



Pressemitteilung

FrISChe Würze für die Frühlingsküche

Sie gehören zum Frühjahr wie das erste Vogelgezwitscher und blühende Narzissen: Frühlingszwiebeln. Ab März hat der heimische Gemüseklassiker hierzulande Saison. Die Deutschen lieben ihn pur auf Brot – oder als frISChe Verfeinerung für herzhaftes Suppen und Aufläufe.

Berlin, 20. März 2013. Frühlingszwiebeln stammen ursprünglich aus Sibirien und gehören zur Familie der Speisewiebeln. Sie werden geerntet, noch bevor sie eine Knolle ausbilden. Ihr Geschmack ist deshalb angenehm mild. Das Gemüse besitzt schmale, röhrenförmige Blätter, die sogenannten Schlotten. Diese grenzen die Pflanze eindeutig vom nah verwandten Lauch ab.

So bleibt die richtige FrISChe

Frühlingszwiebeln sind im Bund erhältlich. Ihre FrISChe lässt sich leicht am Pflanzengrün erkennen: Je länger, hellgrüner und knackiger die Blätter, desto besser. Beim Einkauf des Gemüses immer auf die weißen Enden achten. Sie sollten möglichst unversehrt aussehen und keine zu langen Wurzeln besitzen. Frühlingszwiebeln sind weitaus empfindlicher und kurzlebiger als Speisewiebeln. im Kühlschrank bleiben sie etwa eine Woche frisch. Tipp: Frühlingszwiebeln halten sich länger, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden.

Gut geputzt ist halb geschnitten

Vor der Verarbeitung von Frühlingszwiebeln diese immer gründlich abspülen. Das Gemüse über dem Spülbecken danach gut trocken schütteln. Das äußere Hüllblatt und die kleinen gefransten Wurzeln entfernen. Den Schaft der Länge nach einschneiden. Trockene Blattspitzen großzügig entfernen. Je nach Rezept die Frühlingszwiebeln im Anschluss in feine Ringe oder Streifen schneiden – gegebenenfalls helle und dunkle Teile trennen.

Ein kulinarischer Tausendsassa

Frühlingszwiebeln sind dank ihres fein-milden Geschmacks nahezu unbegrenzt einsetzbar. Bei der Zubereitung von Gerichten kann sowohl der weiße als auch der grüne Teil verwendet werden. Beides eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Aufstrichen und Dips. Den richtigen Pfiff verleiht das Gemüse Salaten, vor allem in Kombination mit Couscous und Tomaten. Auch als Zugabe zur Pfannkuchensuppe punkten Frühlingszwiebeln mit ihrer FrISChe. Wer die milden Stangen lieber herzhaft mag, verpackt sie am besten in Speck. Mit heimischen Kräutern knusprig gebraten, werden sie zu einer wahren Delikatesse.

Wissenswertes über Frühlingszwiebeln:

- Das größte Anbaugebiet für Frühlingszwiebeln liegt in Rheinland-Pfalz (1.532 Hektar), gefolgt von Niedersachsen (119 Hektar) und Sachsen-Anhalt (115 Hektar).
- Rund 650 Gramm des frischen Gemüses kamen im vergangenen Jahr hierzulande im Schnitt in jedem Haushalt auf den Tisch.
- Am häufigsten werden Frühlingszwiebeln zwischen März und August gegessen.

*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Rezept-Tipp: Fisch auf asiatische Art mit Gemüse



Zubereitungszeit: 55 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

200 g Zuckerschoten
2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
1 Hand voll Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
1 - 2 TL rote Currypaste
3 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer



4 Fischfilets, à ca. 180 g
Chiliflocken, zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten abbrausen und schräg in Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen putzen, das Weiß schräg in dünne Ringe schneiden. Das Grün längs in feine Streifen schneiden. Das Gemüse miteinander vermischen. Den Ofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen und 4 Stücke Pergament zuschneiden (ca. 30 x 30 cm). Den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in eine Schale legen. Den Knoblauch abziehen und zum Koriander pressen. Beides mit der Currypaste und 2 EL Öl gut verrühren, etwas salzen und pfeffern.
2. Die Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. Mittig auf ein Pergament legen und mit dem Gewürzöl einpinseln. Das Gemüse darauf verteilen und das restliche Sesamöl darauf träufeln. Die Päckchen zusammenlegen und die Enden mit Küchengarn zubinden. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen und ca. 25 Minuten garen. Zum Servieren die Päckchen öffnen und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Nährwerte (pro Person):

Kilojoule: 1354
Kilokalorien: 322
Fett: 14 g
Eiweiß: 36,7 g
Kohlenhydrate: 13 g
Cholesterin: 0 mg
BE: 1

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Sophie Christin Wanke
Tel. 0221-56938-109
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de