



Pressemitteilung

## Grillen mit Microgreens von Heimgart

Diese Rezepte machen das Barbecue  
zu einem kulinarischen Highlight

Kommt Sommer für Sommer das Gleiche auf den Grillrost? Dann ist es Zeit für Abwechslung! Microgreens liegen im Trend und versprechen ein ganz neues Grillvergnügen. Ob als würzige Marinade, feine Sauce oder als i-Tüpfelchen im Salat – Microgreens sorgen mit ihrem intensiven Geschmack, zahlreichen Nährstoffen und dekorativem Aussehen für Frische und Kreativität auf der Grillparty. Das schätzen auch die Köchin Sophia Hoffmann und die Food Blogger von „Die Jungs kochen und backen“. Sie haben leckere Grillrezepte mit Microgreens entwickelt – für Veggies sowie Fleischliebhaber. Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, kann Microgreens mit dem innovativen Küchengarten von Heimgart ([www.heimgart.com](http://www.heimgart.com)) ganz einfach selbst ziehen – ohne Erde, ohne Gießen!

Abwechslung auf dem Grill gefällig? Dann Microgreens!

Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Salat – in der kommenden Grillsaison setzen Barbecue-Fans mit Microgreens ihre Lieblingsgerichte geschmacklich und optisch neu in Szene. Das Trendfood erobert seit kurzem Deutschland und sorgt für Abwechslung und Gaumenfreuden bei Foodies. Doch erstmal von vorne... Microgreens, das sind uns bekannte Gemüsesorten wie Radieschen, Rauke oder Brokkoli, nur ganz jung geerntet. Zu diesem Zeitpunkt hat das Mini-Gemüse erste Blättchen entwickelt und steckt voller Energie und Nährstoffe, welche es zum Großwerden benötigt. Kein Wunder also, dass Microgreens um ein Vielfaches frischer und intensiver schmecken, als ihre ausgewachsenen Geschwister und dabei eine 4 bis 40-mal dichtere Mineralstoffkonzentration\* enthalten. Auch die knackige Frische der Microgreens ist mit keinem anderen Gemüse vergleichbar – genauso wie ihre dekorative Optik. Die ideale Zutat also, um der nächsten Grillparty einen kulinarischen Kick zu verpassen und ganz nebenbei noch etwas für die Gesundheit zu tun.

Pressekontakt

JOA  
concept+communication  
Marco Joa  
+49 176 2430 0951  
[marco@joa-concepts.com](mailto:marco@joa-concepts.com)

EASTSIDE IMPEX  
Handelsgesellschaft mbH  
Diana Hoffmann  
+49 30 9560 1533  
[dh@heimgart.com](mailto:dh@heimgart.com)

## Grillen mit Microgreens? So geht´s!

Für die vegane Köchin und Kochbuchautorin Sophia Hoffmann gehören frische Microgreens zu einem gelungenen Barbecue dazu. „Wer sein Grillgut oder seine Beilage dieses Jahr aufpeppen möchte oder einfach Lust auf etwas Neues hat, sollte zu Microgreens greifen,“ so die Kochbuchautorin. „Dank ihrer zarten Textur lassen sich die Power-Pflänzchen hervorragend zu Marinaden, Dips oder Saucen verarbeiten, die für einen würzigen und intensiven Geschmack sorgen. Auch Salate bekommen durch Microgreens das gewisse Etwas – und bereichern diese zudem mit abwechslungsreichen Aromen und extra vielen Vitaminen“, erklärt Sophia weiter. „Immer frisch, regional und bio passen Microgreens ideal in die Sommerzeit, wenn wir uns alle unkompliziert gesund ernähren möchten“, ergänzt die Köchin. Für Heimgart zeigt Sophia, wie das nächste Grill-Menü mit Microgreens zu einem kulinarischen Highlight werden kann und präsentiert einen leckeren „Carrot Dog“ mit würziger Senf-Microgreens-Soße und aromatischem Wildkräuter-Salat mit Radieschen-Microgreens. Yummy! Dass die Power-Pflänzchen auch die Herzen von Fleischliebhabern höherschlagen lassen, zeigen Torsten und Sascha vom Food Blog „Die Jungs kochen und backen“. Mit ihrer weißen BBQ Soße aus Rauke- und Senf-Microgreens, verpassen sie Grillklassikern wie Steaks, Burger oder Kartoffeln eine unverwechselbare Note. Die Rezepte gibt es auf der nächsten Seite, viel Spaß beim Nachgrillen!

### Microgreens selbst pflanzen? Ja klar, mit Heimgart!

Wer denkt, dass man für die eigene Anzucht von Microgreens einen grünen Daumen benötigt, wird staunen. Mit dem Urban Gardening System von Heimgart, kann jeder die kleinen Kraftpakete in den eigenen vier Wänden selbst pflanzen – ohne Erde, ohne Gießen. Und so funktioniert´s: Zunächst etwas Wasser in die Porzellanschale geben, so ist für die ideale Wasserversorgung der kleinen Pflänzchen gesorgt. Als nächstes die gewünschte Microgreens-Sorte auswählen, die Saatpads auf den Edelstahlensatz legen und in die Porzellanschale geben. Es stehen die Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf zur Auswahl. Damit die Microgreens wachsen können, einfach die Anzuchtabdeckung über die Saatpads legen und abwarten. Bereits nach fünf Tagen können die saftig grünen Microgreens geerntet werden und die Grillparty beginnen. Übrigens: Schale und Einsatz sind spülmaschinengeeignet und somit immer wieder verwendbar. Samen sowie Saatpads sind außerdem komplett bio-zertifiziert und werden in Zusammenarbeit mit den Behindertenwerkstätten des Deutschen Roten Kreuzes produziert.

Das Heimgart Starterkit ist unter [www.heimgart.com](http://www.heimgart.com) zu einem Preis von 34,90 Euro erhältlich. Es besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edstahleinsatz sowie zwei bio-zertifizierten Saatpads. Ein 6er Pack Nachfüllpads kostet im Onlineshop 11,94 Euro.

\*Carolyn F. Weber (2017). Broccoli Microgreens: A Mineral-Rich Crop That Can Diversify Food Systems. Department of Biological Sciences, IdahoState University, Pocatello

Sophia Hoffmann und die „Die Jungs kochen und backen“  
präsentieren drei Microgreens Rezepte,  
mit denen die nächste Grillparty zum Geschmackserlebnis wird

## BBQ Karotten Hotdogs mit süßer Senf-Microgreens-Sonnenblumenkern-Soße



Zutaten (für 4 Personen)  
Zubereitungszeit: 20 Minuten & Marinierzeit

### Hot Dogs:

- 4 mittelgroße, möglichst gerade Karotten
    - 1 EL Olivenöl
    - 2 EL Apfelessig
    - 2 EL Sojasoße
  - 1 EL flüssiges Raucharoma (im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich)
    - 1 Knoblauchzehe
  - 4 Hot Dog Brötchen, gerne auch Laugenstangen
    - 4 Essiggurken
- nach Belieben Mixed Pickles wie eingelegte Zwiebeln, Pepperoni, etc.

### Soße:

- 80 g Sonnenblumenkerne
- Saft und Zeste einer halben Zitrone
- 1 Saat-Pad Senf-Microgreens von Heimgart
  - 1 EL Pflanzenöl
  - 3 EL süßer Senf
- 1 EL Agaven- oder Ahornsirup
  - Salz, Pfeffer

### Zubereitung Hot Dogs:

Die Karotten schälen und 6 - 8 Minuten in Salzwasser bissfest kochen. Die Karotten anschließend zusammen mit dem Kochwasser in eine Vorratsdose geben, sodass diese gerade mit dem Wasser bedeckt sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Olivenöl, Apfelessig, Sojasoße und das flüssige Raucharoma hinzugeben. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls dazu pressen. Die Marinade nun gut vermengen und die Karotten darin ziehen lassen. Am besten über Nacht. Die durchgezogenen Karotten unter Wenden auf dem Grill braun anbraten und anschließend in die aufgeschnittenen Brötchen zusammen mit den Essiggurken und den Pickles geben.

### Zubereitung Soße:

Die Sonnenblumenkerne für etwa 2 Stunden in einer Schüssel mit Wasser einweichen, so lassen sie sich später leichter verarbeiten. Das Wasser abgießen und alle Zutaten, bis auf einen kleinen Teil der Microgreens im Mixer oder der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Microgreens anrichten. Ab damit auf den Hot Dog und fertig!

# Sommerlicher Wildkräutersalat mit Mais, Grill-Tomaten, Radieschen-Microgreens und Limette-Tahini-Dressing



Zutaten (für 4 Personen)  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 1 Bio-Limette
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer
- 2 Maiskolben, roh oder vorgekocht  
(die Grillzeit der Rohen ist ca. 10 Minuten länger)
- 200 g gemischter Wildkräutersalat
- 250 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig frischer oder 2 TL getrockneter Rosmarin
- 2 Saat-Pads Radieschen-Microgreens von Heimgart

## Zubereitung:

Die Zeste der Limette zur Hälfte in eine Schüssel reiben. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft zusammen mit dem Tahini, dem Kreuzkümmel, dem Dijonsenf und der Zeste verrühren. Mit etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz verlängern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maiskolben schälen, putzen und auf dem Grill von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Tomaten zusammen mit dem Olivenöl und dem Rosmarin in eine Grillschale geben und grillen bis sie aufplatzen. Den Wildkräutersalat waschen und die Radieschen-Microgreens von Heimgart dazu geben. Mit einem großen Messer die Körner von den Maiskolben schneiden und zusammen mit den Cherrytomaten zum Salat geben. Dressing darüber, genießen!

# Weiße BBQ Sauce mit Senf- und Rauke-Microgreens für Steaks, Burger oder Grillkartoffeln



Zutaten (für ca. 300ml)  
Zubereitungszeit: 10 Minuten

- 1 Ei
- 250 ml gutes Rapsöl
  - ½ TL Salz
  - etwas Pfeffer
  - 1 EL Apfelessig
  - 1 TL Dijonsenf
  - 2 TL Honig
  - 1 TL Flüssigrauch
- 1 Saatpad Senf-Microgreens von Heimgart
- 1 Saatpad Rauke-Microgreens von Heimgart
  - 1 EL Öl

## Zubereitung:

Das Ei in ein hohes Gefäß geben und den Stabmixer hineinstellen. Mit Rapsöl aufgießen und den Mixer anstellen. Langsam den Mixer nach oben ziehen und eine feste Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig, Senf, Honig und Flüssigrauch verrühren. Anschließend die Senf- und Rauke-Microgreens abernten und mit Öl und Knoblauch in einem Gefäß mit dem Stabmixer oder in einer Gewürzmühle zu einem Mus mixen. Nun das Microgreens-Mus unter die Mayonnaise rühren, in ein sauberes Behältnis abfüllen und bis zum Verzehr kühlen. Passt hervorragend zu Fleisch, Burger oder Grillkartoffeln. Guten Appetit!