

Frische Frühlingsküche mit Grafschafter

Vegane Bärlauch-Çig Köfte mit Grafschafter Goldsaft – ein grünes Rezept für die Saison

Meckenheim, 04.02.2025. Der Frühling ist da und mit ihm beginnt eine Zeit des Aufblühens und Wachsens. Nach den langen, grauen Wintermonaten sprießt neues Leben in den Gärten und auf den Feldern: Frisches Grün, zarte Blüten und die ersten warmen Sonnenstrahlen kündigen den Beginn der Frühjahrserntezeit an. Nun können auch die ersten regionalen Gemüsesorten und Kräuter geerntet werden, die mit ihrem Geschmack und ihrer Frische die Küche bereichern. Frühlingsgemüse wie knackige Lauchzwiebeln, aromatischer Bärlauch oder frische Minze bringen nicht nur Vitamine auf den Teller, sondern auch den unvergleichlichen Duft und Geschmack des Frühlings. Passend zu dieser Jahreszeit präsentiert Grafschafter ein Rezept, das die Essenz des Frühlings einfängt: Vegane Bärlauch-Çig Köfte mit Grafschafter Goldsaft. Die Kombination aus frischen Kräutern, würzigen Zutaten und der malzig-süßen Note des Zuckerrübensirups macht dieses Gericht zu einem geschmackvollen Highlight der Saison. Angerichtet auf zarten Kopfsalatblättern bringt das Rezept die Frische des Frühlings auf den Tisch. Perfekt für alle, die die neue Jahreszeit auch kulinarisch genießen möchten.

Weitere köstliche Rezeptvielfalt auf <https://www.grafschafter.de/rezepte>.

Dieses Gericht vereint die würzige Seele eines türkischen Klassikers mit den frischen Aromen des Frühlings und ist zugleich in wenigen, einfachen Schritten zubereitet:

Zunächst wird Couscous in Gemüsebrühe gegart und anschließend mit frischen Kräutern, wie Bärlauch, Minze und Petersilie ergänzt. Gemeinsam mit Zitronensaft, Paprikamark, Olivenöl und einer Prise an Gewürzen entsteht eine würzige Çig Köfte-Mischung. Der Clou: Grafschafter Goldsaft verleiht den Köfte eine feine, malzige Note, die perfekt mit der leichten Schärfe des Bärlauchs harmoniert.

Die Masse wird von Hand zu kleinen Köfte geformt, die auf zarten Kopfsalatblättern angerichtet werden. Zum Abschluss wird das Gericht mit etwas zusätzlichem Goldsaft beträufelt und mit geröstetem Sesam und frischen Kräutern garniert.

Ein erfrischender Soja-Joghurt-Dip und Dürümbrot runden das Gericht perfekt ab und machen es zu einem Genussmoment, der den Frühling auf den Teller zaubert.

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- sowie laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Pressemitteilung

Rezept

Vegane Bärlauch-Çig Köfte

Zutaten für 4 Portionen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Zutaten:

125 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
6 Blätter Bärlauch
4 Stiele Minze
3 Stiele Petersilie
½ Bund Lauchzwiebeln
1 EL Zitronensaft
3 EL Grafshafter Goldsaft Zuckerrübensirup
1 EL Paprikamark
3 EL Olivenöl
½ TL Chiliflocken
¼ TL gemahlener Koriander
Salz
Pfeffer
4 Kopfsalatblätter
2 EL Sesam

Zubereitung:

1. Für den Couscous Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Trockenen Couscous zugeben und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten quellen lassen. Couscous in eine Salatschüssel geben und mit einer Gabel auflockern.
2. Bärlauch, Minze, Petersilie und Lauchzwiebel waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Zitronensaft, 2 EL Grafshafter Goldsaft, Paprikamark und Olivenöl zum Couscous geben. Mit Chiliflocken, Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecke und mit Kräutern vermengen.
3. Zutaten mit den Händen gleichmäßig zu Çig Köfte formen. Kopfsalatblätter waschen und trocken schütteln. Çig Köfte auf Kopfsalatblätter anrichten, mit 1 EL Grafshafter Goldsaft beträufeln und mit Sesam und restlichen Kräutern garniert servieren.

Hierzu passt Dürümbrot und Soja-Joghurt-Dip.

Pressemitteilung

Über Grafschafter

Seit über 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