

## **Leicht, bunt und grün – Frühlingsküche mit der Grafshafter Krautfabrik**

### **Fitness-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust, Rhabarber und Goldsaft-Dressing**

**Meckenheim, 11. März 2021** – Die Knospen fangen an zu sprießen und die ersten Sonnenstrahlen fallen durch die Wolkendecke. Der Frühling kündigt sich an und sorgt direkt für Abwechslung auf dem Speiseplan. Gepunktet wird jetzt mit leichten, frischen sowie saisonalen Zutaten, die zudem etwas Farbe auf den Teller zaubern. Auch die Grafshafter Krautfabrik legt nun die letzte verbliebene Wintermüdigkeit ab und startet mit dem Fitness-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust, Rhabarber und Goldsaft-Dressing gesund in die warme Jahreszeit. Denn nach der deftigen Winterküche stehen jetzt frische Gerichte mit vielen Vitaminen und Eiweiß auf dem Speiseplan. Der Fitness-Salat wird deshalb mit einer extra Portion Rhabarber angerichtet: Aufgrund seines hohen Wasseranteils ist dieser besonders kalorienarm und versorgt den Körper mit viel Vitamin C. Gleichzeitig bringt er einen roten Farbklecks in den Salat. Unser Grafshafter Goldsaft schwächt die Säure des Gemüses leicht ab und fügt dieser eine malzig-süße Note hinzu. Weitere Informationen auf [www.grafshafter.de](http://www.grafshafter.de).

Ab April beginnt die Rhabarber-Saison. Die Vitaminbomben gehören damit zu den ersten Gemüsesorten, die direkt nach dem Winter geerntet werden können. Neben Vitamin C liefert Rhabarber dem Körper Calcium, Eisen, Magnesium und den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin. So füllt schon eine Portion ideal den täglichen Bedarf des Vitaminhaushalts auf. Mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm ist er zudem ein ideales Frühlingsessen und ein Highlight in unserem Fitness Salat. Der fruchtig-saure Geschmack des Gemüses wird hierbei mit dem nussig-milden Aroma der Edamame kombiniert. Ein Dressing aus unserem Grafshafter Goldsaft und Limettensaft geben dem Salat eine zusätzliche frische Süße.

Grafshafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup – ganz ohne chemische Zusätze. Er ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und dank seines unverwechselbaren Aromas ist er vielseitig einsetzbar – egal ob in Desserts, Gebäck oder der Bratensoße. Der Klassiker aus dem gelben Becher verleiht allen Speisen einen natürlich-süßen Akzent.

## Rezept

# Fitness-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust, Rhabarber und Goldsaft-Dressing

Zutaten für 4 Personen.  
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.  
Pro Portion ca. 1770 kJ, 420 kcal.

### Zutaten:

350 g geschälte Edamame (oder TK)  
Salz  
1/2 Bund Radieschen  
3 Mini-Salatgurken  
Pfeffer  
Saft von 2 Limetten  
2 EL Grafschafter Goldsaft  
300 g Rhabarber  
2 EL Öl  
4 Hähnchenfilets (à ca. 190 g)  
Meersalz und grober Pfeffer zum Bestreuen  
evtl. Bio-Limettenspalten zum Garnieren

### Zubereitung:

Edamame in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Radieschengrün waschen und abzupfen. Gurken waschen und mit Schale in Scheiben schneiden.

Edamame, Radieschen, Radieschengrün und Salatgurken in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer würzen. Für die Marinade Limettensaft und Grafschafter Goldsaft verrühren. 2 EL der Marinade zu der Edamame-Mischung geben und vermengen. Beiseite stellen.

Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit 1 EL Marinade beträufeln und mit Salz würzen. Rhabarber zur Edamame-Mischung geben.

Hähnchenfilets trocken tupfen. In einer heißen Grillpfanne ohne Öl unter Wenden ca. 6–7 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit der restlichen Marinade beträufeln. Dann herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und grobem Pfeffer bestreuen. Evtl. mit Limettenspalten garnieren.

## Pressemitteilung

---

Vegane/Vegetarische Alternative: ohne Hähnchen

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter [www.grafschafter.de/rezepte](http://www.grafschafter.de/rezepte).

### **Über Grafschafter**

Seit über 127 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 mit besonders hohem Fruchteinsatz. Das Hauptprodukt, der Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, gehört zu den meist verkauften süßen Brotaufstrichen im Segment Konfitüre und Honig. 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 150 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.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://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](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)