Pressemitteilung

Frühling auf dem Teller: Grüne Frittata mit Bärlauch und Grafschafter Goldsaft

Frisch, aromatisch und voller saisonaler Leichtigkeit – ein herzhaftes Gericht, das den Start in die grüne Jahreszeit feiert

Meckenheim, 27. Januar 2026 – Wenn die Tage wieder länger werden, die ersten warmen Sonnenstrahlen die Haut kitzeln und sich Wiesen und Wälder in frischem Grün zeigen, zieht auch in der Küche der Frühling ein. Jetzt ist die Zeit für leichte, aromatische Gerichte, die Lust auf Neues machen und zugleich tief in der regionalen Küche verwurzelt sind. Die grüne Frittata mit Babyspinat, Bärlauch und gegrillter Paprika bringt genau dieses Gefühl auf den Teller: unkompliziert, saisonal und voller natürlicher Aromen.

Im Mittelpunkt steht der würzige Bärlauch – eines der ersten Wildkräuter des Jahres, das mit seinem feinen Knoblaucharoma den Frühling ankündigt. Babyspinat und Bärlauch verleihen der Frittata ihre intensive grüne Farbe und eine frische, herzhafte Note. Die gegrillte Paprika bringt zusätzlich farbliche Akzente und leichte Röstaromen. Für den besonderen Twist sorgt Grafschafter Goldsaft: Mit seiner malzig-süßen Note rundet er die herben Kräuteraromen harmonisch ab und verleiht der Frittata Tiefe und Ausgewogenheit.

Ein Frühlingsgericht mit regionaler Seele

Die Zubereitung ist unkompliziert und ideal für alle, die saisonale Küche schätzen und gerne mit frischen Zutaten arbeiten. Spinat und Bärlauch werden gemeinsam mit Eiern und Grafschafter Goldsaft fein vermengt und bilden eine aromatische Basis. In der Pfanne gegart, verbindet sich die Kräutermischung mit den zuvor gegrillten Paprikastreifen zu einer saftigen Frittata, die durch sanfte Süße und feine Röstaromen ausgewogen abgerundet wird.

Die Frittata eignet sich perfekt als leichtes Mittagessen, als Bestandteil eines frühlingshaften Brunchs oder als unkompliziertes Gericht für die ersten Feiertage des Jahres. Gerade rund um Ostern, wenn frische Eier, gemeinsames Genießen und saisonale Zutaten traditionell eine große Rolle spielen, fügt sich die grüne Frittata mit Bärlauch ganz selbstverständlich auf dem Tisch ein.

Grafschafter Goldsaft – Tradition, die man schmeckt

Der Grafschafter Goldsaft wird seit über 130 Jahren aus frischen Zuckerrüben aus der Region Meckenheim gewonnen – ganz ohne Zusätze, vegan sowie gluten- und laktosefrei. Mit seiner unverwechselbaren malzig-karamelligen Note verleiht er nicht nur süßen, sondern auch herzhaften Gerichten eine besondere Tiefe. In der grünen Frittata setzt er einen feinen süßlichen Akzent, der die herben Kräuteraromen harmonisch ausbalanciert und dem Gericht eine überraschende Raffinesse verleiht. So zeigt sich der Goldsaft als vielseitiger Bestandteil moderner Küche und als fest verankerter Teil rheinischer Genusskultur.

Noch mehr Rezeptideen und Inspiration gibt es unter: www.grafschafter.de/rezepte

Pressemitteilung

Rezept

Grüne Frittata mit Babyspinat, Bärlauch und gegrillter Paprika

Zutaten für 1 Pfanne Ø 24 cm
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:
2 rote Paprika
6 Eier, Größe M
100 g Babyspinat
30 g Bärlauch
2 EL Grafschafter Goldsaft
Salz
Schwarzer Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Grillfunktion des Backofens einschalten. Paprika halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und im Backofen so lange grillen, bis die Haut schwarz geworden ist. Blech aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken, dann die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden.
2. Eier mit Spinat, Bärlauch und Grafschafter Goldsaft in einem Standmixer pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Paprikastreifen auflegen und die Frittata bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten in der Pfanne mit Deckel stocken lassen. 3 Minuten ruhen lassen und servieren.

Tipp: Alternativ für ca. 5 Minuten ohne Deckel unter den heißen Grill schieben.

Pressemitteilung

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de.

Über Grafschafter

Seit rund 130 Jahren produziert die Grafschafter 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 Grafschafter-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 Standard (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise die Variation Goldsaft & APFEL, das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter 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, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:
PUNKT PR GmbH
Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg
Tel.: 040 / 853760 0
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de