

Einfach lecker: Veggie Grillen

Test the Taste! Deutschland – Mein Garten. zeigt wie man mit Zucchini und Zuckermais den Grill rockt.

Berlin, 11. Juni 2019. Endlich! Die Temperaturen steigen und die Abende werden länger. Was liegt da näher, als ein Umzug in die unkomplizierte Freiluftküche. Die Grillkultur ist in Deutschland weit verbreitet und schon lange keine Männer-Domäne mehr. Überhaupt unterliegt sie stetem Wandel. Wurden früher vorzugsweise Würstchen oder Fleisch auf den Rost gepackt, finden heute immer häufiger Fisch, Gemüse und sogar manches Obst den Weg auf den Grill. Dabei sind der kulinarischen Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

Grillicious!

Feste, saftige Gemüsesorten, allen voran Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Mais, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln, eignen sich bestens für's Barbecue – im Ganzen, in Scheiben geschnitten oder gefüllt! Auch ein „angegrillter“ Pak Choi mit Sojasauce ist ein Hochgenuss! Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbei sind dabei die idealen Begleiter des Grillguts – entweder direkt auf dem Grill oder in Kräuterbutter und selbstgemachten Dips. Für köstliche Grill-Desserts eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen oder Aprikosen. Schon fünf Minuten reichen für ein besonderes Aroma. Und das Beste daran: Lecker-leichte Rezepte aus saisonalem Obst und Gemüse überzeugen nicht nur „eingefleischte“ Vegetarier vom fleischfreien Grill-Genuss.

Tipp: Kräuterzweige, wie Rosmarin, Thymian oder einen Wacholderzweig verleihen dem Grillgut – mit in die Glut gelegt – eine besondere Note. Die Kräuter dafür vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht so schnell verbrennen. Gasgrill-Nutzer erzielen denselben Effekt, in dem sie eine feuerfeste Schale mit Kräutern und Wasser, nahe des Brenners unter dem Rost platzieren.

Grill-Star #1: Zucchini

Frisch und leicht wie eine Sommerbrise – so macht sich die leicht nussig schmeckende Zucchini in der Küche. Mit ihrem dezenten Geschmack ist sie ein Alleskönner: Sie überzeugt in [Salaten](#), [Snacks](#), auf dem Grill und sogar in süßem [Gebäck](#).

Lecker im Geschmack, spektakulär in Farb- und Formgebung
Dunkelgrün und gurkenförmig, so kennen die meisten von uns die

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



© Ariane Bille für BVE0 /
Gegrillte Antipasti-Spieße

Zucchini. Dabei gibt es noch viel mehr Sorten. Hellgrüne, gelbe, weiße und sogar schwarze oder die besonders schönen, gesprenkelten und gestreiften Zucchini, die mittlerweile auch immer öfter im Handel zu finden sind. Genauso wie Mini- oder Baby-Zucchini und die ihr zum Verwechseln ähnliche „Rondini“, eine in Italien besonders beliebte, runde Zucchini, die sich hervorragend zum Füllen eignet. Wer etwas ganz Außergewöhnliches sucht, kann auch zu den sternförmigen Varianten greifen. Geschmacklich unterscheiden sich die verschiedenen Sorten allerdings kaum.



© BVE0 / Zwei Zuchinis

Eigentlich ein Kürbis ...

Tatsächlich gehören Zucchini zur Familie der Kürbisgewächse (bot. Cucurbitaceae) und stammen vom Riesen Kürbis ab. Er war auch Pate bei der Namensgebung, denn Zucca, verniedlicht Zucchini, ist die italienische Bezeichnung für Kürbis. Nicht zuletzt wegen seiner tiefen „Verwurzelung“ in der italienischen Küche, gibt es dort auch die größte Sortenvielfalt. Insbesondere die jung geernteten Mini-Zucchini sind im Mittelmeerraum sehr beliebt. Für den Weg über die Alpen hat das Kürbisgewächs allerdings eine Weile gebraucht. Den deutschen Markt haben die gurkenförmigen Zucchini nämlich erst Ende der 1960er Jahre erobert.



© BVE0 / Zuchinipflanze

Power

Sie passen nicht nur zu fast jedem Gericht – sie sind auch ein Leichtgewicht mit nur rund 21 Kilokalorien pro 100 Gramm. Und sie machen nicht nur satt, sondern enthalten so wichtige Nährstoffe, wie die Vitamine C, B3 und E, Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Eisen und Zink.

Einkauf & Lagerung

Kleine Zucchini sind intensiver im Geschmack, große Zucchini lassen sich besser füllen. Unabhängig davon sollten Zucchini beim Kauf fest sein, eine glatte, glänzende Schale haben und auf Druck nicht nachgeben. Richtig gelagert bleiben Zucchini bis zu 12 Tage frisch. Da sie keine Temperaturen unter 8°C vertragen, gehören sie nicht in den Kühlschrank. Auch Einfrieren ist eine Option. Dazu die gut abgetrockneten Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen (entzieht dem Gemüse Feuchtigkeit, damit es auch nach dem Auftauen noch knackig und nicht etwa matschig ist), entzogene Flüssigkeit abgießen und einfrieren.

Tipp: Am besten nicht neben Tomaten oder Äpfeln lagern, denn das von Ihnen abgesonderte Ethylen lässt die Zucchini schneller verderben.

Grill-Star #2: Zuckermais

Gelb wie die Sonne und ebenso zart wie süß im Geschmack. Zuckermais ist ein Gemüse der Sonderklasse und hat mit dem meterhoch wachsenden Futtermais, den man oft auf den Äckern sieht, geschmacklich kaum etwas gemein. Im Gegensatz zu anderen Maissorten, die während der



© BVE0 / Maisfeld

Reifung immer mehlig werden, bleibt beim Zuckermais das feine Aroma erhalten. So passt er bestens zu [Salaten](#) und [Suppen](#), ist eine exzellente Gemüsebeilage und eine köstliche Vorspeise.

Popcorn

... kann man daraus nicht machen! Das wird aus einer speziellen Mais-sorte, die auch als Puffmais bekannt ist, hergestellt. Denn Puffmais-Körner haben, anders als Zuckermais, winzige, wassergefüllte Kammern, die beim Erhitzen explodieren, so dass der stärkehaltige Inhalt herausquillt.



© BVE0 / Leckeres Popcorn

Das Mais-Imperium

Das ursprünglich in den tropischen Regionen Mittel- und Südamerikas beheimatete Gemüse ist tatsächlich kein Gemüse. Denn es gehört botanisch zur Familie der Süßgräser – so wie die Getreidesorten Reis, Schilfrohr (Reet) und Bambus. Dass Mais auch in Europa zu finden ist, haben wir Kolumbus zu verdanken. Und überhaupt: Was wären wir heute ohne Mais ...? Mais steckt nämlich in enorm vielen Produkten des täglichen Lebens. Mal mehr, mal weniger sichtbar: in Cornflakes, Popcorn, in Bindemitteln für Fertigsuppen, in Süßungsmitteln für Joghurt, in Eis und Backwaren, in kompostierbarem Geschirr, in Kleidung und natürlich in Biokraftstoff.

Power

Zuckermais steckt voller Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Zink und Magnesium, enthält aber auch reichlich B-Vitamine und Ballaststoffe. Die Ballaststoffe stecken in erster Linie in der festen Schale der Maiskörner. Garen macht Zuckermais nicht nur bekömmlicher und besser für den Körper verwertbar, es bringt auch – vor allem im Zusammenspiel mit Butter – sein Aroma perfekt zur Geltung. Da Mais kein Gluten enthält, ist er besonders für Menschen empfehlenswert, die dieses Eiweiß nicht vertragen.

Einkauf & Lagerung

Ab Juli bis Ende Oktober kommt der Zuckermais aus Deutschland. Unmittelbar nach der Ernte blanchiert, schockgefrostet und verpackt, ist er aber als TK-Ware das ganze Jahr über im Handel. Frische Zuckermais-Kolben haben goldgelb glänzende Körner und frische, grüne Hüllblätter. Den perfekten Reifegrad erkennt man daran, dass die oben aus dem Kolben heraushängenden Fäden zu trocknen beginnen. Die Maiskörner sind dann prall und knackig und geben auf Druck einen milchig-weißen Saft ab. Maiskolben sollten unmittelbar nach dem Kauf im Kühlschrank gelagert und möglichst noch am selben Tag verzehrt werden. Denn der Zuckergehalt der Maiskolben nimmt nach der Ernte stetig ab. Geschmacklich bedeutet das, dass die Süße abnimmt und die Konsistenz der Körner mehlig wird.



© BVE0 / Reifer Mais auf dem Feld

Gemüse ... neu aufgetischt: Farbenfrohe Gemüse-Spieße glänzen auf jedem Antipasti-Buffer und sind eine besonders leckere Grill-Idee für Veggie-Fans.

Gegrillte Antipasti-Spieße mit Halloumi und Kräuterdip

Schwierigkeitsgrad: einfach / **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zutaten für 8 Spieße:

- 225 g Halloumi
- 200 g rote Paprika
- 250 g Zucchini
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Zuckermaiskolben (vorgegart)
- 8 Spieße

Zutaten für Kräuterdip:

- 1 Knoblauchzehe
- 5–6 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- jeweils 3 Zweige Minze, Basilikum und Petersilie
- 1 Limette
- 500 g Quark
- 3 TL Tahin-Paste
- 2–3 TL Honig

Zubereitung:

- Grill vorbereiten oder den Grill im Backofen vorheizen.
- Halloumi in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Mais mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.
- Halloumi und Gemüse nacheinander auf Schaschlikspieße spießen.
- Knoblauch schälen, pressen und mit 3 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer verrühren. Spieße damit bestreichen und 5 Min. ziehen lassen.
- Kräuter waschen und hacken. Limette auspressen und den Saft zusammen mit den gehackten Kräutern unter den Quark mischen. Tahin-Paste und Honig dazu geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spieße grillen bis das Gemüse gar ist. Mit etwas Olivenöl beträufeln und zusammen mit dem Kräuterdip genießen.



© Ariane Bille für BVEO /
Fertige Grillspieße



© Ariane Bille für BVEO /
Zutaten für Grillspieße



© Ariane Bille für BVEO /
Grillspieße mit Kräuterdip



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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).

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.



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