



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Zum Grrruuuseln schön! Rote Bete Bloody Mary mit Radieschen- Glubschaugen und Möhrenfingern

**Rote Bete macht nicht nur die Zunge gruselig rot. Sie ist ein echtes Superfood und Garant für ein unvergessliches Halloween-Erlebnis!**

**Berlin, 09. Oktober 2017.** Nicht mehr lang, dann zeigen ausgehöhlte Kürbis-Köpfe wieder ihre Zähne: Am 31. Oktober ist „All Hallows Evening“, der Abend vor Allerheiligen – den meisten besser bekannt als Halloween! An diesem Tag treffen – zumindest nach keltischem Glauben – die Toten auf die Lebendigen, um deren Seele in Besitz zu nehmen. Aber die Lebenden setzen sich gegen die Geister zur Wehr! Mit schaurigen Kostümen, Masken und grauenvoll geschminkten Gesichtern. Diese uralte Tradition, die mittlerweile auch in vielen nicht-keltischen Regionen, allen voran den USA zelebriert wird, hat auch hierzulande mehr und mehr Fans.

#### **Das Auge isst mit? Nein! Hier wird das Auge mitgegessen!**

Warum die kleinen Gruselmonster, die vor der Tür stehen und „Süßes oder Saures“ verlangen, in diesem Jahr nicht einfach mal mit etwas Gesundem überraschen?! Zum Beispiel einer Dracula-Gurke, einem Geister-Champignon, einem Radieschen-Glubschaugen oder einem karotigen Hexenfinger? Zugegeben die Herstellung erfordert etwas Geschick und Schnitzkunst. Aber dann sind die gesunden Snacks auch auf jedem Halloween Buffet eine ansehnlich schreckliche Zierde! Vor allem in Kombination mit unserer besonders effektvollen und zugleich köstlichen Rote Bete Bloody Mary! Einem Drink zum genüsslichen Gruseln und schaurigen Schlemmen in der Schreckensnacht!

#### **Blut-Rote Bete**

... ist aber nicht nur ein Muss zu Halloween! Das Superfood gehört nämlich auch in den roten Heringssalat oder den legendären Hamburger Labskaus. Dem traditionell mit Rollmops oder Spiegelei servierten, norddeutschen Klassiker aus Kartoffeln, Rind und Roter Bete. Das blutrote Gemüse setzt sich aber nicht nur als rotes Highlight in Salaten, Ofengemüse, Beilagen, Suppen oder Sorbets in Szene. Es verleiht den Gerichten auch einen köstlichen, süß-herben Charakter. Eigentlich kein Wunder, denn die Rote Bete ist eine aus dem Mittelmeerraum stammende Kulturform der Rübe und daher mit der Zuckerrübe verwandt. In ihrer veredelten roten Form ist sie übrigens bereits seit dem 17. Jahrhundert bekannt.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
immer-lecker/rezpte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezpte)



Rote Beete auf dem Feld © BVEO

### Wissenswertes zum blutroten Superfood

#### Power

Rote Bete ist voller Aroma, supergesund und ein wahrer Nährstofflieferant. Sie steckt voller wichtiger Inhaltsstoffe wie Vitamin B und C, Kalium, Eisen, Zink und Folsäure. Das Betanin, das der Knolle seine charakteristische Farbe gibt, ist ein natürlicher Farbstoff, der auch als Lebensmittelfarbe verwendet wird.

#### Zubereitung

Rote Bete ist ein Multitalent und dazu noch unkompliziert in der Zubereitung. Einfach die Knollen schälen und verarbeiten – beispielsweise in feine Scheiben hobeln. Die sind nämlich bestens geeignet für ein raffiniertes Carpaccio oder im frischen Salat.

Tipp: Bei der Zubereitung unbedingt Einweghandschuhe verwenden, um Verfärbungen an den Händen zu vermeiden.

#### Süßes

Rote Bete verleiht süßen Gerichten nicht nur eine intensive Farbe, sie setzt auch geschmacklich Akzente. Schokoladige Kuchen, ein fruchtiger Apfelsaft oder ein Beeren-Sorbet erhalten durch Zugabe von Roter Bete beispielsweise eine interessante, herbsüße Geschmacksnote.

#### Saft

Mit einem Entsafter lassen sich aus Roter Bete ganz einfach herrlich frische Säfte machen. Sehr lecker in Kombination mit Ingwer und Möhren! Und dann auch eine alkoholfreie Variante unseres gruseligen Halloween-Rezepts.

#### Fermentieren

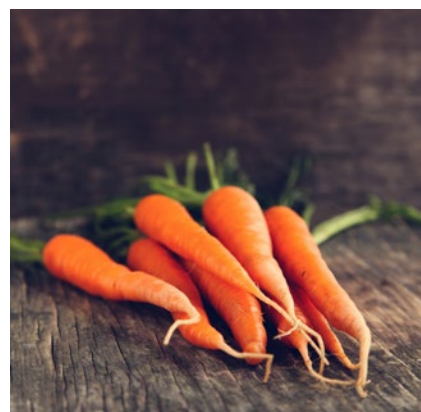
Auch das Einlegen von Roter Bete ist keine Hexerei! Die frische Rote Bete zunächst kochen und als Ganzes, in Stücken oder Scheiben in Einmachgläser einlegen. Weißweinessig, Ingwer und Gewürze runden das Aroma ab.



Frisch geerntete Rote Beeten © BVEO



Rote Beete © BVEO



Frisch geerntete Möhren © BVEO





# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Rote Bete-Bloody Mary mit Glubschaugen und Hexenfingern

Schwierigkeitsgrad: Einfach / Dauer: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Personen

- 100 ml Rote Bete-Saft
- 50 ml Tomatensaft
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Worcestershire-Soße
- 1 TL Meerrettich
- 1/2 TL Scharfe Sauce z.B. Chili-Soße
- 50 ml Wodka
- Sellerie-Salz
- Frischer Pfeffer
- Eiswürfel

#### für die Deko

- 8 lila Möhren
- 8 weisse ganze Mandeln
- 1 EL Frischkäse
- 4 Radieschen und 4 Blaubeeren
- 2 lange Sellerie-Stangen
- Eine Scheibe Zitrone und
- 1 EL schwarzer Sesam
- Holzspieße

#### Zubereitung

##### Möhrenfinger

Die Möhren waschen und trocknen. Sie sollten so groß sein, dass sie aus den Gläsern rausgucken. Mit einem scharfen Messer einen Nagel heraus schnitzen.

Für die Gelenkfalten 2 cm unter dem Nagel 3 dünne Falten herausschneiden. 5 cm unter diesen Falten nochmal 4 dickere Falten herausschneiden. Zwischen Nagel und den oberen Falten die Möhren schälen, damit diese dünner werden. Das gleich zwischen den oberen und unteren Falten wiederholen. Zur Orientierung auf die eigenen Finger schauen, das hilft! Ein bisschen Frischkäse auf das Nagelbett streichen, und eine Mandel draufkleben.

##### Radieschen-Glubschaugen

Die Radieschen waschen und trocknen. Die grünen Stängel wegschneiden und an der selben Stelle ein kleines rundes Loch schnitzen - groß und tief genug um eine kleine Blaubeere zu halten.

Mit einem kleinen Messer das Radieschen so schälen, dass rote Blutadern entstehen. Ausgangspunkt der Adern ist das Loch, die Blaubeere wird nämlich unsere Pupille!



Frisch geerntete lila Möhren © BVE0



Frisch geerntete Blaubeeren © BVE0



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

Die Blaubeere in die Aushöhlung stecken und mit einem kleinen Holzspieß fixieren.

Dasselbe mit allen Radieschen machen.

### Glas-Deko

Die Ränder der Gläser mit einer Scheibe Zitrone anfeuchten und in schwarzen Sesam tauchen, so dass dieser an den Rändern kleben bleibt. In den Kühlschrank stellen.

Die Sellerie stangen so schneiden, dass sie ebenso lang wie die Möhren sind.

### Cocktail

Alle Zutaten inklusive Eiswürfel in einen Shaker geben. Sorgfältig schütteln, abschmecken und in die gekühlten Gläser portionieren. Dann die Grusel-Drinks mit Sellerie, Glubschaugen-Radieschen und Möhrenfingern dekorieren.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„**Deutschland – Mein Garten.**“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



Frisch geerntete Radieschen © BVEO



Rote Bete-Bloody Mary mit Glubschaugen und Hexenfingern © BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin