



FRISCHEKICK

DAS **JUPITER** KUNDENMAGAZIN

GETREIDE LAGERN

Getreide ist ein Naturprodukt. Wie Sie Getreide richtig lagern, erfahren Sie in dieser Frischekick Ausgabe!

AUSGABE 2
FRÜHLING 2022

FOOD TRENDS 2022

Und wieso Jupiter Produkte Ihnen bei der Umsetzung dieser helfen.

OSTERN

Osternest mal anders - so wird das Ostermenü zum Hingucker!

JUPITER


GERMANY 1921



LIEBE KUND*INNEN

Wie viele andere Lebensbereiche befindet sich auch die Food-Branche im Wandel. Neue Prioritäten werden gesetzt. Frische, Regionalität und Qualität stehen im Fokus. Die Gesundheit steht an erster Stelle und ist - besonders in diesen Zeiten - unser wichtigstes Gut. Diese können und sollten wir durch eine gesunde Ernährung unterstützen.

Jupiter Produkte leisten einen wertvollen Beitrag für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Auch mit dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins Frischekick möchten wir Sie inspirieren und Ihnen zeigen, wie einfach frische, saisonale Küche mit den passenden Küchenhelfern sein kann.

Manuela Michaelson und Sarah Daum

Inhalt

JUPITER SPEZIAL

S. 5 Food Trends 2022

S. 19 Osterzeit: DIY- und Rezeptideen

WISSENSWERTES

S. 4 Aussaatzeit: Alles rund um die Tomate

S. 14 Saisonkalender März-Mai

S. 16 Getreidewissen: Richtige Lagerung

REZEPTE

S. 9 Rote Bete Carpaccio

S. 11 Einkochter Rhabarber

S. 13 Spargelcremesuppe

S. 18 Chicorée Salat

S. 21 Vegane Karotten-Muffins

S. 22 Parmesan-Nestchen

INSPIRATION

S. 10 Zurück zur Tradition: Einkochen

S. 12 Abgeknickt und losgemixt!

S. 20 Ostereier natürlich färben



AUSSAATZEIT

ALLES RUND UM DIE TOMATE

Ob roh, gekocht, püriert oder gebraten - Tomaten bereichern unsere Küche durch ihre Vielfältigkeit und sind nicht wegzudenken. Nicht umsonst essen die Deutschen etwa 28 Kilo der Frucht pro Kopf im Jahr. Sie wollten schon immer Ihre eigenen Tomaten aus dem Garten oder Balkon ernten? Dann ist jetzt die richtige Zeit durchzustarten!

SIE BRAUCHEN

- gute Anzuchterde oder feinen Kompost
- Samen Ihrer Wunsch-Tomatensorte
- Behältnis mit Untertasse

IHRE VORTEILE

- Saatgut ist günstiger als Jungpflanzen
- größere Auswahl und Artenvielfalt



GUT ZU WISSEN



- Tomaten brauchen Wasser und viel Licht um zu wachsen, daher sollten Sie nicht vor März mit dem Ziehen der Pflanzen beginnen
- Die ideale Temperatur ist zwischen 20 bis maximal 25 Grad
- Bringen Sie Ihre Jungpflanzen an warmen Tagen nach draußen, um sie langsam an die Bedingungen zu gewöhnen, aber pflanzen Sie Ihre Tomaten erst Mitte Mai, nach den Eisheiligen aus

1 Den Behälter vollständig mit Anzuchterde oder dem gesiebten Kompost befüllen. Das Wasser muss aus dem Gefäß abfließen können.

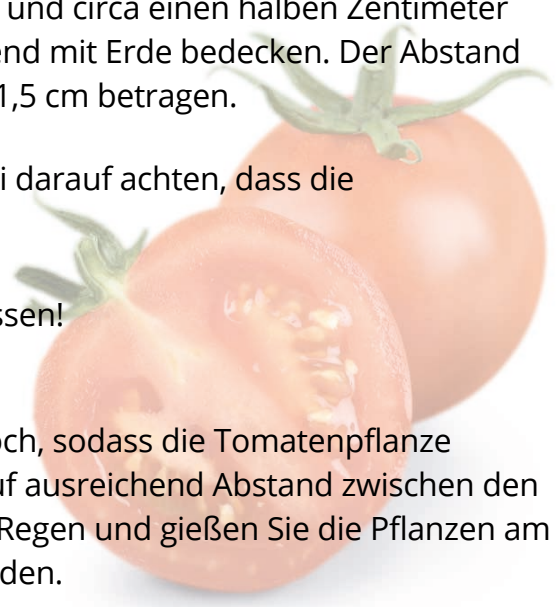
2 Samenkörner in den Behältern verteilen und circa einen halben Zentimeter sanft unter die Erde drücken, anschließend mit Erde bedecken. Der Abstand zwischen den Samen sollte mindestens 1,5 cm betragen.

3 Die Erde vorsichtig bewässern und dabei darauf achten, dass die Samenkörner nicht weggespült werden.



Tägliches Gießen nicht vergessen!

4 Tomaten auspflanzen: Graben Sie ein Loch, sodass die Tomatenpflanze inklusive Erde hineinpasst. Achten Sie auf ausreichend Abstand zwischen den Pflanzen. Schützen Sie die Tomaten vor Regen und gießen Sie die Pflanzen am Stängel, damit die Blätter nicht nass werden.





FOOD TRENDS 2022

GESUNDHEIT, NÄHE, QUALITÄT
ZURÜCK ZUM URSPRUNG

IM WANDEL

NEUE PRIORITÄTEN SETZEN

Die Corona-Pandemie beeinflusst uns in allen Lebensbereichen. So viel steht fest. Neue Prioritäten werden gesetzt und so befinden sich auch das Ernährungsverhalten sowie die Lebensmittelindustrie im Wandel. Welche Entwicklungen für das Jahr 2022 hoch im Kurs stehen und wieso diese so gut zu der Philosophie und den Zielen von Jupiter passen, erfahren Sie in diesem Artikel.

In diesen Zeiten ist Gesundheit unser höchstes Gut. Ernährung trägt zur Gesundheit bei. Essen rückt wieder näher an den Menschen heran und gewinnt an Bedeutung. Neue Gerichte werden ausprobiert, es wird wieder mehr selbst gekocht. "Wissen, was drin ist; wissen, was man isst!" - lautet das Motto.

Konsument*innen berichten über veränderte Routinen und Verhaltensweisen, die sie auch nach der Pandemie beibehalten wollen. So hat sich nicht nur die Einstellung gegenüber der eigenen Gesundheit verändert, sondern auch die gegenüber einer gesunden Ernährungsweise. Außerdem gewinnt auch das Wissen über Ernährung und Inhaltsstoffen an Bedeutung. Zusatzstoffe und Konservierungsmittel werden bewusst vermieden.

Viele legen einen größeren Wert auf Qualität und achten vermehrt darauf, wo die Lebensmittel herkommen. Der Kauf von lokalen Lebensmitteln ist seit der Pandemie wichtiger geworden. Auch wird Wert darauf gelegt, dass unverpackte Produkte gekauft werden.

Frische, Regionalität, Saisonalität, Nachhaltigkeit, biologische Produkte und die Qualität werden zu zentralen Kriterien, wenn es um die Auswahl von Lebensmitteln geht. Seit nunmehr als 100 Jahren ist es das Ziel von Jupiter, Sie bei der Zubereitung von frischen und regionalen Gerichten zu unterstützen. Dank der Jupiter Küchenhelfer wird eine gesunde Ernährung nicht nur leicht umsetzbar, Sie sparen sich auch kostbare Zeit. Und der für uns größte und wertvollste Vorteil: Am Ende wissen Sie genau, was drin ist und sind sich bewusst darüber, was Sie zu sich nehmen.

Quelle: zukunftsInstitut

FOOD TRENDS IM ÜBERBLICK



Plant Based
Pflanzliche
Lebensmittel



Free from
Weglassen
bestimmter
Inhaltsstoffe



Planet Health
Rücksicht auf
die Umwelt



Nutri Food
Nähr- und
Wirkstoffe

WAS MACHEN FOOD TRENDS AUS?

Food Trends werden im Gegensatz zu anderen gesellschaftlichen Trends nicht von allen Teilen der Gesellschaft befolgt. Vielmehr richten sie sich an einzelne Zielgruppen und werden von diesen getragen. Food Trends verfolgen meist bestimmte Werte. Sie bieten Lösungen für aktuelle Probleme und spiegeln Wünsche und Sehnsüchte wieder. Darüber hinaus gehen sie nicht nur auf bestimmte Bedürfnisse ein, sondern erweitern diese und treiben sie voran.



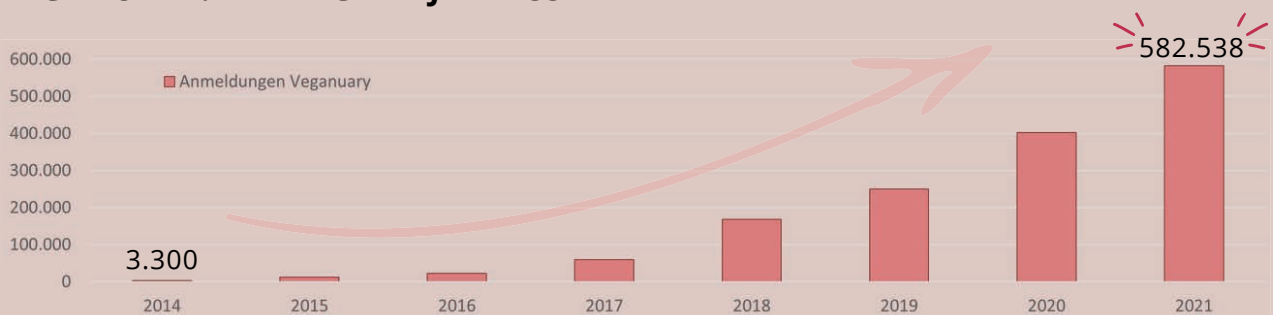
Kurkuma Anbau



HEIMISCHE SUPERFOODS

#supportyourlocals - Die Unterstützung von regionalen Betrieben vor Ort hat besonders durch die Pandemie einen Aufschwung erreicht. Die Menschen möchten bei ihren Bauern vor Ort kaufen und wissen, woher die Produkte kommen. Dennoch möchte man auf einige Lebensmittel nicht verzichten. Die Lösung? Der regionale Anbau von Exoten! Und ja es gibt sie schon - Kurkuma, Ingwer Soja, Reis & Co. aus Deutschland. Der Trend der Deglobalisierung und die Möglichkeit, sich so von Abhängigkeiten zu lösen, machen diese Entwicklung immer attraktiver und den Pionieren folgen mehr und mehr Nachahmer.

VEGANUARY: DER VEGANE JAHRESSTART



Die wachsende Bewegung Veganuary möchte auf das Thema Veganismus aufmerksam machen und Menschen dazu motivieren, einen veganen Lebensstil auszuprobieren. "Vegan ins neue Jahr starten" - dieses Motto verfolgten im Jahr 2021 über eine halbe Million Menschen auf der ganzen Welt. Die Top Länder waren Großbritannien, die USA, Indien und Deutschland auf Platz vier.

Quelle: Veganuary



EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Der Trend geht zu "Local Superfoods" und Exoten werden in Deutschland angebaut. Aber auch unsere heimischen Beete und Felder haben einiges zu bieten! So ist zum Beispiel auch Rote Bete ein echtes Superfood und steht als Vitamin- und Mineralstoff Lieferant den Exoten in nichts nach.

Die Rote Bete oder auch Rote Rübe genannt, hat von September bis März Saison. Grundsätzlich kann sie sehr gut und lange gelagert werden, wenn Sie die folgenden drei Kriterien beachten:

1. Für den Lagerort gilt: Dunkel, kühl und trocken
2. Beim Einkaufen sollten Sie dafür sorgen, dass die Rüben nicht zu groß sind, da dicke Rüben oft holzig sind
3. Merken Sie sich: Je kleiner, desto zarter ist Rote Bete

Sie können Rote Bete roh, zum Beispiel als dünn aufgeschnittenes Carpaccio oder gekocht verzehren. Wenn Sie Rote Rüben kochen, sollten Sie das unbedingt ungeschält tun. Ansonsten würde die Rübe "ausbluten" und ihre schöne rote Farbe verlieren. Geben Sie die Rüben für 30-40 Minuten in kochendes Salzwasser. Anschließend können Sie die Schale mit einem Messer entfernen.



TIPP

Rote Bete färbt stark ab. Tragen Sie bei der Verarbeitung bestenfalls Handschuhe. Sollte doch etwas daneben gehen hilft die Säure einer Zitrone beim Entfernen der Flecken. Wie Sie die Farbe der Roten Bete besonders in der Osterzeit nutzen können, erfahren Sie auf Seite 20.

MINERALSTOFFE

Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen

90%

Wasseranteil und daher kalorienarm

VITAMINE

der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure



ROTE BETE CARPACCIO MIT DER SCHEIBENRAFFEL



ZUTATEN

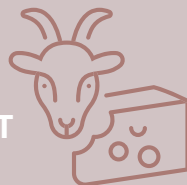
- eine große, rohe Rote Bete
- etwas Rucola
- 50g Ziegenkäse
- 20g Walnüsse

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- ½ TL Senf
- ½ TL Salz



ROTE BETE CARPACCIO MIT ZIEGENKÄSE - SO GEHT'S:



Rote Bete gründlich waschen. Und anschließend mit der Scheibenraffel Rasputin in feine Scheiben raspeln. Den Ziegenkäse ebenfalls mit der Scheibenraffel zerkleinern. Sie können das Carpaccio ebenfalls mit dem glatten Messer unseres Handallesschneiders zubereiten.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Gefäß geben und kurz mit dem Stabmixer vermengen. Anschließend Rote Bete, Rucola und Ziegenkäse auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing garnieren.



EINKOCHEN ZURÜCK ZUR TRADITION

DANK EINKOCHEN DAS GANZE JAHR REGIONALES OBST UND GEMÜSE GENIESSEN

Die Temperaturen steigen und die Auswahl an regionalem und saisonalem Obst und Gemüse wird immer größer. Um auf diesen regionalen Genuss auch den Rest des Jahres nicht verzichten zu müssen, können Sie das Obst und Gemüse ganz einfach einkochen. Beim Einkochen werden Obst und Gemüse stark erhitzt und sterilisiert. So werden sie konserviert und lange haltbar gemacht.

ANLEITUNG ZUM EINKOCHEN

1

VORBEREITUNG

Die Gläser, Deckel und Gummiringe von Schmutz und Rückständen befreien. Anschließend in einem großen Topf komplett mit Wasser bedecken und zehn Minuten kochen lassen, um Keime abzutöten. Das Obst und Gemüse waschen und zerkleinern.

2

EINFÜLLEN

Obst und Gemüse in die Gläser füllen und mit heißem Wasser (optional mit Zucker, Salz oder Gewürzen) auffüllen. Der Inhalt muss vollständig bedeckt sein, jedoch sollte etwa ein Zentimeter Platz bis zum Rand frei bleiben.



3

EINKOCHEN

Die Einmachgläser in einen großen Kochtopf stellen und soviel Wasser einfüllen, bis die Gläser zu zwei Drittel unter Wasser stehen. Die Gläser bei ca. 100 Grad 120 Minuten kochen lassen. Danach die Kochplatte ausschalten, den Deckel abnehmen und die Gläser noch 10 Minuten stehen lassen.

3 TIPPS ZUM EINKOCHEN

1. **Sauberkeit:** Auch nach dem Sterilisieren müssen die Gläser sauber bleiben, daher auf eine gute Handhygiene achten
2. **Gummiringe** mit Essig statt Spülmittel reinigen. Dazu die Ringe in Wasser mit Essig ca. 3 Minuten lange auskochen
3. **Prüfen**, dass die nicht Gummiringe porös oder die Gläser beschädigt sind

REZEPTIDEE

RHABARBER EINKOCHEN

Beginnen Sie damit die Einmachgläser zu sterilisieren. Dazu stellen Sie die Einmachgläser zehn Minuten in kochendes Wasser oder bei 100 Grad in den Backofen.

Anschließend den Rhabarber vorbereiten. Dazu schneiden Sie den unteren Stielansatz und das große Rhabarberblatt ab und waschen die Stiele unter fließendem Wasser. Daraufhin müssen die Stiele geschält werden. Schälen Sie die Stiele ganz dünn mit dem Sparschäler. Die roten Stiele sind etwas milder im Geschmack als die grünen, daher kann bei den roten Stängeln die Schale auch dran bleiben. Danach können Sie den Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden.

Da der Rhabarber Oxalsäure besitzt, sollte er vor dem Einkochen blanchiert werden. Geben Sie dazu die Stücke für 5 Minuten in kochendes Wasser und schrecken sie dann kalt ab. Das Kochwasser wird weggeschüttet.

Nun können Sie den Rhabarber mit etwas Wasser (Verhältnis 3 Teile Rhabarber und 1 Teil Wasser) einkochen. Bevor Sie die Rhabarberstücke in Gläser füllen und diese verschließen, können Sie Gewürze Ihrer Wahl untermischen. Kochen Sie die Gläser nach unserer Einkoch-Anleitung auf der vorherigen Seite ein.



ZUTATEN

- frische Rhabarberstiele
- Gläser mit Twist-Off Deckel, Bügelverschluss oder Einmachglas mit Gummi und Deckel
- ein Sparschäler
- Wasser und Zucker
- Gewürze nach Geschmack (z. B. etwas Orangenschale, ein paar Ingwerstückchen, Zitronenschale, eine Zimtstange, Sternanis)

Dank unserer **Jupiter Produkte** können Sie ganz einfach und schnell auch **große Mengen an Obst und Gemüse zerkleinern**, um es anschließend einzukochen.



ABGEKNICKT & OHNE KABEL AKKU-STABMIXER



3 ABWINKEL-FUNKTIONEN

Keine Angst vor heißer Suppe! Dank der praktischen Abwinkel-Funktion unseres Akku-Stabmixers werden Sie sich beim Pürieren über dem Kochtopf nicht mehr verbrühen.

Sie können den Stabmixer entweder in der aufrechten 180° Position verwenden oder Sie winkeln ihn auf 135° bzw. 90° ab.

21 GESCHWINDIGKEITSSTUFEN



18.000 UMDREHUNGEN

Ob Smoothies, Suppen, Pürees, Sahne, Soßen oder Gefrorenes – Auf der höchsten Stufe erreicht der Akku-Stabmixer 18.000 Umdrehungen pro Minute. So bekommt er alles im Handumdrehen klein!

Die austauschbaren Vorsätze machen ihn zu einem Multi-Talent. So gibt es neben dem Pürierstab auch einen Schneebesen.

GANZ OHNE KABEL!

Nicht nur in der Küche praktisch, sondern auch der ideale Begleiter, wenn es auf Reisen geht. Unser Akku-Stabmixer kommt ganz ohne Kabel aus. Das brauchen Sie nur, um den Mixer aufzuladen. So sind Sie nicht auf eine Steckdose angewiesen und müssen beim Pürieren, Zerkleinern und Mixen nicht auf ein Kabel achten.

SPARGELZEIT

SPARGELCREMESUPPE



ZUTATEN

- 500g Spargel
- 200 ml Sahne
- 500 ml Spargelfond
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Mehl
- 50g Butter
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz
- etwas Zitrone
- 1 Prise Zucker

Den Spargel schälen, holzige Stellen abschneiden und in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen, ggf. etwas Gemüsebrühe hinzugeben und den Spargel etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn der Spargel weich ist, mit dem Jupiter Akku-Stabmixer pürieren.

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darüber geben und unter ständigen Rühren anschwitzen. Nun den Weißwein und anschließend die Spargelsuppe dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig in die Suppe einrühren. Alles mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Zitrone und etwas Zucker abschmecken.



SAISONKALENDER

MÄRZ-JUNI

Die Natur erwacht wieder zum Leben und die Monate mit einer großen Vielfalt an regionalem Obst und Gemüse stehen vor der Tür. So macht es nicht nur richtig Spaß regionale und saisonale Frische zu genießen, es ist auch kinderleicht.

Spargel schmeckt nicht nur fantastisch, sondern ist auch reich an Vitaminen. Besonders, wenn er frisch zubereitet ist, enthält Spargel alle wertvollen Vitamine A, B1, B2 und C, die von unserem Körper aufgenommen werden können. Auf lange Lagerzeiten sollte man daher verzichten.



Meerrettich kommt nicht nur als Gemüse, sondern auch als Gewürz zum Einsatz. Er ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt. Durch die pikante Schärfe des Meerrettichs werden der Stoffwechsel und die Verdauung angeregt.



Radieschen sind wahre Nährstoffbomben. Sie enthalten Vitamin A, B1, B2 und C und die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen, die wir für unsere Knochen und den Sauerstofftransport im Blut brauchen. Abgesehen davon enthalten die roten Knollen Senföl, welches antibakteriell wirkt und den Magen beruhigen kann.



Rhabarber zählt anders als viele es vermuten zu den Gemüsearten. Er enthält viele Nährstoffe wie Phosphor, Kalium und Eisen. So gut das Gemüse auch schmeckt, nach dem Verzehr tritt häufig ein pelziger Geschmack im Mund auf. Dieser ist dem hohen Anteil an Oxalsäure verschuldet. Unser Tipp: Kurz kochen, so verringert sich der Säuregehalt.



MÄRZ - APRIL

Erdbeeren besitzen sogar einen höheren Anteil an Vitamin C als Orangen oder Zitronen. Erdbeeren sind äußerst empfindlich und sollten so schnell wie möglich nach der Ernte verzehrt werden.

Paprika sind wahre Alleskönner: Neben ihrem köstlichen Geschmack sind sie sehr gesund und zählen zu den Vitamin C reichsten Nahrungsmitteln. Zudem enthalten sie sehr viel Vitamin A, Kalium, Magnesium, Zink und Calcium.

Die **Karotte** ist wohl eines der beliebtesten Gemüse überhaupt. Dies liegt nicht nur an ihrem süßlichen Geschmack, sondern auch an der Einfachheit ihrer Zubereitung - ob als Snack direkt aus der Hand, im Salat, als Ofengemüse oder als Saft. Außerdem sind sie extrem gesund - insbesondere für die Augen, die Haut und das Herz.

Auch mit **Blaubeeren** können Sie Ihren Augen etwas Gutes tun. Denn ihr Anteil an Provitamin A ist hoch. Im Körper wird daraus Vitamin A, welches für unser Sehvermögen wichtig ist.

Bei **Tomaten** gilt; Je reifer, desto besser. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen haben, desto besser schmecken sie und desto mehr Vitamine enthalten sie. Deshalb sollten sie vorwiegend in der Sommerzeit genossen werden.

Mais bringt nicht nur Farbe ins Essen, sondern ist auch eine gute pflanzliche Proteinquelle. Außerdem ist er reich an Kalium, Eisen und Magnesium.



INNR - MAI

GETREIDEWISSEN

GETREIDE RICHTIG LAGERN

WIE LAGERE ICH MEIN GETREIDE RICHTIG UND WIE LANGE IST ES HALTBAR?

Grundsätzlich gilt: Getreide ist ein Naturprodukt, das kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert werden sollte. Bei optimalen Lagerbedingungen ist Getreide normalerweise unbegrenzt haltbar. Dennoch gibt es ein paar „Störenfriede“, vor denen Sie Ihr Getreide unbedingt schützen sollten. Wie? Das erfahren Sie in diesem Beitrag!

Zunächst sollten Sie nach Kauf des Getreides den Sack öffnen und die Qualität überprüfen. Außerdem ist es sinnvoll, dass Sie sich eine kleinere Menge für Ihren täglichen Bedarf abfüllen (Vorrat für ca. 2-4 Wochen) und diesen in der Küche aufbewahren. Dafür eignen sich zum Beispiel Schraubgläser, Glasbehälter mit Schnappverschluss oder Behältnisse mit Holzdeckel.

Den Rest des Getreides sollten Sie gut verschließen und im Sack einlagern. Als Lagerraum eignet sich der Keller, wenn dieser nicht zu feucht ist. Ansonsten können Sie Ihr Getreide auch in der Speisekammer oder im unteren Küchenschrank lagern. Achten Sie darauf, dass die Lagerräume regelmäßig gelüftet werden und stellen Sie den Getreidesack nicht direkt auf den Boden.

TIPP



Bewegen Sie das Getreide regelmäßig. Entweder von außen mit den Händen die Körner hin und her bewegen oder mit einer Kelle das Getreide im Sack vermischen.



DER ERNTEZYKLUS

Nicht nur bei Obst und Gemüse, sondern auch bei Getreide empfiehlt es sich, einen Blick auf den Erntezyklus zu werfen und entsprechend diesem einzukaufen. Dadurch können Sie die Lagerung Ihres Getreides optimieren.

APRIL - MAI

Es ist Frühlingsanfang und die Temperaturen steigen auf 20 Grad. Zu dieser Jahreszeit sollten Sie Ihre Restmengen aus dem Vorjahr aufbrauchen.



JUNI - AUGUST

Von Mitte Juni bis Ende August ist das Winter- und Sommergetreide in Deutschland meist erntereif. Der genaue Zeitpunkt hängt vom Wetter und dem Feuchtigkeitsgehalt der Körner ab. In den lagerkritischen Sommermonaten sollten Sie nur so viel Getreide einkaufen, wie Sie benötigen.

SEPTEMBER - MÄRZ

Ab dem Herbst können Sie Ihren Lagervorrat für den Winter auffüllen. Beachten Sie für die Lagerung unsere Tipps.

ICH HABE EINEN TIERISCHEN BEFALL - WAS NUN?



Haben Sie unliebsame Freunde wie Kornkäfer oder Lebensmittelmotten in Ihrem Getreide entdeckt, bedeutet das, dass die Körner angefressen sind oder Larven enthalten. Grundsätzlich können diese verstoffwechselt werden, da sie hauptsächlich aus Eiweiß bestehen. Sie können das befallene Getreide also noch verarbeiten. Möchten Sie das nicht, können Sie es natürlich auch entsorgen. Anschließend sollten Sie den Lagerraum gründlich reinigen und natürlich auch alle anderen Lebensmittel auf einen Befall überprüfen.

Chicoréesalat

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Aus Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Vinaigrette anrühren.

Chicorée halbieren, den bitteren Strunk entfernen, Blätter waschen und in Streifen schneiden. Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Scheiben schneiden. Birne und Chicorée mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Käse darüber bröseln. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Zutaten:

2 Chicorée
1 Birne
Nüsse
Käse Ihrer Wahl

Dressing:

100 g Joghurt
100 g Crème Fraîche
1 EL
Zitronensaft
1 EL Apfelessig
1/2 TL Zucker
Salz, Pfeffer



Osterzeit!

Der Winter ist vorbei und Ostern steht vor der Tür. Mit unseren DIY- und Rezeptideen wird Ihr Ostermenü zum Hingucker!

NATURFARBEN

OSTEREIER FÄRZEN



Ostereier färben macht Spaß und ist nicht nur für Kinder eine tolle Beschäftigung. Dabei sind Sie nicht auf ungesunde Farbstoffe angewiesen - auf die können Sie leicht verzichten. Denn wir zeigen Ihnen, wie Sie mit natürlichen Produkten aus der Natur tolle Ergebnisse erzielen können!

WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN:

- Da Naturfarben nicht so kräftig sind wie künstliche Farben aus dem Supermarkt, **verwenden Sie** bestenfalls **weiße Eier**.
- **Kochen** Sie die Eier gut, aber **vermeiden Sie** es, ein **kleines Loch** in die Schale zu piksen, da sonst Farbstoff ins Innere gelangen kann und die Eier weniger lange haltbar sind.
- **Verwenden Sie altes Geschirr**, da es sein kann, dass sich Farbreste festsetzen.



Drei Knollen **Rote Bete** schälen und diese ca. 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Sud zum Färben der Eier verwenden. Rote Farbe erhalten Sie auch mit **roten Zwiebelschalen**.



300g **Spinat** mit Wasser in einem Topf bedecken und etwa 40 Minuten kochen lassen. Auch mit **Petersilie** und **Johanniskraut** können Sie Eier grün einfärben.



Ungefähr 10g **Kurkumapulver** mit einem halben Liter Wasser 10 Minuten kochen lassen. Orangene Eier erhalten Sie ebenfalls mit **Karotten** oder **Zwiebelschalen**.



Den **Rotkohl** mit der Gemüseraffel klein schneiden, aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Auch **Heidelbeeren** eignen sich gut, um Eier blau zu färben.

VEGANE KAROTTENMUFFINS

Wieso mit Ei und Milch, wenn es auch wunderbar ohne geht?
Mit diesem Rezept zaubern Sie super saftige Karottenmuffins!

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und 12 Papierförmchen vorbereiten. Karotten schälen und mit der Gemüseraffel fein reiben. Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und alles vermischen. Sojamilch, Rapsöl und Vanilleextrakt dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Geriebene Karotten unterheben. Teig gleichmäßig auf die Formen verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 25 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen.

Für die Verzierung den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Zitronensaft verrühren. Muffins nach Belieben dekorieren.

ZUTATEN

200g Karotten
200g Mehl
100g gemahlene Mandeln
100g Zucker
2 TL Backpulver
1TL Natron & Zimt
200 ml Sojamilch
100 ml Rapsöl
1 TL Vanilleextrakt



DIY-Parmesan-Nester

STEP BY STEP

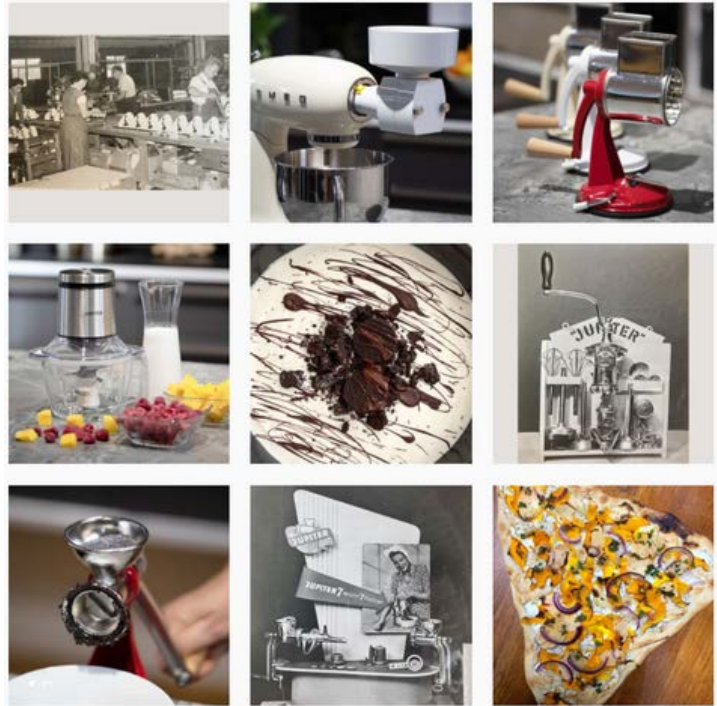


- 1** Gewünschte Menge an Parmesankäse (80g für 4 Portionen) zerkleinern
- 2** Jeweils ein Häufchen Parmesan in eine beschichtete heiße Pfanne streuen und 2-3 Minuten schmelzen lassen
- 3** Leicht goldbraun backen, sofort vorsichtig mit einer Palette aus der Pfanne nehmen
- 4** Die Parmesankreise zügig über ein geöltes, umgedrehtes Schälchen oder ähnliches legen, so dass sich daraus ein Körbchen formt
- 5** Abkühlen lassen und vorsichtig von den Schälchen lösen





FOLLOW US!



@JUPITER_KUECHENMASCHINEN

IMPRESSUM

"Frischekick" ist eine Publikation aus dem Hause Jupiter Küchenmaschinen GmbH.

Herausgeber

Jupiter Küchenmaschinen GmbH
Vor dem Lauch 22
D - 70567 Stuttgart

Redaktion

Sarah Daum (sarah.daum@my-jupiter.de)

Fotografie, Grafik und Bildbearbeitung

Sarah Daum

Schlusslektorat

Manuela Michaelsen

Vertrieb

Jupiter Küchenmaschinen GmbH
Manuela Michaelsen (manuela.michaelsen@my-jupiter.de)

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung der Jupiter Küchenmaschinen GmbH gestattet. Einige Beiträge enthalten auch Bilder, die dem Urheberrecht derjenigen unterliegen, die diese zur Verfügung gestellt haben.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, bei der Anwendung oder bei Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

© Jupiter Küchenmaschinen GmbH 2021 | www.my-jupiter.de

100
JAHRE
1921-2021



JUPITER


GERMANY 1921

JUPITER Küchenmaschinen GmbH
Vor dem Lauch 22 · D-70567 Stuttgart
Telefon +49 (0) 711 / 4906 56 40
info@my-jupiter.de
www.my-jupiter.de

