



Medienmitteilung

Rubrik: ESSEN & TRINKEN / GASTRONOMIE / LIFESTYLE / GESUNDHEIT
Thema: Rehabilitation der Gurke
Aufhänger: tibits erklärt die Gurke zu den Top-Sommergemüsen / Tipps und Infos rund um die Salatgurke / tibits verrät tolle Gurken-Rezepte
Link: www.tibits.ch

20.06.2011 – for immediate release

tibits hält der Salatgurke auch in schweren Zeiten die Treue

Liebeserklärung an die Gurke

Dass bei Gemüse der Grundsatz «Im Zweifelsfall für den Angeklagten» nicht gilt, musste die Salatgurke diesen Frühling schmerzhaft am eigenen grünen Leib erfahren: Auf den EHEC-Verdacht folgte die öffentlich Schmähung und vereinzelt sogar Massenvernichtungen. Heute wissen wir: Die Gurke ist unschuldig! Höchste Zeit also, das frische, grüne Gemüse zu rehabilitieren. tibits erklärt, warum die Gurke gerade im Sommer auf dem Speiseplan nicht fehlen sollte und gibt Tipps zu Kauf, Lagerung und Zubereitung.

Es gibt viele gute Gründe, warum die Gurke gerade im Sommer zu den beliebtesten Gemüse-Sorten gehört. Mit einem Wasseranteil von satten 97 Prozent ist sie nicht nur Gemüse, sondern auch Durstlöcher und enthält auf 100 g gerade mal 8 bis 12 Kalorien. Wenn irgendwie möglich sollte man die Gurke nicht schälen – nur gründlich mit warmem Wasser waschen – denn die Gurkenschale enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise Kalium. Dank ihrem milden Geschmack lässt sich die Gurke ideal für Salate und Sandwiches verwenden und wird auch von Kindern gern gegessen.

Kaufen und Lagern

Die tibits Chefköche empfehlen, beim Einkaufen darauf zu achten, dass die Gurke eine glatte, straffe Schale von dunkelgrüner Farbe hat. Auch sollte sich der Gurkenkörper nicht biegen lassen. Denn eine weiche Gurke ist nicht mehr frisch. Zuhause sollte die Gurke idealerweise bei 8 bis 15 Grad Celsius gelagert werden. Ein kühler Keller ist ideal. Der Kühlschrank hingegen ist für die Gurke zu kalt. Nach drei bis vier Tagen zeigen sich Kälteschäden wie matschige oder wässrige Stellen, die die Gurke ungeniessbar machen.

Schälen, Würzen, Zubereiten

Wer die Gurke trotz wertvoller Vitamine lieber ohne Schale isst, sollte diese vom stumpfen Ende zum Stiel hin schälen. Am Stiel ist die Gurke nämlich am bittersten und mit dem Schälen zum Stiel hin wird vermieden, dass die Bitterstoffe über die ganze Gurke verteilt werden. Da die Gurke selbst keinen dominanten Geschmack hat, lässt sie sich hervorragend mit aromatischen Gewürzen kombinieren. Neben dem berühmten Gurken-Gewürz Dill empfehlen die tibits Chefköche die Gurkensalat-Sauce mit Pfefferminze, Koriander, Knoblauch oder Chili aufzupeppen. Gurken machen sich aber auch ausserhalb der Salatschüssel super. Beispielsweise in Sandwiches, wie das folgende Rezept aus dem tibits Kochbuch «tibits at home» beweist:



Feta-Gurken-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 2 Baguettes
- 120 g Tomatenpesto
- 240 g Fetakäse
- 120 g Tomaten
- 120 g Salatgurke
- 2 EL weisser Balsamico Essig
- 40 g Rucola



- 1) Die Brote längs halbieren und die beiden Schnittflächen jeweils mit Tomatenpesto bestreichen.
- 2) Fetakäse, Tomaten und Gurke in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben mit dem Balsamico beträufeln.
- 3) Die untere Hälfte der Brote mit Feta-, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und zuletzt etwas gewaschenen Rucola darauf verteilen. Mit der oberen Brothälfte zudecken und die Brote nach Wunsch schräg halbieren.

Tipp: Je nach Lust kann das Sandwich zusätzlich noch mit halbierten schwarzen Oliven belegt werden.

Dieses und weitere feine Rezepte können im Kochbuch «tibits at home» oder im tibits App (Download unter <http://mobile.tibits.ch/app/>) nachgelesen und nachgekocht werden. Die Veröffentlichung des Rezeptes ist nur bei Nennung von tibits zulässig.

Heute schon eine Gurke abgeschleppt?

ALLE GETRÄNKE UND SPEISEN (AUSSER BACKWAREN UND ALKOHOLISCHE GETRÄNKE) KOSTEN
IM TAKE AWAY 50 RAPPEN WENIGER.

tibits

tibits Werbung aus dem Jahr 2009

+ + +

Über tibits

Der Name tibits, abgeleitet aus dem englischen Wort „titbits“ (Leckerbissen), steht für hochwertige, genussvolle vegetarische Schnellgastronomie. tibits greift zurück auf die über 100-jährige Gastronomieerfahrung des Restaurants Hiltl, des ersten vegetarischen Restaurants Europas.

Die Idee zu tibits ist im Rahmen des Businessplan-Wettbewerbs Venture 98 entstanden, einer Veranstaltung der ETH Zürich und McKinsey. Die Gebrüder Christian, Daniel und Reto Frei wurden für ihren Businessplan „Vegetarische Fast Food Restaurants“ zweimal prämiert. Aus den Medien erfuhren Rolf und Marielle Hiltl von diesem Projekt und kontaktierten daraufhin die Gebrüder Frei. Es folgten die gemeinsame Firmengründung und die Umsetzung der Idee. Geführt wird die tibits ag heute von Daniel (CEO) und Reto Frei (COO) gemeinsam.

Für weitere Informationen, Interviewanfragen und Bildmaterial wenden sich Medienschaffende bitte an: Eva Huwiler, Blofeld Communication GmbH, Langstrasse 94, 8004 Zürich, Tel. 044 245 40 10, eva.huwiler@blofeld.ch