kindern sehr beliebt. Zum Hauptgericht passt dann ein Möhren-Strudel mit Lauch und Spinat – serviert mit frischer Begleitung aus Kräuterquark und knackigem Salat.

Apropos Salat: Wenn man die Möhren inklusive der grünen Blätter in Bio-Qualität kauft, kann man diese natürlich auch verwenden. Man wäscht das Möhrengrün wie normalen grünen Salat und kann es dann fein hacken. Außerdem eignet es sich auch als Zutat zu Pesto als Ersatz oder Ergänzung zum Basilikum. Geschmacklich ähnelt es der Petersilie. Auf jeden Fall ist das





Möhrengrün zu schade zum Wegwerfen, zumal in ihm noch mal extra Vitamine und Mineralstoffe stecken – allen voran wertvolles Kalzium, das unter anderem positiv für Herz, Kreislauf sowie die Gesundheit von Zähnen und Knochen sein soll. Damit ergänzt es die wohltuenden Wirkungen der Möhre selbst: In ihr steckt viel Beta-Carotin, das der Körper zu Vitamin A umwandelt. Ihm wird ein positiver Effekt auf Sehkraft und Hautgesundheit zugeschrieben.

Wer's bunt mag, findet Möhren heute auch in anderen Farben. Sie unterscheiden sich sogar leicht im Geschmack. So schmecken violette Möhren etwas würziger, während gelbe Möhren leicht süßer sind und eine festere Konsistenz aufweisen. Ebenfalls etwas süßer sind rote Möhren, die einen höheren Gehalt an Lycopin haben, das sonst in Tomaten vorkommt und gut für Herz und Kreislauf sein soll. Die geschmacklich mildeste, aber auch am wenigsten süße Möhre dürfte die weiße sein. Zu Ostern und zum Frühling passt die farbliche Vielfalt des Wurzelgemüses einfach perfekt: Je nach Vorliebe kann man bei der Zubereitung der Speisen mit der Möhre in der jeweiligen Lieblingsfarbe arbeiten oder bunt variieren. Der kulinarischen Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Viel Inspiration für köstliche Gerichte mit Möhren und anderen Gemüsesorten findet man auch in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegruende.de. Zu jeder Jahreszeit und Saison gibt es hier vielfältige Rezeptideen, die sich ganz einfach zubereiten lassen. Neben klassischen Gerichten finden sich hier auch jede Menge innovative Rezepte von angesagten Foodblogs. Und auf Instagram und Facebook bietet die Initiative dazu laufend immer aktuelle Tipps rund um Obst und Gemüse.

Headline: 24 Zeichen, Subline: 127 Zeichen,

Fließtext: 50 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.421 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/07s0a3ck6m4kwz2fwpcbd/PM24_TGG_Ostern.docx?rlkey=ul7un3y3mbtrxuz8dkn98i309&dl=1





Bild 1: Möhren-Apfel-Konfitüre gehört zu jedem Oster-Frühstück.



Bild 2: Waffeln mit Möhrenteig lieben schon die Kleinsten.



Bild 3: Leicht zubereitet: Möhren-Strudel mit Lauch und Spinat.



Bild 4: Fröhliche Ostern mit Blumen und vielen Köstlichkeiten.

Bild 1+4: © L. Nickelowski / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 2+3: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1-4 (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/m9e4ndq1dbg35yg3bxbho/PM24_TGG_Ostern_B1-4.zip?rlkey=arokwdn169u6ir7h4y3kjtzm0&dl=1





Möhren-Apfel-Konfitüre zu Ostern

Zutaten für ca. 2 Gläser à 250 ml:

- 250 g Möhren
- 1 großer oder 2 kleine Äpfel (säuerlich)
- 10 g Ingwer
- ½ Bio-Orange
- ½ Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 250 g Gelierzucker (2:1)

Zubereitung:

Möhren, Apfel und Ingwer schälen. Alles mit einer Reibe oder einer Küchenmaschine fein reiben und in einen Topf füllen. Die Orange gut waschen, etwas Schale abreiben und zu der Masse geben. Die Orange anschließend halbieren und auspressen. Die Zitrone ebenfalls halbieren und auspressen. Den gesamten Saft in den Topf gießen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und ebenfalls in den Topf geben.

Nun den Gelierzucker in den Topf schütten, alles gründlich mit einem Holzlöffel verrühren und die Masse unter Rühren auf dem Herd zum Kochen bringen. Alles für ca. fünf Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Nun kann die Masse auf saubere und heiß ausgespülte Gläser verteilt werden. Diese fest verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Nach dem Kochen mit einer Gelierprobe testen, ob die Konfitüre fest wird.





Karottenwaffeln als Waffel-Sandwiches

Zutaten für 4 Waffel-Sandwiches

... für die Waffeln:

- 250 g Karotten (2-3 Stück)
- 50 g Parmesan
- 125 g weiche Butter
- 4 Eier
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 1,5 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- ¼ TL geriebene Muskatnuss
- 150 ml Milch
- Öl zum Einfetten

... für den Belag:

- 125 g Quark
- 125 g Joghurt
- 75 g Feta
- 2 Stiele Minze
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Lauchzwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- Gegrillte Zucchini
- Rucola





Zubereitung:

Für die Waffeln die Karotten schälen und fein raspeln. Den Parmesan reiben. Die Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen zugeben, gründlich unterrühren.

Mehl, Backpulver, Salz und Muskatnuss mischen. Abwechselnd mit der Milch unterrühren. Zum Schluss die Karottenraspeln und den Parmesan unterheben. Ein Waffeleisen gründlich einfetten, aus je einem großen Esslöffel Teig 8 Waffeln ausbacken.

Für die Creme den Quark mit dem Joghurt verrühren. Den Feta zerbröseln. Die Blätter der Minze abzupfen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Feta, Minze, Lauchzwiebelringe und Zitronensaft unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus je 2 EL Quarkcreme, einigen getrockneten Tomaten, gegrillten Zucchiniestreifen und etwas Rucola 4 Waffel-Sandwiches bauen.

Tipp: Den Waffel-Belag kann man je nach Geschmack frei variieren. Knackige Radieschen und Gurkenscheiben passen ebenso gut wie frisches Bio-Möhrengrün.





Möhren-Strudel mit Lauch und Spinat

Zutaten:

- 300 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Butter
- 150 g Babyspinat
- ½ Bund Petersilie
- 1,5 TL Senf
- 150 g Schmand
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Rolle Blätterteig
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Möhren in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten andünsten. Den Spinat waschen und verlesen, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilie fein hacken und mit Schmand und Senf unter das Gemüse rühren. Den Blätterteig entrollen und das Gemüse als mittigen Streifen der Länge nach darauf verteilen.

Milch und Ei verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs damit bepinseln. Dann die kurzen Seiten einklappen und den Strudel von der langen Seite her aufrollen. Mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech setzen. Mit der restlichen verquirlten Milch-Ei-Mischung bepinseln und die Oberseite mit einem Messer einige Male einritzen. Den Strudel im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit Salat und Kräuterquark 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.

