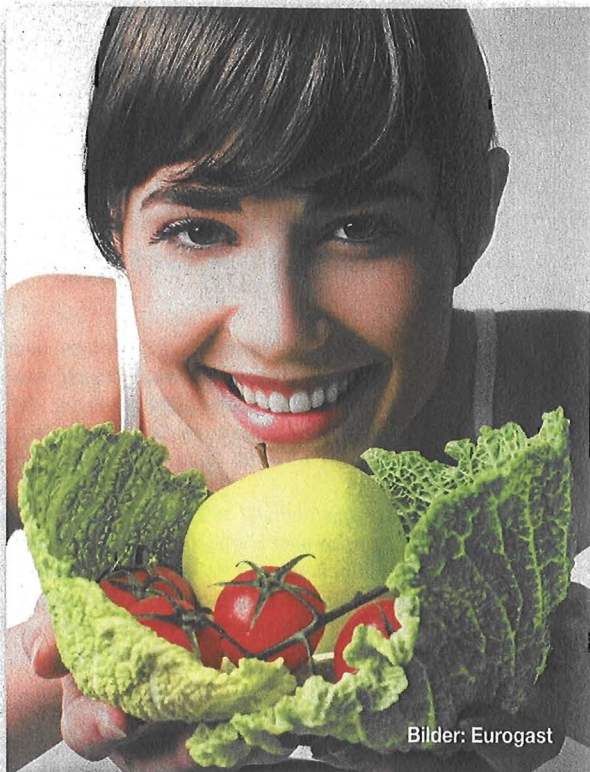


EUROGAST ÖSTERREICH

Junge, knackige Sommer-Frischheiten

Ob Spinat, Aubergine oder Tomate, der kritische Hase, seines Zeichens DER Eurogast Frischeexperte, legt vor allem auf eines Wert: Es muss schmecken wie frisch vom Feld! Und das tut es. Denn durch die starke regionale Verankerung der zehn Eurogast-Betriebe in ganz Österreich bietet Eurogast den Kunden eine Vielfalt an frischem Sommergemüse aus der jeweiligen Region an.



Bilder: Eurogast

WUSTEN SIE, DASS ...

... sich **Paprika** beim Kochen mit säurehaltigen Zusätzen wie Wein oder Zitrone bräunlich verfärbt?

... Salz **Auberginen** die Bitterstoffe entzieht? Einfach die geschnittenen Scheiben salzen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

... in den zarten Blättern des **Brokkoli** mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind als in den Röschen?

... in Österreich jährlich 14.000 Tonnen **Spinat** geerntet werden? Der Großteil stammt aus Niederösterreich mit 13.000 Tonnen, gefolgt von Tirol mit 100 Tonnen.

... **Gurkenscheiben** auf die Haut aufgelegt gegen Sonnenbrand helfen? So verwöhnt die Hotelküche ihre Gäste nicht nur kulinarisch, sondern hilft auch leidenden Feinschmeckern.

... sich **längliche Tomatensorten** am besten für Saucen eignen?

... man den großen Blättern des **Stielmangolds** die Haut über die Löffel, oh pardon, von den Blättern abziehen soll? Dann sind sie noch zarter!

... **Radieschen** „trinkfreudig“ sind? Legt man schrumpelig gewordene Radieschen einen halben Tag in eine Schüssel mit Wasser, werden sie wieder prall und knackig.

... der **Zucchini** unseren Zellstoffwechsel aktiviert, die Gehirnleistung erhöht und die Konzentrationsfähigkeit verbessert?

... **Paprikaschoten** aufgrund ihres hohen Anteils an Antioxidantien eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt wird?

„Obst- und Gemüse-Experten von A wie Apfel bis Z wie Zucchini gibt's auf www.eurogast.at/lexikon. Hier gebe ich mein Bestes und verrate so gut wie alles über meine Lieblinge!“

„Auch ich, Ihr bester Freund, bin heiß auf frische Obst- & Gemüsebestellungen!“



Alter Hase sucht junges Gemüse! So eine Frischeheit!

Ob Rispen-, Strauch-, Fleisch-, Kirsch- oder Flaschen-Tomaten: Im Sommer entwickeln die sonnengereiften Früchte ihren vollen Geschmack – und perfekt geeignet für Sugo, Salate sowie als Grillbeilage. Apropos Grillen: In der fünften Jahreszeit dürfen knackige Zucchini, glänzende Auberginen sowie milde bis scharfe Paprika auf keinem Rost fehlen. Mit Olivenöl mariniert und mit Knoblauch und Kräutern aromatisiert, erhalten Fleisch, Fisch & Co. dadurch den Frische-Kick.

Gefüllt bis gebacken

Als delikat und leicht nussig im Geschmack erweisen sich die über Eurogast erhältlichen sommerlichen Zucchini Blüten. Die weiblichen, größeren Blüten eignen sich perfekt zum Füllen, beispielsweise mit Hummermousse. Die kleineren männlichen schmecken am besten im Teigmantel gebacken. Anmerkung: Vor der Zubereitung nicht vergessen, den bitteren Blütenstempel zu entfernen!

Es grünt so grün

Spinat und Mangold gehören in Europa zu den beliebtesten Blatt- und Stielgemüsesorten. Spinat gibt es als zarten Frühlings- und Sommerspinat sowie in Form des robusten Winterspinats. Ersterer erweist sich vor allem gedünstet oder als Salat als eine Gaumenfreude. Beim wiederentdeckten Liebhabergemüse Mangold, dessen Geschmack etwas intensiver ist als der des Spinats, hat man die Wahl zwischen Blatt- und

Stielmangold. Da beide Gemüsesorten sehr nitrathaltig sind, sollten sie frisch mit etwas Zitronensaft zubereitet werden. „Der Geschmack von frischem Brokkoli erinnert an den zarten grünen Spargel. Auch seine feinen Blätter und Stiele sind ein wahrer Hochgenuss. Ich kann das bestätigen, denn ich bin der Knabber-Experte. Bei dicken Brokkoli-Stielen empfiehlt es sich allerdings, die etwas faserige Haut abzuziehen“, kommentiert der pelzige Eurogast-Frischebeauftragte.

Erfrischend und leicht

Die mit der Melone verwandte Gurke enthält satte 96 Prozent Wasser und ist ein echter „Erfrischer“. In den Sommermonaten kommen die Gurken frisch von den österreichischen Gemüsebauern direkt in die Eurogast-Regale. Kalte Gurkensuppen werden im Sommer ebenso gerne von den Gästen nachgefragt wie mit Lachs gefüllte Gurke oder ein erfrischender Tzatsiki-Dip. Eine geschmackliche Symbiose geht die Gurke mit Dill, Koriander, Zitronenmelisse, Petersilie und Pfefferminze ein. Die Lizenz zum Erfrischen hat auch das Radieschen, welches kalte Platten, feine Salate und erfrischende Snacks auch optisch in Szene setzt.

„Und jetzt noch ein Tipp von mir, eurem langohrigen Frischeheiten-Versther: Sollten eure Radieschen nicht mehr so knackig wie von uns geliefert sein, einfach einen halben Tag in eine Schüssel mit Wasser einlegen.“

www.eurogast.at

euogast
Österreich