

Der Ernte sei Dank – begleiten Spitzkohl, Esskastanien und Kürbis das Geflügel zum Dinner

Ob Erntedank oder Thanksgiving – festtägliche Gaumenfreuden stehen bei wahren Genießern immer hoch im Kurs.

Berlin, Oktober 2017. Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird, ist es vielerorts Brauch sich mit einem Festessen bei Mutter Natur für die Fülle an Nahrungsmitteln zu bedanken, die uns Frühjahr, Sommer und Herbst beschert haben. Was wir in Deutschland traditionell am 1. Sonntag im Oktober als Erntedankfest kennen und manchmal auch feiern, wird in den USA meist deutlich opulenter mit einem Thanksgiving-Dinner Ende November zelebriert – neben Weihnachten einer der wichtigsten Feiertage des Jahres. Dann dreht sich alles um gutes Essen und das Zusammensein mit Familie und Freunden. Zwei schöne Gründe, warum auch in Deutschland Thanksgiving immer beliebter wird. Und wer in der Vorweihnachtszeit gern ein weiteres Festessen zwischen St. Martins- und Weihnachtsgans hätte, der sollte es unbedingt mit den Amerikanern halten und Thanksgiving feiern.

Thanksgiving – Erntedank auf Amerikanisch

Seit 1941 wird Thanksgiving – in den USA ein offizieller Feiertag – am dritten Donnerstag im November begangen. Die Anfänge dieses Festes reichen zurück bis in das 16. Jahrhundert. Das heutige Thanksgiving beruft sich allerdings auf das Fest im Jahr 1621, als Pilgerväter in Massachusetts zusammen mit Indianern ein dreitägiges Fest feierten. Historisch belegt ist diese Feierlichkeit allerdings nicht. Dennoch landen heute bei dem ausschweifenden Festmahl all jene Speisen auf dem Tisch, die schon damals gegessen worden sein sollen: Gebratener und gefüllter Truthahn, Cranberrysauce, Apfel- und Kürbiskuchen und viele verschiedene Beilagen wie Mais, Erbsen und Kürbis.

Festtägliche Gaumenfreuden für Genießer

In Deutschland ist es weniger der Truthahn, der auf dem Teller landet, meist sind es Gänse oder Enten. Dazu schmecken Pflaumensoße und Gemüsebeilagen wie Kürbis oder Esskastanien. Oder wie in unserem BVEO-Menü Spitzkohlsalat mit Äpfeln und Mais, Kürbispüree mit Esskastanien und Bratäpfel mit Zimt-Walnuss-Eis zum Dessert. Ein Schlemmer-Menü, das keine kulinarischen Wünsche offen lässt.

Spitzkohl – der Süße unter den Kohlsorten

Spitzkohl sticht nicht nur durch seine Form unter den Kohlsorten hervor. Das Besondere an ihm ist auch sein Geschmack. Seine knackigen und

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



© BVEO / Spitzkohl, Kürbis und Esskastanien sind die saisonalen Zutaten für unser Thanksgiving-Menü

zarten Blätter schmecken leicht süßlich und passen so hervorragend zu geriebenem Apfel und einem Schuss saure Sahne. Der Spitzkohl gehört zu den zehn beliebtesten Kohlsorten in Deutschland. Pro Kopf verspeist jeder Deutsche rund 0,25 Kilogramm von dem zarten Gemüse*.

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) auf Basis des GfK Haushaltspanels

Power: Neben seinem außergewöhnlichen Geschmack steckt der Verwandte des Weißkohls voller Vitamine und Senföle. Diese sollen eine hemmende Wirkung auf Viren und Bakterien bei Harn- und Atemwegsinfektionen haben.

Geschmack: Der Spitzkohl schmeckt buttrig zart, leicht nach Wirsing und ein bisschen nach Blumenkohl, mit einem Hauch von Nuss.

Lagerung: Im Kühlschrank ist Spitzkohl nur 2 bis 3 Tage haltbar. Das liegt an seinen zarten Blättern, die sonst schnell schrumpelig werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks eingewickelt in ein feuchtes Küchenhandtuch ist er am besten aufgehoben.

Saison: Spitzkohl ist das ganze Jahr über erhältlich. Hauptsaison ist im Mai und Juni und September und Oktober.

Verwendung: Besonders gut schmeckt der zarte Kohl als Salat. Da seine Blätter locker aneinander liegen, lassen sie sich gut für Kohlrouladen verarbeiten. Auch als Gemüsebeilage oder Suppe schmeckt der Kohl.



© BVEO / Frischer Spitzkohl

Esskastanien – die kleinen Unbekannten

Für viele sind sie kein fester Bestandteil der heimischen Küche und werden maximal auf den Herbst- und Weihnachtsmärkten als geröstete Köstlichkeiten für zwischendurch angeboten. Dabei sind die kleinen braunen Früchte noch für weit mehr geeignet. Als Füllung und Beilage für Wild und Geflügel, als Suppe oder auch als Nachtisch und in Kuchen lassen sich Esskastanien verarbeiten.

Power: Esskastanien sind voll von wichtigem Eiweiß, Mineralien und Vitaminen. Diese sollen entspannungsfördernd sein, Knochen und Zähne stärken und bei Krampfadern und Venenproblemen helfen.

Geschmack: Die Esskastanie zeichnet sich durch einen leicht nussigen Geschmack aus. Erst beim Kochen oder Rösten entfalten sie ihr Aroma, das durch ihren hohen Stärke- und Zuckergehalt besonders süß und angenehm ist.

Lagerung: Auch wenn die Schale der Esskastanien einen robusten Eindruck macht ist das zarte Innere der Kastanie recht empfindlich und verliert schnell an Geschmack. Maximal zwei Wochen sollten die Esskastanien im Kühlschrank lagern, bevor sie verarbeitet werden.

Saison: Frische Esskastanien sind von Oktober bis Dezember erhältlich.



© BVEO / Frische Esskastanien

Die Alternative außerhalb der Saison sind Kastanien aus der Dose.

Schlemmen nach Herbsteslust

Spitzkohlsalat mit Äpfeln und Mais, Kürbispüree mit Esskastanien, Entenbrustfilet mit Pflaumen-Sauce und zum Abschluss Bratäpfel mit Zimt-Walnuss-Eis: Damit werden Sie Familie und Freunde garantiert begeistern!

Spitzkohlsalat mit Äpfeln und Mais

4 Portionen, ⌚ 15 Min. III Einfach Vegetarisch

Zutaten

600 g Spitzkohl	
1 l kochend heißes Wasser	2 EL süßer Senf
300 g saure Äpfel (z.B. Boskop)	1 TL Honig
200 g Mais aus der Dose	2 EL Zitronensaft
75 g Saure Sahne	Meersalz und Pfeffer
5 EL Milch	80 g Feldsalat
	4 Zweige Petersilie
	4 Walnüsse

Zubereitung

Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl in 5 mm breite Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Äpfel waschen, trocken reiben, entkernen und mit der Julienneibe reiben. Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Saure Sahne, Milch, Senf, Honig und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, mit der Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken. Feldsalat mit Spitzkohl und Äpfeln mischen, das Dressing dazu geben und alles vermischen. Petersilie und grob gehackte Walnüsse darüber streuen und genießen.



© BVE0 / Hokkaido-, Butternuss- und andere frische Kürbissorten



© Ariane Bille für BVE0 / Zutaten für den Spitzkohlsalat



© Ariane Bille für BVE0 / Spitzkohlsalat mit Äpfeln und Mais

Kürbis-Püree mit Esskastanien

4 Portionen, ⌚ 30 Min. III Einfach Vegetarisch

Zutaten

1 Zwiebel
1 kg Butternut- oder Hokkaido-Kürbis
3 EL Butter
1 Lorbeerblatt
200 g vorgegarte Esskastanien (Maronen)
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis ebenfalls schälen (dieser Schritt fällt beim Hokkaido-Kürbis weg), Strunk entfernen, entkernen und grob würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Lorbeerblatt, Kürbis und Esskastanien darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten.

320 ml Wasser mit 1 TL Salz dazu geben und mit halb verschlossenem Deckel etwa 20 Min. garen.

Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und z.B. mit Entenbrust genießen.

Entenbrustfilets mit Apfel-Pflaumensauce

4 Portionen, ⌚ 45 Min. III Mittel–schwer

Zutaten

2 Entenbrustfilets (je etwa 350–400 g)
Meersalz und Pfeffer
1 Bio-Zitrone
2 saure Äpfel (z.B. Boskop)

Zubereitung

Entenbrustfilets kalt waschen, trocken tupfen und die Haut vorsichtig in Rauten einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Äpfel wa-



© Ariane Bille für BVE0 /
Geschnittener Butternuss-Kürbis



© Ariane Bille für BVE0 /
Geschnittener Butternuss-Kürbis



© Ariane Bille für BVE0 /
Kürbispüree mit Entenbrustfilet und
Apfel-Pflaumensauce

schen, trocken reiben, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Pflaumen und 100 ml des Safts aus dem Glas, 100 ml Wasser, Lorbeerblättern, Nelken und Zimt in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze abgedeckt etwa 15. Min. leicht köcheln lassen.

Eine Gusseiserne Pfanne mit verschlossenem Deckel ohne Fett stark erhitzen. Dann kurz von der Herdplatte nehmen, sodass die Hitze etwas reduziert. Öl in die Pfanne geben, Entenbrust mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und etwa 5–6 Min. bei mittlerer–niedriger Hitze braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Dabei mit einem Pfannen-Spritzschutz abdecken.

Entenbrustfilets wenden und etwa 6 Min. weiter braten. Währenddessen den Backofengrill auf 190°C vorheizen. Filets mit der Haut nach oben auf einem Rost auf oberste Schiene legen, sodass die Filets einen Abstand von etwa 12 cm zur Backofendecke haben. Darunter eine Fettauffangwanne mit etwas Wasser geben. 1–2 Min. knusprig grillen. Die Entenbrüste herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen.

Währenddessen die Apfel-Pflaumensauce in die Pfanne gießen und den Bratsatz damit lösen.

Entenbrüste aus der Alufolie nehmen, in 1,5 cm breite Scheiben schneiden, mit der Apfel-Pflaumen-Sauce auf vorgewärmte Teller geben und genießen.

Tipp: Als Beilage passt das Kürbis-Maronen-Püree.



© Ariane Bille für BVE0 /
Zutaten für Apfel-Pflaumensauce

Bratäpfel mit Zimt-Walnutseis

4 Portionen, ⌚ 15 Min. + 20–25 Min. Backzeit. III Einfach Vegetarisch

Zutaten

2 EL Butter	
4 große Äpfel (Boskop oder Cox Orange)	1 TL Zimt
5 TL Rosinen	4 Zweige Rosmarin
4 TL Rohrohrzucker	4 Kugeln Zimt-Walnutseis

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 1 TL Butter einfetten.



© Ariane Bille für BVE0 /
Vorbereitete Bratäpfel

Äpfel waschen, trocken reiben und Kerngehäuse herausstechen.

Rosinen mit Zucker und Zimt mischen. Äpfel in die Form stellen und mit der Rosinen-Zucker-Zimtmischung füllen und jeweils einen Rosmarinzweig in die Äpfel stecken. Die restliche Butter in 4 Stücke teilen und auf den Äpfeln verteilen.

Auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 20–25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß mit Zimt- Walnusseis genießen.



© Ariane Bille für BVEO / Fertiger Bratapfel mit Zimt-Walnusseis

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 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).



© Ariane Bille für BVEO / Thanksgiving-Menü

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.

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.