

Exklusive Tipps von Johann Lafer und GRAEF – so klappt gesunde Ernährung jetzt und nach Corona

(Arnsberg, April 2021) Gesünder, vollwertiger und vor allem selbst gekocht: Die Coronakrise hat unsere Essgewohnheiten verändert. So kochen laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage etwa 30 Prozent der Deutschen seit der Pandemie häufiger, 90 Prozent wollen, dass ihr Essen gesund ist.¹ Damit sich der Trend zur bewussteren Ernährung weiter fortsetzt, geben Starkoch Johann Lafer und das Familienunternehmen GRAEF Tipps, wie der Kochplan abwechslungsreich und lecker bleibt – im Homeoffice und für die Zeit danach.

1. Regionale Lebensmittel neu entdecken

Die große Mehrheit der Befragten (82 %) legt beim Einkaufen Wert darauf, dass ein Produkt aus ihrer Region kommt. Einer der regionalen Spitzenreiter: Petersilie. Während das Küchenkraut eines der beliebtesten ist, spielt die Petersilienwurzel oft die Nebenrolle – zu Unrecht. „Machen Sie doch mal aus der Petersilienwurzel mit Schalotten, Hühnerbrühe und Sahne eine Crèmesuppe. Eine Hälfte der Suppe mixen Sie mit den Blättern der Petersilie und servieren die Suppe zweifarbig in einem Glas. Das Ganze dekorieren Sie mit in Erdnussöl ausgebackenen Petersilienblättern“, rät Lafer. Gelingargarantie gibt es mit dem neuen, kabellosen Stabmixer von GRAEF. Das akkubetriebene Multitalent zaubert Suppen im Handumdrehen und sorgt mit seinem Zerkleinerer für die Kräuterdeko. Das vollständige Rezept befindet sich im Anhang.

2. Keine halben Sachen – Essen „from leaf to root“

Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel – ein Trend, bei dem nicht nur alle Teile eines Lebensmittels verwertet werden, sondern auch neue Aromen ins Spiel kommen. Tipp: Bei Radieschen die rote Knolle und die Blätter verarbeiten – dafür am besten Bioprodukte kaufen. Johann Lafer: „Radieschen sind im Salat und als Brotbelag ein Klassiker. Machen Sie aus Schalotte, Geflügelbrühe, Sahne und den entstielteten Radieschenblättern eine leckere Radieschenblätter-Suppe“. Entweder schaumig gemixt mit dem Akku-Stabmixer oder glatt mit dem GRAEF Standmixer TB 500, lässt sich Lafers Rezept wunderbar zubereiten – und noch mehr. Denn das Radieschengrün bringt auch Würze in den Frühstückssmoothie. Zusammen mit einer Banane, Orangen- und Zitronensaft und etwas Leinöl in den Standmixer geben und das sechsflügelige Edelmesserschneidwerk erledigt den Rest.

mehr >>

¹forsa-Umfrage zum „BMEL-Ernährungsreport 2020, Deutschland, wie es isst“ - Ernährung in der Corona-Krise



[Download Bildmaterial](#)



Starkoch Johann Lafer verrät exklusive Tipps für eine gesunde und nachhaltige Ernährung



Mit dem kabellosen GRAEF Stabmixer frei in der Küche bewegen



Der GRAEF Standmixer erhielt im Vergleichstest der „Technik zu Hause“-Redaktion die Gesamtnote 1,3

3. Klassikern einen neuen Twist geben

Manche Gerichte zaubern Hobbyköche schon aus dem Effeff – das sorgt zwar für Zeitersparnis, der immer gleiche Geschmack wird auf Dauer aber langweilig. Der Lafer-Tipp: Mit neuen Aromen und Gewürzen Schwung in alte Rezepte bringen. Der gute alte Schweinebraten lässt sich mit ein paar Tricks zu einem ganz neuen Geschmackserlebnis wandeln. „Legen Sie Ihren Schweinekrustenbraten vorher in einer Marinade aus fein gehacktem Knoblauch, Ingwer, Chili sowie Sojasauce und Honig einen halben Tag lang ein und garen Sie ihn dann mit der Marinade zunächst langsam bei 100 °C im Backofen. Schalten Sie erst am Ende die Grillfunktion ein“, verrät Johann Lafer. Der Multi-Zerkleinerer von GRAEF hilft dabei, die perfekte Marinade zu kreieren. Mit vier Edelstahlklingen arbeitet der Zerkleinerer CH 500 besonders schnell und effizient – für Marinaden, Saucen oder Brotaufstrich.

Gesunde Ernährung beibehalten – mit Soft Health

Ernährung soll Spaß machen, schmecken und gesund sein – das ist auch der Ansatz von Soft Health. Ein Trend, der gesunde Ernährung ganzheitlich betrachtet, Lebensmittel wie Zucker, Fett und Salz nicht komplett ausschließt und keine rigiden Ernährungspläne verfolgt. Das erleichtert gesunde Ernährung im Alltag ungemein, denn kein Lebensmittel muss gänzlich von der Liste gestrichen werden und man gönnt sich auch mal was. Profitipp: Am besten immer das eigene Lieblingsgemüse in petto haben, um auch auf die Schnelle gesunde Rezepte zaubern zu können. Mit den GRAEF Alleschneidern ist das Gemüse schnell geschnippelt. Johann Lafer: „Der MiniSlice-Aufsatz, der jetzt bei allen Feinschneidern dabei ist, hilft besonders gut, weil man auch kleine oder unhandliche Lebensmittel hauchdünn schneiden kann und dadurch das Aroma wesentlich besser zur Geltung kommt, z. B. für ein Carpaccio aus Rote Bete, Tomaten und Radieschen.“ Die Alleschneider von GRAEF, inklusive MiniSlicer, gibt es für jeden Geldbeutel, vom Einsteigermodell SKS 100, über die „PremiumCut“ Lafer Edition, bis hin zum neusten Modell der SKS 700.

Unverbindliche Preisempfehlungen:

Stabmixer HB 802	229,99 Euro
Standmixer TB 500	119,99 Euro
Zerkleinerer CH 500	54,99 Euro
Alleschneider SKS 100 inklusive MiniSlice-Aufsatz	114,99 Euro
Alleschneider „PremiumCut“ aus der Lafer Edition, inklusive MiniSlice-Aufsatz	299,99 Euro
Alleschneider SKS 700, inklusive MiniSlice-Aufsatz	649,99 Euro



Mit vier Edelstahlklingen arbeitet der Zerkleinerer CH 500 besonders schnell und effizient



Der MiniSlice-Aufsatz schneidet auch kleine Lebensmittel hauchdünn

Presseinformation

Weitere Informationen zur Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG sind unter www.graef.de sowie auf den Social-Media-Kanälen des Unternehmens abrufbar.

Über die Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG:

Die 1920 gegründete Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG aus Arnshausen gehört zu den führenden Herstellern von Schneidemaschinen für den privaten und den gewerblichen Gebrauch. 2020 feierte das Familienunternehmen bereits sein 100-jähriges Jubiläum. 100 % Innovation, 100 % Ingenieurskunst, 100 % Nachhaltigkeit und vieles mehr – für das bedeutende Jahr 2020 hatte GRAEF prägnante Botschaften formuliert, die die Philosophie des Familienunternehmens, seine Werte und Errungenschaften perfekt zusammenfassen. So steht das Unternehmen – mittlerweile in vierter Generation familiengeführt – längst nicht mehr nur für höchste Qualität „made in Germany“, sondern auch für verantwortungsvolles und nachhaltiges Wirtschaften.

Die innovativen Produkte aus der Arnshausener Manufaktur setzen immer wieder Branchenstandards, insbesondere die Alleschneider für Privathaushalte. Auch mit Messerschärfen, Siebträger-Espressomaschinen, Kaffeemühlen, Milchaufschäumern, Wasserkochern, Toastern und Waffeleisen sorgt das Unternehmen GRAEF für täglichen, vielseitigen Genuss. National und international sind seine Produkte für hochwertige Verarbeitung, Langlebigkeit, Nutzerfreundlichkeit und durchdachte Formgebung bekannt. Sie wurden vielfach mit den begehrtesten Designpreisen ausgezeichnet und erzielen in Produkttests immer wieder Bestnoten. Seit 2009 wurde GRAEF mehrfach zur „Marke des Jahrhunderts“ gekürt und konnte jüngst den Plus X Award als „Beste Marke des Jahres 2020“ für sich gewinnen. GRAEF sammelte 2020 sogar die meisten Plus-X-Award-Gütesiegel innerhalb seiner Produktgruppe und wurde daher zusätzlich als „Innovativste Marke 2020“ ausgezeichnet.



Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®
Bierstadter Straße 9 a
65189 Wiesbaden
www.deutscher-pressestern.de

Laura Trost

E-Mail: l.trost@public-star.de
Tel.: +49 611 39539-15

Svenja Karolczak

E-Mail: s.karolczak@public-star.de
Tel.: +49 611 39539-16



DEUTSCHER PRESSESTERN

Zweierlei von der Petersilienwurzel

Starkoch Johann Lafer hat für GRAEF nicht nur eine gesunde, sondern vor allem leckere Cremesuppe kreiert. Die oft unterschätzte Petersilienwurzel ist mit dem neuen kabellosen Stabmixer des Familienunternehmens GRAEF schnell püriert und macht mit frischer Kräuterdeko eine hübsche Figur – so ist im Handumdrehen gesund, vollwertig und vor allem selbst gekocht. Probieren Sie es aus!

Zutaten für 4 Portionen:

- » 2 Schalotten
- » 250 g Petersilienwurzel
- » 2 El Pflanzenöl
- » 500 ml Geflügelbrühe
- » 3–4 Stängel Petersilie
- » Salz, Pfeffer
- » Saft von 1/2 Zitrone
- » 100 g Butter
- » 100 ml Sahne
- » 1 Petersilienwurzel

Zubereitung:

1. Schalotten und Petersilienwurzel schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen in Öl anschwitzen.
2. Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 min zugedeckt köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, trocknen und Blätter abzupfen.
4. Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.
5. Die Hälfte der Suppe mit der Hälfte der Butter und der gezupften Petersilie in einen anderen Topf geben und fein mixen. Die andere Hälfte der Suppe mit der Sahne nochmals aufkochen und mit der restlichen Butter schaumig aufmixen.
6. Die dunkelgrüne Suppe in den unteren Teil der Tasse füllen und die hellere obendrauf geben.
7. Petersilienwurzel schälen und mit der Aufschnittmaschine hauchdünn aufschneiden, frittieren und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Dann auf der Suppe dekorieren.

