

Pressemitteilung

Vitaminreich in den Sommer starten

Bowl mit spicy Ofengemüse, Hirse, Feta und Grapefruit-Dressing

Meckenheim, XX.06.2021. Sommer, Sonne, Vitamine. Bei gutem Wetter sind wir häufiger an der frischen Luft aktiv und durch die hohen Temperaturen benötigt unser Körper viele Nährstoffe sowie Vitamine. Aus diesem Grund kann unser Körper dieses Powerfood in der ungewöhnlichen Kombi von Roter Beete, Spinat, Zitrusfrucht und Nüssen besonders gut gebrauchen: Die Bowl mit spicy Ofengemüse, Hirse, Feta und Grapefruit-Dressing von der Grafschafter Krautfabrik. Die Wallnüsse sowie die Grapefruit versorgen unseren Körper mit Vitamin C und E. Im Babyblattspinat sowie in der Hirse erhalten wir ausreichen Vitamin B, welches anregend für den Kreislauf ist. So ist die Bowl eine wahre Vitamin-Bombe, die sich ideal als leichtes Essen für warme Sommertage eignet und durch den Grafschafter Goldsaft eine aromatische Süße erhält. Ein Profi-Tipp der Grafschafter Krautfabrik: Die Bowl mit in die Hängematte nehmen, so fühlt sich der fruchtige Essensmix an wie ein kleiner Urlaub. Weitere Informationen auf www.grafschafter.de.

Das Gemüse gesund ist, ist kein Geheimnis. Es steckt voller wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aber auch das Getreide der Hirse enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Eisen und Magnesium. Kombiniert mit dem frischen, säuerlichen, leicht bitteren Geschmack der Grapefruit, der zusätzlichen Frische des Fetas und dem aromatischen Geschmack des Grafschafter Goldsaftes, sorgt die Bowl mit spicy Ofengemüse so für ein echtes Geschmackserlebnis. Bei der Bowl wird auf Fertigprodukte verzichtet, weshalb nur natürliche, frische, meist nährstoffreiche Zutaten verwendet werden. Für den leckeren Geschmack sorgen dabei innovative Dressings und verschiedene Toppings, wie Nüsse oder Sprossen. Die Bowl der Grafschafter Krautfabrik kombiniert so Walnüsse, Chiliflocken und Rote Bete-Sprossen mit frischem Grapefruitsaft und dem würzigen, leicht süßlichen Geschmack des Grafschafter Goldsafts.

Der Graftschafter Goldsaft ist ein naturreiner Sirup, welcher aus Zuckerrüben hergestellt wird und das ganz ohne chemische Zusätze. Der Sirup ist laktose- und glutenfrei und so vielseitig in der Küche einsetzbar. Ob Backen, Kochen oder Braten – Graftschafter Goldsaft gibt jedem Gericht ein natürlich-süßes Extra.

Rezept

Bowl mit spicy Ofengemüse, Hirse, Feta und Grapefruit-Dressing

Zutaten für 4 Personen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion 2600 kJ, 620 kcal.

Zutaten:

500 g bunte Möhren (zum Beispiel Orange, Weiß und Violett)

400 g Petersilienwurzeln

400 g Rote Bete

4–5 EL Olivenöl

2 EL + 1 EL Graftschafter Goldsaft

1/2 TL Ras el Hanout

Salz

1/2 TL Chiliflocken

200 g Hirse

2 rosa Grapefruits

150 g Feta

50 g Walnüsse

1 Radicchio

50 g Babyblattspinat

evtl. Rote Bete-Sprossen zum Garnieren

Zubereitung:

Zu Beginn Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete schälen, waschen und in Stücke schneiden. Das in Stücke geschnittene Gemüse auf einem Backblech verteilen. 2–3 EL Olivenöl, 2 EL Graftschafter Goldsaft, Ras el Hanout, Salz und Chiliflocken verrühren. Gewürzöl über das Gemüse träufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten garen.

Inzwischen die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Die Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Das Grapefruitfilets mit einem

scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Übrige Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Feta grob zerbröckeln. Walnüsse hacken. Radicchio-Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Spinat bei Bedarf verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Im nächsten Schritt Grapefruitsaft, 1 EL Graftschafter Goldsaft, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl darunter schlagen. Vorbereitete Zutaten und Ofengemüse vorsichtig mischen. Grapefruit-Goldsaft-Dressing gleichmäßig darüber träufeln und servieren. Als optischer Hingucker zum Schluss, eignen sich Rote Bete-Sprossen zum Garnieren.

Weitere Informationen zu Graftschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Graftschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Graftschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Graftschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Graftschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut, Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen und die „Lütticher Delikatesse“, eine Spezialität nach belgischer Rezeptur. Für die Wintersaison bietet Graftschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Graftschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell und Heller Sirup. Wibine Invertzuckercreme und Golden Rocks Kandis-Spezialitäten runden das Angebot ab. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 29

E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de