

Ein Wintergruss vom Chefkoch: Fünf Rezepte mit Obst und Gemüse der Saison, die man auf jeden Fall probieren muss

Winterrezepte inspiriert von 'I love Fruit and Veg from Europe', betonen saisonales Obst und Gemüse.

ZÜRICH, ZÜRICH, SWITZERLAND,
December 6, 2023 /EINPresswire.com/
-- Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, kuscheln wir uns alle in unsere warmen Häuser, genießen den Duft von Apfelkuchen im Ofen, den Geruch von Orangenschalen in der Luft, knacken Nüsse am Esstisch, trinken Tee, wickeln uns in Decken ein und spielen Gesellschaftsspiele. Vorbei sind die Tage der sommerlichen Grillpartys, zurück sind die Tage der gemütlichen Dinner mit den Nachbarn.



Photo by Nick Fewings

Die gute Nachricht ist, dass Sie das ganze Jahr über nachhaltige Entscheidungen treffen können. Erstens: Kaufen Sie saisonal und regional! Zweitens: Finden Sie leckere Rezepte, bei denen keine Reste übrig bleiben!

In diesem Zusammenhang finden Sie hier vier fabelhafte Rezepte mit landwirtschaftlichen Produkten, die in europäischen Wintern gedeihen. Kochen Sie diese für Freunde oder Familie - aber nur, wenn Sie bereit sind, zwei oder drei Portionen zu servieren!

Mangold - Mangold ist ein Wintergemüse, das geschmacklich ein wenig an Spinat erinnert. Er ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitamin K. Der Verzehr von Mangold kann Entzündungen des Verdauungstrakts lindern, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken und das Risiko von Diabetes und Herzerkrankungen verringern.

Mangold kann gekocht, gedünstet, gebraten oder in Omeletts, herzhaften Torten und Pasteten verwendet werden.

Rezept für gedünsteten Mangold

Zutaten

2 große Bündel Mangold
2 Esslöffel Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 große Zwiebel, gewürfelt
1/2 Teelöffel Salz
eine Prise Thymian und Muskatnuss
frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen
2 Teelöffel Balsamico-Essig, nach Wunsch

Anweisungen

1. Die Stiele des Mangolds entfernen, die Blätter zerhacken, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Stiele, den Knoblauch, die Zwiebel und die Gewürze kochen, bis die Zwiebeln braun sind (6-8 Min.).
3. Die Blätter und das Wasser hinzugeben, abdecken und welken lassen (2-4 Min.).
4. Den Deckel abnehmen und kochen (währenddessen rühren), bis sie ganz weich sind (1-3 Min.).
5. Nach Belieben Balsamico-Essig hinzufügen und als Beilage zu Huhn, Lachs oder Risotto servieren.

Kohl - In Europa wird Wirsingkohl hauptsächlich in den mittleren und nördlichen Regionen Italiens angebaut. Kohl ist reich an den Vitaminen A, C und K sowie an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Schwefel. Ähnlich wie Mangold hilft Kohl, Entzündungen in Schach zu halten, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken, die Verdauung zu verbessern und ein gesundes Herz zu bewahren.

Kohlsuppe

Zutaten

5 ml Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
400 g Wirsingkohl, grob gehackt
1 Liter Wasser, Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Anweisungen:

1. Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch 2 Minuten lang anbraten, bis die Zwiebelstücke braun sind.
2. Den Kohl hinzufügen und eine Minute lang umrühren.

3. Wasser oder Brühe, das Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann genießen!

Blumenkohl - Blumenkohl ist ein beliebtes Gemüse für Vegetarier und Veganer und kann auch ohne Fleisch zu einem sättigenden Hauptgericht werden. Blumenkohl ist reich an den Vitaminen C, K und an mehreren B-Vitaminen. Er trägt zur Erhaltung eines gesunden Verdauungssystems und eines gesunden Herzens bei, stärkt das Immunsystem und fördert das Zellwachstum. Blumenkohl ist sehr vielseitig und kann gekocht, sautiert, gebraten, gedünstet oder roh verzehrt werden - in Suppen, Beilagen oder Salaten.

Blumenkohlsalat

Zutaten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel fein geriebene Zitronenschale von 1 Zitrone
- 60 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 60 ml Olivenöl
- 1/4 Teelöffel zerstoßene Chiliflocken, optional, zum Würzen
- 1(425g) Dose Kichererbsen, abgetropft und ab gespült
- 120 g fein gehackte frische Kräuter, z. B. Petersilie, Dill oder Minze
- 120 g fein gehackte rote Zwiebeln

Anweisungen

1. Die Blumenkohlblätter und den Strunk entfernen. Den Blumenkohl in einer Schüssel in kleine Stückchen zerteilen. Die längeren Stiele in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Den Blumenkohl mit je 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer würzen. Schwenken, bis die Röschen gewürzt sind.
3. Für das Dressing Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken (falls verwendet) und eine Prise Salz verquirlen.
4. Die Kichererbsen, Kräuter, Zwiebeln und das Dressing zum Blumenkohl geben. Mischen, bis er gleichmäßig bedeckt ist. Bei Bedarf nachwürzen.
5. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, den Salat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Im Kühlschrank kann er bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Äpfel - Äpfel sind zwar ein typisches Herbstgemüse, aber man kann sie das ganze Jahr über genießen, auch im Winter. Äpfel enthalten einen hohen Anteil an Zucker, Pektin, Mineralsalzen, Apfel- und Zitronensäure. Sie sind leicht verdaulich und haben eine entgiftende, harntreibende, durchfallhemmende und erfrischende Wirkung. Äpfel regen die Speichelsekretion an, was die

Verdauung fördert. Äpfel haben auch eine abschwellende Wirkung auf die Leber und tragen zur Regulierung der Darmflora bei.

Äpfel werden sowohl in süßen als auch in salzigen Gerichten verwendet. In verarbeiteten Lebensmitteln findet man sie in Konfitüren, Kuchen, Säften, Likören und Puddings. Sie werden auch für kosmetische und medizinische Zwecke verwendet.

Apfelkuchen

Zutaten

KUCHENTEIG

300 g Mehl

1 Teelöffel Salz

170 g Butter, kalt, gewürfelt

8 Esslöffel eiskaltes Wasser

FÜLLUNG

1 kg Äpfel, entkernt, in Scheiben geschnitten, geschält

150 g Zucker

2 Esslöffel Mehl

½ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zimt

¼ Teelöffel Muskatnuss

½ Zitrone

DECKEN

1 Ei, verquirlt

1 Esslöffel Zucker

Anweisungen

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Gewürfelte Butter hinzufügen und einreiben, bis sich erbsengroße Klumpen bilden.
2. Nach und nach Eiswasser hinzugeben, bis der Teig zu kleben beginnt. Das Wasser nach Bedarf anpassen; der Teig sollte nicht zu klebrig sein.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.
4. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker, Mehl, Gewürzen und Zitronensaft vermischen und kühl stellen.
5. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Den Teig in zwei Runden ausrollen, die in die Kuchenform passen, etwa 3 mm dick.
7. Die Form mit einem Teigkreis auslegen. Mit der Apfelmischung füllen.
8. Mit der zweiten Teigplatte abdecken. Ränder verschließen und Öffnungen bilden.
9. Den Kuchen mit verquirltem Ei bestreichen,
10. Vor dem Aufschneiden vollständig abkühlen lassen.

Mit diesen Rezepten können Sie den Winterblues besiegen und sich selbst, Ihre Gäste und die

Umwelt gesund erhalten.

Enjoy.

It's from Europe!

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

+41 76 683 11 31

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/673329406>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.