



NIPO: 280-13-160-3  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>



*Ich brauche Sonne. Ich brauche Luft. Ich brauche Wasser. Ich brauche Felder. Ich brauche Geschmack. Ich brauche Lebensfreude. Ich brauche Innovationen. Ich brauche frische Ideen. Ich brauche Qualität.*  
***Ich brauche Obst und Gemüse, jeden Tag***



Stets erntefrisch für sie

Stets erntefrisch für sie





## Spanien bietet eine große Vielfalt sicherer und qualitativ hochwertiger Obst- und Gemüsesorten mit vielen positiven Eigenschaften, köstlichen Aromen und großartigem Geschmack.

- Aubergine
- Blattsalat
- Brokkoli

- Chicorée
- Endivie
- Gurke

- Möhre
- Paprika
- Sellerie

- Tomate
- Zucchini
- Zwiebel

- Avocado
- Erdbeere
- Grapefruit

- Orange
- Tafeltraube
- Zitrone

## DIE ZUBEREITUNG

Obst und Gemüse können auf viele verschiedene Arten zubereitet werden: als erfrischende Säfte, Kompott, Marmelade, Obstsalat, Salat, Suppe, Creme, Püree, Spieße, Omelette, Soße, Eintopf, ... und ganz nach Ihrer Fantasie.

### MEDITERRANER SALAT MIT HONIG-VINAIGRETTE

#### ZUTATEN

2 Möhren · 2 Tomaten · ½ Eisbergsalat  
1 Salatgurke · 1 Paprika · 3 Radieschen · Croutons

#### Für die Vinaigrette:

1 Esslöffel Honig · 3 Esslöffel Essig  
1/2 Glas (ca. 125 ml) Natives Olivenöl  
1 Prise schwarzer Pfeffer · Salz

#### ZUBEREITUNG

Den Eisbergsalat als unterste Schicht anrichten. Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen und Möhren klein schneiden. Das Gemüse mit den Croutons zum Salat geben. Für die Vinaigrette den Honig 15 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen. Salz, Essig, Pfeffer und zum Schluss das Öl hinzugeben. Langsam verrühren und zum Salat geben.



### OBSTSATLAT MIT ORANGEN, ERDBEEREN UND TRAUBEN

#### ZUTATEN

4 Orangen · 500 g Erdbeeren · 250 g Trauben  
50 g brauner Zucker · Zimt (nach Wunsch)

Minze zum garnieren

#### ZUBEREITUNG

Drei Orangen schälen und dabei versuchen, die weiße Haut vollständig zu entfernen. Die geschälten Orangen quer in Scheiben von einem halben Zentimeter Dicke schneiden und in eine Schüssel geben. Die gewaschenen und halbierten Erdbeeren sowie die gewaschenen Trauben hinzufügen. Die übrige Orange auspressen und den Saft über den Obstsalat geben. Nach Wunsch mit ein wenig gemahlenem Zimt bestäuben und mit den Minzblättern garnieren. In einer Schüssel servieren.



### GRILLGEMÜSE

#### ZUTATEN

1 Aubergine · 2 Zucchini · 2 Paprika · 1 Zwiebel  
1 Tomate · Natives Olivenöl · Salz

#### ZUBEREITUNG

Die Aubergine längs in feine Scheiben schneiden. Die Paprika (wenn möglich unterschiedlicher Farbe für ein ansprechenderes Gericht) gründlich waschen und in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und Olivenöl würzen und auf dem Grill goldbraun werden lassen. Vom Grill nehmen und servieren.



### ZITRUS-ERDBEER-SHAKE

#### ZUTATEN

2 Orangen · 1/2 Zitrone · 1 Grapefruit · 2 Erdbeeren  
Zimt · Minze

#### ZUBEREITUNG

Die Orangen und die Grapefruit durchschneiden und mit der halben Zitrone auspressen. Die Erdbeeren gründlich waschen, klein schneiden und zusammen mit dem Saft und einem Löffel Zimt pürieren. Mit einigen Minzblättern garnieren und servieren.

