

Pressemitteilung

Drei Zitronen-Rezepte, mit denen Sie in der Weihnachtszeit Familie und Freunde verzaubern können

- Zitronen bieten vielerlei gastronomische Möglichkeiten, die von einer Vorspeise bis hin zur Hauptzutat eines köstlichen Desserts reichen.
- Die Chefköche Dani Frías, Stéphane del Río und David López stellen mit diesen fabelhaften Rezepten ein köstliches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert auf der Grundlage von Zitronen zusammen.
- Weitere Rezepte, in denen diese natürliche, fett- und natriumfreie sowie zuckerarme Zitrusfrucht im Vordergrund steht, finden Sie auf der Website der Kampagne [Welcome to the Lemon Age](#).

[Laden Sie die Bilder hier herunter](#)

Berlin, 12. Dezember 2022 – **Weihnachten** steht vor der Tür, und Tausende Deutsche bereiten in dieser Zeit liebevoll die Mahlzeiten für die **Feierlichkeiten im Familien- und Freundeskreis** zu. Damit beginnt die beste Zeit des Jahres, um selbst vor anspruchsvollsten Gaumen die eigenen Kochkünste unter Beweis zu stellen. Dank der **vielseitigen Eigenschaften der Zitrone** erweist sich diese Zutat als ausgezeichnetes Mittel zum Zweck. Denn diese goldfarbene Zitrusfrucht bietet vielerlei gastronomische Möglichkeiten, die von einer Vorspeise bis hin zur Hauptzutat eines köstlichen Desserts reichen.



Darüber hinaus gehört **die Zitrone aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts** (50 mg pro 100 g essbarer Frucht) **zu den beliebtesten Zutaten der gesunden mediterranen Küche**. Dieser Nährstoff trägt nicht nur zu einer normalen Funktionsfähigkeit des Immunsystems bei, sondern auch zu einer **normalen Kollagenbildung**, zur Regenerierung der reduzierten Form von **Vitamin E** und zur Optimierung der Eisenaufnahme.

Aus diesem Grund **gilt die Zitrone bei vielen renommierten Chefköchen in Europa als ideale Zutat und stellt somit die perfekte Grundlage dar, um in der Weihnachtszeit mit diesen drei fabelhaften Rezepten neue Kreationen zu schaffen.**

Vorspeise → **Zitronenschaum mit Krevetten, by Dani Frías (4 Personen)**

Zutaten:

50 ml Zitronensaft
50 ml Wasser
Geriebene Zitronenschale
160 g Krevetten
300 g Salz
400 ml Brandy
200 ml Wasser
1 Zwiebel, in Halbringe geschnitten
10 g Sojalecithin
30 g Croutons
Essbare Blüten
Natives Olivenöl extra



Zubereitung:

1. Die Krevetten schälen und die Körper 5 Minuten lang in Salz einlegen. Waschen und trocknen.
2. Die Schalen und Köpfe sautieren und mit Brandy flambieren. Mit etwas Wasser ablöschen, 5 Minuten kochen lassen und abseihen, im Passiersieb gut ausdrücken, um den Saft aus den Köpfen zu erhalten.
3. Die Zwiebel pochieren und wenn sie weich ist, die Brühe aus den Köpfen hinzugeben. Reduzieren und abkühlen lassen.
4. Die Zitronen auspressen, etwas von der abgeriebenen Schale hinzugeben und mit Wasser ablöschen. Das Lecithin hinzugeben und in einen Mixer füllen.
5. Zum Servieren zuerst als Unterlage die Zwiebeln auf den Teller legen, darauf die Krevetten und einige Croutons anrichten und mit Zitronenschaum bedecken und abschließend mit Blüten dekorieren.

Hauptspeise → **Schweinebäckchen mit Zitronen-Gastrique, by Stéphane del Río (4 Personen)**

Zutaten:

EUROPA FÖRdert EINE GESUNDE ZUKUNFT

WELCOME TO THE LEMON AGE

MIT ZITRONEN AUS SPANIEN

Für die Schweinebäckchen:

- 1 kg Schweinebäckchen
- 1 Zimtstange
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 3 Karotten
- 1 L Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

Für das Püree aus Zitronenschale:

- 3 Fino- oder Verna-Zitronen
- 25 g Saft von Fino- oder Verna-Zitronen
- 55 g warme flüssige Sahne
- 15 g Zucker
- 15 g Wasser
- 15 g weiche Butter

Für die Zitronen-Gastrique:

- 80 g Zucker
- 20 cl Saft von Fino- oder Verna-Zitronen
- Geriebene Zitronenschale
- 20 cl Brühe der gekochten Schweinebäckchen

Zubereitung:

1. Die Schweinebäckchen säubern, salzen und bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Gemüse, Knoblauch, Kräuter und Gewürze hinzugeben, leicht bräunen und die Hühnerbrühe hinzugeben.
2. 2 h 30 min köcheln lassen, bis sie zart sind. Wenn sie fertig gekocht sind, die verbleibende Brühe gut filtern und für die Gastrique beiseitestellen.
3. Für das Püree aus Zitronenschale die Zitrone schälen, um die Schale mit der weißen Schicht abzutrennen.



Der Inhalt dieser Werbung spiegelt nur die Ansichten des Autors wider und liegt allein in seiner Verantwortung.
Die Europäische Kommission haftet nicht für die Nutzung der darin enthaltenen Informationen.

4. Die Haut 3 Mal mit Wasser blanchieren, bis dieses kocht. Dabei jedes Mal das Wasser wechseln. Danach mit den restlichen Zutaten mahlen, bis ein feines Püree entsteht.
5. Für die Gastrique mit Zucker ein helles Karamell zubereiten.
6. Den Zitronensaft hinzugeben und aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.
7. Die Brühe der Schweinebäckchen hinzugeben und reduzieren, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz einer Sauce hat.
8. Die Schweinebäckchen hinzufügen und mit der Gastrique vermischen.
9. Zum Servieren zuerst als Unterlage das Zitronenpüree auf den Teller geben, dann vorsichtig die in der Gastrique glasierten Schweinebäckchen darauflegen.

Dessert → **Paparajote (gebackene Zitronenblätter) aus Murcia, by David López (4 Personen)**

Zutaten:

Vanilleeis

Für die Zitronencreme:

300 g Zitronensaft
200 g Zucker
150 g Eigelb
1 Esslöffel Speisestärke

Für den Paparajote-Teig:

Geriebene Schale von 1 Fino- oder Verna-Zitrone
Zitronenblätter
4 Eier
250 g Mehl
375 ml Vollmilch
2 Esslöffel natives Olivenöl extra
75 g Zucker
1 Löffel Zimtpulver
25 ml Brandy
6 g Hefe

Zubereitung:

1. Für den Paparajote-Teig in einer Schüssel Eier, Mehl, Milch, Öl, Zucker, Zimt, Brandy und Hefe mischen, bis eine homogene Masse entsteht.



EUROPA FÖRdert EINE GESUNDE ZUKUNFT

WELCOME TO THE LEMON AGE

MIT ZITRONEN AUS SPANIEN

2. Die Zitronenblätter damit bedecken und in heißem Öl frittieren, bis sie braun werden. Beiseitestellen. Für die Zitronencreme in einer anderen Schüssel Zucker, Speisestärke und Eigelb mischen.
3. Gut vermischen, bis sie einen Teig bilden, dann den Zitronensaft hinzugeben. Bei mittlerer Hitze gut verrühren, bis alles vermischt ist.
4. Abschließend zum Servieren auf einem Teller die Zitronencreme breitstreichen, eine Kugel Vanilleeis begeben und die Paparajote darauflegen.
5. Mit Zucker und Zimt bestreuen und Zitronencreme dekorativ darüberträufeln.

Diese Qualitätsmerkmale der europäischen Zitrone werden vom spanischen Branchenverband für Zitronen und Grapefruits (**Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo, AILIMPO**) im Rahmen der von der Europäischen Union unterstützten Kampagne **Welcome to the Lemon Age** gefördert. Damit sollen die neuen Verbrauchergenerationen in Deutschland, Frankreich und Spanien zum Konsum dieser Zitronen angeregt und der Wert weiterer Unterscheidungsmerkmale wie **Qualität, Frische, Nachhaltigkeit, Rückverfolgbarkeit und Lebensmittelsicherheit** im Vergleich zu Zitronen aus Drittländern hervorgehoben werden.

Weitere Rezepte, in denen diese natürliche, fett- und natriumfreie sowie zuckerarme Zitrusfrucht im Vordergrund steht, finden Sie auf der Website [Welcome to the Lemon Age](#).

Über AILIMPO

AILIMPO ist ein spanischer Branchenverband mit Sitz in Murcia, der vom spanischen Ministerium für Landwirtschaft, Fischerei und Ernährung und der Europäischen Kommission offiziell anerkannt ist und die wirtschaftlichen Interessen der Produzenten, Genossenschaften, Exporteure und Industriepartner von Zitronen und Grapefruits vertritt. In diesem Sektor ist Spanien mit einem Jahresumsatz von 700 Millionen Euro, 23 000 direkten Arbeitsplätzen und einem Transfer von mehr als 250 Millionen Euro an die Zulieferbetriebe bei der Ausfuhr von Frischwaren weltweit führend und steht an zweiter Stelle bei der Verarbeitung.

Weitere Informationen unter www.thelemonage.eu

Pressekontakt: Luis de la Osada (luis.osada@thetacticsgroup.com / +34 647 98 35 00)

Der Inhalt dieser Werbung spiegelt nur die Ansichten des Autors wider und liegt allein in seiner Verantwortung. Die Europäische Kommission haftet nicht für die Nutzung der darin enthaltenen Informationen.