



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Mehr Gemüse auf den Grill

**Längst gehört für Grillfans neben gutem Fleisch auch köstliches Gemüse mit auf den Grill. Insbesondere Aubergine und Radicchio bereichern das Geschmackserlebnis um viele weitere Aromen.**

*Straelen, 2.7.2024*

Im Sommer nutzen die Menschen gerne jede Gelegenheit, um draußen zu sein – sobald das Wetter mitspielt. Ganz oft mit dabei ist der eigene Grill – von XXL als Gasgrill für die Outdoor-Küche auf der heimischen Terrasse bis zum kleinen Holzkohlegrill, den man auch schon in den Park mitnehmen kann. Aber egal, welche Variante man bevorzugt: Entscheidend ist, was auf den Grillrost draufkommt und wie man es zubereitet. Bei Steaks, Würstchen und Co. haben viele ihre ganz eigenen Tricks, damit sie perfekt gelingen. Aber auch beim Gemüse wird die Zubereitung immer raffinierter.

Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Co. finden sich inzwischen auf jedem guten Gemüsespieß. Die kommenden Stars unter den Grillgemüse-Sorten sind aber Aubergine und Radicchio. Denn beide entfalten unter großer Hitze ihre besonderen Aromen und ihre Geschmacksvielfalt erst so richtig. Entscheidend ist natürlich hier wie auch beim Fleisch die richtige Zubereitung. Und die fängt schon vor dem Grillen an. Damit Auberginen gut gelingen, sollte man sich im Handel für frische Exemplare entscheiden, die sich noch fest anfühlen. Nach gründlichem Waschen kann man Auberginen in etwa einen Zentimeter breite Scheiben oder auch längs in Streifen schneiden. Anschließend werden alle Teile gründlich gesalzen und für rund 30 Minuten beiseitegestellt. So wird dem Gemüse mit der Flüssigkeit auch ein Teil der Bitterkeit entzogen. Bevor sie auf den Grill kommen, spült man sie nochmals ab, tupft sie trocken und bestreicht die Stücke mit etwas Olivenöl, damit sie nicht am Grillrost haften. Neben Salz und Pfeffer passen auch Rosmarin und Thymian als Gewürze zur Aubergine. Gegrillt werden die Streifen oder





Scheiben auf mittlerer Hitze direkt auf dem Rost. Nach rund fünf Minuten sollten sie goldbraun, weich und fertig zum Genuss sein. Köstlich schmecken sie pur oder mit einer frischen Joghurtsauce.

Während viele die Aubergine als Grillgemüse schon zu schätzen wissen, ist der Radicchio hier noch nicht so bekannt. Zu Unrecht! Denn der bittere Salat entfaltet auf dem Grill eine wunderbare Süße und bleibt trotzdem knackig. Auch hier gilt es, beim Einkauf auf Frische zu achten und Radicchio in einer satten dunkelroten Farbe ohne welke Blätter zu wählen. Nach dem Waschen schneidet man den Kopf je nach Größe in Hälften oder Viertel. Damit die Blätter beim Grillen nicht auseinanderfallen, lässt man den Strunk unberührt. Auch die Radicchiohälften bzw. -viertel bestreicht man mit Olivenöl und würzt sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Um weitere Aromen wachzurufen, kann man das Gemüse mit etwas Honig oder Balsamico-Essig beträufeln. Die Radicchioteile legt man bei mittlerer bis hoher Hitze mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost. Rund drei Minuten pro Seite genügen. Dann sollten die Blätter leicht braun und trotzdem noch angenehm bissfest sein. Auch nach dem Grillen können Zitronensaft, Balsamico-Essig und Olivenöl die Geschmacksintensität des Radicchio noch hervorragend heben.

Angerichtet mit einer feinen Joghurtsauce sowie mit Parmesan oder Feta sind Aubergine und Radicchio mehr als eine bloße Beilage. Sie schmecken gegrillt nicht nur unwiderstehlich, sie sind auch richtig gesund. Denn beide Gemüsesorten stecken voller wertvoller Nährstoffe, Vitamine und Antioxidantien – ein gesunder Genuss für wunderbare Grillabende.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, sich fürs Grillen mit und ohne Fleisch inspirieren zu lassen, der findet in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ unter [www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) noch jede Menge Rezepte dazu. Zu saisonalen Highlights hält die Initiative echte Fans von Obst und Gemüse auch auf den sozialen Kanälen Instagram und Facebook auf dem Laufenden.





Headline: 25 Zeichen, Subline: 185 Zeichen,  
Fließtext: 52 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.687 Zeichen

Download der Word-Datei:

[https://www.dropbox.com/scl/fi/1snaklpcobjhwegoylu26/PM24\\_TGG\\_GrillGemuese.docx?rlkey=qrxlxj5md3iuuqo6cklglot9i&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/1snaklpcobjhwegoylu26/PM24_TGG_GrillGemuese.docx?rlkey=qrxlxj5md3iuuqo6cklglot9i&dl=1)



Bild 1: Köstlich gegrillt:  
Aubergine mit frischer  
Joghurtsauce.



Bild 2 und 3: Radicchio ist gegrillt ein echtes  
Geschmackserlebnis.

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

Download Bild 1-3 (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/t4qk93w1tfxpaaztq0fv/PM24\\_TGG\\_GrillGemuese\\_B.zip?rlkey=cddruzvu9hesx39o4afnedvsp&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/t4qk93w1tfxpaaztq0fv/PM24_TGG_GrillGemuese_B.zip?rlkey=cddruzvu9hesx39o4afnedvsp&dl=1)





## Gegrillte Aubergine mit Joghurt

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Granatapfel
- Joghurt
- nach Geschmack Schnittlauch oder Minze

### Zubereitung:

Auberginen abwaschen und trocknen, längs in Scheiben schneiden und auf einem Teller verteilen. Scheiben mit einer Gabel einstechen und etwas Salz darüber streuen. Nach ca. 10 Minuten bilden sich auf den Auberginen Wassertropfen, so schwimmen die Bitterstoffe aus der Aubergine.

Das Wasser vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen und die Auberginen mit der Knoblauchzehe einreiben. Nun reichlich Olivenöl über die Auberginen geben und die Scheiben bei mittlerer Temperatur grillen. Granatapfelkerne auslösen und mit Joghurt und Kräutern über die gegrillten, warmen Auberginen geben, zum Schluss mit Salz & Pfeffer würzen.





### 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.

