

Frisch vom Feld: Der Salat macht sich vom Acker... und mischt die Salatschüsseln auf!

Salat ist gesund, vielfältig und kann einfach alles. Gerade an heißen Tagen ist ein knackig-frischer Endivien-Herzsalat mit Erbsen, Kräuterseitlingen und Wildkräutern die perfekte Alternative für alle, die lecker und leicht genießen wollen.

Berlin, 20. Juli 2017. Mehr als nur Grün: Salat ist viel zu schade, um sich zur simplen Beilage degradieren zu lassen. Er ist eine vollwertige, gleichzeitig leichte und gesunde Mahlzeit. Die Palette an kreativen Zubereitungsmöglichkeiten ist dabei ebenso bunt wie das Spektrum an saisonal verfügbaren Salatsorten. Ob Eisberg-, Endivien- oder Romanasalat: Blattsalat ist ein echter Rockstar in der Küche!

Eisberg voraus!

Vor allem der Eisbergsalat hat eine steile Karriere hingelegt! Bis in die 1980er-Jahre war der Newcomer aus Amerika hierzulande noch komplett unbekannt. Heute kennt ihn jeder. Und weil der „Eissalat“ beim Transport von Küste zu Küste mit Eis frisch gehalten wurde – ohne dabei an Knackigkeit oder Geschmack zu verlieren! – heißt er auch so, wie er heißt. Vor allem seine gute Haltbarkeit unterscheidet den Eisbergsalat von vielen anderen Blattsalaten, die meist empfindlich auf Wärme oder Kälte reagieren. Nicht zuletzt deshalb erfreut er sich gerade im Sommer oder auf Partys großer Beliebtheit. Denn er macht weder nach Stunden auf dem Buffet schlapp noch wenn das Thermometer in die Höhe schnellt.

[Hier eine fruchtige Variante mit Trauben.](#)

Tipp: Beim Kauf darauf achten, dass die Blätter frisch und prall aussehen und eng anliegen. In puncto Lagerung und Zubereitung ist Eisbergsalat erfrischend unkompliziert: In Folie gewickelt lässt er sich problemlos eine Woche oder etwas länger im Kühlschrank lagern. Und auch bei der Zubereitung gilt: einfach alle nicht mehr ganz frischen Außenblätter und das Strunkende entfernen. Dann ganz nach Belieben den Salatkopf halbieren oder vierteln, waschen und trockenschütteln, in Streifen schneiden und eventuell noch mal in der Salatschleuder trocknen.

Salatherzen voll im Trend

Äußerst beliebt ist der mit dem Kopfsalat verwandte Romanasalat. Er ist knackig, saftig und hat ein herzhaftes, herb-aromatisches Aroma. Rote Sorten sind zarter und milder. Ihr großer Vorteil ist, sie sind praktisch küchenfertig und können fast ohne Abfälle zubereitet werden. Der Klassiker „Cesar Salad“ ist ohne Römersalat beispielsweise kein Cäsar! Aber auch zum Dünsten bzw. als Kochgemüse oder in einem bunten Salat harmonisiert er bestens.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVE0/Salat mit Erbsen, Kräutersaitlingen und Wildkräutern



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Tipp: Salatherzen am besten in einem Gefrierbeutel mit Löchern aufbewahren. Bereits gewaschene und verletzte Blätter bleiben dagegen in einer luftdichten Frischhaltebox ein paar Tage knackig. Wichtig: den Salat vorher gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocknen. Fachgerecht gelagert halten sich Salatherzen etwa drei bis vier Tage.

Endivien – die jungen Wilden im Salat!

Die gefiederten Blätter der Endivien sind nicht nur besonders dekorativ. Das Blattgemüse mit der sanften Bitternote ist auch wegen seines würzigen Geschmacks eine beliebte Zutat in vielen Rezepten. Im Gegensatz zu anderen Salaten zeichnet sich der Krauskopf durch einen verhältnismäßig hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus und gilt zudem als verdauungsfördernd. Die Endivie kann sowohl roh als Salat mit würzigen Dressings und Soßen als auch gegart als Beilage zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten oder in Eintöpfen und Risotto genossen werden. Der Geschmack harmonisiert prima mit fruchtigen Partnern, beispielsweise Äpfeln, Orangen oder Rosinen, aber auch mit deftigen Zutaten wie Zwiebeln, Speck und Käse. In Süddeutschland bereitet man gern einen lauwarmen Kartoffelsalat mit Endivie zu.

Tipp: Wem Endiviensalat zu bitter ist, der kann die Blätter kurz in lauwarmes Wasser legen. Sie verlieren dadurch etwas von ihrem herben Geschmack. Aber auch Honig in der Marinade lindert den bitteren Geschmack. Ansonsten berücksichtigen: Endivien sind relativ empfindlich. In einem Plastikbeutel mit Löchern halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks 2–3 Tage. Deshalb am besten bald nach dem Einkauf verarbeiten.

Power durch Salat

Keine Frage: Salat sorgt für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung. Er empfiehlt sich vor allem wegen der sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide und Polyphenole, die zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können. Die Blätter liefern viel Volumen und gleichzeitig sehr wenig Kalorien. 100 Gramm Kopfsalat bringen es beispielsweise auf ganze 14 Kilokalorien.

Was diesen Sommer alles in die Salatschüssel muss...

Ob Eisberg-, Endivien- oder Romanasalat: Das i-Tüpfelchen auf jedem Salat ist das richtige Dressing. Klarer Favorit ist da die klassische Vinaigrette aus Essig und Öl – gern auch mit Zitronen- oder Nussöl. Gute Öle mit gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind in jedem Fall zu empfehlen. Aber auch das Auge isst mit! Vielleicht mal alles liebevoll in einer [Bowl](#) (Schüssel) anrichten...



© BVE0/Endiviensalat



© BVE0/Salatherzen



© BVE0/Kräutersaitlinge



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

... oder einen knackigen Endivien-Herzsalat mit Erbsen, Spargel, Kräuterseitlingen, wilden Kräutern und Rucola ausprobieren:

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat

- 3 Herzsalate
- eine Handvoll Rucola
- 2 Endivien
- eine Handvoll verschiedener Wildkräuter
- essbare Blüten
- 100g frische Erbsen (alternativ: tiefgefrorene)
- ein Bund grünen Spargel
- 6 Kräuterseitlinge
- optional: Feta oder Parmesan

Für das Minz-Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- Saft von einer Limette
- 1 EL Honig
- 1 Bund Minze
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

1. Alle Salate und die Kräuter waschen. Den Herzsalat längs in 4 Viertel schneiden. Die Endivienblätter einzeln vom Strunk trennen. Den grünen Spargel vorsichtig – falls vorhanden – mit einer Mandoline in dünne Streifen schneiden. Alternativ ein Messer verwenden.
2. Die Erbsen 3 Minuten blanchieren und dann in eiskaltes Wasser legen, damit sie schön grün bleiben. Wenn die Erbsen ganz frisch sind, kann man sie auch roh verwenden.
3. Die Kräuterseitlinge vorsichtig putzen und in dicke Scheiben schneiden. In einer warmen Pfanne mit ein bisschen Butter auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.
4. Zutaten für das Dressing in eine Schüssel füllen und mit einem Pürierstab pürieren, probieren und nach Geschmack nachwürzen.
5. Salat-Zutaten in einer großen Schüssel anrichten, mit essbaren Blumen dekorieren und Dressing dazugeben.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und



© BVE0/Salat mit Erbsen, Kräuterseitlingen und Wildkräutern



© BVE0/Rucola



© BVE0/Erbsen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 – 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de