

BRIGITTE KRANZ

# FRÜCHTE

## der gesunde Genuss

Das große Nachschlagewerk  
der heimischen und exotischen Arten

Mit der frischen Vielfalt der Natur zu mehr Vitalität und Lebensfreude

Über 800 köstliche Rezeptideen für die gesunde Küche

Übersicht: Früchte als Medizin



SÜDWEST

# Inhalt



*Papaya – exotische Schönheit mit feinem Geschmack.*

Vorwort.....	6
--------------	---

Ananas .....	8
Apfel .....	22
Aprikose .....	36
Avocado .....	48
Banane.....	54
Baumtomate (»Tamarillo«) ..	64
Birne .....	68
Brombeere.....	76
Cherimoya .....	80
Dattel .....	84
Durian.....	90
Erdbeere .....	92
Feige .....	102
Feijoa.....	110
Granatapfel.....	114

Grapefruit .....	120
Guave .....	126
Hagebutte .....	134
Heidelbeere.....	138
Himbeere .....	144
Holunder.....	152
Jackfrucht .....	154
Johannisbeere .....	160
Jujube .....	168
Kaki (Persimone).....	170
Kaktusfrucht .....	174
Kapstachelbeere (»Physalis«) .....	176
Karambole (»Sternfrucht«) ..	182
Kirsche .....	186
Kiwi.....	194
Kokosnuss.....	202
Kumquat .....	204
Limette .....	208



*Wassermelonen als erfrischende Durstlöcher.*





*Pflaumen gehören zu dem köstlichsten Kuchenobst.*

Litchi .....	214
Longan .....	218
Loquat (»Nispero«) .....	220
Lulo (»Naranjilla«) .....	222
Mandarine .....	226
Mango .....	234
Mangostane .....	242
Orange .....	246
Pampelmuse .....	260
Papaya .....	262
Passionsfrüchte (Curuba, Maracuja, Riesengra- nadilla, Süße Granadilla) ..	274
Pepino .....	286
Pfirsich .....	290
Pflaume (Mirabelle, Reineclaude, Zwetschge) ..	298
Preiselbeere (Cranberry) ..	310
Quitte .....	314

Rambutan .....	320
Rhabarber .....	322
Sanddorn .....	328
Sapodilla .....	332
Große Sapote .....	336
Schuppenannone .....	338
Stachelbeere .....	340
Tamarinde .....	348
Wassermelone .....	352
Weintraube .....	354
Zitrone .....	366
Zuckermelone .....	378



*Durian, die »Stinkfrucht« aus Asien.*

Grundrezepte .....	386
Übersichtstabelle der Fruchtfamilien .....	392
Über dieses Buch .....	395
Rezepteregister .....	396

# ANANAS

*Ananas comosus, Bromeliaceae*

Die Ananas steht an achter Stelle in der Obstweltproduktion. Die Früchte werden drei Viertel reif geerntet und reifen dann während des Exports nach.



## EINKAUFSTIP

Ananas sollten reif gekauft und genossen werden, da sie erst im vollreifen Zustand ihre optimale Süße entfalten. Eine reife Ananas ist von dunkler Farbe und gibt auf leichten Druck nach.

Sie ist maximal fünf Tage haltbar.

Die Familie der Ananasgewächse (*Bromeliaceae*) umfasst rund 900 Arten, die alle in tropischen Regionen heimisch sind. Die meisten wachsen auf Baumstämmen oder Felsen, wobei sie nicht zu den Schmarotzern gezählt werden, da sie sich selbst ernähren. Ihre Rosettenblätter sind so angeordnet, dass sie das Regenwasser sammeln oder durch strahlige Haare aufsaugen. Die im Wasser ertrinkenden Insekten versorgen die Pflanzen mit Eiweiß. Zudem sind die Blätter so konstruiert, dass fast kein Wasser verdunsten kann. Die Ananas ist eine krautartige Erdpflanze und die Einzige ihrer Familie, deren Früchte man essen kann.

## Herkunft und Geschichte

Die Ananas ist anspruchslos, benötigt aber gleichmäßige Temperaturen und Niederschlagsmengen, weshalb sie in tropischen Höhenlagen mit Temperaturen zwischen 21 und 27 °C am besten gedeiht. Ursprünglich heimisch ist die Ananas in Südamerika und den westindischen Inseln. Hier wurde sie früh kultiviert. Ihre indianische Bezeichnung »nana« machte der französische Hugenottenpfarrer Jean de Lery 1557 zu Ananas. Die Spanier nannten die Frucht wegen ihrer Ähnlichkeit mit einem Pinienzapfen piña, woraus sich der englische Begriff »pineapple« ableitet.

Christoph Kolumbus begegnete der Ananas 1493 auf seiner Reise nach Guadeloupe, von wo aus er sie nach Europa brachte. Weil hier die Kultivierungsversuche des Klimas wegen scheiterten, sorgten Portugiesen und Spanier für die Ansiedlung der Frucht in ihren Kolonien.

Um 1700 begann in Holland und England der Anbau dieser tropischen Früchte; im Laufe des folgenden Jahrhunderts ergriff ganz Europa ein wahres Ananasfieber, und man begann damit zu wetteifern, dieses Obst in beheizten Gewächshäusern zu züchten. Die Ananas war besonders als Tafeldekoration sehr begehrt, sie stand für Vornehmheit und Gastfreundschaft. Man ließ die kostbaren Früchte untereinander aus, so dass eine Ananas oft mehrere Tische nacheinander schmückte. 1865 gab es die ersten Ananasimporte von den Azoren. Auch Australien, Hawaii und Südafrika stiegen nun in den kommerziellen Ananasanbau ein. Heute sind Thailand und die Philippinen die größten Produzenten dieser aromatischen Früchte. Der weitaus größte Teil der Weltananasproduktion wird zu Konserven weiterverarbeitet.

## Verwendung

Frisch und mit Sahne serviert ist Ananas eine Köstlichkeit. Auch für süßsaure Gerichte bietet sie sich an. Ihr Saft ist unverzichtbar für viele Cocktails und Drinks. Besonders dekorativ ist die Ananas, wenn man sie aushöhlt, mit einem aus ihrem Fruchtfleisch zubereiteten Dessert füllt und ihr den Deckel samt Blättern wieder aufsetzt.

## Lagerung

Da eine reife Ananas nur noch vier bis fünf Tage haltbar ist, werden die bei uns erhältlichen Früchte meist halb reif geerntet. Vollreife Früchte sind mit Abstand am schmackhaftesten. Deshalb sollte man sie entweder reif kaufen oder noch einige Tage nachreifen lassen. Eine reife Ananas ist von eher dunkler Farbe und gibt rundum auf leichten Druck nach. Sie darf keine schadhafte Stellen aufweisen. Die harten, aufgewölbten Schuppen lassen sich leicht abzupfen. Zum Nachreifen werden die Früchte auf einer weichen Unterlage in einem mäßig warmen Raum aufbewahrt (nicht im Kühlschrank).

## Inhaltsstoffe

Ihre »inneren Werte« machen die Ananas zu einem ausgesprochen gesunden Lebens-, ja sogar Heilmittel. Abgesehen von Biotin und den Vitaminen B12 und E, enthält die Ananas sämtliche Vitamine und 16 Mineralstoffe. Für ihre medizinische Wirkung ist der extrem hohe Gehalt an Bromelain verantwortlich, einem eiweißspaltenden Enzym. Bromelain

Nicht nur die Frucht findet Verwendung, auch die Fasern der Blätter sind kostbar. Sie sind seidenähnlich und sehr stark. Aus ihnen wird auf den Philippinen der so genannte Grasstoff gewebt, ein teures Gewebe, aus dem Hemden genäht werden.

Ananassaft begann man zu pressen, als während der Weltwirtschaftskrise 1922 der Dosenabsatz in den USA zu stocken begann. Er wird nicht etwa aus Abfall gewonnen, sondern aus der ganzen Frucht.

hemmt die Blutgerinnung, wirkt blutdrucksenkend und trägt zum Abbau von Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden bei. Das Enzym ist außerdem verantwortlich für die guten Erfolge, die mit Ananas als natürlichem Wurmmittel erzielt werden. Frischer Ananassaft entwässert und senkt Fieber. Magenempfindliche Menschen sollten, des hohen Säuregehalts wegen, vorsichtig sein mit dieser Frucht.

## Sorten

Die unterschiedlichen Ananassorten sind zumeist nach den Orten benannt, an denen sie von den Europäern gefunden wurden. Das galt natürlich nicht für die in Europa gezüchteten Sorten, die es inzwischen alle nicht mehr gibt. Die Uranas war eine Frucht voller Samen mit sehr wenig Fruchtfleisch. Als die Spanier die Ananas in Südamerika kennen lernten, gab es bereits von den Indianern kultivierte Früchte ohne Kerne – ein Zeichen, dass sie durch Stecklinge vermehrt wurden. Auf Plantagen finden sich immer wieder kernhaltige »Rückfälle«; auch bilden bestäubte Früchte Samen, was für Neuzüchtungen wichtig ist.

Im Folgenden die wichtigsten Sorten, von denen wiederum Neuzüchtungen abgeleitet werden.

### Smooth Cayenne (Cayenne lisse)

Im März 1841 brachte der *Gardeners' Chronicle* einen Aufsatz für englische Hobbygärtner über 40 neue Sorten. Darunter wurde erstmals die Cayenne erwähnt, ein Mitbringsel des Botanikers Perrottet von den Maipur-Indianern aus Venezuela und Kolumbien. Diese stachellose (smooth) Frucht eroberte von England aus die Welt und zwar in Form von Konserven, während für den Frischverzehr oft andere Sorten verwendet werden. Die Cayenne ist von dunkelorange-gelber Farbe, sie hat eine ziemlich glatte Oberfläche mit einem blassgelben Fruchtfleisch. Ihr Zucker- und Säuregehalt ist höher als der anderer Sorten.

### Queen

Diese ebenfalls schon von Indianern kultivierte Sorte wurde 1661 erstmals von Europäern erwähnt. Sie wird hauptsächlich in Südafrika angebaut. Die kugeligen Früchte haben außen eine goldgelbe Färbung und innen tiefgelbes Fruchtfleisch. Sie sind weniger saftig, haben aber ein außergewöhnliches Aroma und sind länger haltbar.

### Singapur Spanish

Seit Ende des 16. Jahrhunderts wird diese Sorte hauptsächlich in Malaysia angebaut. Sie wird hauptsächlich als Dosenobst verwendet, da sie roh genossen nicht sonderlich schmackhaft ist. Die kugeligen Früchte haben ein rot-orangefarbenes Äußeres mit goldgelbem Fruchtfleisch.

### Red Spanish:

Diese nahezu rechteckige Frucht zeichnet sich durch ein angenehm starkes, saures Aroma sowie durch eine gute Haltbarkeit aus. Sie ist den bereits genannten Sorten sehr ähnlich. Haupt-sächliches Anbauggebiet ist Puerto Rico.

## Warme Gerichte

Die Ananas enthält einen Wirkstoff, der den Appetit anregt. In Südostasien macht man sich das für Vorspeisen zunutze.

### Gebratene Ananas

*Für 4 Portionen*

*1 Ananas • Mehl • Puderzucker • 3 EL Butter • Tabascosauce*

*Zubereitung: 25 Minuten*

**1** Die Ananas in Ringe schneiden und schälen; die Scheiben vierteln.

**2** Erst in Mehl, danach in Puderzucker wenden. In heißer Butter knusprig braten. Etwas Tabascosauce auf einen Teller spritzen, die Ananas mit der Gabel aufspießen und von einer Seite hineintauchen. Um-

drehen und danach auf Küchenkrepp trocknen lassen.

**Variante** Diese delikate Vorspeise aus Südamerika lässt sich ganz einfach als Dessert zubereiten: Statt in Tabascosauce wendet man die Ananasstücke in Zucker.

### Gefüllte Pasteten

*Für 4 Portionen*

*1/2 Zwiebel • 1 EL Butter • 1 Stange Staudensellerie*

*1 Lorbeerblatt • 60 g Ananas, gewürfelt (Dose)*

*1 EL Mehl • 1 Tasse Wasser • 2 EL flüssige Sahne • 1 TL Hühnerbrühe*

*1 EL Worcestersauce • einige EL Ananassirup aus der Dose*

*1/2 kaltes, gebratenes Hähnchen • 4 Pastetenformen vom Bäcker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel zugeben und goldgelb dünsten.

**2** Den fein geschnittenen Sellerie sowie das zerbröselte Lorbeerblatt hinzufügen, einige Minuten mitdünsten. Anschließend die Ananaswürfel und das Mehl mit der Masse verrühren.

**3** Nach 2 Minuten unter Rühren das Wasser zugeben, ebenso Sahne,

Hühnerbrühe und Worcestersauce. Die Mischung soll cremig sein, ist sie zu fest, etwas Ananassirup zugeben.

**4** Das Hähnchen enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen, in Würfel schneiden und in der Sauce heiß werden lassen. 4 Pastetenformen damit füllen und sofort servieren oder im Backofen warm halten.



## Roastbeef in Ananassaft von den Philippinen

*Für 2 Portionen*

*2 EL Zucker • 1 EL Salz*

*1/2 TL Glutamat*

*1 Tasse Ananassaft von roher Ananas*

*1 kg Roastbeef • 2 TL Maismehl • 4–5 EL Öl*

*Zubereitung: 25 Minuten*

**Tip:** Sehr schön sieht es aus, wenn eine Ananas mitsamt dem Schopf längs halbiert und ausgehöhlt wird. In den Hälften kann man dann je eine Portion auftragen. Wenn man das Grün der Ananas anfeuchtet, lässt sich das Gericht im Backofen für kurze Zeit warm halten.

**1** Aus Zucker, Salz, Glutamat und Ananassaft eine Marinade anrühren. Das klein geschnittene Fleisch einlegen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Das Fleisch gut abtropfen lassen. Die Flüssigkeit auffangen und mit dem Maismehl sämig verrühren.

**3** Das Öl erhitzen und das Fleisch darin unter ständigem Wenden

5 Minuten braten. Vorsicht, es brennt wegen des Zuckers schnell an, wird aber dafür auch rasch braun.

**4** Die Flüssigkeit darüber gießen und noch einmal aufkochen lassen.

**Beilage** Je 250 Gramm klein geschnittene Karotten und Lauchstangen in Butter dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Ananasfleischragout mit Reis

*Für 2 Portionen*

*Reis: 1 Tasse Naturreis • 1/2 TL Salz*

*Ragout: 75 g Krabben • 1 EL Mehl • 1 Eigelb*

*3 EL Öl • 1 große Zwiebel • 250 g Schweinefleisch*

*1 EL Fisch- oder Namplasauc aus Thailand (siehe Seite 387)*

*1 EL Sojasauce • 1/4 TL Glutamat*

*etwas scharfer Pfeffer oder Tabasco • 1 Prise Korianderpulver*

*50 g Ananas in Würfeln*

*Zubereitung: 30 Minuten*

Eine nordamerikanische

Ananassauc zu

Fleisch und Wild:

1 Tasse Wasser mit

3 Esslöffeln Zucker aufko-

chen, 1 klein gewürfelte

Ananas zugeben und in

10 bis 20 Minuten weich

kochen. 10 Gramm Ingwer

schälen, hacken, mit einigen

Nelken und Salz hinzufügen

und noch weitere 5 Minuten

köcheln lassen.

**1** Den Reis in einer Tasse Wasser am Abend zuvor einweichen.

**2** Am nächsten Tag bei starker Hitze mit etwas Salz kurz aufkochen, dann 10 Minuten quellen lassen.

**3** Die Krabben mit Mehl bestäuben und im verquirlten Eigelb wenden.

**4** Sofort in sehr heißem Öl goldgelb braten, mit einem Schaumlöffel auf Krepppapier legen.

**5** Die Zwiebel fein würfeln und in

derselben Pfanne glasig dünsten.

**6** Das Schweinefleisch würfeln, hinzufügen und 5 Minuten braten.

**7** Dann Fisch- und Sojasauce, Glutamat, Pfeffer oder Tabasco und Koriander hinzufügen und alles verrühren. Den Reis und die Ananas zugeben und weitere 3 Minuten braten lassen. Das Ragout in eine Schüssel geben und mit den Krabben obenauf servieren.

## Salate

### Mexikanischer Weihnachtssalat

*Für 4 Portionen*

*1 große Dose Ananas (850 g) in Stücken*

*1 Glas Rote Bete • 2 große Orangen*

*2 Bananen • 1 großer Apfel • 4 EL Mayonnaise*

*1 Kopfsalat • 2 EL gesalzene Erdnüsse*

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Ananas aus der Dose (man kann auch eine frische Ananas verwenden) abtropfen lassen, ebenso die Rote Bete.

**2** Orangen, Bananen und Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rote Bete ebenfalls klein schneiden.

**3** Alles mit der Ananas und der Mayonnaise mischen. Einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**4** Vor dem Anrichten den Kopfsalat waschen, eine Schüssel mit den Blättern auslegen. Die Salatmischung darauf häufen, mit Erdnüssen bestreuen.

### Waldorfsalat mit Ananas

*Für 4–6 Portionen*

*1 dicke Knolle Sellerie (500 g) • 2 süße Äpfel*

*2 Hand voll Walnüsse (ca. 50 g) • Saft von 1 Zitrone*

*150–200 g Mayonnaise • 125 g Sahne*

*1 Dose Ananas (850 g), gewürfelt • Salz, Pfeffer*

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Den Sellerie putzen und ganz fein raspeln. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Die Nüsse mittelfein hacken.

**2** Die Mayonnaise mit der Sahne und dem Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren, so dass eine sämige Sauce von gleichmäßiger Konsistenz entsteht.

**3** Die Walnüsse, die Äpfel und den Sellerie zufügen und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Boden einer Schüssel mit der knappen Hälfte der Ananaswürfel bedecken. Darauf die Hälfte des Salats verteilen, dann wieder eine Schicht Ananaswürfel – einige Ananasstücke zum Verziern beiseite legen. Auf die zweite Ananasschicht den restlichen Salat verteilen. Abschließend mit Ananaswürfeln verzieren.

**5** Den Waldorfsalat in den Kühlschrank stellen und 2 Stunden durchziehen lassen.

Der klassische Waldorfsalat mit Mayonnaise ist vielen Menschen zu üppig: Stattdessen kann man auch ein Gemisch aus Joghurt und Sauerrahm verwenden. Dieser pikante Salat passt vorzüglich zu Wild.



## Ananas-Krabben-Salat

Für 4 Portionen

1 frische Ananas • 1/2 Gurke mit Schale • 3 Stangen Staudensellerie  
2 EL Mayonnaise • 2 EL Joghurt • 1 EL saure Sahne  
Salz, Pfeffer • Mangochutney • 250 g Krabben

Zubereitung: 30 Minuten

Die unreifen, noch grünen Früchte der Ananaspflanze können gleich nach der Ernte bei einer Lagertemperatur von 12 °C etwa 3 bis 4 Wochen aufbewahrt werden. Die Nachreifungstemperatur liegt bei 10 bis 15 °C; genussreife Früchte halten nur noch wenige Tage und sollten bald verzehrt werden.

- 1** Die Ananas in Scheiben schneiden. Jede Scheibe schälen, die Augen und den harten Mittelstrang entfernen. Das Ananasfleisch würfeln.
- 2** Die Gurke würfeln und mit der Ananas auf einem Sieb 1/2 Stunde abtropfen lassen, damit der Salat nicht zu flüssig wird. Den Sellerie in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Mayonnaise, Joghurt und saure Sahne vermischen, mit Salz, Pfeffer und Mangochutney würzen.
- 4** Die Gurken- und Ananaswürfel in die Sauce einrühren, anschließend die Krabben zugeben.
- 5** Alle Zutaten nochmals

gut vermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Bei Bedarf ein weiteres Mal mit Salz, Pfeffer und Mangochutney abschmecken.



## Getränke

### Kolak

Pro 1 Portion

3 Teile Ananassaft

1 Teil Kokosmilch

Zucker nach Geschmack

1 Prise Zimt

Zubereitung: 5 Minuten

Die Ananaspflanze liebt feuchte Wärme und Sonnenbestrahlung. Sie ist genügsam und gedeiht auf fast allen Böden. Die wichtigsten Exportländer sind die Philippinen und Thailand.

Alle Zutaten in einen Cocktailshaker geben und geschüttelt servieren.

**Info** Dies ist die indonesische Variante der spanischen Piña Colada.



## Piña Colada

*Pro 1 Portion**3 Teile Ananassaft**1 Teil Kokosmilch**1 Spritzer Zitronen-**oder Limettensaft • 2 Eiswürfel***Zubereitung: 5 Minuten**

Alle Zutaten mit den Eiswürfeln in einen Shaker geben, kräftig schütteln und in ein Cocktailglas seihen.

**Info** Piña Colada bedeutet durchgesiebte Ananas. Man kann obiges Rezept mit Zucker, Zimt, Vanille oder Mandelöl variieren. In Brasilien verwendet man statt der Kokosmilch auch Kondensmilch. Für eine alkoholische Version wird oft weißer Rum hinzugefügt. Viele andere Ananassüßspeisen werden in den Tropen ebenfalls gerne mit Rum aromatisiert.



## Sopro-Divino

*Für 2 Portionen**1 mittelgroße Ananas**250 g gesüßte Kondensmilch**4 cl Cognac • Eiswürfel***Zubereitung: 15 Minuten**

**1** Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang herauschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Die Ananasstücke mit der Kondensmilch und dem Cognac in den Mixaufsatz einer Küchenmaschine geben und pürieren.

**3** Durch ein Sieb streichen und in mit Eiswürfeln gefüllte Gläser gießen.

In Südamerika verwendet man statt Sahne gesüßte Kondensmilch. Diese sehr üppige Zutat ist nicht jedermanns Sache. Mischen Sie stattdessen Milch mit Sahne und Zucker; letztere Zutaten nehmen Sie je nach Belieben auf.

Ananassaft schmeckt pikant, duftet exotisch und erfrischt an heißen Sommertagen. Besonders gut schmeckt er gemischt mit anderen Säften. Man gewinnt ihn, indem man eine geschälte Frucht reibt und auspresst. In Südamerika kombiniert man den Fruchtsaft gerne mit Kokosmilch.

## Ananascocktail aus Peru

*Für 4–8 Portionen**2 Eier • 4 cl Grappa oder Pisco,**(ein milder Weintraubenschnaps)**1 l Ananassaft**250 g gesüßte Milch**Zimt • Eiswürfel***Zubereitung: 10 Minuten**

**1** Die Eier trennen, die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen.

**2** Die Eigelbe mit Grappa oder Pisco, Ananassaft und Milch verrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Flüssigkeit heben.

**3** Die Eiswürfel in Gläser geben, mit der Flüssigkeit aufgießen, ein wenig Zimt darüber pudern und servieren.

Sie sollten diesen Cocktail wie alle anderen Ananasmixgetränke gleich nach der Zubereitung im Mixer oder Shaker ins Glas gießen, dekorieren und servieren.

**Info** Dieses Getränk ähnelt einem alkoholhaltigen Sorbet. Im Originalrezept nimmt man Kondensmilch.

## Englischer Weinpunsch

Für 8–12 Portionen

1 Flasche Weißwein

1 1/2 EL Zucker

2 Tassen Ananassaft

1 Tasse Grapefruitsaft

1/2 Tasse Zitronensaft

2 Tassen Orangensaft

1 l Ginger Ale (Ingwerbier)

Zubereitung: 15 Minuten

Als die Spanier Amerika entdeckten, berichteten sie schon damals von einem leichten, alkoholhaltigen Ananasgetränk – vielleicht handelte es sich dabei um eine Variante des nebenstehenden Ananasweinrezepts.

1 Zucker in 1 Tasse Wasser aufkochen und abkühlen lassen.

2 Den Wein, sämtliche Säfte und das Zuckerwasser in eine Bowleschüssel gießen, vermischen und in den Kühlschrank stellen.

3 Das Ginger Ale erst unmittelbar vor dem Servieren hinzufügen.

## Ananasbowle

Für 12–16 Portionen

1 reife Ananas • 200 g Zucker

4 Flaschen Rhein- oder Moselwein

1 Flasche Sekt oder Mineralwasser

Zubereitung: 30 Minuten

1 Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

2 1 Glas Wasser mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Die Ananaswürfel zugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

3 Nach dem Abkühlen 1 Flasche Wein zugeben, mehrere Stunden ziehen lassen.

4 Den restlichen Wein zugeben, kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Sekt oder Mineralwasser aufgießen.

## Ananaswein aus Guarapo, Venezuela

Für 6–8 Portionen

Ananasschalen • brauner Zucker, ersatzweise weißer Zucker

20 g Ingwerwurzel

1 kleines Stück Zuckerrohr (falls erhältlich)

Zubereitung: 30 Minuten

1 Einen Steinguttopf mit den Schalen von mindestens 1 Ananas füllen. Die Ananasschalen müssen sorgfältig abgebürstet sein. Mit Wasser bedecken. Ingwer, das Zuckerrohrstück und so viel Zucker hinzufügen, bis das Wasser süß schmeckt.

2 In den Tropen den Ananaswein 3 bis 4 Tage stehen lassen, hier 1 Woche. Durch ein Sieb gießen und gekühlt auftragen. Er schmeckt angenehm säuerlich.

## Fruchtpunsch aus Peru für die Kinderparty

Für 12–16 Portionen

2 l Orangensaft

1 l Ananassaft

Zucker nach Geschmack

Saft von 2 Zitronen

1 l Mineralwasser

Zubereitung: 10 Minuten

Alle oben angegebenen Zutaten miteinander mischen und gut gekühlt servieren.

**Info** Säfte, die bei uns im Handel sind, brauchen keine Zugabe von Zucker. Besser schmecken die Getränke mit frisch gepresstem Saft.

## Ananaslimonade aus den USA

Für 2 Portionen

2 ungespritzte Zitronen

2–3 EL Zucker

1/2 l Ananassaft • Eiskwürfel  
einige Minzeblätter

**Zubereitung: 30 Minuten**

**1** Die Zitronen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

**2** 2 Tassen Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Zitronenscheiben zugeben und 10 Minuten mitkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und kühl stellen.

**3** Wenn das Zitronenwasser abgekühlt ist, den Ananassaft hinzufügen.

**4** Hohe Gläser zu 1/3 mit Eiskwürfeln füllen und mit der Limonade aufgießen. Zur Verzierung kann man 1 Minzeblatt in jedes Glas geben oder einen Zitronenring auf den Rand stecken.

## Ananasgetränk

Ergibt 6,5 Liter

1 große Ananas

1 Grapefruit • 6 Orangen

4 Zitronen • 1 l Wasser

250 g Zucker

3,5 l Mineralwasser

Eiskwürfel

**Zubereitung: 30 Minuten**

**1** Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang entfernen und das Fruchtfleisch fein reiben.

**2** Grapefruit, Orangen und Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Über die geriebene Ananas gießen und beiseite stellen.

**3** In der Zwischenzeit das Wasser mit dem Zucker aufkochen und wieder erkalten lassen. Abgekühlt dem Saft zufügen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

**4** Kurz vor dem Servieren durch ein Sieb abgießen, mit der gleichen Menge Mineralwasser auffüllen und mit Eiskwürfeln kühlen.

Dieses Ananasgetränk eignet sich vorzüglich für eine sommerliche Cocktailparty, wenn Sie eine größere Menge Saft benötigen und es mal kein Orangensaft sein soll. Dieser Saft lässt sich anstelle des Mineralwassers auch mit Wein mischen. Mit Wasser ist er aber besonders erfrischend.

### Ananassirup

Arabische Variante:

1 Liter Ananassaft mit 250 Gramm Zucker aufkochen, noch heiß in saubere Flaschen abfüllen und sofort verschließen.

Französische Variante: 1/2 Liter Ananassaft mit 750 Gramm Zucker verkochen. Diesen Sirup liegend aufbewahren.

**Info:** Ananassaft lässt sich mit Zucker haltbar machen. Den Ananassirup kann man zu den gleichen Gerichten verwenden wie den Passionsfruchtsirup (siehe Seite 282).



## Desserts

## Ananaskompott

Für 4 Portionen

1 Ananas • 100 g Zucker • 1 Glas Wasser

1 Vanilleschote

oder: 100 g Zucker • Saft von 2 Orangen

oder: 100 g Zucker • 1 Glas Wasser

Saft von 1 Zitrone

oder: 100 g Zucker • 3/4 Glas Wasser

3–4 EL Kirschwasser oder Rum

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Ananas in Scheiben schneiden, schälen und den Kern ausstechen.
- 2 Den Zucker mit der gewünschten Flüssigkeit in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig wird.
- 3 Die Ananasscheiben zugeben, zwi-

schen 10 und 20 Minuten im Sirup ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Ananasscheiben wenden.

4 Die Scheiben auf einem Gitter abtropfen lassen. Den Sirup etwas einkochen, dann erkalten lassen und über die Ananasscheiben gießen.

## Ananas mit Rumcremehäubchen

Für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine • 125 g Sahne • 40 g Zucker

3 Eigelbe • 1 TL abgeriebene Zitronenschale

3 EL Rum • 1 TL Öl • 4 Scheiben frische Ananas

Zubereitung: 15 Minuten

Die Königin unter den Tropenfrüchten hat eine kräftige, ungenießbare Schale von grünlich oder gelblich brauner Farbe. Je kleiner und ausgeprägter die Schuppen, umso aromatischer und süßer schmeckt das faserige Fruchtfleisch. Ein sicheres Zeichen für ihre Reife ist der intensive Duft. Auf Fingerdruck gibt das Fruchtfleisch leicht nach.

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Sahne und Zucker unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen.
- 3 Die Gelatine ausdrücken und in der Flüssigkeit verrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist.
- 4 Die Eigelbe in einer kleinen Schüssel schaumig schlagen und mit der Zitronenschale und dem Rum in die Creme einrühren.

5 4 Dessertschüsseln, die im Durchmesser etwas kleiner als die Ananasscheiben sind, mit Öl auspinseln, die Creme einfüllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen, bis die Creme fest geworden ist.

6 Die Ananasscheiben auf Teller legen, die Creme mit einem Messer aus der Form lösen und auf die Ananas stürzen. Sofort servieren, da die Enzyme der rohen Ananas die Gelatine auflösen.

## Ananasomelett

Für 1 Portion

2 Eier • 1 EL Milch • 1 Prise Salz • etwas Butter

1 Kompott-Ananasscheibe (siehe Seite 18) • etwas Sirup

Zubereitung: 20 Minuten

1 Die Eier mit der Milch und dem Salz in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

2 Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Eimasse hineingeben und durch eine kreisende Bewegung in der Pfanne verlaufen lassen.

3 Wenn die Masse zu stocken beginnt, mit dem Pfannenmesser unter das Omelett fahren, um es vom Boden zu lösen und zu wenden.

4 Auf einen Teller gleiten lassen und mit 1 Scheibe Ananas und wenig Sirup servieren.

### Ananas mit Kirschen und Vanilleeis

1 klein gewürfelte

Ananas mit 250 Gramm Sauerkirschen mischen.

Mit 2 Esslöffeln Kirschwasser übergießen.

Mit Vanilleeis anrichten.

## Ananassalat aus Frankreich

Für 4 Portionen

1 Ananas • 3–4 EL Rum oder Cognac

3–4 EL Puderzucker • 4 Prisen Muskat

Zubereitung: 20 Minuten

1 Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang herauschneiden und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Scheiben mit dem Alkohol

beträufeln und mindestens 20 Minuten marinieren lassen.

3 Später den Puderzucker darüber sieben und mit frisch geriebenem Muskat bestreuen.

## Ananas-Kaki-Salat

Für 2 Portionen

1/2 Ananas • 2 Kakis • 1 Tasse Erdbeeren

3 TL Zucker • 125 g Sahne

Zubereitung: 25 Minuten

1 Die frische Ananas schälen, den harten Mittelstrang herauschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kakis gleichfalls schälen und klein schneiden.

2 Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kakis,

Ananas und Erdbeeren miteinander mischen und mit 2 Teelöffeln Zucker bestreuen.

3 Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Die Sahne unter die Früchte heben und in Dessertschälchen füllen.



Das rohe Fruchtfleisch der Ananas wirkt harntreibend und entschlackend. Es ist reich an Vitamin C und A und an Vitaminen der B-Gruppe. Außerdem enthält die Tropenfrucht die Mineralstoffe Eisen und Kalzium.

## Ananaseis

Für 4 Portionen

1 Ananas (600 g Fruchtfleisch) • 300 g Zucker

4 Eigelbe • 500 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten

Das Eis schmeckt ganz leicht bitter. Es wird aber trotzdem in der internationalen Gastronomie geführt.

Während man anderes Eis längere Zeit aufbewahren kann, ist Ananaseis frisch am besten, da es nach einer Weile immer bitterer wird.

Auch Sahne und Ananas harmonieren nur bedingt miteinander. In der Karibik werden Ananas und Sahne immer erst kurz vor dem Servieren vermischt.

1 Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln und in der Küchenmaschine pürieren. 1/8 Liter Wasser mit dem Zucker aufkochen, über das Ananaspüree gießen und einige Stunden stehen lassen.

2 Das Fruchtpüree auf ein Sieb schütten, den Sirup auffangen, beiseite stellen und die Ananasmasse durch das Sieb streichen.

3 Den Sirup mit den 4 Eigelben in

einer Edelstahlschüssel verrühren und über einem Wasserbad schaumig schlagen; das Eigelb soll cremig werden, aber keinesfalls fest. Sofort vom Feuer nehmen und die Ananas hinzufügen. Die Masse abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Ei-Ananas-Masse heben.

5 Die Masse in einen Plastikbehälter füllen und in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

## Gebäck

### Kokostortenboden mit Ananas

Für 8–12 Portionen

1 Eiweißtortenboden mit Kokosflocken (siehe Seite 390)

1 Päckchen Tortenguss • 1 frische Ananas in Scheiben

100 g verlesene Himbeeren • 2 EL Zucker • 250 g Sahne

Zubereitung: 25 Minuten (Tortenboden)

Zubereitung: 30 Minuten (Belag)

1 Den Tortenboden nach Rezept herstellen.

2 Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

3 Den Boden mit den gut abgetropften Ananasscheiben belegen. Den beim Abtropfen aufgefangenen Saft zum Kochen des Tortengusses aufheben.

4 Die restlichen Ananasstücke

pürieren und mit Wasser auf 1/4 Liter für den Guss ergänzen.

5 Die Himbeeren verlesen und mit der Öffnung nach unten in die Zwischenräume zwischen den Ananasscheiben setzen.

6 Den Tortenguss nach Vorschrift mit der vorbereiteten Flüssigkeit herstellen und vorsichtig über das Obst gießen; erkalten lassen. Mit Sahne servieren.



## Ananaskuchen

*Für 8–12 Portionen*

*1 Ananas*

**Teig:** 125 g weiche Butter

*abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone*

125 g Zucker • 2 Eier • 50 g Mondamin

125 g Mehl • 1 gestrichener TL Backpulver

**Biskuitguss:** 2 große Eier • 75 g Zucker

75 g Haselnüsse • 1/2 TL Zimt • Puderzucker zum Darüberstreuen

**Zubereitung:** 25 Minuten, **Backzeit:** 45 Minuten

**1** Die Ananas schälen, den harten Mittelstrang entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Die Butter mit der Zitronenschale und dem Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts in einer Schüssel schaumig rühren. Nacheinander Eier, Mondamin, Mehl und Backpulver zufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

**3** Eine große Springform ausfetten, den Teig hineingeben und darin glatt streichen. Die Ananaswürfel darauf verteilen.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.

**5** Für den Guss Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eiweiße steif schlagen.

**6** Die verschlagenen Eigelbe, den Zucker, die Haselnüsse und den Zimt über den Eischnee verteilen, ebenso den aufgefangenen Ananassaft, und vorsichtig, aber gründlich mit dem Eischnee mischen.

**7** Den Guss auf den Kuchen streichen und 45 Minuten backen. Den fertig gebackenen Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Die Königin der Tropenfrüchte gibt es in verschiedenen Sorten. Unsere Märkte bieten vor allem die Sorte Smooth Cayenne, die wegen ihrer Größe und Form auch für die Konservenverarbeitung bevorzugt wird.

## Ananasteekuchen aus England

*Für 8–12 Portionen*

230 g Butter • 230 g Zucker • 5 Eier

*Saft und Schale von 1/2 Zitrone*

230 g Mehl • 1 Prise Salz • 300 g Ananas in Würfeln

**Zubereitung:** 30 Minuten, **Backzeit:** 1 Stunde

**1** Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen.

**2** Nacheinander den Zucker, die Eier, den Saft und die geriebene Schale der Zitrone, das Mehl und das Salz einrühren. Den Teig schlagen bis er glatt und gleichmäßig ist. Die

Ananaswürfel abtropfen lassen und zum Schluss unter den Teig heben.

**3** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. 1 Stunde backen, aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Servieren Sie Backwerk mit Ananas immer gut gekühlt. Der Teekuchen schmeckt am besten, wenn er einige Tage lang gut durchziehen konnte.

# APFEL

*Malus domestica*, Rosaceae

Der Apfel spielt nach wie vor die Hauptrolle in mittel-europäischen Küchen: Dort liegt er an erster Stelle im großen Obstkorb.



Der Apfel zählt zu den ältesten Früchten der Erde. Er wächst auf allen Kontinenten. Schon in der Antike galt er als Symbol der Fruchtbarkeit; in der christlichen Mythologie ist er die verbotene Frucht der Erkenntnis.

## Herkunft und Geschichte

Wo genau er beheimatet ist, lässt sich kaum sagen. Archäologische Funde in Spanien, Frankreich und der Schweiz belegen, dass er hier schon in vorgeschichtlicher Zeit wild wuchs. Alle heutigen Apfelsorten – es gibt mehrere Tausend – gehen auf die Form *Malus domestica* zurück, die ihrerseits wahrscheinlich aus dem Zwergapfel, *Malus pumila*, und dem sibirischen Holzapfel, *Malus silvestris*, entstanden ist.

Der konventionelle Erwerbsanbau beschränkt sich allerdings auf etwa ein Dutzend Sorten. Hohe Erträge, die Erfüllung bestimmter Handelsklassen und ein makelloses Erscheinungsbild haben weit mehr Bedeutung als geschmackliche oder gesundheitliche Aspekte. Dass solche Ergebnisse nur unter massivem Einsatz künstlicher Dünger und Pestizide erzielt werden können, wird immer mehr Menschen bewusst. Sie bevorzugen wieder Sorten, die zwar oft kleiner sind und auch nicht perfekt aussehen, dafür aber wirklich nach Apfel schmecken.

### EINKAUFSTIP

Eine konkrete Richtlinie für den Einkauf von Äpfeln gibt es nicht: Dazu muss man zu sehr die einzelnen Sorten berücksichtigen. Wichtig ist, keine angeschlagenen und überreifen Früchte zu kaufen.



Apfelbäume wachsen in gemäßigten Klimazonen am besten. Tropisches Klima bekommt ihnen nicht, sie benötigen eine Kälte- und Ruheperiode, um zu gedeihen. Außerdem können sich ertragreiche Apfelsorten nicht selbstständig vermehren, gute Sorten müssen aufgepfropft (veredelt) werden. Das ermöglicht der Forschung, neue Sorten zu züchten.

## Verwendung

Ihren Verwendungsmöglichkeiten sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Apfel schmecken frisch, gekocht, getrocknet, zu Mus und Gelee weiterverarbeitet, auf Kuchen, in süßen Aufläufen und Obstsalaten. Fast jede Familie im deutschsprachigen Raum hat ihr spezielles Apfelkuchenrezept. Müsli mit geriebenen Äpfeln und Apfelkompott zu Eierkuchen sind klassische Kombinationen. Sollen die Äpfel roh verwendet werden, sind feste, saftige und knackige Apfelsorten am besten geeignet, für Aufläufe bieten sich eher mürbere Sorten mit wenig Säure an. Kuchen gelingt am besten mit süßen Äpfeln, die nicht so schnell zerfallen; Gelee mit saftigen, noch nicht ganz reifen Früchten, die viel Pektin enthalten.

## Lagerung

Will man sich mit Äpfeln bevorraten, sollte die Möglichkeit bestehen, sie in einem dunklen Raum bei hoher Luftfeuchtigkeit zu lagern. Haushaltsübliche Mengen kann man im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren, wo sie einige Wochen halten, oder bei Zimmertemperatur, wenn sie bald verbraucht werden.

In verarbeiteter Form lassen sich Äpfel gut tiefgefrieren. Es ist darauf zu achten, welche Sorten welche Konditionen benötigen: Einige Äpfel müssen erst mürbe werden, andere empfehlen sich nur für den Frischverzehr. Der europäische Apfel sollte nicht unter 3,5 °C gelagert werden.

## Inhaltsstoffe

»An apple a day keeps the doctor away« (ein Apfel am Tag hält den Arzt fern) – wenngleich diese Spruchweisheit nicht unbedingt wortwörtlich zu nehmen ist, so sind Äpfel der Gesundheit doch ausgesprochen zuträglich. Mit Schale verzehrt, am besten sogar mit Kerngehäuse, das viel Jod enthält, sind sie eine gute Quelle für die Vitamine A, B6 und C sowie für die Mineralstoffe Kalzium und Kalium. Fruchtsäuren und Pektin regulieren den Blutzucker und verbessern die Darmfunktionen. Fein geriebener Apfel (ohne Schale) ist ein altbewährtes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen. Apfelessig sorgt für gesunde Haut und belebt den Kreislauf. Äpfel wirken allgemein körperentgiftend und fördern ruhigen, tiefen Schlaf. Gleiches gilt für Tee, den man aus Apfelschalen bereiten kann.

Ursprünglich wurden in den USA Äpfel hauptsächlich für die Ciderproduktion (Apfelwein) verwendet; jetzt kultiviert man eigene Sorten, die für den Frischverzehr vorgesehen sind. In Kanada sorgten die Franzosen für eine Verbreitung des Apfels.

Der Apfel spielt nicht nur in der süßen Küche eine Rolle: in Frankreich kombiniert man gern saure, gewürzte Salate mit der Süße dieser Frucht. Auch in der russischen Küche sorgen Äpfel für eine mildernde Süße in salzigen Rezepten. Und im nordeuropäischen Heringsalat sind zwar regional und überregional die Zutatenlisten unterschiedlich – Hering und Apfel kommen jedoch gleichermaßen darin vor.

## Pikante Salate

Matjeshering wird bei uns meistens mit Zwiebelringen und Apfelwürfeln in saurer Sahne, Joghurt oder in Milch, die mit Quark verrührt wurde, angerichtet. Kräftig pfeffern und dazu heiße Pellkartoffeln reichen.

### Rotkrautsalat mit Äpfeln und Heringen

Für 4–6 Portionen

3 Salzheringe • 1/4 l Milch • 2 große Kartoffeln (200 g)

2 Äpfel • 2 junge Zwiebeln • 2 Salzgurken (200 g)

1 kleiner Rotkohl • Salz, Pfeffer

Marinade: 2 EL Johannisbeergelee • 2 TL Zucker

2 EL Essig • 5 EL Öl

Zubereitung: 50 Minuten



**1** Die Heringe über Nacht wässern. Am nächsten Tag die Köpfe abschneiden, von der Schwanzflosse her die Mittelgräte mit einem scharfen Messer freilegen und die Filets auslösen; dann die Haut abziehen und in Milch einlegen.

**2** Die Kartoffeln in der Schale weich kochen.

**3** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel würfeln. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, mitsamt den Gurken klein

schneiden. Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen, in feine Streifen hobeln.

**4** Die Heringe aus der Milch nehmen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

**5** Für die Marinade das Johannisbeergelee in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis es aufgelöst ist. Mit Zucker, Essig und Öl mischen.

**6** Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat einige Stunden ziehen lassen.

### Apfel-Krabben-Salat aus Dänemark

Für 4 Portionen

400 g Kartoffeln • 100 g grüne Bohnen • 125 g Sellerie • 1 Apfel

250 g Krabben • 1 EL gewürfelte Zwiebeln • 2 EL Öl • 2 EL Essig

1 EL Mayonnaise • 1 TL Senf • 1 Prise Zucker • Salz, Pfeffer

Zubereitung: 45 Minuten

**Rohkostsalate:**  
Äpfel sind eine hervorragende Ergänzung zu jedem Rohkostsalat, ob es sich nun um Blattsalat, Rote Bete, Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut oder Karotten handelt. Dazu passt als Würze etwas Zucker und Zitronensaft.

**1** Die Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden.

**2** Bohnen und Sellerie putzen und würfeln. In kochendem Wasser getrennt bissfest blanchieren.

**3** Apfel schälen und würfeln. Die

vorbereiteten Salatzutaten mit den Krabben in eine Schüssel geben.

**4** Zwiebelwürfel, Öl, Essig, Mayonnaise, Senf und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben und mischen.

## Kartoffelsalat

Für 6–8 Portionen

1 kg Kartoffeln, fest kochend • 2–3 Äpfel

2 Zwiebeln • 2 große saure Gurken

1 gehäufter EL Kapern • 1 Tasse Brühe

2 EL Schinkenspeck • Öl • Essig • 2 EL Mayonnaise • Salz, Pfeffer

**Zubereitung: 1 Stunde**

**1** Die Salatkartoffeln bei mittlerer Hitze gar kochen, sie sollen jedoch nicht aufplatzen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen.

**2** Die Äpfel und Zwiebeln schälen und würfeln, die Gurken klein würfeln, dann die Kapern zugeben.

**3** Die kalten Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Brühe übergießen.

**4** Den Schinkenspeck fein würfeln

und auslassen und zu den Apfel-Zwiebel-Würfeln geben. Mit Öl, Essig, Mayonnaise, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

**5** Diese Sauce über die Kartoffeln gießen, gut vermengen, bei Bedarf nochmals nachwürzen und etwas ziehen lassen. Dazu heiße Würstchen oder gebratenes Fischfilet servieren.



**»Himmel und Erde«**  
Dieses altbewährte Traditionsgeschicht aus Salzkartoffeln, gebratener Zwiebel und Blutwurst wird erst mit Apfelmus zum rechten Gaumenschmaus.

## Hauptgerichte

### Gebratene Seezunge aus Frankreich

Für 4 Portionen

4 Äpfel • 4 EL Mehl • 70 g Butter

4 gehäutete, gesäuberte Seezungen • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer

Saft von 1 Zitrone • 1 EL fein gehackte Petersilie

**Zubereitung: 30 Minuten**

**1** Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in gleich große Ringe schneiden.

**2** Die Apfelringe in Mehl wenden und in einer großen Pfanne in 50 Gramm Butter auf beiden Seiten braten.

**3** Während die Äpfel garen, die Seezungen im Mehl wenden. Die restli-

che Butter und das Öl erhitzen, die Fische auf jeder Seite 5 Minuten bei starker Hitze braten. Nachdem sie gewendet worden sind, salzen und pfeffern.

**4** Die Seezungen auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit den Apfelscheiben belegen und mit der Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Die deutsche Sitte, zu gebratener Leber gesottene Äpfel und Zwiebeln aufzutragen, findet sich in ähnlicher Form in Persien bei einem Rindergulaschrezept. Das Fleisch wird zuvor mit Salz, Pfeffer und Zimt in Butter gebräunt, später mit etwas Wasser geschmort, mit gebratenen Zwiebeln und Äpfeln garniert und mit Zitronensaft beträufelt.

## Piroggen

Piroggen sind mit Fleisch oder Fisch gefüllte Brötchen und eine russische Spezialität. Bei uns isst man die Brötchen mit Bratwurst, die Amerikaner bevorzugen süße Brötchen mit Hamburgern. Die Mexikaner füllen ihre Tamales mit Bohnen oder Hackfleisch.

Für 4–6 Portionen

Teig: 20 g Hefe • 1/2 EL Zucker

1/4 l Milch (oder Wasser) • 500 g Mehl

2 EL Butter (30 g) • 1 Ei • 1/2 TL Salz

Zubereitung: 20 Minuten

1 Hefe mit Zucker und der handwarmen Milch (oder Wasser) in einer Tasse mischen, 20 Minuten stehen lassen, bis die Hefe anfängt zu gehen.

2 Inzwischen die Butter zerlassen, mit dem Mehl, dem Ei und dem Salz

verrühren. Die Hefe zugeben. Den Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. An einem warmen Ort gehen lassen.

Während der Teig geht, die Füllung zubereiten.

## Mexikanische Tamalesfüllung für Piroggen

Für 4–6 Portionen

2 kleine oder 1 große Zwiebel • 1 EL Öl

300 g Schabefleisch (mageres Hackfleisch vom Rind)

1 Knoblauchzehe • 180 g Tomaten • 1/2 Apfel

1 EL Mandeln • 1 gehäufter EL Rosinen

1 EL Essig • 1 TL Zucker • 1 gehäufter TL Salz

1 Prise Zimt • 1 Messerspitze Kumin • 1 Prise Pfeffer

Zum Bestreichen: 1 Eigelb • 1 TL Milch

Zubereitung: 50 Minuten

1 Die Zwiebeln fein würfeln und im Öl dünsten. Das Fleisch und die durchgepresste Knoblauchzehe zugeben und unter Rühren mitbraten.  
2 Die Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Den Apfel schälen und würfeln, die Mandeln grob hacken. Die gewürfelten Tomaten und die Rosinen sowie alle Gewürze zugeben und alles insgesamt 15 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen.  
3 Unterdessen den Pirogenteig zu einer langen Rolle formen. Diese in 20 Scheiben schneiden. Jede Scheibe zu einem Viereck oder Kreis ausrollen;

die Mitte 1 Zentimeter dick lassen, die Ränder dünn ausrollen.

4 Die gebratene Füllung auf den Teigscheiben verteilen; die Teigenden über der Füllung zusammenschlagen und die Nahtstelle fest zusammendrücken.

5 Ein Backblech fetten, die Piroggen mit der Naht nach unten darauf setzen und 30 bis 60 Minuten gehen lassen, je nach Konsistenz des Teigs.

6 Die Piroggen mit dem Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen und im Backofen 30 Minuten bei 220 °C (Gas Stufe 4) goldgelb backen.

## Apfelmeerrettich

- 1/2 Stange Meerrettich putzen und fein reiben.
- 1 Apfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein reiben.
- 125 Gramm Sahne schlagen, alles zu einer Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Piroggenfüllung aus Russland

Für 4–6 Portionen

1 Zwiebel • 1 EL Butter • 400 g Rinderhack

1–2 hart gekochte Eier • 1 EL Petersilie

1 EL Dill • 1/2 TL Salz • Pfeffer

**Zubereitung:** 30 Minuten

1 Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten.

2 Das Rinderhack zugeben und kurze Zeit bei starker Hitze mitbraten lassen.

3 Die hart gekochten Eier und die Kräuter fein wiegen, in die Pfanne geben und alles salzen und pfeffern. Weiter verfahren wie bei dem ne-

benstehenden mexikanischen Tamalesfüllungsrezept beschrieben.

**Variante** Anstelle des Rindfleisches können auch Leber, Fischfilet, Pilze oder Sauerkraut mit Pilzen als Füllung dienen. Aufgrund des Hefeteigs sind Piroggen frisch am allerbesten. Sie sind eigentlich nur an dem Tag gut, an dem sie gebacken wurden.

## Beilagen

### Äpfel mit Weißkraut aus Russland

Für 6–8 Portionen

1 mittelgroßer Kopf Weißkraut • 3 Äpfel • 2 EL Butter

1 EL Kümmel • 2 EL Mehl • 250 g saure Sahne • Salz • Zucker

1 EL Essig oder Zitronensaft • 1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung:** 35 Minuten

1 Etwaige welke Außenblätter vom Weißkrautkopf lösen. Die saftigen Blätter ablösen, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.

2 Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.

3 Butter in einem großen Topf zerlassen, die Weißkrautstreifen, Apfelscheiben und den Kümmel zugeben und kurz andünsten.

4 Anschließend mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit der sauren Sahne binden.

5 Mit Salz, Zucker, Essig oder Zitronensaft würzen und ca. 15 Minuten unter mehrmaligem Umrühren bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Weißkraut gerade noch bissfest ist.

6 Zum Schluss mit der gewaschenen und fein gehackten Petersilie bestreuen.

### Äpfel mit Rotkraut

Ganz ähnlich wird auch Rotkraut zubereitet:

1 Kopf Rotkraut wird klein geschnitten. Mit 1 gewürfeltem Zwiebel, 2 geviertelten Äpfeln, Pfeffer, Salz, einigen Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 kräftigen Prise Zucker, 1 Schuss Essig und 1 Ring Zitronenschale wird er gar gekocht.



## Getränke

### Apfelsaft

Apfelsaft ist sehr erfrischend und durststillend und wird deshalb oft Orangensaft vorgezogen. Man kann die Früchte gewaschen und zerschnitten ohne Zuckerzugabe in den Dampfsafter geben und erhält dann von fünf Kilogramm Äpfeln 2,5 Liter Saft. Oder die gewaschenen Äpfel ungeschält und unentkernt in Stücke schneiden, mit Wasser bedeckt weich kochen und den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen. Den heißen Saft in Flaschen füllen und verkorken. Die Apfelstücke anschließend durch ein Sieb rühren, um Apfelmus zu gewinnen.

### Mischsäfte

Apfelsaft lässt sich gut mit anderen Säften mischen: er schmeckt mit Holunder, Brombeere, Himbeere, Birne, Weißdorn, Rhabarber, Sauerkirsche, Johannisbeere oder Erdbeere. Apfelsaft mit Mineralwasser ist durststillender als der pure Saft.

**Tip** Versuchen Sie an einem heißen Sommerabend einmal Apfelsaft als Longdrink. Apfelsaft kombiniert mit Eiswürfeln und einem Schuss Wodka oder Apfelsaft mit Mineralwasser und Wodka schmeckt köstlich und erfrischt.

## Süßspeisen

### Apfelkompott

Für 4 Portionen

1500 g Äpfel • 80 g Zucker

1/2 l Wasser, oder: Wasser und Wein zu gleichen Teilen

Saft von 1/2 Zitrone • 1 Stück Zitronenschale

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln.
- 2 Zucker, Flüssigkeit, Zitronensaft und -schale aufkochen lassen.
- 3 Die Apfelschnitze in der kochenden Flüssigkeit 5 Minuten garen.
- 4 Dann die Zitronenschale herausnehmen und das Kompott abkühlen lassen.

**Variante** Dieses Kompott kann man nach Belieben außer mit den angegebenen Zutaten noch mit Rosinen, Mandeln, Zimt oder Vanille, Kardamom, Nelken, Ingwer oder Anis würzen. Anstelle des Zitronensafts lässt sich gut Rum oder Arrak verwenden. Immer gut gekühlt auftragen.

### Apfelmus

1. 750 Gramm Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln.
2. Mit 1 Tasse Wasser, 100 Gramm Zucker und etwas Zitronenschale 5 bis 7 Minuten kochen lassen.
3. Die Zitronenschale entfernen, die Äpfel pürieren oder durch ein Sieb passieren.

**Variante:** Den Äpfeln vor dem Kochen 100 bis 200 Gramm entsteinte Pflaumen oder Aprikosen zufügen. Dafür weniger Äpfel nehmen. Weiter verfahren wie angegeben.

## Äpfel im Schlafrock

1. 200 Gramm Mehl,  
4 Esslöffel Milch,  
60 Gramm Butter und  
3 Esslöffel Zucker zu einem festen Teig verkneten, diesen ausrollen.
2. 4 Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und jeden Apfel mit dem Teig umhüllen.
3. Mit etwas Eigelb und Milch bepinseln und 30 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

**Tip:** Sollten Sie keine Zeit haben, den Teig zuzubereiten, können Sie 150 Gramm fertigen Blätterteig verwenden.

Dieser Auflauf ist in Deutschland und Russland weit verbreitet. In Osteuropa verwendet man alte Brötchen, die, fein geschnitten und in Milch eingeweicht, mit den anderen Zutaten verknetet werden. Die Äpfel reibt man hinein.

## Bratäpfel

### Für 4 Portionen

- 4 Äpfel • 1 gehäufte EL Rosinen  
2 EL ungeschälte Mandeln • 1 EL geriebene Zitronenschale  
1 gehäufte EL Zucker • 1 gehäufte EL Butter  
1/8 l Wasser oder Weißwein

**Zubereitung:** 40 Minuten

- 1 Die Äpfel waschen. Das Kerngehäuse ausstechen, aber nicht ganz durchstechen, der Apfel soll unten geschlossen bleiben. Nur so viel Apfelfleisch entfernen, dass Platz für je 1 Esslöffel der Füllung im Inneren ist.
- 2 Die Rosinen waschen, die Mandeln reiben. Mit Zitronenschale, Zucker und Butter vermischen.
- 3 Die Masse in die Äpfel füllen, die Früchte in eine Auflaufform setzen, deren Boden mit wenig Wasser oder Weißwein bedeckt ist, und bei 250 °C (Gas Stufe 6) 30 Minuten backen.

**Tip** Bratäpfel (ohne Teigmantel) dürfen nicht geschält werden, da sie durch das Backen zu sehr austrocknen und reichlich unansehnlich würden.

**Variante** Die einfachste Art, Bratäpfel zu erhalten, ist, sie einfach im Ganzen in den Backofen zu legen. Die Äpfel können auch mit anderen Zutaten, wie z. B. in Russland mit 1 Esslöffel gar gekochtem Reis und obigen Zutaten oder mit zerbrochenen Makronen gefüllt und zusätzlich in Teig gehüllt gebacken werden.

## Ofenschlupfer

### Für 4–6 Portionen

- 300 g Toastbrot • 3/4 l Milch • 2 Eier • 80 g Zucker  
3 EL zerlassene Butter • 500 g Äpfel • 1 Päckchen Vanillezucker  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 40 g Rosinen  
1 Prise Zimt • einige Butterflockchen (20 g)

**Zubereitung:** 1 Stunde

- 1 Das Brot toasten und klein würfeln. Milch, Eier, die Hälfte des Zuckers und die zerlassene Butter darüber geben und einweichen.
- 2 Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Rosinen und Zimt bestreuen.

- 3 Eine große Auflaufform ausfetten. Die Toastbrotwürfel und die Apfelscheiben abwechselnd in die Form schichten. Die oberste Schicht soll aus Weißbrot bestehen, das man mit den Butterflockchen belegt.
- 4 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Auflauf in 45 Minuten fertig backen.

## Apfel-Quark-Auflauf

Für 4 Portionen

50 g Butter • 7 EL Zucker • 2 EL Rum • 4 Eier • 1 Prise Salz  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 500 g Quark • 100 g Haferflocken  
750 g Apfel • 30 g Rosinen • 20 g Mandelblättchen • Fett für die Form  
20 g Butterflöckchen • 3 EL Puderzucker

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

**1** Butter mit 5 Esslöffeln Zucker in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Rum, Eier, Salz und Zitronenschale zugeben und weiter schlagen.

**2** Quark und Haferflocken zugeben und mit der Masse gut verrühren.

**3** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden und mit 2 Esslöffeln Zucker, den Rosinen und den Mandelblättchen bestreuen.

**4** Eine Auflaufform ausfetten. Den

Boden mit einer dünnen Schicht Quark bedecken, dann in sich abwechselnden Schichten Äpfel und Quark darauf geben. Mit Butterflöckchen belegen und in 1 Stunde 210°C (Gas Stufe 4) hellbraun backen.

**5** Mit Puderzucker bestreuen. Abkühlen lassen und servieren.

**Variante** Aus Äpfeln lassen sich mit Zwieback, Reis und Haferflocken ähnliche Aufläufe herstellen.

Man kann sehr gut ungeschälte Äpfel verwenden, die nach dem Kochen durch ein Sieb gestrichen werden müssen; das Mus wird dann dunkler.

## Apfelreis

Äpfel und Reis passen wunderbar zusammen. Den Apfelreis kann man auf verschiedene Art zubereiten: Entweder kocht man 200 Gramm Reis mit 1/2 Liter Milch, 2 Esslöffeln Zucker und Apfelkompott von 500 Gramm Äpfeln getrennt und schichtet beides abwechselnd in eine Schüssel, oder man kocht Reis und Äpfel gleich zusammen. Man kann auch einen Reising zubereiten und stürzen, die vorsichtig gedünsteten Apfelscheiben, die gut abgetropft sein müssen, in die Mitte des Ringes geben und den Kochsaft so stark eindicken, dass man einen dünnen Sirup erhält, der dann über Äpfel und Reising verteilt wird. Auch ein Reisaufguss mit Apfelscheiben oder Apfelmus schmeckt sehr gut.



Was wären süße Apfelgerichte ohne entsprechende Gewürze? Die klassischen Verfeinerer sind Zimt, Nelken, Kardamon und Anis.



## Tiroler Apfelstrudel

Für 6 Portionen

Teig: 300 g Mehl • 1 Prise Salz • 1 Ei • 3 EL Öl

Füllung: 1,5 kg Äpfel • 100 g Zucker

100 g blättrig geschnittene Mandeln • 100 g Rosinen • 2 TL Zimt

Zum Bestreuen: 4–6 EL zerlassene Butter • 4 EL Semmelbrösel  
2 EL Puderzucker

Zubereitung: 1 Stunde und 20 Minuten, Backzeit: 45 Minuten



**1** Das Mehl mit den Zutaten zu einem weichen Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten; der Teig darf nicht mehr kleben, er muss sehr elastisch sein. Dann in die Backschüssel legen, mit wenig warmem Wasser bestreichen und zugedeckt ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in feine Scheiben schneiden. Mit Zucker, Mandeln, Rosinen und Zimt gut mischen.

**3** Den Teig in 4 Teile zerschneiden. Den Küchentisch mit Mehl bestreuen und aus einem Teigstück eine Kugel formen. Die Kugel von der Mitte aus so dünn, so gleichmäßig und so glatt ausrollen wie möglich.

**4** Auf dem Küchentisch ein großes Küchentuch ausbreiten. Damit der Teig nicht klebt, das Tuch mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig darauf legen. Mit beiden Händen unter den Teig fahren und – ganz vorsichtig – an den Rändern ziehen, bis der Teig dünn wie Papier wird.

**5** Die Teigländer mit einem

Teigroller gerade schneiden.

**6** Je ein Teigblatt mit 1 Esslöffel zerlassener Butter sorgfältig bestreichen und mit 1 Esslöffel Semmelmehl bestreuen. Ein Viertel der Füllung auf dem Teigblatt gut verteilen. Ein Ende des Tuches hochheben und den Teig vorsichtig aufrollen, so dass sich der Strudel zu einer Rolle formt.

**7** Die Rolle auf das Backblech legen und die nächste Teigkugel auf dem Küchentisch ausrollen. Das Ganze 3-mal wiederholen.

**8** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen, alle Rollen auf dem Blech mit Butter bepinseln und in 45 Minuten goldbraun backen.

**9** Nach dem Backen mit Puderzucker übersieben.

Servieren Sie den Strudel mit frischer, geschlagener Sahne oder mit heißer Vanillesauce. Auch mit Vanilleeis zum Apfelstrudel können Sie Ihre Gäste glücklich machen.

**Info** Dieses Rezept ist eine der genialsten Erfindungen der Kochkunst – diesmal der österreichischen Küche. Sauerkirsch- oder Rahmstrudel sind längst nicht so aromatisch und saftig. Die Zubereitung ist allerdings nicht ganz einfach.

Ist Ihnen die Herstellung des Strudelteiges zu aufwändig, können Sie auf fertigen Strudelteig zurückgreifen, der in allen besseren Lebensmittelgeschäften erhältlich ist.

## Hefeteigboden mit Äpfeln

Für 4–6 Portionen

1 Hefeteigboden (siehe Seite 389)

Belag: 750 g Apfel • 3 EL Rosinen • 2 EL gehackte Mandeln  
oder Haselnüsse • 3 EL Zucker

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in Sechzehntel schneiden. Den auf einem Backblech ausgerollten Hefeteig mit den Äpfeln von außen nach innen kreisförmig belegen.

**2** Mit Rosinen, Nüssen und Zucker bestreuen, noch 1/2 Stunde gehen lassen, danach 45 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

Dies ist die einfachste Art, einen Apfelkuchen herzustellen. Man kann ihn noch mit Streuseln belegen oder mit einem Rahmguss überziehen.

**Tip** Nach dem gleichen Rezept Süßkirschkuchen und Pflaumenkuchen zubereiten. Der Kirschkuchen ist besonders delikat, wenn er eingefroren war.

Der Apfel lässt sich von allen Früchten am besten mit anderen Zutaten kombinieren und am vielseitigsten verwenden. In der Küche wird er meist gedünstet oder gebacken, aber auch gerieben. Knackig frisch vom Baum ist er ein Hochgenuss.

## Vanillecreme für sächsischen Apfelkuchen

Für 4–6 Portionen

1/2 Vanilleschote • 1/4 l Milch und 4 EL Milch

2 gehäufte EL Maismehl • 50 g Butter • 80 g Zucker • 2 Eigelbe

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Das Vanilleschote halbieren, das Mark herausschaben und beides mit 1/4 Liter Milch aufkochen.

**2** Das Maismehl mit den restlichen 4 Esslöffeln Milch gut verrühren und in die kochende Flüssigkeit geben. Den Topf vom Herd nehmen.

**3** Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eigelbe zugeben und kräftig weiterrühren.

**4** Aus der etwas abgekühlten Milch die Vanilleschote herausnehmen, dann die Flüssigkeit langsam in das Butter-Zucker-Gemisch zugießen.

**5** Diese Creme auf den mit Äpfeln belegten Hefeteigboden (siehe oben) streichen und sofort backen.

**Variante** Eine schwedische Abwandlung dieses sächsischen Rezepts erhalten Sie, wenn Sie diesen Kuchen zusätzlich noch mit einem Marzipangitter belegen. Dafür 200 Gramm Rohmarzipan mit 1/2 Eiweiß und so viel Puderzucker (höchstens 100 Gramm) verkneten, dass sich die Marzipanmasse ausrollen lässt. In Streifen schneiden und in einem Gittermuster auf den oben beschriebenen Kuchen legen. Für die Vanillecreme sollten Sie dann nur 30 Gramm Zucker verwenden.



## Schwedischer Apfelkuchen

### Apfelgelee

1. 1 bis 2 Kilogramm Äpfel vierteln, mit Wasser bedecken und einige Minuten kochen lassen; dann in ein Sieb schütten und den ablaufenden Saft für das Gelee verwenden. Die Äpfel für Apfelmus verwenden.

2. Auf 1/2 Liter Saft 400 Gramm Zucker rechnen. Dem Gelee können Sie Weißwein, 1/2 Esslöffel zerdrückte Ingwerstückchen, den Saft von 1 Zitrone oder 1/2 Vanillestange zufügen. Auch Zimt, Kardamom, gemahlene Nelken oder Anis verleihen ihm ein interessantes Aroma.

3. Den Saft bis zur Geleeprobe (siehe Seite 387) eindicken, heiß in Gläser füllen und gleich verschließen.

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteig (siehe Seite 387)

Belag: 150 g Rohmarzipan • 2 EL Puderzucker

2 EL Zitronensaft • Schale von 1/2 Zitrone

2 EL Kirschwasser • 750 g Apfel • Vanillecreme

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde

1 Den Mürbeteig zubereiten, ausrollen, in eine Springform von 28 Zentimeter Durchmesser legen und am Rand hochdrücken.

2 Das Rohmarzipan mit Puderzucker, Zitronensaft, Zitronenschale und Kirschwasser mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer zähflüssigen Masse schlagen. Auf den Mürbeteig streichen.

3 Die Äpfel schälen, das Kerngehäu-

se ausstechen und in je 16 Schnitzse schneiden. Den Kuchen ringförmig mit den Äpfeln belegen.

4 Die Vanillecreme wie im sächsischen Apfelkuchen (siehe Seite 33) angegeben, aber nur mit 30 Gramm Zucker zubereiten. Die Äpfel mit der Creme bestreichen.

5 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 60 Minuten backen.

## Böhmische Apfeltorte

Für 8–12 Portionen

6 Eigelbe • 250 g Zucker • 250 g Äpfel

120 g Haselnüsse • 75 g Grieß • 1 EL Kakao • 6 Eiweiße

2–3 EL Aprikosenmarmelade

200 g Kuvertüre oder 125 g Blockschokolade • 125 g Zucker

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

1 Eigelbe und Zucker schaumig schlagen.

2 Die Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Die Haselnüsse mahlen.

3 Grieß, Kakao, Äpfel und Haselnüsse in die Eimasse einrühren.

4 Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

5 Die Masse in eine gefettete Springform von 28 Zentimeter Durchmesser geben. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 45 Minuten backen.

6 Den heißen Kuchen stürzen und mit der Aprikosenmarmelade bestreichen.

7 Entweder mit einer fertigen Kuvertüre überziehen oder die Blockschokolade in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen, ein wenig Wasser darunter rühren. Separat den Zucker mit etwas Wasser so lange kochen, bis er zwischen den Fingern einen dünnen Faden zieht, Schokolade und Zucker verrühren und glatt auf die Torte streichen.

## Französischer Apfelkuchen – Tarte tatin

Für 8 – 12 Portionen

Teig: 220 g Mehl • 1 Ei • 100 g Butter

1 Prise Salz • wenig kaltes Wasser

Karamell: 125 g Puderzucker

Belag: 1 kg Äpfel • 55 g Zucker • 75 g Butter

Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

**1** Aus den gekühlten Teigzutaten schnell einen Mürbeteig (Pâte brisée) kneten. Zu einer Kugel formen, mit wenig Mehl bedecken und 1 1/2 Stunden ruhen lassen.

**2** Den Puderzucker in einer runden Auflaufform, die für die Benutzung auf der Herdplatte geeignet ist, bei starker Hitze schmelzen lassen. Den Puderzucker ständig beobachten, er soll goldgelb werden, aber nicht anbrennen. 4 Esslöffel Wasser zugeben, den Karamell damit so glatt rühren, dass der Boden der Auflaufform gleichmäßig bedeckt ist. Vom Herd nehmen.

**3** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und jeden Apfel in 12 Teile schneiden. Den karamellbedeckten Boden der Auflaufform ringförmig und eng mit den Apfelstücken auslegen.

**4** Zucker und Butterflöckchen darauf verteilen.

**5** Den Teig 1/2 Zentimeter dick ausrollen, über die Äpfel legen und sorgfältig am Rand fest andrücken.

**6** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Kuchen 30 bis 45 Minuten backen und sofort auf eine Platte stürzen. Die Äpfel sind mit Karamell überzogen.

Nur späte Apfelsorten überstehen den Winter. Wählen Sie feste Früchte, die keine Druckstellen aufweisen. Am besten bewahrt man sie an einem kühlen und luftigen Ort auf, dann halten sie sich einige Monate.



Eine Köstlichkeit aus Frankreich – die Tarte tatin auf einem klassischen Mürbeteig. Für einen original Tarteteig nehmen Sie 150 Gramm Butter.

# APRIKOSE

*Prunus armeniaca, Rosaceae*

Aus der Aprikose, in Österreich auch als Marille bekannt, lässt sich eine köstlich aromatische Marmelade herstellen.



## EINKAUFSTIP

Da nur die reifen Früchte ihre optimale Süße haben, sollte man darauf achten, weder zu harte, noch zu weiche Früchte zu kaufen. Aprikosen wollen mit Vorsicht behandelt werden, angestoßene Früchte verderben schnell. Noch etwas harte Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach, im Kühlschrank sind sie dann noch etwa eine Woche haltbar.

Die Aprikose gehört zu der über 2000 Arten großen Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Diese unterteilt sich wiederum in Unterfamilien, u. a. die des Steinobstes, wozu Pflaumen, Mirabellen, Aprikosen und Pfirsiche zählen.

## Herkunft und Geschichte

Eigentlich lieben Aprikosenbäume, die fünf bis zehn Meter hoch werden, die Wärme, sie sind heute in allen subtropischen Gebieten der Erde verbreitet. Züchtungen für Regionen mit gemäßigttem Klima lassen sie aber auch in europäischen Breiten gedeihen, so z. B. in der Rheinebene oder in der österreichischen Wachau. Weil sie sehr früh im Jahr blühen, wird der Fruchtansatz jedoch oft durch Frühjahrsfröste vernichtet.

Zu Hause ist die Aprikose in China, wo die wild wachsenden Früchte schon um 2000 v. Chr. kultiviert wurden. Die lateinische Bezeichnung *Prunus armeniaca* beruht auf einem Irrtum, man glaubte nämlich, die Aprikose stamme aus Armenien. Dort, so heißt es, habe Alexander der Große sie kennen gelernt.

Besonders beliebt und geschätzt ist sie in den arabischen Ländern. Dort sind Gerichte mit Lammfleisch und Aprikosen wahre Klassiker. Man

sagt, dass viele Beduinen, die ja als Nomaden leben, immer wieder zur Reifezeit in Oasen zurückkehrten, um dort die Aprikosen zu ernten.

## Verwendung

Die kleinen gelb- bis orangefarbenen, samtigen Früchte sind vielseitig verwendbar. Besonders gut schmecken sie roh aus der Hand. Sie lassen sich vorzüglich zu verschiedensten Marmeladen weiterverarbeiten, eignen sich für Aufläufe, Kuchen und Desserts. Da Aprikosen beim Erhitzen sehr sauer werden, ist es wichtig, reichlich Zucker zuzufügen, z. B. für eine aromatische Kaltschale, die bestens zu Vanilleeis und Milchreis passt oder als Kuchenbelag schmeckt.

Ein Teil der Aprikosenernte kommt getrocknet auf den Markt. Dörraprikosen sind eine gesunde, verdauungsfördernde Zwischenmahlzeit oder süße Zutat zum Müsli. Allerdings sollte man auf ungeschwefelte Produkte Wert legen (Naturkostladen, Reformhaus). Konventionelle Ware wird mit Schwefeldioxid begast, wodurch die Früchte konserviert werden und ihre Farbe behalten. Empfindliche Menschen reagieren auf diese Behandlung mit Übelkeit und Erbrechen.

## Lagerung

Saison haben Aprikosen von Mai bis August. Deutsche Erzeugnisse sind ab Anfang Juli zu haben. Leider besteht bei Aprikosen leicht die Gefahr, dass man an mehlig oder fad schmeckende Früchte gerät. Wurden sie zu früh gepflückt, um den Transportweg besser zu überstehen, konnten sie ihr Aroma nicht entfalten, zu reife Aprikosen sind nicht mehr saftig. Am besten also unbeschädigte, weder zu harte, noch zu weiche Früchte kaufen. Aprikosen wollen mit Vorsicht behandelt werden, denn angestoßene Früchte verderben schnell. Noch etwas harte Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach, im Kühlschrank sind sie dann noch etwa eine Woche haltbar. Zum Tiefgefrieren eignen sich Aprikosen sehr gut: Dazu sollten sie kurz blanchiert, geschält und entsteint werden.

## Inhaltsstoffe

Frische Aprikosen enthalten viel Vitamin A (Retinol) und überdurchschnittliche Mengen an Niazin (Vitamin B3), was sich positiv auf Spannkraft und Nerven auswirkt. Auch über Folsäure (für Blutbildung und Zellwachstum), Vitamin B5 (für Vitalität und schönes Haar) und Vitamin C (Ascorbinsäure) verfügen sie in nennenswerten Mengen. Aprikosen regen den Appetit an und sind das ideale Obst für blasse, zu Blutarmut neigende Menschen. Vorsicht ist bei den Steinen geboten. Sie sind blausäurehaltig und daher giftig.

**Ab Mai sind bereits Sorten aus Tunesien, die Hamidi, Italien, die Montedoro, und Griechenland, Tiryntos und Bebekou, (Mitte Juni bis Mitte Juli) erhältlich. Auch die kalifornische Royal, die sehr aromatisch ist, gibt es schon früh im Jahr.**

**In der Weltproduktion des Aprikosenanbaus führt Spanien vor den USA, Italien und Marokko. Importierte Früchte werden zumeist halb reif geerntet und reifen während des Transportes nach.**

Seit 4 000 Jahren wird diese goldgelbe aromatische Frucht in China angebaut.

## Sorten

Zu den wohlschmeckenden Sorten in europäischen Anbaugebieten gehört u. a. die *Große wahre Frühhaprikose*, eine gelbe, ovale, sehr aromatische Frucht, die Mitte Juli reif wird. Ihr Fruchtfleisch lässt sich besonders gut vom Stein lösen. Die *Aprikose von Nancy* ist, wie der Name schon sagt, aus Frankreich und steht ab Ende Juli im Angebot. Sie ist frisch genauso schmackhaft wie konserviert. *Ungarische Beste* ist nicht nur für Züchter von hohem Interesse, bei denen sie als optimale Frucht für Weiterentwicklungen gilt. Diese mittelgroße, gelbe Frucht ist Anfang August reif. In Österreich ist sie die verbreitetste Sorte, da sie sich gleichermaßen gut für die Weiterverarbeitung wie auch für den rohen Genuss eignet. Ihre bewährten Eigenschaften: Sie löst sich leicht vom Stein, bleibt beim Einkochen fest und behält dabei noch ihre schöne Färbung, ist gut transport- und lagerfähig und besitzt eine ausgezeichnete Gelierfähigkeit.

## Rezepte

Die besten Dessertfrüchte sind reife Aprikosen. Sie schmecken besonders gut zu Frischkäse in einem Salat, aber auch als süß-delikater Bestandteil im Früchtekompott.

Die frischen Aprikosen, die wir in Deutschland kaufen können, werden gewöhnlich halb reif geerntet und erreichen selten die Süße und Saftigkeit der Früchte, die länger am Baum bleiben. Durch Kochen und Backen entwickeln frische Aprikosen eine scharfe Säure, die sich oft nicht so harmonisch mit den anderen Zutaten verbindet. Sie spielen deshalb eine wichtige Rolle in Form von pikanten Fruchtsaucen. Aprikosenmarmelade ist überaus aromatisch, einer der besten süßen Brotaufstriche überhaupt.

## Hauptgerichte

### Gefülltes Huhn aus Persien

#### Für 4 Portionen

1 Huhn • 1 große Zwiebel • 3 EL Butter  
12 Aprikosen • 6 Backpflaumen • 1 großer Apfel  
1/4 Tasse Rosinen • 1/2 EL Salz • 1/2 TL Pfeffer  
1 Prise Zimt • 1 EL Estragon • 1/2 EL Thymian • etwas Safran

#### Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Das Huhn waschen und säubern.
- 2 Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter glasig andünsten.
- 3 Die Aprikosen und Backpflaumen waschen und entsteinen, den Apfel schälen, entkernen und vierteln.
- 4 Obst und Gewürze zur Zwiebel geben und einige Minuten braten.
- 5 Das Huhn innen und außen mit Salz einreiben, mit der Masse füllen und 1 1/2 Stunden im Backofen bei 190 °C (Gas Stufe 3) garen.



## Linsen mit Aprikosen aus Russland

*Für 4 Portionen*

400 g Linsen • 50 g Backaprikosen • 1–2 Zwiebeln

2–3 EL Butter • Salz, Pfeffer • 4 Walnüsse

1 gehäufte EL Petersilie

*Zubereitung: 45 Minuten*

**1** Die Linsen waschen und mindestens 3 bis 4 Stunden, besser über Nacht, in Wasser einweichen.

**2** In einen Topf füllen und im Einweichwasser zum Kochen bringen.

**3** Die Aprikosen 15 Minuten in warmes Wasser legen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

**4** Die Zwiebeln abziehen, klein würfeln und in der Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Die Aprikosen zugeben und ebenfalls noch

einige Minuten mitdünsten lassen.

**5** Die Zwiebeln und Aprikosen zu den Linsen geben. Sollte zu viel Kochwasser bei den Linsen sein, vorher vorsichtig etwas Flüssigkeit abgießen.

**6** Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Walnüsse über die Linsen streuen. Alles so lange kochen, bis Linsen und Aprikosen weich sind. Mit Petersilie bestreut auftragen.

Im ehemaligen Persien, dem heutigen Iran, wird dieses Linsengericht mit Datteln zubereitet.



## Früchtereis mit Hammelfleisch aus Persien

*Für 4 Portionen*

1 Hammelschulter von 1,3 kg, in Koteletts zerteilt

3 EL Öl • 1/2 EL Salz • 1/4 EL Pfeffer • 1/2 TL Zimt

1/4 TL Muskatpulver • 1 Zwiebel

120 g getrocknete Aprikosen • 1/2 Tasse Rosinen • 1 EL Butter

2 1/2 Tassen Reis • Butterflöckchen

*Zubereitung: 1 Stunde und 15 Minuten*

**1** Die Hammelschulter vom Fett befreien. Das Fleisch in einem Bratentopf in 2 Esslöffeln Öl anbraten.

**2** Mit den Gewürzen bestreuen. Wasser zugeben und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

**3** Die Zwiebel fein würfeln, die Aprikosen waschen und vierteln. Die Rosinen waschen und verlesen.

**1** Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel, Aprikosenviertel und Rosinen darin 5 Mi-

nuten dünsten. Vom Herd nehmen.

**4** Den Reis waschen und 15 Minuten in Salzwasser kochen und abtropft mit den Früchten mischen.

**5** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Hälfte des Reises in eine Auflaufform geben, mit Fleisch und Sauce bedecken. Die gebratene Zwiebel und den restlichen Reis darüber geben, glatt streichen, die Butterflöckchen darauf verteilen und 30 Minuten im Ofen backen.

Mit zartem neuseeländischen Lammfleisch zubereitet ein ganz vorzügliches Essen für einen Abend mit Freunden.



## Hammelstew aus dem Irak

### Für 4 Portionen

1 kg Hammelgulasch • 1–2 Zwiebeln • 1 1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer • 1 Prise Koriander • 1 Prise Zimt

1 Prise Kumin (indischer Kümmel)

1 Prise fein gemahlener Mastix (ein griechisches Harz)

1 Prise Zimt • 1 Prise Ingwer • 250 g getrocknete Aprikosen

60 g geriebene Mandeln • 1 Prise Safran • 1 TL Rosenwasser

### Zubereitung: 2 Stunden

**1** Das Fleisch in einem großen Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen.

**2** Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Mit den Gewürzen außer Safran zum Fleisch geben.

**3** Die Aprikosen in Wasser einweichen. Durch den Fleischwolf drehen und ebenfalls dem Fleisch zufügen.

**4** Das Fleisch 1 bis 1 1/2 Stunden weich kochen, dann Mandeln, Safran und Rosenwasser darüber verteilen. Gut umrühren und, sobald alle Zutaten heiß sind, mit Reis servieren.

**Variante** Für eine weniger exotische Zubereitung Kumin, Mastix und Safran weglassen.

## Hammelfleisch mit Aprikosen aus Japan

### Für 4 Portionen

500 g Hammelfleisch ohne Knochen, in 4 Scheiben geschnitten

5 EL Sojasauce • 5 EL süßer Reiswein (kann mit 1/2 TL Zucker

durch trockenen Sherry ersetzt werden) • 125 g getrocknete Aprikosen

1 EL Öl • 1 Maiskolben • 1 Prise Fondor

### Zubereitung: 50 Minuten

**1** Das Fleisch in 2 Esslöffeln Sojasauce und 2 Esslöffeln Reiswein 1/2 Stunde marinieren.

**2** Die Aprikosen mit dem restlichen Reiswein und so viel Wasser in einen Topf geben, dass sie damit bedeckt sind. Zum Kochen bringen und bei geringer Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft.

**3** Ein Backblech mit Alufolie belegen und mit 1 Esslöffel Öl bestreichen. Das Fleisch darauf legen und 10 Minuten im auf 210 °C (Gas Stufe 4)

vorgeheizten Backofen garen.

**4** Das Blech herausnehmen und mit den Aprikosenstücken belegen. Wieder in den Backofen geben und nochmals 3 Minuten backen lassen.

**5** Den Maiskolben in 4 Teile schneiden und auf dem Blech 10 Minuten mitbacken lassen. Die restliche Sojasauce mit dem Fondor vermischen und die Maiskolben damit bestreichen. Nach 5 Minuten Backzeit nochmals mit der Sojasauce bestreichen.



Hammelfleisch mit Aprikosen ist eine ehemals orientalische Spezialität, die in Japan großen Anklang gefunden hat.

Alle diese Rezepte können statt mit Hammelfleisch auch mit Rindfleisch zubereitet werden.

## Süßspeisen

### Aprikosencreme

Für 4–6 Personen

500 g Aprikosen • 6 Blatt weiße Gelatine

6 EL Zucker • Saft von 1 Zitrone • 200 g Sahne

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

**2** Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.

**3** 1/2 Tasse Wasser mit 4 Esslöffeln Zucker aufkochen. Die Aprikosen zugeben und weich kochen.

**4** Vom Herd nehmen, pürieren, die ausgedrückte Gelatine einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

**5** Entweder in eine Glasschale füllen und nach dem Festwerden mit gesüßter (Restzucker), geschlagener Sahne servieren; oder nach 30 Minuten Kühlzeit, wenn die Creme die Konsistenz von Eiweiß hat, den größten Teil der Sahne unter die Aprikosencreme heben und mit Sahne verzieren.

**Varianten** Den Saft von 1/2 Zitrone und von 1 Orange der Kochflüssigkeit der Aprikosen zufügen – das gibt der Creme ein säuerliches, frisches Aroma; oder 1/2 Vanillestange zugeben, die nach dem Kochen entfernt wird. Sie können auch die Creme mit Ananasstückchen, Erdbeeren oder abgezogenen Aprikosenhälften, die kurz in einer heißen Zuckerlösung (3 Esslöffel Zucker auf 1/2 Tasse Wasser) gezogen haben und gut abgetropft sind, belegen. Sehr apart sieht es aus, die Creme mit Mandelblättchen oder gehackten Pistazien bestreut zu servieren.

Dieser Nachtisch ist im Mittleren Osten sehr beliebt.

Aprikosensaft ist sehr wohlschmeckend, aber weniger erfrischend als Apfel- oder Orangensaft, da er dickflüssiger ist. Zum Entsaften im Dampfsaftpresse auf 1 Kilogramm Früchte 20 bis 40 Gramm Zucker über die Früchte streuen. Man kann sie auch knapp mit Wasser bedeckt einige Minuten kochen lassen, pürieren und durch ein Tuch streichen.



## Aprikosensorbet

1. 500 Gramm Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in 6 Esslöffeln Wasser und 150 Gramm Zucker weich kochen.
2. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. 2 Esslöffel Zitronensaft zugeben und alles abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit 2 Eiweiße steif schlagen, ebenso 200 Gramm Sahne. Alles vorsichtig mischen und gefrieren lassen. Halb gefroren servieren.

## Aprikoseneis

Für 4–6 Portionen

500 g Aprikosen • 150 g Zucker  
eventuell 2 EL Kirschwasser • 3 Eigelbe • 200 g Sahne

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zucker und 6 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und einige Minuten kochen lassen. Das Kirschwasser zugeben.
- 2 Die Aprikosen pürieren und durch ein Sieb streichen. Wieder erhitzen.
- 3 Die Eigelbe in einer kleinen

Schüssel mit einem Schneebesen schaumig schlagen und unter ständigem Rühren der Aprikosenmasse zugeben. Wenn die Mischung beginnt dickflüssig zu werden, sofort vom Herd nehmen.

4 Die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Gefrieren lassen.

## Aprikosensauce von getrockneten Früchten

Ergibt einen guten 1/4 Liter

12 getrocknete Aprikosen • Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Früchte waschen und über Nacht in 1/4 Liter Wasser einweichen.
- 2 Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen,

5 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

3 Pürieren und mit Zucker nach Geschmack abschmecken. Man erhält etwa 1/4 Liter Sauce.

## Aprikosensauce von frischen Früchten

Ergibt 1/2 Liter

12 Aprikosen • 6 EL Zucker

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.
- 2 Mit 1/4 Liter Wasser und dem Zucker weich kochen.
- 3 Mit dem Mixstab pürieren. Eventuell noch durch ein Sieb rühren. Man erhält 1/2 Liter Sauce.

**Info** Eine weitere einfache Art, Aprikosensauce herzustellen, ist, Aprikosenmarmelade mit oder auch ohne Wasser aufzukochen, wobei die Sauce aber sehr süß wird. Die Zubereitung mit frischen Früchten ist der mit Trockenfrüchten vorzuziehen.



## Russische Quarkplinsen

Für 6–8 Portionen

500 g Quark • 80 g Mehl, wenn der Quark trocken ist,  
sonst: 160 g Mehl • 2 EL Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker

Salz • 2 Eier • 4 EL Butter • Puderzucker

1/4 l Himbeer- und Johannisbeer- oder Aprikosensauce

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Den Quark in einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit einem Teil des Mehls, dem Zucker, Vanillezucker, Salz und den Eiern gut verrühren.

**2** Den Teig mit dem restlichen Mehl verkneten, eine dicke Rolle formen

und diese in 10 Scheiben schneiden.

**3** Die Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Plinsen von beiden Seiten goldbraun braten.

**4** Mit Puderzucker bestreuen und mit der Fruchtsauce auftragen.

Aprikosen und Orangen werden gelegentlich zusammen verwendet, so im Zitertkuchen (siehe Seite 254). Man kann aber auch Orangeneis (siehe Seite 256) mit Aprikosen und Aprikosensauce auftragen.

## Reispudding mit Portweinsauce

Für 4 Portionen

250 g Langkornreis • 1 EL Salz • 1 l Milch

abgegebene Schale von 1 Zitrone • 50 g Butter • 60 g Zucker

Fett für die Form • 500 g Aprikosen • 75 g Zucker

3 Eigelbe • 5 EL Portwein

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 45 Minuten

**1** Den Reis gründlich waschen und in 3 Liter sprudelnd kochendes, gesalzenes Wasser geben. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. In ein Sieb gießen und kalt abbrausen.

**2** Die Milch in einem Topf erhitzen, den Reis zugeben und vom Beginn der Kochzeit an unter Rühren 7 Minuten garen. Zitronenschale, Butter und Zucker zufügen.

**3** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten, den Reis hineinfüllen und 45 Minuten backen.

**4** In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

**5** 1/4 Liter Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Aprikosen

darin in einigen Minuten gar kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

**6** Die Flüssigkeit einkochen, bis nur noch der Boden des Topfes damit bedeckt ist, dann abkühlen lassen.

**7** Wenn die Früchte und der Reisaufguss abgekühlt sind, den Portwein und die Eigelbe mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Nochmals unter Rühren erhitzen, bis die Masse steigt und keine Flüssigkeit zurückbleibt.

**8** Den Auflauf mit den Aprikosen bedecken, die heiße Sauce darüber geben und sofort servieren.



**Tip:** Sie können den Reispudding auch in einer Ringform backen und Aprikosen und Sauce in die Mitte des gestürzten Ringes geben.

## Amardinecreme aus Ägypten

1. 500 Gramm Amardine oder getrocknete Aprikosen über Nacht in ca. 3/4 Liter Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag weich kochen. Mit dem Mixstab im Topf pürieren. Eventuell Zucker zufügen und unter ständigem Rühren – die Creme kann jetzt leicht anbrennen – bei schwacher Hitze eindicken lassen.
3. 30 Gramm Mandelsplitter einrühren, in eine Schüssel geben und mit Schlagsahne eiskalt auftragen.

Amardine heißen die gepressten Tafeln aus getrockneten Aprikosen.

## Backobstkaltschale aus Russland

Für 4 Portionen

200 g gemischtes Backobst • 50 g Rosinen • 3 EL Maismehl  
Zucker nach Geschmack • 1 Prise Zimt

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Obst und Rosinen waschen. Mehrere Stunden in Wasser einweichen.
- 2 Etwas Wasser abnehmen, das Maismehl damit anrühren. Das Obst in der Einweichflüssigkeit zum Kochen bringen und kurz kochen.
- 3 Das Maismehl einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zucker und Zimt abschmecken. Gut gekühlt auftragen.

## Fruchtsalat aus Nordafrika

Für 4 Portionen

500 g getrocknete Aprikosen • 125 g Rosinen • 125 g Mandeln  
60 g Pistazien • Zucker nach Geschmack • 1 EL Rosenwasser  
1 EL Orangenblütenwasser

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Früchte gründlich waschen. Mit den Nüssen mischen und in einer Schüssel mit Wasser bedecken.
- 2 Zucker und Duftstoffe zufügen und 48 Stunden einweichen. Der Fruchtsaft wird dunkelgoldfarben.

Leichte luftige Köstlichkeit:  
Die Aprikosentorte mit  
einem Biskuitteig.



# Gebäck

## Aprikosentorte mit Mandeln

Für 8–12 Portionen

1 Biskuitteig von 6 Eiern (siehe Seite 394)

200 g Sahne • 6 EL Zucker • eventuell Sahnesteif

Vanillecreme: 1/8 l Milch • 2 gehäufte TL Maismehl

1 gehäufter EL Zucker • 1/2 Vanilleschote

Belag: 500–750 g Aprikosen • 5 EL Zucker • 50 g Mandelblättchen

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 40 Minuten



**1** Den Biskuitboden nach Rezept in einer Springform von 26 Zentimeter Durchmesser backen und auskühlen lassen.

**2** Die Sahne mit 2 Esslöffeln Zucker steif schlagen. Eventuell das Sahnesteif untermischen. Die Sahne kalt stellen.

**3** Für die Vanillecreme die Milch mit dem Maismehl und 1 Esslöffel Zucker gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die Vanilleschote aufschlitzen und zugeben. Alles in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Ist die Creme abgekühlt, die Vanilleschote entfernen.

**4** 2 Esslöffel der geschlagenen Sahne zugeben. Gut mischen.

**5** Den Biskuitboden 3-mal durchschneiden, mit der Vanillecreme

bestreichen und wieder zusammensetzen.

**6** Die Aprikosen waschen, vierteln und entsteinen. 1/4 Liter Wasser mit den restlichen 3 Esslöffeln Zucker erhitzen. Die Aprikosen nacheinander einige Minuten darin kochen. Die Früchte sollen nur eben gar sein, aber ja nicht zerfallen. Die Aprikosen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

**7** Wasser und Zucker so lange einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entstanden ist.

**8** Den Kuchen von außen nach innen kreisförmig mit Aprikosen belegen, die Innenseite der Früchte sollte nach oben zeigen. Den heißen Sirup mit einem Pinsel über die Aprikosen streichen. Den Tortenrand mit etwas Sahne bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

## Aprikosenkuchen mit Rahmguss

Zubereitung: 45 Minuten

Einen Hefeteig zubereiten (siehe Seite 388 oder 389), mit 500 bis 750 Gramm rohen, geviertelten und entsteinen Aprikosen mit der Innenseite nach oben belegen. Den Rahmguss vom Rhabarberkuchen (siehe Seite 325), zubereiten und darüber streichen. 1 Stunde bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

### Aprikosenkompott aus der Türkei

500 Gramm Aprikosen waschen, mit Wasser bedecken und mehrere Stunden einweichen. Im Einweichwasser kochen, bis sie weich sind. Bei Bedarf Zucker, den Saft von 1 Zitrone und 30 Gramm gemischte Nüsse zugeben, kühlen und mit 250 Gramm gesüßter Sahne auftragen.

## Aprikosencharlotte

*Für 8 Portionen*

*Teig: 3 große Eier • 1 Prise Salz • 100 g Zucker  
1 TL Vanillezucker • 100 g Mehl*

*Zum Bestreichen des Teiges:*

*1 Glas Aprikosenmarmelade oder 250 g Aprikosen  
mit 200 g Zucker (7 Minuten gekocht)*

*Füllung: Weißweincreme (siehe Seite 364)  
mit 6 Blatt Gelatine*

*Zur Dekoration: 1 kleine Dose Aprikosen  
100 g Sahne • 1 EL Zucker*

*Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 20 Minuten*

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Einen Elektrobackofen auf 210 °C (Gas Stufe 4 – der Gasofen braucht nicht vorgeheizt werden) vorheizen.

**2** Mit den Quirlen des Handrührgeräts Eier, 3 Esslöffel lauwarmes Wasser, Salz, Zucker und Vanillezucker 5 Minuten schlagen.

**3** Das Mehl darüber sieben, vorsichtig mischen, so dass ein glatter Teig entsteht. Die Teigmasse sofort glatt

auf das Backblech streichen und in den

Ofen schieben. Nach

20 Minuten den Teig an einer Ecke anheben, um zu sehen, ob er fest geworden ist.

**4** Ein Tuch über den Küchentisch breiten und mit Zucker bestreuen. Sobald sich der Teig vom Papier lösen lässt, das Blech aus dem Backofen nehmen, auf das Tuch stürzen und den Teig sofort der Länge nach zusammenrollen.

**5** Ist der Teig abgekühlt, das Tuch wieder auseinanderrollen und die Teigplatte mit 1 Glas Aprikosenmarmelade bestreichen. Statt Aprikosenmarmelade können ganze Früchte verwendet werden; diese 7 Minuten mit etwas Zucker in wenig Wasser köcheln lassen.

Den Teig erneut zusammenrollen und in Scheiben schneiden.

**6** Die Weißweincreme zubereiten.

**7** Eine gefettete Schüssel, die 2 Liter fasst, mit den Kuchenscheiben auslegen. Die Creme darüber gießen und im Kühlschrank fest werden lassen. Eventuelle Reste der Creme bei Zimmertemperatur aufheben und später nachgießen, weil der Teig Flüssigkeit aufsaugt.

**8** Die Aprikosen abtropfen lassen. Die Charlotte auf eine Tortenplatte stürzen, dicht mit Aprikosen umlegen oder um die Charlotte Sahnetupfen spritzen und die Aprikosen hineindrücken.

**Info** Die Aprikosenmarmelade ist im Aroma kräftig genug, der würzigen Weißweincreme die Waage zu halten.



## Aprikosenkuchen mit Streuseln

Für 8–12 Portionen

1 Hefeteig von 250 g Mehl (siehe Seite 388 oder 389)

Vanillecreme und Belag: 1/4 l Milch • 1 1/2 EL Mehl oder Maismehl

1/2 Vanilleschote • 2 EL Zucker • 1 gehäufte EL Butter

2 Eigelbe • 500–750 g Aprikosen

Streusel: 75 g Butter • 75 g Zucker • 1 Prise Zimt • 150 g Mehl

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde

**1** Den Hefeteig nach Rezept zubereiten und einen Hefeboden für eine Springform von 28 Zentimeter Durchmesser ausrollen, hineinlegen und einen hohen Rand formen.

**2** Während der Teig geht, für die Vanillecreme einen Teil der Milch mit dem Mehl glatt verrühren. Den Rest der Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und dem Zucker zum Kochen bringen. Das angerührte Mehl zugießen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen.

**3** Mit den Quirlen des Handrührgeräts die Butter schaumig schlagen, die Eigelbe zugeben und nach und nach die etwas abgekühlte Creme einrühren. Anschließend den Teig mit der Creme bestreichen.

**4** Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Früchte trockentupfen und von außen nach innen kreisförmig auf den Kuchen legen.

**5** Für die Streusel Butter, Zucker und Zimt mit einer Gabel vermischen. Danach mit der Hand oder einem Teigschaber lose das Mehl darüber geben, ab und zu etwas kneten, jedoch nicht zu fest, und die Zutaten gründlich miteinander vermischen. Ist das Mehl gebunden, die Streusel zwischen den Fingern zerbröseln und dann über dem Aprikosenbelag verteilen.

**6** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 1 Stunde backen.

**Varianten** Statt mit Vanillecreme können Sie den Hefeboden auch mit süßem Quark bestreichen. Hefetaschen kann man auch sehr gut mit frischen, klein geschnittenen Aprikosen füllen, die kräftig gezuckert worden sind. In Blätterteig schmecken Aprikosen als Marmelade.



### Aprikosenmarmelade

Da Aprikosen gut gelieren, benötigt man für sie etwas weniger Zucker als für andere Früchte. Rechnen Sie für 500 Gramm Früchte 375 Gramm Zucker oder für 500 Gramm durch ein Sieb gestrichenes Mus 250 Gramm Zucker. Die Aprikosen am Vortag waschen, entsteinen und einzuckern. Am nächsten Tag unter ständigem Rühren bis zur gewünschten Festigkeit einkochen.



# AVOCADO

*Persea americana, Lauraceae*



*Israel ist nicht nur Hauptproduzent, sondern auch der Wegbereiter der Avocado in Europa.*

Die Alligatorbirne, wie sie in Jamaika genannt wird, eroberte in den letzten Jahren den deutschsprachigen Markt. Ihr klangvoller Name ist abgeleitet von dem aztekischen Wort »ahúacatl«. Die Avocado gehört zu den Lorbeergewächsen.

## EINKAUFSTIP

Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Frucht keine schwarzen oder schadhafte Stellen aufweist. Reif ist eine Avocado, wenn sie bei leichtem Druck etwas nachgibt, d. h., sich etwa so anfühlt wie eine reife Banane. Verfärbte, matschige Stellen müssen herausgeschnitten werden.

## Herkunft und Geschichte

Ursprünglich in den Reichen der Azteken und Mayas, in Zentral- und Südamerika beheimatet, wird die Avocado heute hauptsächlich in den USA, der Dominikanischen Republik, einigen afrikanischen Ländern und in Israel angebaut. Der immergrüne Avocadobaum gedeiht in tropischem und subtropischem Klima und wird bis zu 20 Meter hoch. Seine weißen bis gelblichen Blüten duften intensiv.

Für die Menschen aus Lateinamerika war der immergrüne Baum der Tropen seit vielen Jahrhunderten Lieferant für die »Butter des Waldes«.

In Europa machte erstmals der spanische Seefahrer Martin Fernandez de Enciso die Frucht bekannt: Im Jahre 1519 brachte er die Avocado aus dem heutigen Kolumbien mit. Auch Cortez machte im 16. Jahrhundert Bekanntschaft mit der Alligatorbirne; er erhielt diese »Wunderfrucht« als Gastgeschenk von den Azteken.

## Verwendung

Das zartgrüne Fruchtfleisch um den großen Stein herum ist von butterartiger Beschaffenheit und sehr gehaltvoll. Am besten schneidet man die Avocado der Länge nach bis zum Kern auf und dreht die beiden Hälften gegeneinander. Ist die Frucht reif, so lässt sich das weiche Fruchtfleisch gut mit einem Löffel aus der nicht essbaren Schale lösen.

Man verwendet Avocados hauptsächlich roh. Sie sind von zartem, leicht nussigem Geschmack. Püriert eignen sie sich für Dips oder als Zugabe zu kalten und warmen Suppen. In Stücke geschnitten, verfeinern sie Salate. Durch Luftsauerstoff verfärbt sich das Fruchtfleisch rasch dunkel. Dies kann vermieden werden, wenn man es gleich nach dem Auslösen mit etwas Zitronensaft beträufelt.

## Lagerung

Eine genarbte Schale bedeutet nicht unbedingt, dass die Frucht überreif ist, es kann einfach an der Sorte liegen. Muss eine Avocado noch nachreifen – was oft passieren kann, da sie unreif geerntet werden –, sollte sie bei Zimmertemperatur gelagert werden: Wickeln Sie sie in Zeitungspapier, und lagern Sie sie ein bis drei Tage. Ein vergleichbarer Effekt lässt sich erzielen, wenn Sie die Avocado gemeinsam mit Äpfeln oder Bananen aufbewahren. Zum Tiefgefrieren eignen sich Avocados nicht, im Kühlschrank halten sich vollreife Früchte etwa zwei bis drei Tage.

## Inhaltsstoffe

Für eine Frucht hat die Avocado außergewöhnlich viel Fett (etwa 20 Prozent). Dennoch ist sie leicht verdaulich, weil zahlreiche Enzyme die Fettaufspaltung erleichtern. Sie enthält die essenziellen Fettsäuren Linol- und Linolensäure, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Eine ausreichende Zufuhr an diesen Fettsäuren mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem hat die Avocado auch eine gute Vitaminbilanz vorzuweisen. Vor allem Vitamin B6, Biotin und Vitamin E sind reichlich vorhanden, eine Portion deckt etwa zwei Drittel des Tagesbedarfs.

## Sorten

Die Hauptsorten, die nach Mitteleuropa importiert werden, sind die birnenförmige, glattschalige *Entinger*, die ein wenig schlankere, ebenfalls birnenförmige, grüne, leicht genarbte, etwa 250 Gramm schwere *Fuerte*, die fast kugelförmige *Nabal* und die violettfarbene, raugenarbte *Hass*. Je nach Sorte variiert die Farbe der birnenförmigen Frucht von Grün über Rotbraun bis zum tiefen Schwarz der exotischen *Negra de la Cruz*.

Wegen ihres zarten, entfernt an frisch geerntete Haselnüsse erinnernden Aromas harmonisiert die Avocado zu Meeresfrüchten, Fleisch und Käse. Aber auch süße, saure oder pikante Desserts gelingen mit ihrem milden, cremigen Fruchtfleisch.

## Saucen und Vorspeisen

### Guacamole aus Mexiko

Für 4 Portionen

1/2 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe

2 reife Avocados • 2 EL Zitronensaft • 1/2 TL Salz

Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung: 10 Minuten**

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen.

**2** Die Avocados halbieren, die Ker-

ne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

**3** Den Zitronensaft und die Zwiebelwürfel zugeben, die Knoblauchzehe hineinpressen und alles miteinander verrühren.

**4** Mit dem Salz und Pfeffer pikant abschmecken.



### Guacamole aus Lateinamerika

Für 4 Portionen

2 Tomaten • 1 Zwiebel • 2 reife Avocados

1 EL Zitronen- oder Limonensaft • 1 EL Essig • 1 EL Öl

Salz, Pfeffer • eventuell Tabascosauce

**Zubereitung: 20 Minuten**

Avocadocreme als Brotaufstrich lässt sich schnell zubereiten: 1 Avocado aushöhlen, das Fleisch mit 1 hart gekochten Ei, 1 fein gehackten Zwiebel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. Dazu gebutterten Toast reichen.

**1** Die Tomate blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Man kann sie auch kurz grillen.

**2** Die 1/2 Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**3** Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln.

**4** Zwiebelwürfel, Tomatenviertel und Avocadofleisch in einen Mixer geben, Zitronensaft, Essig, Öl und die Gewürze zufügen und pürieren. Da-

nach nochmals pikant – eventuell mit Tabascosauce – abschmecken.

**Tip** Beide Guacamolensaucen passen zu hart gekochten Eiern, gebratenem Fisch oder Fleisch oder zu mexikanischen Tortillagerichten. Auch als Dip oder Brotaufstrich kann diese Sauce verwendet werden. In Kolumbien wird diese Guacamolenform mit sehr vielen und sehr scharfen Chilis zu gekochten Kartoffeln und Sauerrahm gereicht.

## Mit Krabben gefüllte Avocados

Für 4 Portionen

2 Avocados • 4 EL Krabben

4 EL Mayonnaise (wahlweise Joghurt oder Sauerrahm) • eventuell Salz • Dill

Zubereitung: 10 Minuten

1 Die Avocados der Länge nach halbieren und den Kern auslösen.

2 Die Krabben mit der Mayonnaise (wahlweise auch Joghurt oder Sauerrahm) vermengen und eventuell mit wenig Salz würzen.

3 Die Fruchtscheiben mit der Sauce

füllen und mit dem fein gehackten Dill bestreuen.

**Variante** Anstatt der Krabben, 4 Scheiben klein geschnittenen Lachs mit Sahne und Meerrettich verwenden.

Die Alligatorbirne trägt auch den Namen »Salatfrucht« – was auf ihr Verwendungsfeld deutet. Die Zusammenstellungen mit Krabben, Fisch, Hühnerfleisch, Tomaten, Paprika und Grapefruit – um nur einige Möglichkeiten zu nennen – sind unerschöpflich.

## Avocadofächer mit Pilzen

Für 4 Portionen

2 EL Olivenöl • 2 EL Nussöl • 2 EL Rotweinessig • Salz, Pfeffer

150 g Champignons • 50 g Steinpilze • 2 Schalotten

2 EL Bratöl • 1/2 Bund Petersilie • 1/2 rote Paprika • 2 Avocados

Zubereitung: 25 Minuten

1 Die Öle mischen, den Rotweinessig zugeben, salzen und pfeffern.

2 Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die beiden Schalotten waschen, abziehen und fein würfeln.

3 Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin kurz andünsten, dann die Pilze zugeben.

4 Die Petersilie fein hacken. Die Pilze mit der Hälfte der Petersilie, Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und mit 1/3 der Öl-Essig-Sauce

vermischen.

5 Die Paprika klein würfeln und zur restlichen Sauce geben.

6 Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften schälen und das Fruchtfleisch fächerartig aufschneiden. Auf 4 Tellern anrichten, mit der Sauce begießen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Die Pilze daneben anrichten.

## Avocadosalat mit Olivendressing

1. Eine Schüssel mit Salatblättern auslegen.

2. 4 Esslöffel Orangen- und 1 Esslöffel Zitronensaft mischen, 4 Esslöffel Olivenöl hineinrühren.

3. 1 Knoblauchzehe durchpressen, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 100 Gramm schwarze Oliven entsteinen, fein hacken und zur Sauce geben. 2 rote Zwiebeln in Streifen schneiden, 2 Avocados ebenfalls.

5. Die Zwiebel- und Avocadostreifen auf dem Salatbett anrichten und mit der Sauce übergießen.

## Pikante Avocadocreme als Brotaufstrich

Zubereitung: 5–10 Minuten

2 Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslöpfeln. Mit dem Saft von 1/2 Zitrone in eine Schüssel geben. 50 Gramm Gorgonzola und 1 Esslöffel geriebene Mandeln zufügen und alles mit einer Gabel zu einer glatten Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Brot reichen.

## Suppen

## Kalte Avocadosuppe

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 Avocados • 2 EL Zitronensaft  
 3/4 l Gemüsebrühe • 1 EL Rotweinessig  
 Salz, Pfeffer • 4 EL Sauerrahm

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und grob würfeln. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften schälen und klein schneiden.

**2** Zwiebel-, Knoblauch- und Avocadowürfel mit dem Zitronensaft und etwas Brühe pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit der restlichen

Brühe zu einer glatten Suppe verrühren.

**3** Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Stunde kalt stellen, nicht länger, da die Suppe sonst braun wird.

**4** Vor dem Servieren in Teller füllen und je 1 Esslöffel Sauerrahm in die Mitte geben.

### Warme Avocadosuppe

1. 1/2 Liter Gemüse- oder Hühnerbrühe erhitzen.
2. 2 Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden; zur Brühe geben und pürieren.
3. Je 125 Gramm Sahne, Milch und Weißwein, 2 Esslöffel Joghurt, 1 Teelöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, gut verrühren und alles nochmals erhitzen, aber nicht kochen lassen, da die Avocados sonst bitter werden.

## Hauptgerichte

## Gefüllte Avocados

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 1 EL Butter • 2 große Avocados  
 100 g Paranüsse • 100 g Emmentaler Käse  
 4 EL Parmesankäse • 2 EL Sherry • Salz, Pfeffer

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

**2** Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln und würfeln.

**3** Die Paranüsse fein hacken und mit dem geriebenen Emmentaler Käse, dem ebenfalls geriebenen Parmesankäse und den gedünsteten

Zwiebelwürfeln zum Avocadofleisch geben. Mit Sherry, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Avocadoschalenhälften verteilen.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Avocadohälften in eine Auflaufform setzen und 15 Minuten überbacken.

**Beilage** Glacierte Karotten und Kartoffelpüree oder Reis



## Limettenhähnchenbrust mit Avocadosalsa

*Für 4 Portionen*

4 Hähnchenbrustfilets • 2 Knoblauchzehen • 5 EL Olivenöl

Saft von 3 Limetten • 1 EL gehackter Koriander

1/2 Gurke • 3 Tomaten • 1/2 rote Paprikaschote

1 Avocado • 1 rote Zwiebel • 1 EL Weißweinessig

1 TL Zitronensaft • 1 TL Zucker

1/2 TL Kumin • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl

**Zubereitung: 30 Minuten (ohne Marinierzeit)**

**1** Die Hähnchenbrustfilets halbieren, die Sehnen und Häute entfernen und das Fleisch flach klopfen.

**2** Die Knoblauchzehen abziehen und pressen. Mit dem Olivenöl, dem Limettensaft und dem Koriander zu einer Marinade verrühren und die Filets für 1 Stunde marinieren lassen.

**3** Die Gurke schälen und die Kerne entfernen. Die Tomaten blanchieren, häuten und entkernen. Den Paprika ebenfalls entkernen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und

die Hälften schälen. Alles in gleich große Würfel schneiden.

**4** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit den Gewürzen zu den Gemüsewürfeln geben, gut durchrühren und bis zum Servieren kühl stellen.

**5** Nach 1 Stunde die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten.



## Desserts

### Avocado-Orangen-Gelee

*Für 4 Portionen*

4 Blatt Gelatine • 2 Avocados • Saft von 4 Orangen

Saft von 2 Zitronen • 75 g Zucker • 2 Orangen

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.

**2** Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften schälen. Das Fruchtfleisch pürieren.

**3** Die Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze in etwas Orangensaft auflösen. Durch ein Sieb zum

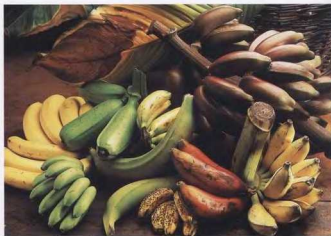
Avocadopüree geben, den restlichen Orangensaft, den Zitronensaft und den Zucker ebenfalls. Zu einer glatten Creme verrühren und in einer Schüssel kalt stellen.

**4** Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Die Creme vor dem Servieren damit belegen.

# BANANE

*Musa x paradisiaca, Musaceae*

Die Banane gilt als das Obst mit der weltweit höchsten Produktion. Zwar steht es nach den Trauben und Zitrusfrüchten in der offiziellen Tabelle an Platz drei, wenn man aber bedenkt, dass die meisten Trauben zu Weingetränken gekeltert werden und Zitrusfrüchte eine Sammelbezeichnung sind, so kann man getrost der Banane als Einzelfrucht den Spitzenplatz zusprechen.



Die Familie der Bananengewächse (*Musaceae*) gliedert sich in sechs Gattungen mit insgesamt ca. 220 Arten. Zu der Gattung *Musa* gehören die in Eurasien beheimatete Sektion *Eumusa* sowie die von den Molukken und Salomoninseln stammende Sektion *Australimusa*.

## EINKAUFSTIP

Die Ansichten darüber, wann eine Banane reif ist oder am besten schmeckt, gehen weit auseinander. Manche mögen Bananen nur, wenn sie sich noch kaum aus der Schale lösen lassen, für andere muss dieses Obst schon einige weiche Stellen aufweisen, um wirklich gut zu schmecken.

## Herkunft und Geschichte

Die Banane ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie wird bereits in Hinduepen der vorchristlichen Zeit erwähnt und verehrt. Arabische Händler, die diese Früchte als »Finger« bezeichneten, brachten sie mit ihren Karawanen nach Ägypten und Ostafrika, von wo aus sie ihren Siegeszug auf dem Schwarzen Kontinent antrat. Die Spanier und Portugiesen nahmen sie zu Beginn des 16. Jahrhunderts mit auf ihre Seefahrten und sorgten somit für ihre Verbreitung in der gesamte Karibik und auf dem mittel- und südamerikanischen Festland.

Die wichtigsten Arten sind die Obst- und Kochbananen der Sektion *Eumusa* (*Musa x paradisiaca*) sowie die nicht essbare Faserbanane (*Musa textilis*) aus der Sektion *Australimusa*. Sämtliche Sorten, die für den Verzehr geeignet sind (siehe Seite 56), sind aus den wildwachsenden Arten gekreuzt und gezüchtet worden.

Bananen sind Staudengewächse mit sehr großen Blättern, sie können eine Höhe von fünf bis zehn Metern erreichen. Da der Scheinstamm innen hohl ist, sind die Stauden sehr windanfällig. Jede Pflanze bringt jeweils ein Bündel von 10 bis 25 Früchten, Hände genannt, hervor. Es wird das ganze Jahr hindurch geerntet. Außer Sonne, reichlich Wasser und konstanten Temperaturen um 20 °C brauchen Bananen nährstoffreiche Böden. Der konventionelle, fast ausschließlich in Monokultur betriebene Banananbau ist ausgesprochen chemieintensiv. Nicht nur Kunstdünger und Pestizide kommen in großen Mengen zum Einsatz, sondern auch Wachstumsbeschleuniger sowie Mittel gegen Schimmel und Pilze. In Kühlschiffen gelangen die Bananen nach Europa, wo sie in großen Lagerhäusern zum schnelleren Nachreifen mit Ethylen begast werden. Wenn möglich, sollten Bananen deshalb im Naturkostladen eingekauft werden. Dort sind Früchte in kontrolliert biologischer Qualität aus Israel, der Dominikanischen Republik und von den Kanarischen Inseln erhältlich. Der Preis ist allerdings deutlich höher als bei Supermarktware.

## Verwendung

Die allermeisten Bananen werden wohl aus der Hand gegessen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie von Natur aus hygienisch verpackt sind, nicht gewaschen werden müssen und dass man sie immer mitnehmen kann. Mit Milchprodukten kombiniert, lassen sich aus ihnen schnell köstliche und nahrhafte Desserts bereiten. In der exotischen Küche sind Bananen oft auch eine wichtige Zutat für warme Gerichte. Apfelbananen, Mybananen, Babybananen und Rote Obstbananen werden in der gleichen Weise verwendet.

Kochbananen sind in ihren Herkunftsländern ein wichtiges Nahrungsmittel. Die mehligten Früchte werden dort – wie bei uns die Kartoffel – gekocht, gebraten oder auch frittiert für herzhafte Gerichte verwendet.

## Lagerung

Einkauf und Lagerung richten sich nach persönlichen Vorlieben. Normalerweise sind Bananen bei Raumtemperatur gut aufgehoben. Beschleunigen lässt sich die Reifung, wenn man die Früchte in Zeitungspapier einwickelt. Im Kühlschrank aufbewahrt, färbt sich die Schale dunkel. In der Kälte verliert sie leicht ihr Aroma und verderbt schnell.

## Inhaltsstoffe

Bananen sind reich an Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B6 und Kalium. Kalium wird für den Nährstofftransport in die Zellen benötigt. Bei Kaliummangel können sich Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität und

**Ein Fruchtstand der Bananenstaude, auch Bananenbüschel genannt, kann zwischen 35 und 50 Kilogramm wiegen. Im Schnitt trägt so ein Büschel etwa 200 Bananen.**

**»Warum ist die Banane krumm?« In der Staude entstehen aus der großen rot-violetten Blüte kleine Früchte, die zunächst nach unten wachsen. Pro Reihe sind es 12 bis 20 Bananenfinger, die sich bald dem Licht zuwenden und ihre Spitzen nach oben biegen. Der Grund, warum die Banane krumm ist.**



Herzprobleme einstellen. Weil Bananen zudem viele Kohlenhydrate enthalten und deshalb gut sättigen, sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit. Vorsicht: Der Verzehr unreifer Bananen kann zu Verdauungsproblemen führen, weil der fruchteigene Zucker noch in Form von Stärke vorliegt. Bei reifen Früchten ist die Stärke zu Fruktose und Glukose abgebaut.

Die für den Export nach Europa bestimmten Bananen werden als Fruchtstän-  
de noch in grünem Zustand geerntet. Sie werden auf Kühlschiffe verladen und an ihrem Bestimmungsort in großen, entsprechend temperierten Lagerhäusern zum Nachreifen gebracht.

## Sorten

Mit den Obstbananen verwandt sind die *Apfelbanane*, die *Babybanane* und die *Rote Banane*. Die Apfelbanane ist kleinfruchtig, dünnchalig und schmeckt säuerlich nach Apfel, Babybananen zeichnen sich durch ein sehr intensives Aroma aus. Sie werden als Bocadillo-Bananen aus Kolumbien und Ostasien importiert. Rote Bananen unterscheiden sich lediglich durch ihre Farbe (Schale und Fruchtfleisch sind rötlich braun) von herkömmlichen Obstbananen. Die Ansichten darüber, wann eine Banane reif ist oder am besten schmeckt, gehen weit auseinander. Manche mögen Bananen nur, wenn sie sich noch kaum aus der Schale lösen lassen, für andere muss dieses Obst schon einige weiche Stellen aufweisen, um wirklich gut zu schmecken.

## Pikante Rezepte

### Muschelsuppe von den Philippinen

Für 2 Portionen

2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl • 3 EL gehackter Spinat

1/2 l Hühnerbrühe • 2 TL Maismehl

1 Tasse grüne Bananen • 2 EL Fischsauce (siehe Seite 387)

2 EL Sherry • 1 1/2 TL Zucker • 1 Glas Muscheln

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die abgezogenen, geviertelten Knoblauchzehen in einer Pfanne in heißem Öl anbraten.
- 2 Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen, grob hacken und kurz mitdünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen.
- 3 Das Maismehl in wenig kaltem Wasser anrühren und zugeben.
- 4 Die Bananen grob raspeln und zusammen mit der Fischsauce, dem Sherry und dem Zucker zugeben

und einige Minuten kochen lassen.  
5 Am Ende die Muscheln zufügen, nur warm werden lassen und gleich vom Herd nehmen. Sofort servieren.

**Info** Der Reiz dieser Suppe für Muschelliebhaber liegt in der harmonischen Verbindung der Süße der Bananen mit der Säure der eingelegten Muscheln. Zu diesem Rezept benötigt man unbedingt thailändische Fischsauce (siehe Seite 387).



## Kilawin von den Philippinen

Für 2–4 Portionen

300 g Schweinegulasch • 3 EL Öl • 1 Zwiebel  
2–3 Knoblauchzehen • 1 Stück Ingwer, 1/2 cm lang • 100 ml Essig  
1 1/2 TL Salz • 3 noch ziemlich grüne Bananen  
1/2 weißer Rettich • 2 EL Sojasauce  
1 EL Zucker • 1 Prise Pfeffer aus der Pfeffermühle  
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: 35 Minuten

**1** Das Fleisch in Würfel von 2 Zentimeter Größe schneiden. Das Öl in einem Bratentopf erhitzen und die Fleischwürfel anbraten.

**2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, den Ingwer schälen und fein hacken. Alles zugeben und 5 Minuten mitbraten.

**3** Den Essig mit 2 Tassen Wasser und dem Salz zufügen und 10 Minuten kochen lassen.

**4** Die Bananen schälen und klein

würfeln, den Rettich in streichholzdicke Stifte schneiden und zum Fleisch geben. Mit Sojasauce, Zucker und Pfeffer abschmecken, schwach weiterköcheln lassen.

**5** Die gewaschene und trockengeputzte Petersilie fein hacken, zugeben und das Gericht servieren.

**Beilage** Körniger Reis und Mandarinen-Radicchio-Salat

## Salate

### Bananen-Ananas-Salat

Für 4–6 Portionen

1 Kopfsalat • 2 Tassen Ananaswürfel • 2 Bananen • 1 Grapefruit  
3 EL süße Sahne • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker • 2 EL Walnusskerne

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Den Salat putzen, waschen und eine Platte mit schönen zarten Blättern auslegen.

**2** Die Bananen in Scheiben schneiden, mit den Ananaswürfeln auf die Salatblätter geben. Die Grapefruit schälen, die Filets heraus schneiden

und den Salatteller damit verzieren.

**3** Aus Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren, nach Geschmack mit 1 Prise Zucker abschmecken, darüber gießen und mit den Walnusskernen bestreuen. Kalt servieren.

Die Vielseitigkeit der Banane zeigt sich in ihrer Verwendung als Zwischenmahlzeit, Dessert oder Reiseproviant – in Salaten, Fleisch- und Fischgerichten, zum Käse und als Brotbelag.



Die Geschichte der Banane begann vor vielen tausend Jahren. Hinweise auf ihr Vorkommen finden sich schon in indischen Aufzeichnungen aus dem 6. Jahrhundert v. Chr. 1200 Jahre später brachten arabische Elfenbeinhändler die Banane von Indien und Ägypten nach Zentralafrika.

## Bananenmilch

Für 1 Portion

1/4 l Milch

1 Banane

1 EL Zucker

Zubereitung: 2 Minuten

Milch, Bananen und Zucker im Mixer pürieren. Nach Belieben einen Eiskwürfel in die Mischung geben. Gleich servieren. Besonders gut schmeckt Bananenmilch mit Pisang caju, einer süßen gelbschaligen Banane aus Bali.

**Tip** Diese Bananenmischung kann man sehr gut über das morgendliche Müsli gießen.



## Getränke

### Cocktail aus Peru

Für 2 Portionen

Saft von 3 Zitronen

1/2 Banane

2 EL Himbeergeist oder

Kirschwasser

in Peru: 1/2 Dose gezuckerte

Kondensmilch (125 g)

bei uns stattdessen:

1/8 l Milch • 1 EL Zucker

Zubereitung: 7 Minuten

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und pürieren. 1 bis 2 Eiskwürfel in ein hohes Cocktailglas geben und mit der Bananenmilch aufgießen.

**Info** In Peru verwendet man für diesen Cocktail, bei dem Obst, Milch und Alkohol miteinander kombiniert werden, eine Art Grappa, Pisco und gesüßte Kondensmilch.

### Sommerdrink

Für 1 Portion

1/3 Banane

1 cl Zitronensaft

3 cl Bananensirup

12 cl Orangensaft

gestoßenes Eis

Zubereitung: 4 Minuten

Alles in einem Mixer kräftig durchmischen. In ein zu 1/3 mit gestoßenem Eis gefülltes Glas gießen und mit Sodawasser auffüllen. Mit 1 Karambolen- oder Zitronenscheibe dekorieren.

## Desserts

## Bananenkompott

Für 1 Portion

1/3 l Flüssigkeit (siehe Rezept, Punkt 1) • 100 g Zucker • 1 1/2 Bananen

Zubereitung: 15 Minuten

1 Für die Flüssigkeit kann verwendet werden: Ananas-, Aprikosen-, Guaven-, Maracuja-, Orangen- oder Sanddornsaft, Rot- oder Weißwein, Wasser mit dem Saft von 1 Zitrone oder Limette, Wasser mit Rum oder Curaçao, Zucker und Zitronensaft vermischt.

2 Den Saft mit dem Zucker (die Menge bestimmt sich nach der Frucht) einige Minuten kochen las-

sen. Dann vom Herd nehmen.

3 In die abgekühlte Flüssigkeit die in Scheiben geschnittenen Bananen legen und 1 Stunde ziehen lassen. Das Kompott sehr kalt servieren.

**Variante** Wird der Sirup mit Wasser zubereitet, eignen sich als zusätzliche Würze: Zimt, Nelken, Piment (Nelkenpfeffer), Pfeffer, Kardamom, Muskat oder Ingwer.

## Maracuja-Bananen-Eis

1. 100 Milliliter Maracuja-saft mit derselben Menge Zucker einige Minuten kochen, dann abkühlen lassen.

2. 1 bis 2 zerkleinerte Bananen zugeben und pürieren. 250 Gramm Sahne oder stark gekühlte Kondensmilch schlagen, alles mischen und gefrieren lassen.

## Dattel-Bananen-Nachtisch aus Nordafrika

Für 4 Portionen

4–5 Bananen • 250 g Sahne

200 g frische oder getrocknete, entsteinte Datteln

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Bananen in Scheiben schneiden und die Datteln halbieren.

2 In eine Glasschüssel schichtweise

Bananen- und Dattelscheiben legen.

3 Die steif geschlagene Sahne über die Früchte geben, kalt servieren.

## Sanddorn-Bananen-Eis

Für 2 Portionen

250 g Sahne • 1–2 Bananen (125 g) • 2 EL Zitronensaft

1/4 l Sanddornvollfrucht • 2 gehäufte EL Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Sahne steif schlagen.

2 Die Bananen schälen, das Fruchtfleisch pürieren, mit den restlichen

Zutaten mischen und vorsichtig unter die steif geschlagene Sahne geben. Die Masse gefrieren lassen.



## Rotweincreme

Eine weiteres Rezept für Bananenmarmelade finden Sie unter Bananen-Passionsfrucht-Marmelade (siehe Seite 285).

Die Bananen werden zwar durch das Mitkochen unansehnlich, die Flüssigkeit erhält dadurch aber einen interessanteren Geschmack.

Kocht man die Bananen nicht mit, 75 Gramm Zucker verwenden.

### Für 4 Portionen

*1/3 l herber Rotwein • 50 g Zucker • 1/4 Stange Zimt  
Saft und Schale von 1 Zitrone • 4 Bananen • 4 Eigelbe  
2 Blatt rote Gelatine • 125 g Sahne • 1 EL Zucker*

*Zubereitung: 30 Minuten*

**1** Rotwein, Zucker, Zimt, Zitronensaft und Zitronenschale aufkochen und 5 bis 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

**2** Die Bananen in Scheiben schneiden, zugeben und ganz kurz mitkochen lassen. Die Bananenscheiben mit dem Schaumlöffel herausheben und kalt stellen.

**3** Die Flüssigkeit etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe in einen Topf geben. Den Rotwein durch ein Sieb dazu gießen und beides miteinander verrühren. Den Topf auf den Herd stellen und die Masse unter ständigem Schlagen erhitzen, nicht kochen,

bis sie zu steigen beginnt. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

**4** Die Gelatine in 2 Esslöffeln kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, dem Rotweingemisch hinzufügen und auflösen.

**5** Nach ca. 1 Stunde, wenn die Creme fest zu werden beginnt, die Sahne steif schlagen und mit dem Zucker süßen. 2 Esslöffel Sahne für die Verzierung zurückbehalten, den Rest unter die Creme heben.

**6** Die Bananenscheiben vorsichtig einrühren. Die Creme in 4 Gläser füllen und fest werden lassen. Mit Sahnetupfern verzieren.

## Flambierte Bananen

### Für 2 Portionen

*1 Dose Goldbananen • 2 EL Butter  
1 gehäufte EL brauner Zucker  
2 TL grüner Pfeffer  
2 EL Rum, Kirschwasser oder Himbeergeist*

*Zubereitung: 12 Minuten*

- 1** Die Bananen abtropfen lassen.
- 2** Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker zufügen, kurz karamellisieren lassen, dann die Bananen darin von beiden Seiten 5 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen.
- 3** Den Alkohol über die Bananen gießen und flambieren. Gleich servieren.



### Gegrillte Bananen

Für 1 Person nimmt man 1 bis 2 Bananen, bepinselt sie mit zerlassener Butter und betreut sie mit etwas Zucker oder wälzt sie in Zimt. Die Bananen in einem vorgeheizten Grill 10 Minuten auf jeder Seite bräunen, vor dem Servieren bei Bedarf nochmals mit Zucker und Zimt bestreuen.



In Amerika, Australien und Europa werden Bananen gern frisch gegessen oder als Zutat für süße Kuchen und Desserts verwendet. Sie passen jedoch auch – wie in Asien üblich – gut zu herzhaften Speisen. Besonders empfehlenswert sind Bananen zu Currygerichten.

## Eierkuchen mit Goldbananen

Für 4 Portionen

1 Dose Goldbananen • 4 Eier • 8 EL Mineralwasser  
4 EL Mehl • 1 TL Salz • Fett zum Ausbacken • Zitronensaft

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Bananen in Scheiben schneiden.
- 2 Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Teig bereiten, die Bananenscheiben im Teig wenden.
- 3 In heißem Fett dünne Eierkuchen ausbacken. Die Bananen sind so süß, dass jeder Eierkuchen mit 1 Teelöffel Zitronensaft begossen werden muss.

## Mexikanischer Ananas-Bananen-Auflauf

Für 4 Portionen

2 Eier • 2 Eigelbe • 2 TL Mondamin • 2 Tassen Milch  
2 EL Zucker • 3 EL Rum • 1 Dose Goldbananen • 250 g frische Ananas  
6 Scheiben Kuchen von 1 Sand- oder Biskuitkuchen (siehe Seite 391)  
2 Eiweiße • 1 gehäufte EL Zucker  
ungesüßtes Himbeerpüree von 200 g Himbeeren

Zubereitung: 50 Minuten

- 1 In einem Topf Eier und Eigelbe schaumig schlagen.
- 2 Separat das Mondamin in der Milch glatt verrühren, den Zucker zugeben und zum Kochen bringen.
- 3 Vom Herd nehmen, den Rum zugeben, die Masse abkühlen lassen und löffelweise zu den Eiern geben; bei schwacher Hitze unter Schlagen erwärmen, bis die Masse aufsteigt.
- 4 Die Bananen in Scheiben schneiden, die Ananas schälen und würfeln.
- 5 Eine Auflaufform mit Kuchenscheiben auslegen, das Obst und die Creme darüber verteilen.
- 6 Die Eiweiße steif schlagen, mit 1 Esslöffel Zucker mischen. Über die Creme streichen. Bei 210 °C (Gas Stufe 4) 30 Minuten backen. Mit Himbeerpüree als Sauce servieren.

## Bananenschiffchen

Für 2 Portionen

1–2 Bananen • Vanilleeis • Schokoladensauce (siehe Seite 61)  
etwas gesüßte Sahne zum Verziern

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Bananen längs halbieren.
- 2 Beide Hälften mit Vanilleeis belegen, mit Schokoladensauce übergießen; mit Sahnetupfen garnieren.

## Gebäck

### Haferflockenkekse aus den USA

*Ergibt ca. 30 Plätzchen*

100 g Butter oder 80 g Butterschmalz • 175 g Haferflocken  
75 g brauner Zucker • 1 Ei • 1 Tasse Mehl • 1 TL Backpulver  
Mark von 1/2 Vanilleschote • 80 g Rosinen  
50 g geriebene Haselnüsse • 1 Prise Salz • 1 Prise Zimt  
1 Prise Nelken • 1 Dose Goldbananen

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 20 Minuten*

**1** Die Butter zerlassen und über die Haferflocken gießen.

**2** Alle anderen Zutaten außer den Bananen vermischen und zufügen.

**3** Die Bananen pürieren und ebenfalls zugeben.

**4** Den Teig gut mischen, mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 20 Minuten bei 190 bis 210 °C (Gas Stufe 3 bis 4) im Backofen backen lassen.

### Goldbananenkuchen

*Für 8–12 Portionen*

200 g Butter • 150 g Zucker • 6 Eier • 350 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver • 150 g Haferflocken  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 1 Dose Goldbananen (Inhalt 565 g)  
100 g grob geriebene Mandeln • 2 EL Semmelbrösel

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde*

**1** Butter, Zucker und Eier miteinander in einer Rührschüssel 5 Minuten schaumig schlagen.

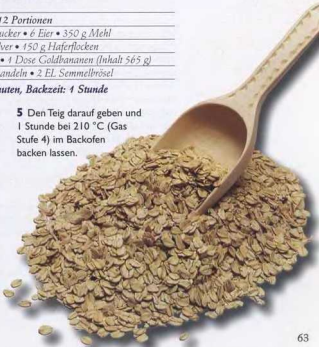
**2** Mehl und Backpulver darüber sieben, die Haferflocken, Zitronenschale und 1/8 Liter der Flüssigkeit aus der Dose zugeben.

**3** Die Bananen zerdrücken oder pürieren, mit den Mandeln hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

**4** Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und mit den Semmelbröseln ausstreuen.

**5** Den Teig darauf geben und 1 Stunde bei 210 °C (Gas Stufe 4) im Backofen backen lassen.

In der Karibik und in Indien werden Koch- und Gemüsebananen für manches köstliche Fleischgericht eingesetzt. Die Blätter der Bananenpflanze werden dabei wie Backfolie verwendet. Geflügel und Fisch werden mit allen Zutaten in Bananenblätter gewickelt und dann gedünstet, gekocht oder gebraten.



# BAUMTOMATE

*Cyphomandra betacea*, Solanaceae



Baumtomaten sind ganzjährig zu bekommen. Sie werden aus Brasilien von Oktober bis April, aus Kenia von Dezember bis April, aus Südafrika von Dezember bis März und aus Neuseeland von April bis Oktober importiert.

Wie Tomate, Paprika, Kartoffel und Aubergine gehört die Baumtomate zur großen Familie der Nachtschattengewächse. Neuseeland, der derzeit größte Erzeuger von Baumtomaten, vermarktet sie unter der Bezeichnung »Tamarillo«.

## Herkunft und Geschichte

Die Baumtomate stammt aus der Andenregion Perus, wild wächst sie von Nordvenezuela bis Argentinien. Heute wird diese Frucht überall in tropischen Höhenlagen über 1000 Meter kultiviert. Auch in Italien baut man sie mittlerweile an. In Asien, wo die Baumtomate erst seit einigen Jahrzehnten auf den Märkten angeboten wird, ist sie inzwischen beliebter als in Lateinamerika.

Der vier bis fünf Meter groß werdende Baum trägt wohlriechende, kleine rosa Blüten. Die Blätter sind groß und von länglicher Herzform, die Früchte hängen an langen, dünnen Stängeln, was ihre Ernte sehr erleichtert. Die Pflanzen tragen bereits im ersten Jahr nach der Aussaat, produzieren aber nur sechs bis sieben Jahre lang Früchte.

Die Baumtomate ist oval und etwa eigroß. Ihre glänzende Schale ist bitter und nicht essbar. Es gibt sowohl gold-orangefarbene Sorten, deren

### EINKAUFSTIP

Beim Kauf sollte man auf feste, gleichmäßig gefärbte Früchte mit glänzender, unversehrter Schale achten. Wenn sie reif sind, geben sie auf Fingerdruck leicht nach.



gelbliches Fruchtfleisch mild und süß schmeckt, als auch weinrote Sorten. Ihr Fruchtfleisch ist orange-rot und etwas herber im Geschmack. Darin eingebettet sind zahlreiche dunkle Samen.

## Verwendung

Reife Baumtomaten können, besonders, wenn es sich um mildere Sorten handelt, sehr gut roh gegessen werden. Man schneidet sie quer auf und löffelt sie aus der Schale. In ihrem Heimatland isst man sie gerne roh, mit Zucker, Salz oder Pfeffer bestreut. Püriert aromatisieren sie Joghurt, Sorbets und Eis. Ansonsten kann man Baumtomaten für Salate verwenden, sie sauer einlegen oder zu Gelee und Marmelade verarbeiten.

Die Tamarillo hat einen aprikosenähnlichen süßherben Geschmack. In Kolumbien werden Baumtomaten auch entsaftet. Die herberen Sorten eignen sich, ebenso gut wie herkömmliche Tomaten, für Saucen oder als Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten und zu Käse. Sie können auch einen erfrischend tropischen Fruchtsalat aus Tamarillos, Datteln, Bananen und Birnen mischen.

Die Schale löst sich leichter, wenn man die Früchte kurz mit kochendem Wasser überbrüht. Achtung: Der Saft von Baumtomaten hinterlässt auf Kleidung und Tischtüchern sehr hartnäckige Flecken.

## Lagerung

Die Baumtomaten reifen nicht alle gleichzeitig, deshalb muss auf den Plantagen immer wieder nachgepflückt werden. Die Früchte werden einzeln verpackt und per Luftfracht nach Europa exportiert. Bei sorgsamer Behandlung sind Baumtomaten gut transport- und lagerfähig.

Da die Tamarillo druckempfindlich ist, sollte sie auch einzeln gelagert werden. Noch nicht ganz reife Früchte werden bei Zimmertemperatur aufbewahrt. Anschließend kann man sie, in eine perforierte Plastiktüte eingehüllt, noch etwa drei bis fünf Tage im Kühlschrank lagern. Baumtomaten sind tiefkühlgeeignet. Man kann sie sowohl als ganze Früchte als auch geschält, in Stücke geschnitten oder gekocht und püriert einfrieren.

## Inhaltsstoffe

Pro 100 Gramm Fruchtfleisch enthalten Baumtomaten 31 Milligramm Vitamin C, außerdem sind sie eine gute Vitamin-A-Quelle. Ihr Beta-Karotin-Anteil liegt mit 1300 Milligramm weit über dem Durchschnitt anderer exotischer Früchte.

An Mineralstoffen sind Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium und Magnesium zu nennen. Die Tamarillo hat pro 100 Gramm Fruchtfleisch 235 Kilojoule, das entspricht 56 Kilokalorien.

**Die Baumtomate hört auch auf den klangvollen Namen »Tamarillo«. Sie ist wie unsere heimische Tomate ein Mitglied aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie schmeckt bittersüß und ihre dünne Schale hat einen herben Geschmack. Deshalb wird sie vor dem Verzehr entfernt.**

## Baumtomatencreme aus Malaysia

Für 2–3 Portionen

5 Baumtomaten (Tamarillos) • 1 EL Zucker

2 EL Kondensmilch oder Sahne

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Das Fruchtfleisch der geschälten Früchte im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

**2** Unter Schlagen Zucker und Kondensmilch oder Sahne zufügen. Gut gekühlt in Stielgläsern servieren.

## Baumtomatenchutney aus Neuseeland

Er gibt 6 Gläser

12 Baumtomaten • 250 g Papaya oder Mundu (*Garcinia dulcis*)

7 g mixed spices (englische Gewürzmischung) oder Pfefferkörner,

Chili, Ingwer • 1/2 EL Salz • 500 g brauner Zucker

250 g Zwiebeln • 1/4 l guter Essig • 1/2 TL Cayennepfeffer

Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten

**1** Die Baumtomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten.

**2** Papaya oder Mundu von Schale und Kernen befreien, das Fruchtfleisch klein schneiden und

mit den Baumtomaten vermischen.

**3** Mit allen weiteren Zutaten in einen Topf geben und 2 Stunden lang bei schwacher Hitze eindicken lassen. Bei zu starkem Einkochen eventuell etwas Wasser zugeben, um ein Anbrennen zu verhindern. Schmeckt gut als Sauce zu gegrilltem Fleisch.

Anstelle des braunen Zuckers kann man auch Gelierzucker verwenden. Für die Zubereitung bedeutet das, dass sämtliche Zutaten nur 1-mal aufgekocht werden müssen (siehe Punkt 3).



## Baumtomatensauce

Für 2 Portionen

3 Baumtomaten • Saft von 1 Orange

Saft von 1 Zitrone

1 Prise Zimt • 80 g Zucker

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Die Baumtomaten schälen und das Fruchtfleisch im Mixer pürieren.

**2** Orangen- und Zitronensaft zu dem Mus dazu geben und alles

durch ein feines Sieb passieren.

**3** Das Püree mit etwas Zimt und dem Zucker 3 Minuten kochen, dann abkühlen lassen. Zu Eis oder Fruchtsalat servieren.



## Kabeljau mit Baumtomaten

### Für 4 Portionen

1 Kabeljau (ausgenommen ca. 1,2 kg) • 2 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 4 Tomaten • 8 Baumtomaten  
 Ingwer • 1 TL Zucker • 1 EL Weißweinessig • 2 EL Weißwein  
 3 Stängel Basilikum

Zubereitung: 50 Minuten

1 Den Kabeljau gründlich waschen, trockentupfen, auf jeder Seite 3-mal leicht schräg einschneiden, mit 1 Esslöffel Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine längliche Auflaufform einölen und den Fisch hineinlegen.

2 Die Tomaten und die Baumtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken, schälen und vierteln. Die Viertel um den Fisch herum verteilen.

3 Die Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zucker bestreuen und mit dem restlichen Zitronen-

saft, dem Essig und dem Weißwein beträufeln.

4 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Fisch 25 Minuten garen.

5 Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in ganz feine Streifen schneiden und vor dem Servieren über die Tomaten streuen.

**Variante** Dieses Rezept kann auch mit Hähnchenbrust zubereitet werden, die kurz angebraten wird. Anstatt Zitronensaft und Essig verwendet man dann Orangensaft.

Die Tamarillo lässt sich wie ein Apfel schälen. Schneiden Sie mit einem scharfen und spitzen Messer den Stielansatz keilförmig heraus, dann spiralförmig weiterschälen. Die Tamarillo in Scheiben schneiden und beispielsweise für einen Fruchtsalat verwenden. Sie können die Baumtomate auch halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen aus der Schale löffeln.

## Baumtomatenmarmelade

Für 4 Gläser

500 g Baumtomaten, 500 g Zucker

Zubereitung: 1 Stunde

1. Die Früchte in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

2. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit der Hälfte des Zuckers bestreut über Nacht stehen lassen.

3. Am nächsten Tag 20 Minuten unter ständigem Rühren einkochen, da die Marmelade leicht anbrennt. Den Rest des Zuckers zugeben und bis zur Gelierprobe (siehe Seite 386) kochen lassen. Mit Gelierzucker verringert sich die Kochzeit auf wenige Minuten.

4. In Gläser füllen und fest verschließen.

**Info:** Die Baumtomatenmarmelade schmeckt ähnlich wie Erdbeermarmelade, hat aber noch einen leicht herben, säuerlichen Beigeschmack. Eine gute, milde Marmelade, die in den Tropen sehr beliebt ist.

# BIRNE

*Pyrus communis, Rosaceae*

Immer stand die Birne im Schatten des Apfels. Die Weltproduktion an Birnen beträgt nur ein Drittel der Apfelproduktion. Italien steht mit großem Vorsprung an erster Stelle im Birnenanbau, gefolgt von China, USA, Frankreich und Japan.



Homer erwähnte sie in seiner Odyssee und auch bei Aristoteles kommt sie vor. Doch nicht nur die alten Griechen schätzten die aromatische, meist tropfenförmige, gelb-grüne bis bräunliche Frucht des Birnbaums. Auch bei Ägyptern, Römern und Chinesen genoss sie hohes Ansehen.

## Herkunft und Geschichte

Seit mehr als 3000 Jahren wird die Birne kultiviert. Ihren Ursprung vermutet man in Kaschmir. Die meisten der uns heute bekannten mehr als 1000 Birnensorten sind Mutationen aus dem 18. und 19. Jahrhundert hervorgegangen.

Birnbäume, die 20 Meter hoch und 100 Jahre alt werden können, sind weniger robust als Apfelbäume. Sie gedeihen in sonnigen, geschützten Lagen am besten. Große Temperaturschwankungen bekommen ihnen nicht, ebenso wenig wie hohes Grundwasser.

Die meisten Birnensorten werden geerntet, bevor sie vollreif sind. Reifen sie am Baum aus, besteht die Gefahr, dass ihr Fruchtfleisch körnig wird. Je nach Ernte- bzw. Reifezeit unterscheidet man Sommer-, Herbst- und Winterbirnen. Die populärsten und am meisten verbreiteten Birnensorten sind: *Williams Christ*, *Gute Luise*, *Gellerts Butterbirne*.

### EINKAUFSTIP

Beim Einkauf sollte man glatte, feste, nicht zu harte Früchte auswählen, die frei von Flecken sind. Überreife Früchte lassen sich an weichen Stellen rund um den Stiel erkennen.

## Verwendung

Birnen werden größtenteils frisch gegessen, und so sind sie auch sicherlich am gesündesten. Auch erlesene Nachspeisen lassen sich aus ihnen zubereiten (Birnen in Rotwein). Kochbirnen sind von alters her beliebte Kompottfrüchte. Ausgesprochen gut passen Birnen zu Käse (Camembert, Cheddar, Roquefort); getrocknet sind sie ein köstlicher Snack. Man bereitet aus ihnen Saft, Most und Likör.

## Lagerung

Birnen sind nur begrenzt lagerfähig, weil aber nacheinander verschiedene Sorten im Angebot sind, stehen sie dennoch über einen recht langen Zeitraum zur Verfügung. Reife Früchte sind zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt. Birnen sollten einzeln und nicht zusammen mit stark riechenden Lebensmitteln aufbewahrt werden, weil sie dann an Aroma verlieren. Birnen lassen sich nicht als ganze Früchte einfrieren, sondern nur in zubereiteter Form.

## Inhaltsstoffe

Birnen sind ein säurearmes Obst, enthalten aber etwa so viel Zucker wie Äpfel. Dadurch schmecken sie besonders süß und sind für säureempfindliche Menschen sehr bekömmlich. Weil sie zusätzlich gute Eisenwerte aufweisen, wirken sie Blutarmut entgegen.

Sie enthalten außerdem viel Kalium, was entwässert, ihr Phosphorgehalt stärkt das Nervensystem. Auch verfügen sie über nennenswerte Mengen an Vitamin A und C. Unreife Früchte können den Verdauungstrakt belasten.

## Sorten

Man unterscheidet Sommer-, Herbst- und Winterbirnen. Die bekannteste Sorte, *Williams Christ*, gehört zu den Herbstsorten und ist eine Butterbirne. Diese Bezeichnung erhalten Früchte, die sich durch besonders saftiges, schmelzendes Fruchtfleisch auszeichnen. Außerdem gibt es noch die länglich geformten Flaschenbirne und die rundlich geformte Bergamotte. Sommerbirnen werden oft aus den USA importiert. Die Herbstbirne *Williams Christ* stammt aus England, ist heute Hauptsorte im Westen der USA und heißt dort *Bartlett*. Die *Williams Christ* ist auch bei uns eine der beliebtesten Sorten: Frisch ist sie eine Köstlichkeit und auch beim Einkochen behält sie ihre Farbe und ihr Aroma. Leider ist sie nicht frosthart und verdirbt schnell. Die *Gute Luise*, ebenfalls eine Butterbirne, wird im September/Oktobre geerntet. Winterbirnen halten sich gut und sind erst ab im November/Dezember essbar.

### Birne auf Himbeereis

Für 1 Person legt man  
1/2 Birne auf 100 Gramm  
Himbeereis, bedeckt sie  
mit etwas Sahne und be-  
streut sie mit Krokant.  
Himbeereis passt ausge-  
zeichnet zu Birnen.

## Birnenkaltschale

1. Den Inhalt einer großen Dose Birnen pürieren und kalt stellen.
2. 1/4 Liter Weißwein, je 2 Esslöffel Birnengeist und Zucker, je 1 Prise Zimt und Ingwer in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Dann abkühlen lassen.
3. Etwas abgeriebene Zitronenschale sowie 4 Esslöffel Zitronensaft zugeben und alles mit den Birnen vermischen.
- Gut gekühlt vor dem Essen mit Mürbegebäck servieren.

## Vorspeisen

### Pikante Fruchtschale

Für 1 Portion

1/2 reife Birne • 1/2 Pfirsich

1 gehäufte EL aromatisches, aber weiches Obst wie z. B. kleine Trauben, Süßkirschen, Mandarinen, Ananas oder Himbeeren

1 EL Joghurt • 1 Salatblatt • 1 Scheibe roher Schinken

1 TL Schnittlauch • 1 Scheibe Toast

Zubereitung: 8 Minuten

1 Die Birne und den Pfirsich schälen, entkernen und würfeln, mit dem anderen Obst und dem Joghurt mischen.

2 Auf einen Dessertteller ein Salatblatt legen, halb darunter den Schinken, mit dem Obstsalat bedecken, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, darüber streuen und sofort mit Toast servieren.

**Tip** Dieser Salat eignet sich sehr gut auch als Beilage zu knusprig gebrühtem Geflügel.

**Info** Birnen können eine Delikatesse sein. Ihr Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn sie mit nicht zu sauren Zutaten kombiniert werden, wie z. B. mit Käse, als Füllung zur Verfeinerung von Salaten.

### Birnen mit Käse

Für 2–4 Portionen

500 g kleine Williams-Christ-Birnen • 150 g Schafskäse

2 TL Milch • 8 Walnusshälften oder Schnittlauch

Zubereitung: 10 Minuten

1 Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

2 Sollte der Schafskäse in einer Salzlake gelegen haben, dann diesen waschen, trockentupfen und im Mixer mit ganz wenig Milch pürieren. Es entsteht eine flüssige Creme, da die Milch den Käse auflöst.

3 Die Käsecreme in die Birnenhälften füllen und mit je 1/2 Walnusskern verzieren. Sofort gekühlt servieren.

**Variante** Die Birne kann anstatt mit Walnüssen auch mit in feine Ringe geschnittenem Schnittlauch garniert werden.

**Info** Für dieses ursprünglich italienische Rezept eignet sich der ziemlich salzige, charaktervolle Schafskäse (italienischer oder griechischer) besonders, da er ausgezeichnet mit den milden, süßen Birnen harmonisiert.



# Hauptgerichte

## Schnittbohnen mit Birnen

Für 4 Portionen

50 g Schinkenspeck • 1 Zwiebel • 1 EL Öl  
500 g eingesalzene Schnittbohnen  
4 reife Birnen • 1 EL Zucker

Zubereitung: 20 Minuten



**1** Den Schinkenspeck würfeln, die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln.

**2** Die Speckwürfel in einem Topf auslassen, das Öl zugeben und die Zwiebel darin glasig dünsten.

**3** Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, in den Topf geben und mit

wenig Wasser weich dünsten.

**4** Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Im Mixer pürieren. Das Püree gut unter die weich gekochten Bohnen rühren. Zucker zugeben, einmal aufkochen lassen.

## Binthuhn (Buntes Huhn)

Für 6 Portionen

200 g weiße Bohnen • 1 Lorbeerblatt • einige Pfefferkörner  
1 EL Salz • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 150 g Karotten  
500 g Kartoffeln • 400 g Birnen

250–300 g Dörrfleisch (durchwachsener Speck)

2 gehäufte EL Grünkernmehl • 500 g eingesalzene Schnittbohnen  
1–2 EL Zucker • 2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung: 30 Minuten, Kochzeit: 50 Minuten

**1** Die weißen Bohnen am Vorabend einweichen. Am nächsten Tag in einem großen Topf mit 1 Liter Wasser, dem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Salz 30 Minuten vorkochen.

**2** Die Zwiebel abziehen, würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Karotten putzen und in Längstreifen schneiden, die Kartoffeln und die Birnen schälen und würfeln.

**3** Die vorbereiteten Zutaten zu den

Bohnen geben, ebenso das Dörrfleisch am Stück und das Grünkernmehl. 1/2 Liter Wasser zugeben und weitere 10 Minuten leise kochen lassen.

**4** Danach die grünen Bohnen mit dem Zucker hinzufügen, erneut bei starker Hitze aufkochen und noch 10 Minuten garkochen.

**5** Das Dörrfleisch herausnehmen, würfeln und zurück in den Topf geben. Die Petersilie darüber streuen.

In beiden Rezepten verwendet man in Norddeutschland die so genannten Schneidebohnen, eine Spezialität, die im Rheinland, in Norddeutschland und Holland bekannt ist und fertig in Lebensmittelhandlungen angeboten wird. Die Bohnen werden eingesalzen und schmecken ähnlich wie Sauerkraut, nur viel herber.



## Poularde mit Birnen im Römertopf

### Für 4 Portionen

1 Poularde • 1 TL Salz • 700 g Birnen • 20 g Butter  
 2 EL Birnengeist • 1 TL Salz • 1 Prise Pfeffer  
 1 Prise Ingwerpulver • 1 Tasse Weißwein • 1 TL gekörnte Brühe  
 Saft von 1 Zitrone • 2 TL Zucker • 1 Stück Zitronenschale  
 50 g roher Schinken mit Fettrand, in Scheiben  
 eventuell 1 TL grüner Pfeffer

**Zubereitung:** 30 Minuten, **Kochzeit:** 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Den Römertopf wässern. Die Poularde waschen, das lose Fett entfernen, gut salzen.

**2** 400 Gramm Birnen

schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenviertel rundum anbraten. Birnengeist, Salz, Pfeffer und Ingwer zugeben. Die Früchte in die Poularde füllen.

**3** Den Weißwein erhitzen und die gekörnte Brühe darin auflösen. Zitronensaft und Zucker zugeben. Die Flüssigkeit in den Römertopf gießen. Die Zitronenschale zugeben.

**4** Das Huhn hineinsetzen, mit den dünnen Schinkenscheiben belegen

und 1 Stunde und 30 Minuten bei 220 °C (Gas Stufe 4 bis 5) mit geschlossenem Deckel garen.

**5** Den Deckel abheben, das Huhn herausnehmen und die Flüssigkeit in einen Topf gießen. Die Poularde in den geöffneten Römertopf zurücklegen und im Ofen von beiden Seiten in 10 Minuten bräunen. Von der Sauce das Fett abschöpfen.

**6** Die restlichen Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zur Sauce gießen und die Früchte weich kochen, während das Fleisch bräunt. Mit dem Mixstab pürieren. Nach Geschmack noch grünen Pfeffer zufügen.

**7** Das Huhn mit Sauce servieren.

Zu der Poularde passt gekochter Reis mit Erbsen gemischt.

Als Beilage zu Wildgerichten wird häufig eine Birnenhälfte gefüllt mit Preiselbeeren serviert.

## Desserts

### Birne auf Erdbeermark

#### Für 1 Portion

100 g frische Erdbeeren • 1 TL Zucker • 1/2 Birne  
 1 EL Sahne • 1 gehäufter TL Krokant

**Zubereitung:** 10 Minuten

**1** Die Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und gezuckert in ein Schälchen geben.

**2** Die geschälte Birne darauf legen, mit der geschlagenen Sahne bedecken und mit Krokant bestreuen.

Zu diesem und den folgenden Rezepten entweder Birnen aus der Dose, Birnenkompott, in Birnengeist gekochte Birnen (siehe Seite 73) oder sehr reife, geschälte und halbierte Früchte verwenden.



## Birne Helene

*Für 1 Portion*

20 g Blockschokolade • 1 EL flüssige Sahne • 100 g Vanilleeis  
1/2 Birne • eventuell einige kandierte Veilchen

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die Blockschokolade mit 1 Esslöffel Wasser in einem kleinen Topf schmelzen. Die Sahne zugeben und alles in ein Kännchen füllen.

**2** Das Eis in Kugeln mit der Birne anrichten, eventuell mit Veilchen verzieren. Die Schokoladensauce getrennt servieren.

Um ein zu schnelles Braunwerden der geschälten Birnen zu verhindern, können sie mit wenig Zitronensaft oder Birnengeist beträufelt werden.

## Birkenkompott

*Für 4–6 Portionen*

750 g Birnen • 1 EL Essig • 125 g Zucker  
2 Nelken • 1 Stück Zitronenschale • 1/4 Stange Zimt

*Zubereitung: 25 Minuten*

**1** Die Birnen schälen, halbieren und die Kernhäuser entfernen. Sofort in etwas Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden.

**2** 1/2 Liter Wasser mit dem Zucker und den Gewürzen aufkochen, die abgetropften Birnen zugeben und darin bei starker Hitze zum Kochen bringen. Anschließend 10 Minuten

bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

**Variante** Pfeffer oder Ingwer verleihen dem Kompott einen leicht pikanten Geschmack.



## Birnen in Birnengeist

*Für 4 Portionen*

4 Birnen • 1/8 l Wasser • 3 EL Zucker • 1/8 l Birnengeist

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse ausstechen.

**2** In einem großen Topf 1/8 Liter Wasser mit dem Zucker aufkochen, die Birnen hineinlegen und mit dem Alkohol begießen. Einige Minuten darin auf der einen Seite dünsten,

dann umdrehen. Sie dürfen innen noch roh sein.

**3** Herausheben und in eine Schüssel legen. Die Flüssigkeit noch etwas einkochen lassen, das intensiviert das Birnenaroma. Auf jede Birnenhälfte 1 Esslöffel davon geben.

Der Birnbaum gehört zur Gattung der Rosengewächse. Die europäischen Kultursorten der Birnen (*Pyrus communis*) haben zwei Vorfahren: die Holzbirne (*Pyrus pyraeaster*) und die Schneebirne (*Pyrus nivalis*).

## Birnen einkochen

1. 1 Kilogramm Birnen vierteln, schälen, kleine Birnen nur schälen und in Zitronen- oder Essigwasser legen.
2. Auf je 1 Liter Wasser 250 bis 400 Gramm Zucker abmessen, je nachdem, wie süß die Birnen sind.
3. Die Zuckerlösung aufkochen, die Birnen hineingeben, halb weich kochen und dann in Gläser schichten.
4. Zwischen die Birnen 1 bis 2 Nelken und 1/4 Stange Zimt geben.
5. Den Kochsirup durch ein Sieb oder Tuch ins Glas streichen, er soll aber nicht höher als 3 Zentimeter unter dem Rand stehen.
6. Die angefeuchteten Gummiringe auflegen und die Gläser bei 78 °C 15 bis 20 Minuten sterilisieren.

## Grießschnitten mit Birnenkompott

Für 4–6 Portionen

Birnenkompott, aus der Dose oder selbst zubereitetes

1 l Milch • 40 g Butter • 2 EL Zucker • 1 Prise Salz

geriebene Schale von 1/2 Zitrone • 250 g Grieß • 2 Eier • Öl zum Braten

4 Birnen, nach einem der Rezepte von Seite 73 zubereitet

Zucker, Zimt

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Birnenkompott aus der Dose oder selbst zubereitetes Kompott verwenden.

**2** Die Milch mit Butter, Zucker, Salz und Zitronenschale in einem Topf aufkochen, den Grieß einrühren und unter Rühren so lange kochen, bis eine dicke Masse entstanden ist. Vorsicht: Milch und Grieß brennen schnell an. Wenn die Masse dick bis sämig ist, den Topf vom Herd nehmen.

**3** Die beiden Eier unterrühren.

**4** Ein Backblech mit kaltem Wasser ausspülen und den Grieß

1 Zentimeter dick glatt darauf streichen. Abkühlen lassen.

**5** Den erkalteten Brei in Vierecke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Grießschnitten auf beiden Seiten kurz darin anbraten. Auf eine Keramikplatte legen und mit Birnenkompott oder mit Birnen schnitten (Rezepte, siehe Seite 73) servieren.

**Beilage** Eine heiße Aprikosensauce, siehe Seite 42

**Tip** Grießschnitten mit Birnenkompott kann auch als süßes Mittagessen nach einer gehaltvollen Suppe serviert werden.



## Birnenkuchen mit Rotweincreme

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

600 g Birnenkompott oder Birnen aus der Dose

**Rotweincreme:** 1/3 l herber Rotwein • 50 g Zucker

1/4 Stange Zimt • Schale von 1 Zitrone im Ring • Saft von 1 Zitrone

4 Eigelbe • 2 Blatt rote Gelatine • 2 Blatt weiße Gelatine

250 g Sahne • 2 EL Zucker

**Zubereitung:** 30 Minuten, **Backzeit:** 45 Minuten

- 1 Einen Mürbeteigboden backen.
- 2 Den gebackenen Boden mit 600 Gramm abgetropftem Birnenkompott oder Birnen aus der Dose, in Scheiben geschnitten, ringförmig belegen.
- 3 Den Rotwein mit dem Zucker, mit Zimt, Zitronenschale und -saft aufkochen.
- 4 Die 4 Eigelbe in einen hohen Topf geben, die Gelatineblätter in wenig Wasser einweichen.
- 5 Den Rotwein durch ein Sieb gießen und mit dem Eigelb verquirlen. Die Masse so lange unter Schlagen bei schwacher Hitze erwärmen, bis sie zu steigen beginnt. Dann den Topf vom Herd nehmen, die ausge-

drückte Gelatine zufügen und auflösen. Kalt stellen.

6 Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Wenn die Creme nach 30 bis 45 Minuten fest zu werden beginnt, die Sahne unterheben, etwas Sahne zum Verzieren zurückbehalten. Die Creme über die Birnen streichen.

7 Ist die Creme steif geworden, den Kuchen auf einen Tortenteller schieben. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen und den Kuchen mit Sahnerosetten verzieren.

### Birnen-Maracuja-Marmelade

250 Gramm Birnen in kleinen Stücken werden in Maracujasaft zusammen mit 500 Gramm Gelierzucker aufgeköchelt; so lange kochen lassen, bis die Marmelade geliert.

### Birnensaft

Wie aus anderem europäischem Obst kann man auch aus Birnen sehr aromatischen Saft gewinnen. Im Dampfsaftfasser muss kein Zucker zugegeben werden. Birnen eignen sich ihrer dezenten Süße wegen für Mischsäfte mit sauren Wildbeeren, wie z. B. Holunder und Eberesche, ferner mit Grapefruitsaft. Man mischt jeweils 90 Prozent Birnensaft mit 10 Prozent anderem Fruchtsaft.



# BROMBEERE

*Rubus fruticosus, Rosaceae*

*Brombeeren erfreuen sich steigender Beliebtheit. Allerdings ist es mühevoll, sie zu sammeln, da sie an äußerst dornigen Büschen wachsen.*



Einer alten griechischen Legende nach ist die Brombeere aus dem im Kampf der Titanen gegen die Götter verspritzten Blut entstanden. Was wir wirklich wissen: Sie stammt aus Nordamerika und Eurasien.

## Herkunft und Geschichte

Als wild wachsende Pflanze ist die Brombeere heute überall auf der Erde zu Hause, wo ein gemäßigtes Klima herrscht. Wuchernd und dichte Hecken bildend wächst sie in Wald und Feld. Es gibt ungezählte Arten dieser dornigen Pflanze, die auch als Kroatzbeere, Rahmbeere und Hansbeere bezeichnet wird. Ebenso wie in der Färbung, sie variiert von Rötlich über Blau bis hin zu fast Schwarz, gibt es auch in geschmacklicher Hinsicht große Unterschiede. Manche sind auch in vollreifem Zustand aromaarm und wässrig, andere so sauer, dass sich alles im Mund zusammenzieht, wieder andere aber süß und wohlschmeckend.

Kultiviert wird die Brombeere erst seit dem 19. Jahrhundert, wahrscheinlich ihres massenhaften wilden Vorkommens wegen. Seit einiger Zeit gibt es auch dornenlose Brombeersorten. Sie werden im heimischen Garten und im Erwerbsanbau mehr und mehr verwendet, weil sie das Pflücken erheblich erleichtern.

### EINKAUFSTIP

Achten Sie darauf, frische Früchte zu nehmen, da Brombeeren schnell verderben. Man erkennt sie daran, dass sie glatt, glänzend und fest sind. Zudem sollten sie lose verpackt sein.

Eine nahe Verwandte der Brombeere ist die Muldbeere, die hauptsächlich im Norden Europas, Amerikas und Asiens beheimatet ist. Gelegentlich findet man sie auch in den Mooren Norddeutschlands und des Riesengebirges. Die Pflanze wächst am Boden entlang und trägt weiche, runde, orangefarbene Früchte, die im August und September zur Vollreife kommen. Ihr Geschmack ist von der Säure her dem einer Himbeere ähnlich, von der Körnigkeit her erinnert sie an die Brombeere.

## Verwendung

Frisch zu Eis, Sahne oder Joghurt sind vollreife Brombeeren eine Köstlichkeit. Sie lassen sich ebenfalls für Obstsalate und Torten verwenden oder zu Gelee und Marmelade weiterverarbeiten. Und sie eignen sich vorzüglich zur Saft-, Wein- und Likörherstellung. Als heißer Punsch im Winter schmecken Brombeeren nicht nur, sondern beugen auch Erkältungen vor. Wer sich an den vielen kleinen Samenkörnern der Beere stört, sollte die Früchte pürieren und sie durch ein feinmaschiges Sieb streichen.

## Lagerung

Da Brombeeren sehr leicht verderblich sind und sich schnell Schimmel an ihnen bildet, sind sie immer zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt. Müssen sie aufbewahrt werden, vorher nicht ganz einwandfreie Früchte aussortieren. Auch im Kühlschrank gelagert, halten sie sich nur einige Tage. Wer die Möglichkeit hat, die Brombeeren selbst zu pflücken, sollte dies in den Morgenstunden tun. Sie sind dann etwas besser haltbar und auch aromatischer. Weil Brombeeren leicht Wasser aufnehmen, sollten Früchte aus dem Garten nicht gewaschen, gekaufte Früchte wegen möglicher Schadstoffe nur kurz abgebraust werden. Zum Einfrieren sollte man die Beeren einzeln anfrieren und erst dann in einen Gefrierbehälter füllen. Auch Brombeerpüree lässt sich gut tiefkühlen.

## Inhaltsstoffe

Brombeeren sind eine gute Quelle für die Vitamine A und C. Sie enthalten Kalium, Magnesium und Kupfer. Brombeeren fördern die Blutbildung und helfen bei Verdauungsschwäche und Fieber. Brombeersaft ist, leicht angewärmt und in kleinen Schlucken getrunken, ein vorzügliches Mittel bei Heiserkeit und überanstrengter Stimme.

Ein in der Volksmedizin seit langem eingesetztes und bewährtes Mittel ist der Tee aus getrockneten Brombeerblättern. Er wirkt allgemein blutreinigend und blutzuckersenkend, außerdem harn- und schweißtreibend. Er dient mittlerweile in vielen Hausapotheken als Basistee, der dann mit anderen Heilpflanzen versetzt wird.

Die Brombeere gehört wie die Birne einer Rosengewächsgattung an. An dichten Halbsträuchern wachsen weiße bis rosens-rotfarbene traubig oder rispig angeordnete Blüten, die im Juli/August schwarzrote bis glänzend schwarze Sammelbeeren tragen. Noch aus der Eiszeit stammt die nordische Muldbeere oder Lakka, die sich gelb-orange bis rötlich färbt.

## Saft

### Brombeersaft

Die arktische Sumpfbrombeere, schwedisch Akerbär, wächst vor allem in Hälsingland, Schweden. Aus dieser Beere wird im hohen Norden Marmelade gekocht. In Finnland stellt man daraus den Likör Mesimarja her. Früher wurde die Akerbär getrocknet und daraus ein fiebersenkender Trank bereitet.

Die verlesenen Brombeeren mit so wenig Wasser, dass gerade der Boden des Topfes bedeckt ist, aufkochen, den Saft durch ein Sieb ablaufen lassen. Auf 1 Liter Saft 200 Gramm Zucker rechnen sowie den Saft von 1 Zitrone. Zusammen mit dem Brombeersaft nochmals aufkochen, in Flaschen füllen und gut verschließen.

## Süßspeisen

### Brombeercreme

Für 4 Portionen

500 g Brombeeren • 200 g Zucker • 2 EL Kirschwasser

Saft von 1 Zitrone • 6–8 Blatt Gelatine • 500 g Sahne

Zubereitung: 1 Stunde

- 1 Die verlesenen Brombeeren mit 100 Gramm Zucker bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Im Mixer pürieren, Kirschwasser und Zitronensaft zugeben.
- 3 Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in 1/8 Liter Wasser erhitzen.
- 4 In die gelöste Flüssigkeit nach und nach die Brombeeren geben, alles mischen und in den Kühlschrank stellen.

- 5 Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen und nach 30 bis 45 Minuten, wenn die Masse beginnt fest zu werden, unterheben.

**Variante** Diese Creme kann auch als Kuchenbelag verwendet werden. Einen Mürbeteigboden (siehe Seite 387) zubereiten, mit der Creme bestreichen und nach dem Festwerden mit 100 Gramm gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

### Lakkamarmelade aus Norwegen

Für 4 Gläser

1 kg Muldbeeren, 250–400 g Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

1. Die Beeren mit etwas Wasser in einem Topf 5 Minuten kochen lassen.
2. Zucker zugeben, wieder zum Kochen bringen, dabei ständig rühren, bis sich der Zucker nach ca. 5 Minuten aufgelöst hat.
3. In kleine Gläser füllen und fest verschließen.



## Brombeerobsttorte

*Für 8–12 Portionen*

*1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)*

*500 g frische oder 750 g tiefgekühlte Brombeeren*

*80 g Zucker für die Beeren • 1 Tortenguss*

*4 EL Zucker • 250 g Sahne*

*Zubereitung: 35 Minuten*

- 1 Den Mürbeteigboden nach Rezept zubereiten.
- 2 Die Brombeeren einzuckern und den Boden damit belegen. Tiefgekühlte Beeren gut abtropfen lassen und den Saft zum Guss verwenden.
- 3 Den Tortenguss nach Vorschrift

mit 2 Esslöffeln Zucker und 1/4 Liter Wasser kochen und die Beeren damit überziehen.

4 Die Sahne mit dem verbleibenden Zucker steif schlagen und den Kuchen damit verzieren oder die Sahne getrennt servieren.

In den USA sind die Blackberrys und die Dewberrys besonders beliebt. Und da die Brombeere herber als die Himbeere schmeckt, wird sie vor allem zur Saft- und Tortenherstellung genutzt. Die Mammutbrombeere aus Kalifornien hat ebenfalls ein vorzügliches Aroma. Sie ist Grundlage in der Herstellung von Gelees, Eis, Obstwein und Likör.

## Multeberencreme

*Für 2 Portionen*

*250 g Sahne • 1–2 EL Zucker • 250 g Multebeeren*

*Zubereitung: 10 Minuten*

- 1 Die Sahne steif schlagen und zuckern.
- 2 Die gewaschenen, verlesenen Beeren unter die Sahne ziehen und servieren.

**Info** Multebeeren sind eine skandinavische Brombeersorte und als Dessert in Norwegen sehr beliebt. Die aufgeführten Rezepte stammen alle aus Norwegen.

In Finnland bereitet man mit den Sumpfbrombeeren eine Creme zu, die der Erdbeercreme von Seite 99 in etwa entspricht. Man verwendet 400 Gramm Multebeeren, 300 Gramm gesüßte Sahne und gibt 2 bis 4 Esslöffel Lakkalikör dazu.

## Multebeeren unter Baiserhaube

*Für 4 Portionen*

*4 Scheiben Sandkuchen oder 4 Biskuitörtchen*

*1 Tasse Multebeeren • 2 Eiweiße • 2 EL Zucker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

- 1 Den Sandkuchen oder die 4 Biskuitörtchen auf eine längliche feuerfeste Keramikplatte legen.
- 2 Die Beeren bei Bedarf waschen, verlesen und gleichmäßig auf den Törtchen verteilen.

3 Die Eiweiße steif schlagen, den Zucker dabei einrieseln lassen.

4 Das Baiser über die Kuchenscheiben streichen und im Backofen bei 190 °C (Gas Stufe 3) goldgelb überbacken.

Die Brombeere hat einen bemerkenswert hohen Provitamin-A-Gehalt. Auch das Vitamin C liegt mit 36 Milligramm pro 200 Gramm Fruchtfleisch im Vergleich mit anderen Früchten im guten Durchschnitt.

# CHERIMOYA

*Annona cherimola, Annonaceae*

*In unseren Breiten gibt es im Oktober Cherimoyas aus Spanien, ab Januar zusätzlich Früchte aus Israel.*



Die Cherimoya gehört zu den Annonengewächsen (siehe dazu auch Schuppenannone, Seite 338f.), einer tropischen Pflanzenfamilie, die rund 50 Arten umfasst. Nur acht bis zehn Arten tragen jedoch Früchte, die als Sammelbeeren bezeichnet werden. Für den internationalen Markt sind hier nur die in diesem Buch aufgeführten beiden Sorten wichtig; andere Sorten spielen nur eine geringe Rolle auf lokalen Märkten.

## EINKAUFSTIP

Cherimoyas sind dann reif, wenn sie auf leichten Druck nachgeben. Da sie jedoch sehr empfindlich auf Berührungen reagieren – sie bekommen schwarze Flecken – sollten sie möglichst frisch gekauft und alsbald verzehrt werden.

## Herkunft und Geschichte

Die Cherimoya gehört zu den schmackhaftesten Tropenfrüchten, die es gibt. Sie stammt aus den Höhenlagen der Anden Südkolumbiens, Ecuadors und Nordperus. Ihr Name ist indianischen Ursprungs und bedeutet so viel wie kalter Samen. In prähistorischen peruanischen Gräbern wurden Cherimoyanachbildungen in Terracotta gefunden. Die Frucht wurde schon früh nach Zentralamerika, Mexiko und Jamaika gebracht und gedeiht heute in allen für sie geeigneten Ländern der Erde. Spanische Seefahrer nahmen sie schon vor Jahrhunderten mit nach Afrika und wahrscheinlich auch in den Fernen Osten. Auch auf Madeira und in Spanien werden Cherimoyas angebaut. Im Winter und im Frühjahr werden vor allem spanische sowie israelische Cherimoyas in größeren Mengen im-



portiert, man kann die Früchte inzwischen aber ganzjährig bekommen (aus Kalifornien, Chile, Mexiko und Brasilien).

Der Cherimoyabaum, der sieben bis acht Meter hoch werden kann, ist eine laubabwerfende Pflanze der Subtropen und des tropischen Berglandes. Sie benötigt eine kurze Kälteperiode (keinen Frost) und verträgt niedrige Temperaturen besser als andere Arten der Annonengewächse. Meist werden Cherimoyas von Hand bestäubt, weil die weißlich grünen Blüten einen Geruch ausströmen, der kaum Insekten anzieht.

Es gibt mehr als 50 verschiedene Cherimoyasorten, entsprechend unterschiedlich sind die Früchte in Farbe, Form und Beschaffenheit. Sie können kugelig bis konisch rund oder herzförmig sein. Die ledrig-weiche Schale variiert von Bronzefarben bis Blassgrün und Gelb, manche sind dunkelgrau. Das Fruchtfleisch ist leicht körnig und weiß bis cremefarben. Im Aroma erinnert die Cherimoya an Birnen und Mangos. Die Schale, die bei manchen Sorten von großen Schuppen bedeckt ist, muss entfernt werden, ebenso wie die vielen harten Kerne im Innern.

Die für den Export bestimmten Früchte sind etwa 250 Gramm schwer, Cherimoyas, Zucker- und Rahmäpfel können aber auch ein Gewicht von bis zu drei Kilogramm erreichen.

## Verwendung

Meist werden Cherimoyas einfach aufgeschnitten und aus der Schale gelöffelt gegessen. Die vielen Kerne können dann während des Essens aus der süß und sahnig schmeckenden Frucht entfernt werden. Sollen die Früchte zu Nachtischen und Mixgetränken weiterverarbeitet werden, wozu sie sich besonders gut eignen, müssen sie vorher entkernt werden: Die Frucht längs halbieren und den Fruchtkegel, den verlängerten Stiel, herauschneiden. Mit einem kleinen Messer die Fruchtfleischhülle um die schwarzen Kerne öffnen und diese entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und weiterverarbeiten. Da es sich schnell verfärbt, gleich mit Zitronensaft beträufeln.

Da Kochen das Aroma der Cherimoya deutlich verändert, empfiehlt es sich weniger, die Früchte zu Marmelade, Kompott o. Ä. zu verarbeiten. Ihr mildes Aroma verträgt gut etwas Zitronensaft.

## Lagerung

Die Früchte werden kurz vor der Vollreife geerntet. Sie vertragen keine Lagertemperaturen unter 14 °C, sind also im Kühlschrank nicht gut aufgehoben. Im reifen Zustand sind sie sehr druckempfindlich und schnell verderblich. Am besten ist es, wenn man wohlriechende, unverletzte Früchte kauft, die nicht mehr hart sind, sondern auf leichten Fingerdruck nachgeben. Diese sollten alsbald verbraucht werden.

**Cherimoyas sind mühsam weiterzuverarbeiten: Das Entfernen der vielen Kerne dauert pro Frucht bis zu 10 Minuten. Belohnt wird man aber dann für die Arbeit mit einer süßen, sehr wohlischmeckenden Köstlichkeit.**

**Gourmets lieben die Cherimoya und ziehen sie anderen Tropenfrüchten vor. Ihr süß-sahniger Geschmack, der an eine Mischung aus Birnen, Erdbeeren und Himbeeren mit einem Hauch von Zimt erinnert, lädt zum Frischverzehr ein.**

## Inhaltsstoffe

Weil die Cherimoya zu einem Viertel aus Kohlenhydraten besteht, ist sie sehr nahrhaft. Außer Traubenzucker und reichlich Vitamin C und Niazin enthält sie viel Vitamin B1 und B2. Bei den Mineralstoffen ist besonders ihr Gehalt an Kalzium, Phosphor und Eisen zu nennen.

## Sorten

Wegen der vielen Kerne, die entfernt werden müssen, eignet sich die süße Cherimoyafrucht vor allem als Nachtisch oder Getränk. Das Entkernen einer Frucht dauert ungefähr 10 Minuten. Streichen sie das Fruchtfleisch vorsichtig durch ein Sieb; so bleiben die Kerne zurück, und der Genuss ist ungetrübt.

*Forma impressa* ist die aus Spanien importierte Cherimoyasorte. Sie weist wie mit Fingerspitzen in Wachs eingedrückte Markierungen auf. Sie hat eine konische Form und eine weiche Oberfläche, ist sehr schmackhaft, enthält allerdings viele Kerne.

Eine weitere, auf dem hiesigen Markt erhältliche Sorte (aus Israel) ist *Forma tuberculata*, eine herzförmige Cherimoya, die aussieht, als bestünde sie aus lauter übereinander liegenden Röhrchen, die sich am Ende zu warzenartigen Tropfen verdichten.

Auf Madeira wächst *Forma mamillata*. Sie wirkt wie aus übereinander liegenden Blättchen, die jeweils einen Punkt tragen, zusammengesetzt.

*Forma umbonata* hat eine dicke Haut, viele Samen und ein säuerliches Fruchtfleisch mit ananasähnlichem Aroma.

Die *Forma laevis*, oder *Cherimoya Lisa*, hat eine weiche, glatte Haut. In Mexiko City nennt man sie *Anon* – auf Haiti hat dieses Wort die Bedeutung Volk. Heute weiß man, dass diese besonders wohlschmeckende Frucht ihren Namen im 16. Jahrhundert vom Volk auf Haiti erhielt. Sie ist eine der feinsten Cherimoyasorten.

## Cherimoyamilchshake

Für 1 Portion

1 Cherimoya • 1/4 l Milch • 1 EL Zucker  
eventuell 1 Ei • Zitronensaft

Zubereitung: 10 Minuten

Cherimoya-Kokosnuss-Getränk: Fügen Sie dem Milchshake 2 Esslöffel Kokosmilch (siehe Seite 156) hinzu. Das Milchgetränk muss dann besonders gut geschlagen werden, da die sehr dicke Kokosmilch die Tendenz hat, oben eine Fettschicht abzusetzen.

**1** Die Frucht längs halbieren, den Fruchtkegel und den verlängerten Stiel entfernen. Mit einem kleinen Messer die Fruchtfleischhülle um die schwarzen Kerne öffnen und diese entfernen. Das Fleisch in einen Mixbecher geben, wobei die Reste mit einem Teelöffel aus der Schale geschabt werden. Schale und Kerne wirft man weg.

**2** Das Cherimoyafleisch mit etwas Milch und dem Zucker pürieren, später die restliche Milch, eventuell 1 Ei, den Zitronensaft und – wer möchte – 2 Eiswürfel zugeben. Die Flüssigkeit gut gemischt und gekühlt servieren.

**Tip** Sehr gut auch mit der Schuppen- und Netzannone.

## Süßspeisen

### Cherimoya mit Orangencremesauce

Für 2–4 Portionen

2 Cherimoyas

Orangencremesauce: 2 Eigelbe • 1 Ei

1 gehäufte EL Zucker • 1/8 l Orangensaft

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Cherimoyas gut kühlen.
- 2 In einem Topf Eigelbe, Ei und Zucker schaumig schlagen, auf den Herd stellen, weiterschlagen und dabei den Orangensaft zugeben. Wenn die Sauce steigt, vom Herd nehmen.
- 3 Die Cherimoyas halbieren und mit der Sauce sofort servieren.

**Tip** Wie Kokosmilch passt auch Orangensaft sehr gut zur Cherimoya. Da man von dieser Sauce pro

Fruchthälfte höchstens 1 Esslöffel nehmen sollte, da sonst das zarte Cherimoyaaroma erschlagen wird, ist nur eine geringe Menge Orangensaft angegeben. Die Kombination Weinschaum oder Zitronencreme mit Cherimoya sind möglich, doch überdecken diese intensiven Saucen den Eigengeschmack der Frucht.



### Cherimoyacreme

Für 4 Portionen

2 Cherimoyas • 2 EL Zitronensaft • 60 g Zucker

2 Eiweiße • 100 g Sahne • eventuell zum Verziern:

einige Sauerkirschen, Himbeeren, Erdbeeren oder Schokoladenstreusel

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Die Cherimoyas halbieren und entkernen, wie im Milchshakerezept Seite 82 beschrieben. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Zucker im Mixer pürieren.
- 2 Die Eiweiße steif schlagen, ebenso die Sahne. Den Eischnee und die Sahne unter die Fruchtmischung heben. Bei Bedarf als Verzierungen einige Sauerkirschen, Himbeeren oder Erdbeeren darüber streuen. Am besten

passen dazu Schokoladeraspel von bitterer Schokolade.

**Variante** Cherimoyasorbet mit Orangenauce  
1/4 Liter Orangensaft mit 1 Esslöffel Zucker und mit 1 Esslöffel Monda-min verrühren, 1/4 Liter Orangensaft zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Heiß mit der Creme servieren.

#### Cherimoya mit Walnusseis

2 Cherimoyas halbieren, entkernen, mit je 1 Esslöffel Walnusseis (siehe Seite 235) füllen und mit 1 Sahnetupfer verzieren.

# DATTEL

*Phoenix dactylifera, Arecaceae*



In der Bestenliste der Früchteproduktion nimmt die Dattel den zwölften Platz ein. Das Haupterzeugerland für Frischfrüchte ist Israel, während der Irak die höchste Quote für Trockendatteln hat.

Die Dattel gehört zu der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Neben der Dattelpalme sind die bekanntesten Sorten die Kokos-, die Öl- und die Sagopalme. Es gibt etwa 1 200 verschiedene Palmenarten.

## Herkunft und Geschichte

Im nordafrikanischen Raum sowie in den Ländern des Nahen und Mittleren Ostens spielen Datteln, die Beerenfrüchte der Dattelpalme, seit jeher eine wichtige Rolle. Schon vor 5 000 Jahren wurde die Dattelpalme in Babylonien und in Ägypten kultiviert. Sie wurde als heiliger Baum verehrt und war ein Symbol des Friedens. In der römischen und griechischen Antike galten Palmwedel auch als Siegesymbol, und in der Bibel findet die Dattelpalme als Baum des Lebens Erwähnung. Ihr Name leitet sich sehr wahrscheinlich vom griechischen *daktylos* ab, was so viel bedeutet wie Finger. Eine Dattelpalme wird bis zu 30 Meter hoch und über 100 Jahre alt. Zum Gedeihen braucht sie heiße, trockene Klimabedingungen, dazu viel Wasser. Sie ist der wichtigste Oasenbaum. Ihre runden bis ovalen Früchte wachsen in großen Trauben. Sie sind etwa fünf Zentimeter groß und haben einen länglichen, sehr harten Kern. Die Früchte reifen in fünf bis sechs Monaten und sind dann von goldbrauner Farbe.

### EINKAUFSTIP

FrISChe Datteln sollten von prallem Äußerem sein und bei leichtem Druck etwas nachgeben. Achten Sie darauf, dass sie keine braunen Flecken auf der Schale aufweisen.

## Verwendung

In ihren Herkunftsländern werden von der Dattelpalme nicht nur die Früchte, sondern so gut wie alle Teile verwendet. Ihr Stamm dient als Bauholz, die Palmblätter liefern Material für Flechtarbeiten. Dattelkerne sind ein gutes Kamelfutter, Dattelsprossen werden zu Palmwein vergoren. Die Früchte selbst sind für die Menschen ein wichtiges Nahrungsmittel, ihr Saft wird zu Dattelsirup und -honig eingedickt und ist die Grundlage für Dattelschnaps (Arrak). Auf den europäischen Markt gelangen Datteln zum Großteil getrocknet. Sie werden hauptsächlich für Müslis, Kuchen und andere Süßspeisen verwendet. Besonders gut ist die Kombination mit Marzipan. Auch mit Käse harmonisieren sie. Frische Früchte sind nicht im eigentlichen Sinne frisch: Sie werden gleich nach der Ernte im vollreifen Zustand eingefroren und aufgetaut auf den Märkten verkauft. Ganzjährig kommt die Dattel aus Israel in den Handel. Weil sie weit weniger süß und etwas fruchtiger ist als andere Sorten, lohnt es sich, sie einmal zu probieren.

## Lagerung

Die Lagerung getrockneter Datteln ist unproblematisch. Sie sollten am besten kühl und trocken in einem luftdicht abgeschlossenen Behälter aufbewahrt werden; so halten sie sich etwa sechs bis zwölf Monate. Frische Datteln können bis zu zwei Wochen im Kühlschrank lagern, beim Kauf sollten sie prall aussehen, von gleichmäßiger Farbe sein und auf Fingerdruck nachgeben.

## Inhaltsstoffe

Datteln enthalten viel Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor. An Vitaminen sind vor allem die B-Vitamine und Vitamin D zu nennen. Datteln wirken stärkend auf den gesamten Organismus. Bei Halsschmerzen ist zu empfehlen, zehn bis zwölf Früchte heiß zu überbrühen und eine halbe Stunde ziehen zu lassen. Anschließend das Aufgusswasser trinken und die Datteln essen. Ihr hoher Zuckergehalt macht die Dattel zu einem Kalorien- aber auch Energieträger.

## Sorten

Es gibt drei Gruppen von Datteln: weiche, halbweiche und mehligesorten, die sich auch in Aroma und Zuckergehalt unterscheiden. Die erste Sorte wird zumeist wegen ihres hohen Zuckergehaltes zu Sirup verarbeitet. Halbweiche, mittelsüße Früchte eignen sich am besten für den Export, während die dritte Gruppe, die mehligsten Sorten, für Dattelbrot und zur Lagerung verwendet werden.

**Die leicht ablösbare Haut der Dattel kann zwar mitgegessen werden, für Cremes, Eis und Tortenfüllungen empfiehlt es sich aber, diese abziehen.**

**Ohne Dattel und Kamel wäre die Wüste nicht bewohnbar. Es gibt im Arabischen eine alte Legende: Als Gott den Menschen erschaffen hatte und noch etwas von diesem besonderen Stoff übrig war, formte er daraus die Dattelpalme.**

Datteln werden in ihren Heimatländern sehr oft zusammen mit Nüssen und Mandeln verwendet. Am köstlichsten ist die Kombination von Datteln und Marzipan. Aber auch mit Käse und Orangenschalen schmecken sie vorzüglich. Für folgende ausgewählte Rezepte eignen sich frische oder tiefgefrorene Datteln, die es von Herbst bis Sommer überwiegend aus Israel gibt. Sie sind weit weniger süß und etwas fruchtiger als getrocknete.

## Vorspeise

### Gefüllte Datteln

Für 4 Portionen

25 frische oder gefrorene Datteln • 200 g Doppelrahmkäse

2 EL Milch • 1 EL Senf • Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Schnittlauch • einige Salatblätter und Tomatenscheiben

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Datteln halbieren und den Kern entfernen.
- 2 Käse, Milch und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls zugeben.
- 3 Die Masse in einen Spritzbeutel

füllen und in die Datteln spritzen.  
4 Auf den Salatblättern und den Tomatenscheiben anrichten.

**Variante** Zum Füllen von Datteln eignen sich auch andere Frischkäsezubereitungen.

## Hauptgerichte

### Maifisch mit Datteln aus Marokko

Für 4–6 Portionen

1,5 kg Fisch • 250 g Datteln • 60 g gehackte Mandeln

3 EL gekochter Reis • 1 TL Zucker • Zimt • Salz, Pfeffer

gemahlener Ingwer • 1–2 EL Butter • 1/2 Zwiebel • Öl

Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: 1 Stunde

- 1 Den Fisch gut waschen und gründlich ausspülen.
- 2 Die Datteln entsteinen. Mandeln, Reis, Zucker, Zimt, Pfeffer und Ingwer zu einem Teig verkneten, etwas Butter zufügen, damit eine Paste entsteht. In die Datteln füllen.
- 3 Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Öl einreiben. Die gefüllten Datteln in den Bauch des Fisches

stecken, den Fisch auf Alufolie legen, mit der Zwiebel bestreuen und fest in die Folie wickeln.

4 Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Fisch 45 Minuten backen. Die Folie entfernen und den Fisch im Backofen goldbraun und knusprig werden lassen. Mit Zitronensaft servieren.

**Variante** Für dieses Gericht eignet sich auch Makrele.



## Vegetarisches Reis-Linsen-Gericht aus Persien

Für 6 Portionen

**Linseneintopf:** 250 g Linsen • 3 kleine Karotten

1 Stück Sellerie • 2 kleine Stangen Lauch • 2 Tassen Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt • 1 TL Salz • 1 Zwiebel • 2 EL Öl

4 EL saurer Granatapfelsaft, Tamarindensaft oder Essig • 1/2 TL Pfeffer

**Reis:** 1 Tasse Naturreis • 1 TL Salz

300–500 g frische oder gefrorene Datteln

1/2 Tasse Gemüsebrühe • 30 g geschmolzene Butter

**Zubereitung:** 1 Stunde

**1** Die Linsen am Vorabend waschen und mit Wasser bedeckt einweichen.

**2** Die Karotten und den Sellerie putzen und würfeln, den Lauch putzen und in Ringe schneiden.

**3** Die Linsen abseihen, mit dem Gemüse in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

**4** Das Lorbeerblatt zerbröseln, das Salz zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten leise kochen lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind.

**5** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zu den Linsen in den Topf geben.

**6** Mit dem sauren Saft und dem Pfeffer würzen. Probieren und eventuell nachwürzen. Das Linsengericht

soll pikant-säuerlich schmecken.

**7** Gleichzeitig mit den Linsen den Reis mit 2 Tassen Wasser und Salz 15 Minuten bei mittlerer Hitze nicht ganz weich kochen.

**8** Die frischen oder aufgetauten Datteln halbieren und entkernen.

**9** Eine große, runde Auflaufform dünn mit Reis bedecken, die Hälfte der Datteln darauf verteilen, mit der Hälfte der Linsen bestreuen. Nochmals Reis, Datteln und Linsen übereinander schichten. Mit der Gemüsebrühe begießen.

**10** Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und über das Gericht gießen.

**11** Vor dem Servieren 30 Minuten im Backofen bei 175 °C (Gas Stufe 2) erwärmen. Das Gericht kann warm oder kalt serviert werden.

Wüstenbewohner wissen:

Dattelpalmen müssen mit dem Kopf in brennender Sonne und mit den Füßen in Wasser stehen. Dazu brauchen sie ihre sechs Meter langen Wurzeln. Gegen den Wüstenwind hilft der biegsame Stamm.

Die Hauptezeugerländer der Dattel sind heute Israel, Irak, Iran, Ägypten, Algerien und Marokko, Saudi-Arabien sowie die USA.



## Reis mit Datteln (ein Beduinengericht)

Die wichtigste Sorte unter den Datteln ist die *Deglet Nour* oder *Muskatdattel*, die sich durch ihr saftiges, weiches Fleisch und ihre zarte Haut auszeichnet.

Für 4 Portionen

250 g Langkornreis • 1 TL Salz • 65 g Mandeln  
65 g Datteln • 30 g Rosinen • 65 g Butter

Zubereitung: 50 Minuten

- 1 Den Reis 15 Minuten in Salzwasser kochen und auf ein Sieb gießen.
- 2 Mandeln mit siedendem Wasser übergießen, einige Minuten ziehen lassen, abgießen und die Mandeln abziehen. Abspülen, auf ein Tuch geben, trockentupfen und halbieren.

- 3 Die Datteln entkernen und klein schneiden. Die Rosinen mit Wasser bedecken und einige Minuten quellen lassen, dann gut waschen und verlesen.

- 4 30 Gramm Butter erhitzen. Die Mandeln darin goldgelb braten,

Rosinen und Datteln zufügen und noch einige Minuten bei schwacher Hitze dünsten. 5 Esslöffel Wasser zugeben und 15 Minuten leise weiterkochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Datteln weich sind.

- 5 Die restliche Butter erhitzen. Die Hälfte davon möglichst in einen gusseisernen Topf geben. Die Hälfte vom Reis hineinfüllen, dann die Dattelmischung. Alles mit Reis bedecken und die Butter darüber träufeln.

- 6 Auf die Herdplatte stellen und für 30 Minuten im geschlossenen Topf auf niedrigster Stufe ziehen lassen. Mit Zitronensaft servieren.



## Süßspeisen

### Datteln mit Marzipan gefüllt

Für 30 Stück

30 frische oder gefrorene Datteln • 100 g Rohmarzipan  
30 g Puderzucker • 1 EL Schwarzwälder Kirschwasser

Zum Überziehen: 100 g Blockschokolade • 30 Pralinenpapierchen

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Datteln an einer Seite aufschneiden und den Kern entfernen.
- 2 Marzipan, Puderzucker und Kirschwasser miteinander verkneten, 30 Kügelchen formen und diese in die Datteln drücken.
- 3 Die Schokolade mit 1/8 Liter

Wasser unter ständigem Rühren in einem kleinen Topf erhitzen.

- 4 Die Datteln zur Hälfte in die heiße Schokolade tauchen. Auf einem Rost trocknen lassen. Später in die Papierchen füllen und auf einer Platte anrichten.

Diese kleine Süßigkeit schmeckt als Nachtisch oder zum Tee.



## Datteln in Sirup aus dem Libanon

*Für 8 Portionen*

*500 g Datteln • 3–4 Nelken*

*60 g geschälte Mandeln • 1 Tasse Zucker • Saft von 1/2 Zitrone*

*Zubereitung: 1 Stunde*

**1** Die Datteln häuten. Mit 1 Liter Wasser und den Nelken 10 Minuten weich kochen.

**2** In einem Sieb abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit auffangen. Mit einer Stricknadel die Kerne herausstoßen und anstelle des Kerns jeweils eine Mandel einsetzen.

**3** Das Kochwasser, falls notwendig, mit Wasser auf 3/8 Liter Flüssigkeit ergänzen. Zucker und Zitronensaft

zugeben, einige Minuten kochen, dann die Datteln 10 bis 20 Minuten darin köcheln lassen.

**4** Die Datteln mit einem Schaumlöffel herausheben, in Steinkrüge geben, die Nelken zwischen die Datteln legen.

**5** Den Sirup einkochen lassen. Wenn er dickflüssig geworden ist, über die Datteln gießen und – wie im Libanon – als Willkommensgruß reichen.

Schon im alten Mesopotamien war dieser Sirup bekannt. Im Irak heißt er Dibis und wird aus der verbreitetsten Dattelsorte Zahchi gekocht. Unsere Importdatteln sind von weit besserer Qualität, sie ergeben einen besseren Sirup.

## Datteltorte

*Für 8–12 Portionen*

*Teig: 75 g Butter • 75 g Zucker • Schale und Saft von 1 Zitrone*

*75 g Weizenvollkornmehl • 75 g Roggenbrotschrot • 4 Eiweiße*

*Belag: 150 g Marzipanrohmasse • 2 EL Puderzucker*

*4 EL Zitronensaft • 2 EL Kirschwasser*

*200 g Sahne oder mehr • 1 EL Zucker • 20 Datteln*

*Zubereitung: 50 Minuten*

**1** Eine Backform für Tortenböden mit Backpapier auslegen.

**2** Butter, Zucker, abgeriebene Zitronenschale und -saft schaumig schlagen. Das Mehl und den Schrot darüber geben und vermischen.

**3** Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig so in die Form streichen, dass er in der Mitte weniger dick ist als an den Rändern. 20 Minuten bei 210 °C (Stufe 4) backen.

**4** Marzipan, Puderzucker, Zitronensaft und Kirschwasser gut vermi-

schen. Die Masse auf dem Tortenboden glatt streichen.

**5** Die Sahne steif schlagen, dabei den Zucker zugeben.

100 Gramm Sahne auf der Marzipanmasse verteilen.

**6** Die Datteln längs halbieren, entkernen und mit der Öffnung nach unten in mehreren Kreisen in die Sahne drücken. Mit der restlichen Sahne dekorieren.

### Dattelsirup aus dem Irak

Datteln waschen, mit Wasser bedecken und zu Mus verkochen. Durch ein feines Sieb streichen. Die Flüssigkeit entweder bei schwacher (heller Sirup) oder starker Hitze (dunkler Sirup) kochen, bis die gewünschte Konzentration erreicht ist.



# DURIAN

*Durio zibethinus, Bombacaceae*



Während die Durian in Südostasien eine der beliebtesten und die am meisten verkaufte Frucht ist, gelangt sie, auch wegen ihrer schlechten Haltbarkeit, nur sehr selten nach Europa. Früchte, die hier gekauft werden können, sind zumeist sehr teuer.

Der Durianbaum, auch Zibetkatzenbaum, Stinkfrucht oder Baumkäse genannt, ist nahe verwandt mit dem Affenbrot- und dem Kakaobaum, der Baumwollpflanze und der Malve. Sie alle gehören der Familie der Wollbaumgewächse an. Die Durian gilt als eine der berühmtesten Tropenfrüchte; besonders in Südostasien ist sie weit verbreitet, dort sagt man ihr besondere Kräfte als Aphrodisiakum nach.

## Herkunft und Geschichte

Der Durianbaum wächst in Äquatornähe und kann bis zu 40 Meter hoch werden. Seine schönen Blätter sind auf der Unterseite goldgelb oder silbrig, auf der Oberseite glänzend dunkelgrün. Die großen, hellgelben Blüten bringen länglich-ovale, olivfarbene Früchte hervor, die über und über mit dornigen Höckern besetzt sind. Durianfrüchte werden bis zu 30 Zentimeter lang und drei Kilogramm schwer. Das cremefarbene bis gelbe Fruchtfleisch besteht aus mehreren Segmenten, die in einer dünnen, nicht essbaren Hülle eingeschlossen sind. Es enthält einen bis sieben längliche Kerne, die man mitessen kann.

Beheimatet ist der Durianbaum in Südostasien, wo er seit Jahrhunderten kultiviert und seine Früchte mit großer Begeisterung gegessen werden.

### EINKAUFSTIP

Die in Europa in den Monaten Mai bis Juli erhältliche Durian sollte so frisch wie möglich gekauft und sofort verwendet werden. Achten Sie darauf, dass die Schale unversehrt ist.

Das Auffälligste an dieser Frucht ist ihr ausgesprochen strenger Geruch. Einige sagen, sie rieche nach einer Mischung aus faulen Eiern und Terpentin. Andere fühlen sich an alten Käse und verdorbene Zwiebeln erinnert. Ganz im Gegensatz dazu ist ihr Inneres äußerst schmackhaft. Ein Forschungsreisender, der die Durian Ende des 19. Jahrhunderts auf Borneo entdeckte, sagte über die Frucht: »Die Beschaffenheit und das Aroma sind nicht zu beschreiben. Ein gehaltvoller, butterähnlicher Vanillepudding, stark mit Mandeln gewürzt, wäre noch am ähnlichsten, gleichzeitig mit einem Hauch Philadelphiakäse, Zwiebelsauce oder braunem Sherry.«

Leider ist ihr bestialischer Gestank ein Hindernis für den Transport nach Europa. Nur gelegentlich gelangen Durians in den hiesigen Fruchthandel. Die Angebotszeit ist auf die Monate Mai bis Juli beschränkt. Die Chance, sie zu bekommen, ist auf großstädtischen Märkten am größten.

## Verwendung

Durians isst man normalerweise ohne jede Zutat. Genauso gut lassen sich aber auch Eis, Kuchen und Marmelade daraus bereiten. Man kann das Fruchtfleisch mit Zucker bestreut verzehren, es kochen und braten. In Asien werden Durians zu Saucen und Tempoyak, einer Art Gemüsebeilage verarbeitet. Dazu werden die Früchte vergoren. Auch hackt man das Fruchtfleisch klein und mischt es mit Salz, Essig oder Zwiebeln. Die Kerne lassen sich rösten und wie Nüsse essen. In gewürztem Kokosfett gebraten, werden sie traditionell zu Reis verzehrt. Vermahlen finden Duriankerne als Zutat für Konfekt und andere Süßigkeiten Verwendung.

## Lagerung

Das Innere der Durian ist leicht verderblich. Kommt das Fruchtfleisch mit Luftsauerstoff in Berührung, wird es sehr schnell sauer. Beim Kauf unbedingt darauf achten, dass die schützende Schale unversehrt ist. Wenn die Frucht reif ist (bei Zimmertemperatur aufbewahren), bricht die Hülle auf. Dann sollte das Fruchtfleisch sofort gegessen oder weiterverarbeitet werden. In Malaysia werden Durians in Salzlake konserviert, auf diese Weise sind die Früchte ganzjährig verfügbar.

## Inhaltsstoffe

Durians sind sehr nahrhaft und sättigend. Im Übermaß genossen, können sie Verdauungsbeschwerden und Leibschmerzen verursachen. Auch eine Kombination mit Alkohol ist nicht anzuraten, es kann zu unangenehmen Gärungsprozessen kommen. Durians sind eine gute Kaliumquelle und enthalten viel Vitamin C.

1599 notierte der Reisende Linschott: »Die Frucht ist von solch vorzüglichem Geschmack, dass sie alle anderen Früchte in der Welt übertrifft.« Da diese Früchte auch heute noch für die Südasien die größte Delikatesse sind, schwanken die Preise an der Börse.

Blätter und Wurzeln des Durianbaums sollen fieber-senkende Wirkungen haben. Bei Fieber wird aus deren Auszügen ein medizinisches Bad bereitet.

# ERDBEERE

*Fragaria x ananassa, Rosaceae*

Da Erdbeeren in allen Breiten der Welt wachsen und Gartenpflanze Nummer eins für Hobbygärtner sind, wird sie nur in den Monaten Februar und März aus den Ländern Spanien und Italien importiert. Wer unbedingt im Winter Erdbeeren verzehren möchte, kann Südafrikanische Früchte – allerdings nicht ganz billig – in Feinkostgeschäften kaufen.



Erdbeeren sind bei weitem die beliebtesten und begehrtesten Beerenfrüchte. Schon optisch sind die leuchtend roten Früchte ein Genuss, im Aroma sind sie einfach unvergleichlich.

## Herkunft und Geschichte

Erdbeeren sind Waldpflanzen. Ursprünglich wohl in bewaldeten Bergregionen heimisch, verbreiteten sie sich in den gemäßigten Zonen Europas. Sie wachsen auf der ganzen Welt, sofern die Klimabedingungen stimmen. In tropischen Regionen benötigen Erdbeeren kühle Hochlagen. Die kleine, besonders schmackhafte Monatserdbeere ist die Kulturform der Walderdbeere. Sie trägt ab Juli bis zum ersten Frost immer wieder Früchte. Auch die große Gartenerdbeere geht auf die Walderdbeere zurück. Sie wurde 1714 von einem Franzosen durch Kreuzung zweier wilder Erdbeerarten gezüchtet. Gute Sorten wie *Kleins Imperial* (1806) entstanden durch englische Züchter. Eine deutsche Erdbeerzucht gibt es erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Heute werden mehrere hundert verschiedene Erdbeersorten angeboten, die sich in Größe, Farbe, Beschaffenheit und Geschmack unterscheiden. In Europa ist heute Italien der bedeutendste Erdbeerproduzent.

### EINKAUFSTIP

Da Erdbeeren empfindliche Früchte sind, sollte man beim Einkauf darauf achten, dass sie zwar von dunkel- bis mittelroter Färbung sind, aber keine Druckstellen haben. Auch auf Schimmel ist, gerade bei Körbchenware, zu achten.

Botanisch gesehen ist die Erdbeere eine Scheinfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die auf dem Fruchtfleisch verteilten kleinen Kerne. Außer einem sonnigen bis halbschattigen Standort brauchen Erdbeeren einen nährstoffreichen, leicht sauren Boden.

In Deutschland haben Erdbeeren in den Monaten Juni und Juli Saison, allerdings sind sie mittlerweile fast ganzjährig zu bekommen. Abgesehen davon, dass außersaisonale, importierte Früchte sehr teuer sind, fehlt es diesen Früchten meist auch an Süße und Aroma.

## Verwendung

Erdbeeren werden hauptsächlich frisch verwendet oder zu Marmelade verarbeitet; bei letzterer Verarbeitung werden sie oft mit Rhabarber kombiniert. Sie passen wunderbar zu Milchprodukten, zu Sahne, Milch und Buttermilch ebenso wie zu Quark, Joghurt oder Kefir. Ein Kuchenboden mit frischen Erdbeeren belegt, verbreitet Sommerstimmung. Und püriert sind sie als Fruchtsaucen zu Desserts oder in tropischen Drinks mit Rum beliebt. Die Gourmetküche kombiniert Erdbeeren mit ganzen grünen Pfefferkörnern.

## Lagerung

Erdbeeren sind empfindliche, leicht verderbliche Früchte. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sie weder grüne Stellen aufweisen, noch überreif sind. Werden Erdbeeren in Schälchen angeboten, kann man nur die oberen Früchte kontrollieren. Besser ist, sie auf Märkten zu kaufen, wo sie oft auf Steigen ausgebreitet werden. Erdbeeren sind immer zum alsbaldigen Verzehr bestimmt, es sei denn, man hat die Möglichkeit, die Früchte einzufrieren. Dazu eignen sie sich gut, alle Erdbeeren sollten allerdings erst einzeln gefroren sein, bevor sie in Behältern für das Tiefkühlfach verstaut werden.

Grundsätzlich gilt: Die Früchte nur kurz (dennoch gründlich) waschen und erst hinterher die grünen Blättchen entfernen.

## Inhaltsstoffe

Unter gesundheitlichem Aspekt ist bei Erdbeeren vor allem der hohe, das Immunsystem stärkende Vitamin-C-Gehalt zu nennen, außerdem die Vitamine A, B1 und B2. An Mineralien hat diese Frucht Eisen, Kalium, Magnesium, Kalzium, außerdem Zink, Mangan, Phosphor und Kupfer zu bieten. Erdbeeren wirken positiv auf Leber und Gallenblase, sie sind nieren- und harnleiterreinigend. Aus jungen Erdbeerblättern lässt sich ein Tee bereiten, der seines hohen Gerbstoffgehaltes wegen bei Entzündungen der Mundschleimhaut hilft sowie gegen Durchfall.

**Manche Menschen reagieren allergisch auf Erdbeeren.**

**Oft werden sie allerdings von diesem Personenkreis gut vertragen, wenn man die Früchte durch ein Sieb streicht und mit etwas Kalzium bindet.**

**Aufgrund der Sortenvielfalt haben sich auch die unterschiedlichsten Formen, Färbungen sowie Geschmacksnuancen herausgebildet.**

**Die aromatischsten Früchte sind die wild wachsenden Walderdbeeren, die zumeist im Juni Früchte tragen. Die Erdbeersaison bei uns reicht von Mai bis Juli, bei zweimal tragenden Sorten bis Frostbeginn.**

## Getränke

## Erdbeermilch

Für 2 Portionen

250 g Erdbeeren

1–2 gehäufte EL Zucker

1/2 l Milch

Zubereitung: 5 Minuten

Die Erdbeeren waschen, putzen und im Mixer pürieren. Den Zucker und die Milch zugeben, so lange weiter mixen, bis die Erdbeermilch eine glatte Flüssigkeit bildet. Sofort kalt servieren.

## Erdbeersaft

Um gekochten Saft zu gewinnen, die Erdbeeren pürieren und durch ein Tuch drücken. Auf 1 Liter Saft 200 Gramm Zucker rechnen. Saft und Zucker aufkochen, heiß in Flaschen füllen und sofort verschließen.

**Variante** Erdbeersaft kann mit Rhabarbersaft im Verhältnis 1:9 gemischt werden. Rhabarber und Erdbeeren ergänzen sich im Geschmack ausgezeichnet.

## Erdbeerbowle

Für 12 Portionen

500 g Wald- oder

Gartenerdbeeren • 150 g Zucker

3 Flaschen Rhein- oder Moselwein

oder 2 Flaschen Wein

und 1 Flasche Sekt oder

Mineralwasser

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Beeren verlesen, einzuckern und einige Stunden stehen lassen, damit sie Saft ziehen.
- 2 Kurz vor dem Servieren den gekühlten Wein und die Flasche Sekt oder Mineralwasser darüber gießen.

**Tip** Für eine Bowle empfehlen sich, des Aromas wegen, Wald- erdbeeren oder aro- matische Garten- erdbeeren.



# Süßspeisen

## Erdbeerquark

Für 4 Portionen

500 g Quark • 100 g Zucker • eventuell 1/8 l Milch oder Sahne

250–500 g Erdbeeren • 1–2 EL Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Den Quark und den Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts schlagen, nach Belieben Milch oder Sahne zugeben, nicht zu viel, da mit den pürierten Erdbeeren noch weitere Flüssigkeit zugeführt wird.

**2** Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Das Püree gut mit dem Quark mischen. Man kann zusätzlich weitere 250 Gramm Erdbeeren halbieren, die Erdbeerstücke mit 1 bis 2 Esslöffeln Zucker be-

streuen und mit dem entstandenen Saft unter den Quark rühren. Die Erdbeerstücke für die Dekoration kurz vor dem Servieren auf dem Quark anrichten.

**Variante** Dem Quark 2 Esslöffel Zitronensaft oder Vanillezucker zufügen. Der Quark kann auch durch Joghurt ersetzt werden, dann aber keine zusätzliche Flüssigkeit und weniger Zucker verwenden.

### Klassiker mit Erdbeeren

Über 750 Gramm gewaschene und klein geschnittene Erdbeeren 4 Esslöffel Zucker streuen und ziehen lassen. Mit 1/2 Liter Milch oder 200 Gramm geschlagener Sahne servieren.

**Variante:** Die Erdbeeren nicht nur einzuckern, sondern außerdem entweder mit 3 Esslöffeln Zitronensaft, Kirschwasser, Weinbrand oder mit Orangenlikör (Curaçao oder Grand Marnier) übergießen.

## Erdbeer-Rhabarber-Kaltschale

6–8 Portionen

750–1000 g Rhabarber • 125 g Zucker

1/2 Zitronenschale im Ring • 2 1/2 EL Mondamin

250 g Erdbeeren

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Den Rhabarber waschen, in kleine Stücke schneiden, die sich lösenden Fäden abziehen. Mit ungefähr

1 1/2 Tassen Wasser, dem Zucker und der unbehandelten Zitronenschale in einen Topf geben und aufkochen lassen.

**2** Das Mondamin mit 4 Esslöffeln Wasser glatt anrühren und in den weichen Rhabarber einrühren, dann nochmals kurz aufkochen lassen.

**3** Den Topf vom Herd nehmen und

die Zitronenschale entfernen.

**4** Die Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und zu dem weichen Rhabarber zugeben. Alles gut miteinander verrühren und abkühlen lassen. Bei Bedarf vor dem Servieren nachzuckern.



## Erdbeeren mit Rhabarbersahne

Für 4 Portionen

500 g Erdbeeren • 3 gehäufte EL Zucker  
100 g Rhabarber • eventuell 1 TL abgeriebene Zitronenschale  
200 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten

- 1** Die Erdbeeren waschen, putzen und große Früchte halbieren. Mit 2 gehäuften Esslöffeln Zucker vermischen und ziehen lassen.
- 2** Den Rhabarber von Blattresten und sich lösenden Fäden befreien, das untere Ende abschneiden und in Scheiben schneiden. Mit 2 Esslöffeln Wasser, 1 Esslöffel Zucker und even-

tuell Zitronenschale in einem Topf aufkochen und in 2 bis 4 Minuten weich dünsten. Sofort vom Herd nehmen, pürieren, abkühlen lassen.

**3** Vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und unter den Rhabarber heben. Die Erdbeeren in eine Schüssel oder 4 Schälchen geben, mit der Rhabarbersahne bedeckt servieren.

## Melonen mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

2 kleine Ogen-, Galia-, Charentais- oder andere Melonen  
6–8 TL Zucker • 4 EL Weinbrand oder Cognac  
250–350 g kleine Gartenerdbeeren • 100 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten



- 1** Die Melonen halbieren, die Kerne herausnehmen und das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Schalen löffeln. Das Fruchtfleisch würfeln und mit 4 bis 6 Teelöffeln Zucker und dem Weinbrand vermischen. Einige Zeit stehen lassen.
- 2** Die Erdbeeren waschen und putzen. Melonenstücke und Erdbeeren mischen und in die leeren Schalen füllen.

**3** Die Sahne unter Zugabe des restlichen Zuckers steif schlagen. Die Melonenhälften mit Sahnerosetten verzieren.

**Tip** Für diesen Nachtisch eignen sich nur süße, aromatische Melonen.

**Info** Frische Erdbeeren schmecken zu vielen Sorten Fruchteis sehr gut: Probieren Sie zu leicht gezuckerten Wald- oder Gartenerdbeeren nicht nur das beliebte Vanilleeis, sondern auch einmal andere Eissorten wie selbst gemachtes Meloneneis (siehe Seite 353, 383ff.) oder Orangeneis (siehe Seite 256).



## Erdbeeren auf Mandelcreme mit Orangensauce

*Für 4 Portionen*

*Mandelcreme für 4 Personen (siehe Seite 384)*

*300 g Erdbeeren • 1 gestrichener EL Mondamin*

*1/4 l Orangensaft • 1 gehäufter EL Zucker*

*Zubereitung: 15 Minuten (ohne Mandelcreme)*

**1** Die Mandelcreme wie in dem Rezept auf Seite 384 beschrieben zubereiten und auf 4 Schälchen verteilen.

**2** Die Erdbeeren waschen, putzen und große Früchte halbieren. Die Creme damit belegen. Den Nachtschrank im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

**3** Mondamin mit etwas Saft glatt verrühren.

**4** Den restlichen Saft mit dem Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, das Mondamin unter Schlagen zugeben und nochmals aufkochen.

**Info** Die Zutaten der Sauce können schon vorher bereitgestellt werden. Die Sauce selbst ist in kürzester Zeit fertig. Sie muss heiß aufgetragen werden, da sie sonst zu fest wird.

## Weingelee mit Erdbeeren und Ananas

*Für 8–12 Portionen*

*20 g Agar-Agar (oder 20 Blatt Gelatine) • 1 1/2 l Weißwein*

*300 g Zucker • 1 Zitronenschale im Ring*

*Saft von 2 Zitronen • etwas Öl • 350 g kleine Erdbeeren*

*350 g Ananaswürfel aus der Dose • 400 g Sahne • 4 EL Zucker*

*einige Erdbeeren zur Verzierung*

*Zubereitung: 25 Minuten*

**1** Das Agar-Agar in einen Topf geben, den Weißwein darüber gießen. Mit Zucker und Zitronenschale unter Rühren bis unter den Siedepunkt erhitzen. Den Zitronensaft zugeben.

**2** Eine Napfkuchenform, die 2 1/2 Liter fasst, mit dem Öl auspinseln. Die Hälfte der Weißweininlösung hineingießen, den Rest warm stellen.

**3** Die Erdbeeren waschen, putzen und mit den abgetropften Ananaswürfeln in der Form verteilen. Den restlichen Wein über die Früchte gießen und kalt stellen.

**4** Nach 3 Stunden kann das Gelee gestürzt werden. Dazu vorsichtig mit einem Messer am inneren und äußeren Rand der Form entlang fahren, damit es sich löst. Eventuell ganz kurz in heißes Wasser halten.

**5** Die Sahne steif schlagen und den Zucker zugeben. Die Sahne in die Mitte des Geleerings geben. Mit Erdbeeren verzieren.

**Variante** Einen Teil der Früchte durch 100 Gramm reife gelbe Kapstachelbeeren ersetzen.

### Erdbeeren auf Ananas- oder Orangeneis

100 Gramm Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Einige Erdbeeren zum Verzieren beiseite stellen. 200 Gramm Sahne unter der Zugabe von 2 Esslöffeln Zucker steif schlagen und mit dem Erdbeerpüree vermischen. Das Eis in Dessertschälchen anrichten, mit der Erdbeersahne bedecken und den zurückbehaltenen Erdbeeren verzieren.

Ananaseis (siehe Seite 20), Orangeneis (siehe Seite 256).



## Erdbeeren auf Orangenmarzipan

Für 12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

200 g Rohmarzipan • 2 EL Orangensaft

3 EL abgeriebene Orangenschale • 2 gehäufte EL Puderzucker

500–750 g kleine Erdbeeren • 1–2 EL Johannisbeergelee

Zubereitung: 30 Minuten (ohne Teig)



- 1** Einen Mürbeteigboden nach dem Grundrezept backen und auskühlen lassen.
- 2** Rohmarzipan, Orangensaft, -schale und Puderzucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des

Handrührgeräts zu einer schaumigen Masse rühren. Gleichmäßig auf den Mürbeteigboden verteilen.

**3** Die Erdbeeren waschen, putzen, gut abtropfen lassen.

**4** Die Orangen-Marzipan-Creme dicht mit den Erdbeeren belegen. Sofort servieren.

## Erdbeersorbet

Für 4 Portionen

250 g Erdbeeren • 1 EL Zitronensaft • 70 g Zucker

100 g Sahne • 1 Eiweiß

Zubereitung: 15 Minuten

Noch köstlicher und leichter als das Eis ist das Erdbeersorbet.

- 1** Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Zitronensaft und Zucker gut untermengen.
- 2** Die Sahne steif schlagen, ebenso das Eiweiß, und nacheinander unter

das Erdbeermus heben. In ein Glas oder eine Plastikdose füllen und gefrieren lassen. Besonders aromatisch ist das Sorbet im halb gefrorenen Zustand.

## Erdbeermarmelade

Für 4 Gläser

500 g Erdbeeren, 500 g Gelierzucker, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: 20 Minuten

- 1.** Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit der Hälfte des Zuckers einige Stunden stehen lassen.
- 2.** Danach aufkochen lassen, den restlichen Zucker und den Zitronensaft zugeben und die vorgeschriebene Kochzeit einhalten.
- 3.** Die Marmelade in Gläser füllen und verschließen.

# Gebäck

## Erdbeerbiskuit mit Eis

Für 12 Portionen

Teig: 3 Eier • 125 g Zucker • 1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft • 100 g Mehl, Type 405 • 1 Prise Salz • 5 EL warme Milch

Belag: 400 g Ananas- oder Orangeneis • 600 g Erdbeeren

3 Eiweiße • 4 EL Zucker

Zubereitung: 45 Minuten

- 1 Die Eier trennen, Eigelbe mit 2/3 des Zuckers schaumig schlagen; die Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbmasse unterziehen.
- 2 Zitronenschale und -saft einrühren, Mehl, Salz und Milch zugeben und gut vermischen.
- 3 Eine Keramikform mit Backpapier auslegen und die Masse darauf streichen. Sofort in den auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen schieben und 12 Minuten backen.
- 4 Den Boden auf ein Kuchengitter

- stürzen und das Papier abziehen. Den abgekühlten Biskuitboden in die Form zurücklegen, mit Eis bedecken und in die Tiefkühltruhe stellen.
- 5 Die Erdbeeren waschen und putzen, große Früchte halbieren.
  - 6 Den Backofen auf 250 °C (Gas Stufe 6) aufheizen. Die Eiweiße steif schlagen, den Zucker zugeben. Die Form aus der Tiefkühltruhe nehmen. Die Erdbeeren auf dem Eis verteilen, den Eischnee über die Beeren streichen. Je nach Backofen 5 bis 15 Minuten bräunen lassen.

## Erdbeerparfait

Für 6–8 Personen

500 g Erdbeeren • 175 g Zucker • 4 Eigelbe • Salz • 400 g Sahne

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und mit 100 Gramm Zucker bestreuen.
- 2 Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker und 1 Prise Salz über einem Wasserbad warm schlagen, bis die Flüssigkeit beginnt einzudicken. Vom Herd nehmen und weiterschlagen bis die Eimasse wieder erkaltet ist.
- 3 Die Sahne steif schlagen, das

- Fruchtmus und die Eimasse vermischen und die Sahne unterheben.
- 4 In Portionsformen oder in eine Kastenform geben und gefrieren lassen. Vor dem Servieren stürzen und in Scheiben schneiden.

**Variante** Dem Parfait den frisch gepressten Saft von 1/2 Zitrone und 1/2 Orange zufügen.

## Erdbeercreme

1. 500 Gramm Erdbeeren waschen, putzen und pürieren.
2. Je 2 weiße und rote Gelatineblätter in etwas Mus einweichen, 125 Gramm Zucker zugeben.
3. Bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Das restliche Püree einrühren, dann in den Kühlschrank stellen.
4. Nach 30 bis 45 Minuten, wenn die Masse gerade beginnt, fest zu werden, 250 Gramm Sahne steif schlagen und unterheben. Die Creme fest werden lassen.

## Eclairs (Liebesknochen) mit Erdbeersahne

Für 12 Portionen

Teig: 1/4 l Milch • 70 g Butter • 1 Prise Salz • 110 g Mehl • 4–5 Eier

Füllung: 250 g Erdbeeren • 150 g Sahne • 2 EL Zucker

1 Päckchen Sahnesteif

Garnierung: Puderzucker oder 2 gehäufte EL Puderzucker  
und 1 TL Erdbeerpüree

Zubereitung: 55 Minuten

Nebenstehendes Rezept wird mit einem Brandteig zubereitet. Diese feste Teigform mit Kruste und Hohlraum dürfte den meisten durch den Windbeutel bekannt sein. Während des Backens vergrößert ein gut gelungener Brandteig sein Volumen bis auf das Dreifache; dabei entsteht im Inneren ein Hohlraum, der Platz für zahlreiche Füllungsideen gibt.

**1** Die Milch mit Butter und Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

**2** Das gesiebte Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel so lange kräftig rühren, bis sich eine glatte Masse als ein einziger Klumpen vom Topfboden löst (abbrennen). Sobald auf dem Topfboden ein heller feiner Belag sichtbar wird, ist der Vorgang beendet; dann den Topf vom Herd nehmen.

**3** Den Teig in eine Rührschüssel geben und dann 1 Ei unterrühren. Nach kurzem Abkühlen die restlichen Eier nacheinander einrühren. Die optimale Eiermenge ist von der Mehlbeschaffen-

heit sowie der Eiergröße abhängig. Der Teig ist richtig, wenn er glänzt und so weich ist, dass beim Herausziehen des Löffels Teigspitzen hängen bleiben. Wer es süß möchte, gibt noch 1 Esslöffel Zucker zu.

**4** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen, ein Backblech ausfetten und mit Mehl bestäuben.

**5** Den Teig in einen Spritzbeutel füllen, fingerlange Streifen in weiten Abständen auf das Blech spritzen.

**6** Die Eclairs in 15 Minuten goldgelb backen, dabei die Ofentüre die ersten Minuten nicht öffnen, damit der Brandteig gut aufgehen kann.

**7** Die Eclairs abkühlen lassen und der Länge nach aufschneiden.

**8** Die Erdbeeren waschen und putzen; einige in Scheiben schneiden, den Rest pürieren.

**9** Die Sahne steif schlagen, dabei Zucker und Sahnesteif nach und nach zugeben, am Ende die pürierten Erdbeeren hineingeben.

**10** Die Eclairs mit der Erdbeersahne füllen und den Erdbeerscheibchen belegen.

Die Oberseite entweder mit etwas Puderzucker bestäuben, oder

1 Teelöffel Püree mit Puderzucker verrühren und darauf streichen.



## Biskuitrolle

Für 12 Portionen

Teig: 5 Eier • 150 g feiner Zucker • 1 EL Zitronensaft

Mark von 1 Vanilleschote oder abgeriebene Schale von 1 Zitrone

50 g Stärkemehl • 125 g Mehl

Füllung: 6 Blatt Gelatine • 250 g Sahne • 2 EL Zucker

300 g frische Erdbeeren • Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: 45 Minuten

**1** Das Backblech ausfetten und mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.

**2** Die Eier trennen: Die Eiweiße steif schlagen, dabei 1/3 der Zucker- menge einrieseln lassen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, dann vorsichtig unter den Eischnee ziehen.

**3** 4 Esslöffel Wasser, Zitronensaft und Vanillemark (oder Zitronenschale) zugeben, Stärkemehl und Mehl darüber sieben; alles ebenfalls schnell miteinander verrühren.

**4** Den Teig auf das Blech streichen und 15 bis 20 Minuten backen lassen.

**5** Wenn sich der Teig an den Ecken

vom Papier abheben lässt, heraus- nehmen und auf ein mit Zucker be- streutes Küchentuch stürzen. Das Papier schnell abziehen und den Teig längs zusammenrollen.

**6** Die Gelatine in wenig Wasser ein- weichen. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Die Gelatine aus- drücken, in etwas Wasser erhitzen, und auflösen. In die Sahne einrühren.

**7** Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren; zu der Sahne geben.

**8** Die Biskuitrolle mit dem Tuch auf- rollen. Die Füllung in die Mitte strei- chen, weniger zum Rand hin. Wieder zusammenrollen. Kurz vor dem An- richten mit Puderzucker bestäuben.

Bei einem Biskuitteig sollte man nur kurz und vorsich- tig die Zutaten miteinander vermischen, da sonst die Eischneemasse zu sehr zu- sammenfallen würde. Beim Backen würde der Teig dann flach und zäh.



Luftig, leicht und locker – so sollte Biskuit sein. So ist auch hier das Ei wichtiger als das Mehl. Und natürlich spielt das Schlagen der Eier eine entscheidende Rolle, nämlich um genügend Luft in die Masse zu bringen.

# FEIGE

*Ficus carica, Moraceae*

*Phönizische Seefahrer verbreiteten die Frucht in der Antike im gesamten Mittelmeerraum. Auch heute noch sind diese Länder die Hauptexporteure, allerdings zusammen mit Kalifornien.*



Feigen sind das wichtigste Obst aus der großen Familie der Maulbeergewächse. Ihre Heimat ist der Mittelmeerraum, wo sie seit Urzeiten gezüchtet werden und lange zu den Hauptnahrungsmitteln gehörten. Sie galten als Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlbefinden, der Feigenbaum wurde als heilig verehrt.

## EINKAUFSTIP

Beim Einkauf sollten frische Feigen sich weich und dennoch prall anfühlen, der Stiel muss fest sitzen. Riechen die Früchte leicht säuerlich, so sind sie wahrscheinlich bereits überreif. Bräunliche Verfärbungen sind ein Hinweis auf verdorbene Früchte.

## Herkunft und Geschichte

Feigenbäume können acht bis zehn Meter hoch werden und ein hohes Alter erreichen. Häufig werden sie auf Strauchgröße zurückgeschnitten. Auffällig sind die großen, glänzenden, fingerförmig gelappten Blätter. Holz, Blätter und unreife Früchte enthalten Latex. Feigen lieben das mediterrane Klima – heiße, trockene Sommer und kühle, feuchte Winter – und bringen drei Ernteerträge pro Jahr. Die Frühfeigen (April bis Juni) schmecken am besten, die Sommerernte (Juni bis September) bringt die höchsten Erträge, Spätfeigen werden von September bis Januar geerntet. Etwas Besonderes hat es bei Feigen mit der Befruchtung auf sich, für die kleine Gallwespen zuständig sind. Sie entwickeln sich nur in den Blüten der nicht essbaren Holzfeige. Zur Befruchtung der Essfeige wird deshalb ein Holzfeigenast in den blühenden Baum gehängt.

Neben der Türkei und Griechenland ist auch Kalifornien ein bedeutendes Erzeugerland. Der weitaus größte Teil der Feigenproduktion kommt in getrockneter Form auf den Markt, frische Feigen sind im Sommer aus Spanien, im Herbst aus der Türkei, aus Italien, Griechenland und Frankreich erhältlich, im Winter und im Frühjahr werden sie meist aus Brasilien und Kalifornien importiert.

## Verwendung

Zwischendurch aus der Hand gegessen sind getrocknete Feigen ein schneller Energielieferant. Sie süßen Müslis und Obstsalate und sind eine wichtige Zutat fürs weihnachtliche Fruchtbrot. In Wasser eingeweichte Früchte lassen sich zu Marmelade weiterverarbeiten. Frische Feigen passen ausgezeichnet zu Käse, besonders zu eher pikanten Sorten. Geschält und in Stücke geschnitten werden sie in ihren Herkunftsländern auch gern zu Eis gegessen. In gerösteter Form dienen Feigen als Kaffeeersatz, auch als Grundlage für Alkoholika (Wein, Schnaps) spielen sie eine Rolle.

## Lagerung

Getrocknet sind Feigen sehr lange haltbar, sofern sie richtig, nämlich kühl und trocken in einem verschlossenen Gefäß, aufbewahrt werden. Frische Früchte dagegen sind sehr empfindlich. Im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage. Weil sie fremde Gerüche leicht annehmen, müssen sie eingepackt werden.

## Inhaltsstoffe

Feigen enthalten vor allem viel Knochen bildendes Kalzium, außerdem sind sie eine gute Eisenquelle, weshalb sie sich besonders in der Schwangerschaft als Zwischenmahlzeit anbieten. Getrocknete Früchte bestehen zu fast zwei Dritteln aus Energie spendenden Kohlenhydraten, dadurch kann Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche wirksam begegnet werden. Die mild abführende und harntreibende Wirkung von Feigen ist seit langem bekannt, Feigen lindern Gallenblasenbeschwerden und aktivieren den Stoffwechsel. Ein aus Trockenfrüchten bereiteter Tee kann bei Bronchialbeschwerden helfen.

## Sorten

Die vielen Feigensorten, die es gibt, unterscheiden sich in Form und Farbe. Man findet runde, ovale oder birnenförmige Früchte. Die Farbskala reicht von Grün über Gelb und Rotbraun bis Dunkelviolett.

**Feigen haben keinen ausgeprägten Eigengeschmack. Beliebt sind sie vor allem wegen ihrer Süße. Je dunkler ihr Fruchtfleisch, desto weicher, reifer und süßer ihr Geschmack. Sie harmonisieren mit Schinken, Käse oder Salami – aber sie sind auch ein Hochgenuss mit Schlagsahne oder Crème fraîche.**

**Zur Gruppe der türkischen Smyrnafeigen gehören: Calimyrna (goldgelbe Schale, bernsteinfarbenes Fruchtfleisch), Bursa Siyahi (blauschalig), Baradzik, Kassaba, Seker (rotes Fruchtfleisch).**



## Gerichte mit frischen Feigen

### Feigen mit Himbeerpüree

*Für 4 Portionen*

12 Feigen • 200 g Sahne • 2 EL Zucker

2 gehäufte EL Himbeerpüree

**Zubereitung: 12 Minuten**

1 Die Feigen vierteln, Sahne steif schlagen, Zucker und Himbeerpüree zugeben.

2 Die Feigen in eine Schüssel legen und mit der Schlagsahne bedeckt auftragen.

### Feigen mit Kirschwasser

*Für 4 Portionen*

12 Feigen • 4 EL Zucker • 4 EL Kirschwasser • 200 g Sahne

**Zubereitung: 10 Minuten**

1 Die Feigen der Länge nach halbieren, die aufgeschnittenen Hälften mit jeweils etwas Zucker bestreuen und dann das Kirschwasser darüber träufeln. Die Früchte 2 Stunden bei

Zimmertemperatur ziehen lassen.

2 Danach die Sahne steif schlagen, mit 2 Esslöffeln Zucker süßen und zusammen mit den gekühlten Feigen servieren.

### Feigen auf griechische Art

*Für 4 Portionen*

1/2 l Weißwein • Saft von 1 Zitrone • 100 g Zucker • 12 Feigen

**Zubereitung: 15 Minuten**

Das Fruchtfleisch lässt sich leicht aus der geviertelten Feige lösen, wenn man vom spitzen Ende her innen mit dem Messer an der Schale entlangfährt.

1 Den Weißwein mit Zitronensaft und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.

2 Die Feigen in die Flüssigkeit legen, erneut aufkochen, dann 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 Feigen wenden und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

4 Die Früchte mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Dessert-

schale geben und kühl stellen.

5 Vor dem Servieren den abgekühlten Wein über die Feigen gießen.

**Tip** Werden die Feigen gekocht, so ist es besser, etwas weniger Flüssigkeit zur Zubereitung zu verwenden und die Früchte in 2 Portionen garen zu lassen, als hinterher die Hälfte des Kochsuds wegzugießen.



## Feigen in Portwein

Für 4 Portionen

100 g Zucker • 1/5 l Wasser

1/4 l Portwein • 12 Feigen

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Zucker und Wasser aufkochen und einige Minuten kochen lassen, so dass sich der Zucker restlos auflöst. Falls sich Schaum bildet, diesen abschöpfen.
- 2 Den Portwein zugießen, ebenfalls zum Kochen bringen. Die Feigen wie

im Rezept »Feigen auf griechische Art« auf beiden Seiten je 3 Minuten in der Flüssigkeit köcheln lassen.

- 3 Die Früchte mit einem Schaumlöffel aus dem Kochsud herausheben und abkühlen lassen. Mit dem Portwein übergossen kalt servieren.

Seit Jahrtausenden wird der Feigenbaum im Mittelmeerraum gepflanzt und kultiviert. Seine Früchte genießt man dort zusammen mit Käse, Brot und Wein.

## Feigenkompott

Für 4 Portionen

1 Vanilleschote • 100 g Zucker

12 Feigen • 8 EL Kirschwasser

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 1/2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und beides zusammen mit dem Zucker hinzufügen.
- 2 Die Früchte wie im nebenstehenden Rezept »Feigen auf griechische

Art« jeweils 3 Minuten lang darin gar ziehen lassen.

- 3 Die Feigen herausheben, dem Kochsud das Kirschwasser hinzufügen. Die abgekühlte Flüssigkeit über die Früchte gießen und den Nachtisch kalt servieren.

## Feigensalat

Für 4 Portionen

12 Feigen • 3 EL Puderzucker

2 EL Curaçao • 2 EL Cognac • 1 Tasse Portwein

Zubereitung: 7 Minuten

- 1 Die Feigen vierteln und den Puderzucker darüber sieben.
- 2 Mit Curaçao und Cognac beträufeln, 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
- 3 Den Portwein darüber gießen.





## Pfirsich mit Feige

### Für 1 Portion

1/2 großer Pfirsich • 1 TL Zucker • 1 TL Kirschwasser

1 EL Erdbeermus • 2 gehäufte EL gesüßte Sahne

1 frische blaue Feige

1 TL gehackte Mandeln oder Krokant

**Zubereitung: 6 Minuten**

**1** Die Pfirsichhälfte in ein Dessertschälchen legen. Mit Zucker bestreuen und Kirschwasser beträufeln. 1 bis 2 Stunden stehen lassen.

**2** Danach das Erdbeermus in die Kernmulde des Pfirsichs geben, die Sahne darauf spritzen, die Feige in die Sahne drücken und die Sahne mit den gehackten Mandeln oder dem Krokant bestreuen.

## Obstsalat mit Feigen

### Für 4 Portionen

2 Orangen • 1 Apfel • 2 Bananen • 4–6 Feigen • 2 EL Rosinen

40 g Zucker • 200 g Sahne • 2 EL Zucker

**Zubereitung: 15 Minuten**

**1** Die Orangen schälen und filetieren. Den Saft auffangen.

**2** Alle Früchte schälen und würfeln bzw. in Scheiben schneiden. Die Fruchtstücke und Rosinen zu den Orangenfilets geben.

**3** Den Zucker darüber streuen. Ge-kühlt einige Stunden ziehen lassen.

**4** Die Sahne steif schlagen und mit 2 Esslöffeln Zucker süßen. Den Obstsalat mit der Sahne bedecken oder die Sahne extra dazu servieren.

## Kompott von unreifen Feigen aus Brasilien

### Für 4 Portionen

150 g Zucker • 3 Nelken • 1/4 Stange Zimt

1/8 l Cognac • 725 g grüne, noch unreife Feigen

**Zubereitung: 20 Minuten**

Die so zubereiteten Früchte eignen sich mit Vanilleeis oder gesüßter Sahne nicht nur als Nachtisch, man kann sie auch zu Käse oder als Beilage zu Fleisch- und Geflügelgerichten reichen.

**1** 3/8 Liter Wasser mit Zucker, Nelken, Zimt und Cognac in einen Topf geben und einige Minuten unter Umrühren kochen lassen.

**2** Die Stiele von den Feigen ab-

schneiden, die Früchte zugeben und bei schwacher Hitze gar werden lassen.

**3** Die Nelken und die Zimtstange herausnehmen. Abgekühlt servieren.

## Marmelade von grünen Feigen

Für 6–8 Gläser

725 g Zucker, 1/2 l Wasser, 3 Nelken, Saft von 1 Zitrone

1 kg grüne, noch nicht ganz reife Feigen

Zubereitung: 1 Stunde

1. Den Zucker mit dem Wasser in einen großen Topf geben und mit den Nelken und dem Zitronensaft aufkochen. So lange einkochen, bis daraus ein dickflüssiger Sirup geworden ist. Anschließend die Nelken entfernen. Zur Verkürzung der Kochzeit Gelierzucker nehmen.
2. In der Zwischenzeit die Feigen sorgfältig waschen (nur solche mit intakter Haut verwenden) und vierteln.
3. In die heiße Flüssigkeit geben, über Nacht stehen lassen.
4. Am nächsten Tag so lange einkochen, bis eine streichfähige Marmelade entstanden ist.
5. Die Marmelade in kleine Gläser füllen und fest verschließen.

## Gerichte von getrockneten Feigen

### Feigenmus nach altjüdischer Art

Für 4 Portionen

250 g getrocknete Feigen • 125 g Rosinen • 500 g saure Äpfel

Saft von 1 Zitrone • 1 Tasse Walnüsse • Zucker nach Geschmack

Zubereitung: 45 Minuten

- 1 Die Feigen waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln. Mit wenig Wasser bedeckt mindestens 2 Stunden einweichen.
- 2 Die Rosinen in Wasser einige Zeit quellen lassen, dann gründlich waschen und zu den Feigen geben.
- 3 Die Feigen und Rosinen aufkochen und bei schwacher Hitze mindestens 15 Minuten lang garen, aber darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Bei Bedarf kann ab und zu etwas Wasser zugegossen werden.
- 4 In der Zwischenzeit die Äpfel

schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Mit dem Zitronensaft zu den Feigen geben und weich kochen.

- 5 Mit einem Mixer pürieren. Am Ende die Nüsse hinzufügen und noch kurz mitkochen.

**Tip** Einige Esslöffel dieses Feigenmuses – das sich übrigens problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren lässt – passen hervorragend zu Haferflockenmüsli mit Milch, Honig und etwas Sahne.



Die Füllung des orientalischen Feigenstrudels kann man noch mit Rosinen anreichern. Diese süße Köstlichkeit wird umso besser, je dünner der Strudelteig ausgezogen wird.



## Feigenstrudel aus dem Orient

Für 8–12 Portionen

**Teig:** 1 EL Butter • 350 g Mehl • 1 Prise Salz

**Füllung:** 100 g Walnusskerne • 100 g kandierte Feigen • 1 TL Zimt  
1 Prise Nelkenpulver • 2 EL Butter • 1 EL Puderzucker

**Sirup:** 75 g Zucker • 1 EL Honig • 1 Stück Zimtstange

3 Gewürznelken • etwas Zitronenschale • 2 TL Zitronensaft • Butter

**Zubereitung:** 50 Minuten, **Backzeit:** 30 Minuten

Feigen werden weltweit am häufigsten frisch verzehrt.

Rezepte zu konservierten Feigen finden sich in der Türkei und Sri Lanka, dort marinieren man sowohl getrocknete als auch grüne Feigen in Sirup. Die jüdische Küche kennt Marmelade von getrockneten Feigen. Eingelegte grüne Feigen finden sich in Kenia, Ägypten und einigen Ländern Südamerikas. Diese Rezepte sind aber oft zu süß für den deutschen Geschmack.

- 1 Butter schmelzen, mit dem Mehl, Salz, Öl und 1/2 Tasse lauwarmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten; 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Nüsse und Feigen grob hacken, mit den Gewürzen, der Butter und dem Puderzucker mischen.
- 3 Zucker und Honig in wenig Wasser aufkochen, Zimtstange, Nelken, Zitronenschale und -saft dazu geben; 15 Minuten leise köcheln lassen; dann die Nelken und die Zimtstange herausnehmen und kalt stellen.
- 4 Den Teig auf einer bemehlten Fläche hauchdünn zu einem Quadrat

ausrollen; die restliche Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen.

- 5 Den Teig in Quadrate mit ca. 10 Zentimeter Seitenlänge schneiden, jeweils 1 Esslöffel Füllung darauf geben. Die Ecken der Quadrate gleichzeitig hoch ziehen und zur Mitte hin leicht zusammendrücken, so dass offene Kelche entstehen.
- 6 Die Teigtasche mit der Öffnung nach oben in eine gefettete Form setzen, im Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) backen. Den Sirup darüber gießen.

## Rustikales Feigenbrot

*Ergibt 1 kg Brot*

500 g getrocknete Feigen • 100 g Butter • 100 g Zucker

1 TL Anis • abgeriebene Schale von 1 Zitrone

100 g feine Haferflocken • 100 g Vollkornweizenmehl

100 g gehackte Walnüsse • eventuell 1/4 TL Mastix

100 g Pinienkerne (nach Belieben) • 5 Eiweiße • 1 EL Sesam

*Zubereitung: 1 Stunde und 20 Minuten*

1 Die Feigen am Vorabend in Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag abtropfen lassen, die Stielenden entfernen und die Früchte in kleine Stücke schneiden.

2 Eine große Kastenform mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Anis, Zitronenschale, Haferflocken, Weizenmehl, Walnüsse, Mastix, eventuell Pinienkerne zugeben und alles gut mischen. Die Feigenstücke zugeben.

3 Die Eiweiße steif schlagen, einen

Teil mit dem Teig verrühren, den Rest vorsichtig unterheben.

4 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Teig in die Kastenform geben. Nach Geschmack mit 1 Esslöffel Sesamsamen bestreuen und 1 Stunde backen.

**Info** Mastix ist das Harz des Mastixstrauchs, das in Griechenland und im vorderen Orient verwendet wird. Im Rohzustand schmeckt es bitter, aber es verleiht den Speisen einen ähnlich edlen Harzgeschmack wie Pinienkerne, die ganzjährig aus dem Mittelmeerraum kommen.

## Feigenmakronen

*Ergibt 25–30 Stück*

250 g geschälte Mandeln • 250 g getrocknete Feigen

4 Eiweiße • 200 g Puderzucker • 1 Päckchen Vanillezucker

200 g Rosinen • 100 g Korinthen • Backoblaten

*Zubereitung: 45 Minuten*

1 Die Mandeln fein hacken. Die Feigen entstielen und würfeln.

2 Die Eiweiße steif schlagen, Puderzucker und Vanillezucker dabei einrieseln lassen.

3 Die Mandeln, Feigen, Rosinen und Korinthen vorsichtig unterheben.

4 Den Backofen auf 170 °C (Gas

Stufe 2) vorheizen. Die Backoblaten auf einem Blech auslegen; mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Masse absteichen und auf die Backoblaten setzen. Backen lassen, bis der Eischnee gelblich und fest geworden ist.



## Weihnachtskekse aus Jugoslawien

1. 2 Eier und 150 Gramm

Zucker 10 Minuten schaumig schlagen.

2. 150 Gramm Nüsse klein hacken, 100 Gramm Feigen fein würfeln. 50 Gramm Schokolade reiben.

3. Die vorbereiteten Zutaten mit 100 Gramm Rosinen zu den Eiern geben und mit 100 Gramm Mehl zu einem glatten Teig verrühren.

4. Den Backofen auf 150 °C (Gas Stufe 1) vorheizen. Aus dem Teig 3 Rollen formen. Diese auf ein Backblech legen, in den Ofen geben und 1 bis 2 Stunden trocknen lassen. Noch warm in Scheiben schneiden.

# FEIJOA

*Acca sellowiana, Myrtaceae*

Von März bis Juli werden in Neuseeland hochgezüchtete Sorten der Feijoa oder Ananasguave geerntet. Per Luftfracht kommen sie zu uns. Sie halten sich dann noch eine Woche.



## EINKAUFSTIP

Reife Feijoas geben auf leichten Druck nach. Da Feijoas nach dem Auf sammeln (sie werden nicht gepflückt, sondern die herabgefallenen Früchte werden aufgelesen) noch etwas nachreifen müssen, ist es mittlerweile – dank der schnellen Transportwege – möglich, sie frisch und verzehrfertig zu erhalten.

Die Feijoa gehört zur Familie der Myrtengewächse, die sich wiederum in drei Gattungen unterteilt: *Eugenia*, *Syzygium* und *Psidium*. Die Früchte der ersten beiden Gattungen sind genießbar und meist von süßsäuerlichem Geschmack. Sie eignen sich für Kompotte, Marmeladen und Getränke. Die Feijoa gehört, ebenso wie ihre Verwandte, die Guave, zur Gattung der Rosenäpfel (*Syzygium*). Sie wächst wild in Brasilien, Paraguay, Uruguay und Argentinien. Ihren Namen soll sie einem Spanier verdanken, Don J. da Silva Feijo, der im 19. Jahrhundert in Brasilien lebte und dort Museumsdirektor war.

## Herkunft und Geschichte

Kultiviert wird die Feijoa in den warmen Regionen der USA (Kalifornien, Florida) und in Neuseeland. Dort werden die Sorten *Triumph* und *Mammoth* in großen Mengen angebaut. Feijoas sind bereits von einiger wirtschaftlicher Bedeutung und in Neuseeland mindestens so beliebt wie Kiwis. Auch in Frankreich und Israel wachsen Feijoas.

Die Feijoapflanze ist ein kleiner, hängender Strauch mit silbrig graugrünen Blättern und strahlend roten, wunderschönen Blüten. Es gibt auch Sorten, die nur zu dekorativen Zwecken gepflanzt werden. Der Strauch

liebt subtropisches Klima und kann längere Trockenperioden gut überstehen. Auch ist er weniger kälteempfindlich als seine Verwandte, die Guave.

Die eiförmigen Früchte sind etwa fünf Zentimeter lang und haben eine grasgrüne, glatte Schale, die mit einem weißlichen, manchmal lachsfarbenen Wachsschleier überzogen ist. Die Schale ist allerdings so hart und bitter, dass man sie nicht mitessen kann. Das gelblich grüne Fruchtfleisch ist, je nach Reifegrad und Sorte, pikant-säuerlich bis aromatisch-süß und leicht körnig. Das Innere der Frucht ist leicht geleeartig und enthält viele weiche, dunkelrote Kernchen. Im Geschmack erinnert die Feijoa an Ananas, weshalb die Frucht mitunter auch Ananasguave genannt wird. Sie hat aber auch etwas vom Aroma der Stachelbeere.

Feijoas werden nicht gepflückt, sondern nach dem Herabfallen aufgesammelt.

## Verwendung

Feijoas können frisch oder gekocht verzehrt werden. Zum Rohessen teilt man sie in zwei Hälften und löffelt diese aus, oder man schält die Früchte einfach. In Stücke geschnitten lassen sie sich für Obstsalate und andere Nachspeisen verwenden. Auch mit Milchprodukten harmonieren Feijoas gut. Marmelade, Gelee und Kompott aus Feijoas schmecken vorzüglich. Weil sich das Fruchtfleisch an der Luft schnell verfärbt, sollte man es gleich mit Zitronensaft beträufeln und den Speisen erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.

## Lagerung

Feijoas sind reif, wenn sie auf Fingerdruck leicht nachgeben. Harte Früchte reifen nicht mehr ganz aus, sie bleiben im Geschmack säuerlich, manchmal sogar bitter. Müssen die Früchte nur noch wenig nachreifen, kann man sie bei Zimmertemperatur lagern. Reife Feijoas halten sich einige Tage im Kühlschrank.

Auf Großstadtmärkten und im gut sortierten Fruchthandel sind in den Monaten März bis Mai Feijoas aus Neuseeland, Florida und Kalifornien zu bekommen, von Oktober bis Februar werden sie aus Frankreich oder Israel importiert.

## Inhaltsstoffe

Frische Feijoas enthalten viel Folsäure, außerdem Vitamin C (300 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch) und Kalium. Da sie jedoch nur selten sehr frisch zu bekommen sind, haben die hier im Handel erhältlichen Früchte einen geringeren Anteil an diesen wichtigen Nährstoffen.

**Die Familie der Myrtengewächse, zu der die Feijoa zählt, ist mit über 3 000 Arten auf allen Kontinenten vertreten. Ursprünglich ist die Feijoa in Südbrasilien heimisch. In Neuseeland wird sie in größeren Kulturen angebaut und ist dort beliebter als die bei uns viel bekanntere Kiwi.**

**Der Feijoastrauch ist wenig kälteempfindlich und braucht kaum Pflege. Er wächst drei bis vier Meter hoch. Aus seinen mattgrünen Blättern leuchten rote fedrige Blüten, die sich zu 40 bis 50 Gramm schweren eiförmigen Früchten entwickeln.**

## Kompott aus Neuseeland

Für 2 Portionen

1/2 Tasse Zucker • 4 Feijoas

Zubereitung: 15 Minuten

Die herbe Frische des weichen geleeartigen Fruchtfleischs der Feijoa passt gut zu anderen Früchten und Süßspeisen. Ihre große Gelierfähigkeit lässt sich bei der Herstellung von Marmelade und Gelee nutzen.

**1** 1 Tasse Wasser mit dem Zucker aufkochen.

**2** Die Feijoas schälen und zugeben; jeweils 4 Minuten auf jeder Seite bei geringer Hitze köcheln lassen.

**Info** Dieses Kompott kann man

auch in der Dose kaufen; es ist eine hervorragende Ergänzung zu Vanilleeis, Grießbrei, Reispudding, Quark und Kokoscreme. Auf einen Mürbeteig gestrichen und mit Vanillecreme bedeckt ist es auch als Kuchenbelag köstlich.

## Reisaufguss aus Russland

Für 4 Portionen

1 EL Salz • 200 g Langkornreis

1/2 l Milch • 4 Eier • 100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker • 100 g Butter

abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 100 g Rosinen

50 g Mandeln, gerieben • 1 Dose Feijoas

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** 1/2 Liter Wasser mit dem Salz aufkochen, den Reis zugeben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend über einem Sieb abgießen.

**2** Die Milch im selben Topf erhitzen, den Reis wieder zugeben und bei schwacher Hitze nochmals einige Minuten ziehen lassen.

**3** Unterdessen die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.

**4** Dann die Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen.

**5** Den aufgequollenen Reis in die Eigelb-Zucker-Mischung einrühren, die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, zugeben, ebenso die Zitronenschale, die Rosinen und die Mandeln und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Als Letztes vorsichtig den Eischnee unterheben.

**6** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Masse in eine Auflaufform gießen und 45 bis 60 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig ist.

**7** Herausnehmen, mit den Feijoas belegen und mit dem aufgefangenen Saft übergießen.





## Feijoatorte

Für 8–12 Portionen

**Teig:** 200 g Mehl • 100 g Butter • 50 g Zucker

1 Ei • 2–3 EL Wasser oder Milch • Fett für die Form

**Fruchtblag:** 3–4 Feijoas oder: 2 Feijoas und 250 g Erdbeeren

100 g Zucker • 1/4 l Wasser

oder: 1/8 l Wasser und 1/8 l Weißwein

**Vanillecreme:** 2 Eigelbe • 50 g Zucker • 2 EL Maismehl

1/4 l Milch • 1/2 Vanilleschote • 100 g Mandeln, gerieben

4 EL Sahne • 1 Päckchen Tortenguss

**Zubereitung:** 1 Stunde

**1** Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen und rasch zu einem glatten Teig verkneten; 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in einer gefetteten Springform von ca. 26 Zentimeter Durchmesser auslegen; dabei den Rand hoch ziehen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**3** 30 Minuten bei schwacher Mittelhitz (190 °C oder Gas Stufe 3) goldgelb backen. Unterdessen die Feijoas waschen, schälen und in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

**4** Den Zucker mit dem Wasser oder dem Wasser-Weißwein-Gemisch aufkochen und die Fruchtscheiben darin 1 bis 2 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Fruchtscheiben herausnehmen und abtropfen lassen.

**5** Für die Vanillecreme die beiden Eigelbe mit dem Zucker kräftig schaumig schlagen, das Maismehl einrühren und so viel Milch zugeben, bis eine glatte Masse entsteht.

**6** Die restliche Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen. Unter ständigem Rühren die Maismehlmasse zugeben und nochmals aufkochen lassen. Nach Belieben die geriebenen Mandeln zugeben – davon wird die Creme sämiger und gehaltvoller.

**7** Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote herausnehmen und das restliche Mark herauschaben; die Masse auskühlen lassen. Unterdessen die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die abgekühlte Creme ziehen.

**8** Die Vanillecreme gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen und mit dem gedünsteten Obst belegen.

**9** Von der Obstgarflüssigkeit mit dem Tortenguss einen Überzug herstellen und die Früchte damit bedecken.

**Info** Die Feijoas geben einem Fruchtsalat aus Zuckermelone, Mango, Banane, etwas Cognac und Zucker eine besondere Note. Außerdem eignen sich Feijoafrüchte auch besonders gut zur Dekoration von Nachspeisen mit Papaya, Melone und Banane.

### Feijoa mit Orangensirup

1. 1 Tasse Orangensaft mit 1 Stück Orangenschale, 1/2 Tasse Zucker und 1/4 Tasse Wasser aufkochen. So lange bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist.
2. 4 Feijoas waschen, in Scheiben schneiden und vierteln. 1 Tasse Orangestücke mit den Feijoas in die Flüssigkeit geben, vorsichtig miteinander vermengen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

# GRANATAPFEL

*Punica granatum, Punicaceae*



Den immergrünen Granatapfelbaum kultivierte man in Ägypten schon zur Zeit der Pharaonen. Heute gedeiht er im gesamten Mittelmeerraum. Seine Blüte – Sinnbild der Liebe; die Frucht – Symbol der Fruchtbarkeit.

Der Granatapfel ist der einzige Vertreter der Familie der *Punicaceae*, der Granatapfelgewächse. Seine Namengebung – im Spanischen *granada*, im Englischen *pomegranate*, im Französischen *grenade* und im Portugiesischen *roma* – weisen auf lateinischen Ursprung.

## EINKAUFSTIP

Diese etwa apfelgroße Frucht ist relativ lange haltbar. Frische Früchte erkennt man an der glatten Schale; Früchte, die eine trocken aussehende Schale haben, sind nach wie vor saftig, eignen sich aber nicht mehr so gut für den Frischverzehr.

## Herkunft und Geschichte

Die Heimat des Granatapfels ist das Gebiet des heutigen Iran. Man findet ihn aber in allen warmen Ländern. Granäpfel werden schon seit vorgeschichtlicher Zeit kultiviert. Das früheste Zeugnis ihrer Existenz sind Funde in Grabkammern aus der Zeit Ramses IV. In der Bibel werden sie zusammen mit Feigen und Weintrauben erwähnt. Vielen Völkern war der Granatapfel heilig. Er soll so viele Kerne haben wie das Alte Testament Gesetze: 613. In der griechischen Antike galt er als Fruchtbarkeitsymbol, seine leuchtend rote Blüte als Symbol der Liebe.

Homer schreibt, der Granatapfel wachse im Garten des Königs der Phäaken, zusammen mit dem Birnbaum. Seine lateinische Bezeichnung erhielt er von den Römern. Sie lernten ihn durch die Phönizier kennen und nannten ihn deshalb punischen Apfel (*Malum punicum*) oder kernreichen Apfel (*Malum granatum*). Der Granatapfel hat sowohl der spanischen

Stadt Granada (die umliegende Provinz ist noch heute ein wichtiges Anbauggebiet), dem Halbedelstein Granat, als auch einer italienischen Erfindung des 16. Jahrhunderts, der Granate, den Namen gegeben.

Die Granatapfelpflanze wächst als kleinwüchsiger Strauch oder buschiger Baum, der nicht höher wird als fünf Meter. Die Äste können Dornen tragen. Ihre Blätter sind schmal und lang, glänzend grün und von roten Adern durchzogen. Die großen, meist roten, manchmal auch weißen oder gelben und orangefarbenen trompetenförmigen Blüten sind so schön, dass eine Reihe von Sorten nur zur Zierde gezogen werden.

Der Strauch oder Baum wächst langsam und ist ausgesprochen anspruchslos. Er liebt heiße Sommer und kühle Winter.

Obwohl der Granatapfel so alt ist, gibt es nur wenige Sorten. In Afghanistan soll es eine samenlose Form geben und eine andere, die pampelmusengroße Früchte trägt. Der wilde Granatapfel ist von scharfer Säure und erreicht oft einen Durchmesser von zehn Zentimetern (siehe dazu Seite 116).

## Verwendung

Meist werden Granatäpfel frisch gegessen. Man schneidet die Früchte in vier Teile und löffelt die Samen heraus. Ansonsten werden sie ausgepresst, ihr Saft ist die Grundlage für verschiedenste Erfrischungsgetränke oder für Cocktails. Da der Saft leicht fermentiert, stellt man daraus auch Wein her, er hat ein himbeerähnliches Aroma. Im Iran und in Israel stehen zur Erntezeit Verkäufer mit Fruchtpressen am Straßenrand und bieten frischen Granatapfelsaft an. Auch als Würzmittel sind Granatapfelsamen dort sehr beliebt. Außerdem werten sie Fruchtsalate, Suppen, Saucen, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte optisch und geschmacklich auf. In Frankreich ist tiefroter Grenadinesirup zu Vanilleeis fast ein Muss. Zu hellen Süßspeisen bildet er einen besonders attraktiven Farbkontrast.

Schale und Saft des Granatapfels werden im Orient seit Jahrhunderten zum Färben von Teppichen eingesetzt. Kocht man seine Schale, erhält man pechschwarze Tinte.

## Lagerung

Granatäpfel sind gut transport- und lagerfähig, deshalb bekommt man auch hier zu Lande qualitativ hochwertige, einwandfreie Früchte. Granatäpfel werden immer reif gepflückt, sie reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Sie sollten schwer sein für ihre Größe und von gleichmäßigem Rot mit einem Stich ins Bräunliche. Ihre Schale muss außerdem glatt sein. Im Kühlschrank halten sich Granatäpfel bis zu drei Wochen. Granatapfelsaft lässt sich auch sehr gut einfrieren.

**Granatäpfel sehen aus wie rotbackige oder gelbe Äpfel. Sie haben eine dicke, harte Schale, die man nicht essen kann. Im Innern teilt eine weiße, ledrige Hülle die Frucht in sechs Teile, die jeweils viele kleine Samen enthalten. Der rötliche, geleeartige, saftige Samenmantel ist der genießbare Teil. Er ist angenehm erfrischend, von säuerlich-süßem Aroma und erinnert im Geschmack an Johannisbeeren.**

**Nicht nur rund ums Mittelmeer war der Granatapfel beliebt. Von Persien aus gelangte die Frucht mit Karawanen bis nach Indien und von da nach Südostasien. Granatäpfel reiften auch in den berühmten Hängenden Gärten der Semiramis in Babylon. Chinesische Reisende fanden ihn um das Jahr 1400 auf Java.**

Granatapfelsaft lässt sich sehr gut mit einer elektrischen Fruchtpresse gewinnen. Der Granatapfel wird dazu quer halbiert und auf den Plastikkegel gedrückt.

Man kann auch eine Zitronenpresse verwenden.

Eine andere Methode ist, die Blüte abzuschneiden, den Apfel von oben zu zwei Dritteln aufzuschlitzen und mit einem Holzlöffel auf die auseinander gezogene Schale zu klopfen, so dass die Kerne nach unten herausfallen. Diese dreht man dann durch den Fleischwolf und gewinnt so den Saft.

## Inhaltsstoffe

Granatäpfel enthalten viel Kalium, dazu Vitamin C, Pantothensäure, Niazin und Vitamin B2. Sie sind außerdem sehr phosphorreich. Ihr charakteristischer Geschmack ist auf den hohen Anteil an adstringierenden (zusammenziehenden) Gerbsäuren zurückzuführen.

Medizinische Wirkungen werden allen Pflanzenteilen zugeschrieben. Der Saft soll fiebersenkend wirken und gegen Husten helfen. In Griechenland, Ägypten und Indien wird die Wurzel als Wurm- und Bandwurmmittel genutzt. Die gekochte Schale des Apfels soll ebenfalls gegen Bandwürmer helfen. Die Wurzelrinde wirkt zusammenziehend und wird deshalb bei Durchfall und Ruhr verordnet. Blätter und Wurzeln gibt man bei unregelmäßiger Menstruation. Der Wurzelsaft soll Augenentzündungen heilen.

## Sorten

Die Kultursorten sind süßer als die wilden Granatäpfel. In den USA werden die Sorten *Spanish Ruby* oder *Purple-seeded* angebaut, sie sollen zu den besten gehören. Eine andere gute Sorte ist *Wonderful* mit großen, früh reifenden, saftigen und aromatischen Früchten. In den hiesigen Handel gelangen aus Spanien die Sorten *Tendral*, auch *Mollar* genannt, die unter der Bezeichnung *Rosegar* vermarktet werden. Von Juni bis Oktober

werden auch Granatäpfel aus Israel importiert. Im Iran ist der Granatapfel besonders beliebt, dort gibt es große Plantagen. Die beste Sorte, die dort kultiviert wird, heißt *Siah-daneh*; diese Frucht hat einen süßsauren Geschmack und besitzt schwarze Kerne.

Eine billigere Sorte heißt *Malas*.

Der scharlachrote Granatapfel aus Afghanistan gilt als die aromatischste und schönste Frucht seiner Art.

Der wilde Granatapfel ist von scharfer Säure. Seine Frucht wird sehr groß: von 7,5 bis 10 Zentimeter Durchmesser.

Granatäpfel sehen aus wie rotbackige oder gelbe Äpfel mit sechs harten auffälligen Kelchzipfeln. Ihre Schale ist fest, dick und ledrig. Die roten Kerne im Inneren sind durch eine feine weißliche Haut in mehrere Zellen voneinander getrennt. Hängen die Früchte bis zur Überreife am Baum, so platzen sie auf.



## Delikate Gerichte

### Granatapfelsuppe mit Fleischklößchen

Für 4 Portionen

**Suppe:** 1 1/2 EL Mehl • 20 g Butter • 1 l Fleischbrühe

225 g gehackter Spinat • 1 Zwiebel • Saft von 1 Granatapfel

Saft 1 Zitrone • je 1/2 EL Salz, Pfeffer • 1 TL Zucker

**Fleischklößchen:** 1 1/4 EL geriebene Semmel • 1 kleine Zwiebel

1 EL Butter • 140 g Hackfleisch, gemischt • 1 Bund Petersilie • 1 Ei

1/2 TL Salz • Pfeffer • Majoran

Zubereitung: 55 Minuten

**1** Einen großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Mehl hineingeben und unter ständigem Rühren abbrennen, bis es sich gelb verfärbt.

**2** Dann die Butter zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach die Brühe unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeßen, bis sich Mehl und Flüssigkeit glatt verbunden haben.

**3** Die Zwiebel abziehen, würfeln und zusammen mit dem gewaschenen, gut abgetropften und gehackten Spinat der Suppe zufügen.

**4** Granatapfel- und Zitronensaft, je 1/2 Esslöffel Salz und Pfeffer aus der Mühle sowie 1 Teelöffel Zucker zugeben, bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Die Suppe leise kochen lassen.

**5** Inzwischen für die Fleischklößchen das Semmelmehl mit 3 Esslöffeln Wasser anfeuchten.

**6** Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten.

**7** Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Hackfleisch, der fein gehackten Petersilie, dem Ei sowie sämtlichen Gewürzen zum Semmelmehl geben und zu einem gleichförmigen Teig verrühren.

**8** Von dem Teig mit einem Löffel Klößchen abstechen und in der Suppe gar ziehen lassen. Vorsicht, die Suppe darf nicht mehr kochen.

**Info** Diese Suppe, die auf einem persischen Rezept basiert, ist auch ohne Zucker, Granatapfel- und Zitronensaft sehr delikate. Mit dem Saft erhält sie jedoch eine besondere Note. Auf den Spinat sollte nicht verzichtet werden, da er die dunkle Färbung übertönt. Der frische Granatapfelsaft kann auch durch 2 Esslöffel schwarzes, saures Granatapfelkonzentrat aus dem Iran ersetzt werden. Das Aroma wird dadurch noch kräftiger.

**Variante** Ebenso kann man 2 Messerspitzen indische Tamarindenpaste anstatt des Granatapfelsaftes verwenden. Man sollte dann aber den Zitronensaft weglassen.

Die Schale des Granatapfels ist etwa fünf Millimeter dick und ledrig. Das garantiert gute Transportfähigkeit und lange Haltbarkeit. Persische Karawanen auf dem Weg nach Indien oder Mekka trugen sie oft monatelang in ihrem Gepäck.



## Persisches Fleischgericht mit Granatapfelsaft

Sehr dekorativ und hübsch ist es, die kristallroten Kernchen über angerichteten grünen Salat zu streuen. Aber erst kurz vor dem Servieren, denn die Kernchen hinterlassen auf den Blättern braune Flecken.



### Für 4 Portionen

1 großes Hähnchen oder 1 Poularde oder 750–1000 g Gulaschfleisch

2 EL Butter oder anderes Fett • 1 Zwiebel

Salz, Pfeffer • 15 getrocknete Aprikosen

2 EL Zitronensaft • 1–2 EL Zucker

Saft von 1 Granatapfel • 1 EL Mehl

Zubereitung: 25 Minuten, Kochzeit: 1 Stunde

**1** Das Hähnchen mit kaltem Wasser waschen, trockentupfen und in Portionen zerteilen. Diese in Butter von allen Seiten anbraten.

**2** Die Zwiebel abziehen und würfeln, dann zum Fleisch geben; alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Insgesamt 2 Tassen Wasser nach und nach zugeießen und das Fleisch bei geschlossenem Deckel schmoren. Die Flüssigkeit sollte nie ganz verdampfen.

**4** Die gewaschenen Aprikosen, den Zitronensaft, Zucker und Granatapfelsaft hin-

zufügen und unter mehrmaligem Umwenden 1 knappe Stunde in wenig Flüssigkeit garen lassen.

**5** Am Ende der Garzeit die Sauce mit dem in Wasser angerührten Mehl abbinden. Anstelle des Mehls kann man auch 1 bis 2 Esslöffel Sahne verwenden.

**Beilage** Reis und ein gemischter grüner Salat

**Info** Im persischen Originalrezept werden die Kerne mitverwendet. Sie werden durch den Kochprozess aber so unansehnlich, dass es besser ist, nur den Saft zu verwerten. Wenn man mag, kann man das Fleischgericht mit frischen Granatapfelkernen verzieren.

## Getränke

### Granatapfellimonade

Granatapfelsaft wird braun und bitter, wenn man ihn stehen lässt. Bei längerer Lagerung empfiehlt es sich deshalb, den Saft zu kochen, wenn man ihn aufheben will.

Wenn man 4 große Granatäpfel auspresst, erhält man etwas mehr als 1/2 Liter wunderschön weinrot aussehenden Saft. Mit dem Saft einer Zitrone vermischen, Eiswürfel zugeben sowie nach Geschmack Zucker und Mineralwasser.

### Granatapfelorangeade

Man mischt 1 Glas Orangensaft mit Granatapfelsaft und 1 Eiswürfel. Eventuell 1 bis 3 Esslöffel Zucker hinzufügen, und wenn es echt mexikanisch und interessant schmecken soll, geben Sie 1 Spritzer Tabasco hinzu.

## Granada con leche

Für 1 Portion

1 Glas Milch • 1 EL Zucker

Saft von 1/4 Granatapfel

1 Eiswürfel

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten im Mixer schlagen oder mit einem Löffel verrühren und gleich servieren.

**Info** Dieses Milchmixgetränk stammt aus Santo Domingo. Es erfrischt und löscht den Durst. Mit ein wenig gesüßter Schlagsahne, die Sie als Tupfer obenauf setzen, dekoriert mit Granatapfelkernen und einer Zitronenscheibe, ist es auch ein Fest fürs Auge.

## Grenadinesirup

Für 4 Portionen

4 große Granatäpfel

125 g Zucker

Zubereitung: 25 Minuten

Die Granatäpfel entsaften, das ergibt 1/2 Liter Flüssigkeit. Den Saft mit dem Zucker aufkochen und abfüllen.

**Tip** Im Kühlschrank aufbewahren, da diese Flüssigkeit wegen der geringen Zuckermenge nur begrenzt haltbar und die Bezeichnung »Sirup« eigentlich unangebracht ist. Dafür hat diese Lösung eine aparte Farbe und einen ausgeprägten Eigengeschmack. Ein höherer Zuckergehalt würde den Sirup unangenehm süß machen.

**Variante:** Dieser Grenadinesirup, zu Vanilleeis gereicht, ergibt ein einfaches schmackhaftes Dessert, wie es beispielsweise in Frankreich sehr beliebt ist.

Leider hinterlässt Granatapfelsaft bleibende Flecken in der Kleidung.

## Dessert

## Grenadinecreme mit Früchten

Für 4 Portionen

2 Blatt Gelatine, weiß oder rot • 1/8 l Grenadinesaft (Sirup)

1 EL Zitronensaft • 3 dicke Scheiben frische Ananas

1 Orange • 4 TL Zucker • 125 g Sahne

4 TL Granatapfelkerne

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen, ausdrücken.
- 2 Den Grenadinesaft mit dem Zitronensaft erhitzen, die Gelatine darin auflösen.
- 3 Die Ananas schälen und würfeln, die Orange schälen, die Filets heraus schneiden, halbieren, beides zur Flüssigkeit geben und vorsichtig umrühren. Die Masse mit 1 Teelöffel

Zucker bestreuen und kühl stellen.

- 4 Wenn die Creme nach 30 bis 45 Minuten fest zu werden beginnt, die Sahne mit dem Restzucker steif schlagen und darunter heben. Auf 4 Dessertgläser verteilen und vor dem Auftragen mit den Granatapfelkernen verzieren.



# GRAPEFRUIT

*Citrus paradisi, Rutaceae*

Sie kommt von den westindischen Inseln und wird inzwischen in subtropischen Gebieten auf der ganzen Welt angebaut. Längst hat sie auf den Märkten ihrer größeren Verwandten, der Pampelmuse, den Rang abgelaufen.



Die Grapefruit gehört zur Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) und hier zur Unterfamilie der zitronenartigen Gewächse, zur Gattung der Zitrusfrüchte. Ihr Ursprung liegt im Fernen Osten. In dieser Gattung gibt es sehr viele Arten, die miteinander verwandt sind, so z. B. die Grapefruit mit der Pampelmuse, die auch oft verwechselt werden.

## EINKAUFSTIP

Grapefruits haben aufgrund ihrer dicken Polsterung einen optimalen Schutz vor dem Austrocknen. Die Früchte sollten, da man nicht weiß, wie lange sie schon unterwegs sind, maximal zwei Wochen nach dem Einkauf verzehrt werden.

## Herkunft und Geschichte

Wörtlich übersetzt bedeutet Grapefruit so viel wie Traubenfrucht, Marktleute in Jamaika sollen ihr diesen Namen Anfang des 19. Jahrhunderts gegeben haben. Tatsächlich wachsen die Früchte mit dem herb-bitteren Geschmack in Trauben. Auf Barbados, wo die Grapefruit 1750 entdeckt wurde, nannte man sie verbotene Frucht, daher auch die lateinische Bezeichnung *Citrus paradisi*.

Sehr wahrscheinlich ist die Grapefruit aus einer natürlichen Kreuzung von Pomelo (*Citrus maxima*) und Orange (*Citrus sinensis*) hervorgegangen. Häufig wird die Grapefruit irrtümlich als Pampelmuse bezeichnet, Pampelmuse ist jedoch eine andere Bezeichnung für Pomelo.

Grapefruits wachsen an kräftigen Bäumen, die bis zu zehn Meter hoch werden können. Die dickschaligen, runden Früchte haben einen Durch-



messer von rund zehn Zentimeter und wiegen – je nach Züchtung – zwischen 200 und 450 Gramm. Sie sind deutlich größer als Orangen, jedoch wesentlich kleiner als Pampelmusen. Schale und Fruchtfleisch sind, je nach Sorte, gelb bis rötlich orange. Ein Baum kann in einer Saison bis zu sechs Zentner Früchte tragen.

Grapefruits gedeihen vor allem in subtropischen Klimazonen, die wichtigsten Anbauggebiete sind Kalifornien und Florida sowie Israel.

## Verwendung

Etwa die Hälfte der Grapefruitproduktion kommt frisch auf den Markt, die andere Hälfte wird hauptsächlich zu Saft weiterverarbeitet. Die häufigste Art, Grapefruits zu essen, ist, sie quer zu halbieren und mit etwas Zucker oder Honig aus der Schale zu löffeln. Der dicken, pelzigen Haut wegen, die das Fruchtfleisch umgibt, lassen sich Grapefruits nicht schälen wie beispielsweise Orangen. Die rötlichen Sorten sind lieblicher und schmecken mehr wie Pomelos. Sie werden zunehmend auf den Märkten angeboten. Helle Sorten werden in der Saftfabrikation bevorzugt.

Obst- und anderen Salaten verleihen Grapefruits – in filetierter Form – eine herbe Note, sie passen gut zu Käse oder zu Geflügelgerichten. Mit Mineralwasser versetzt ist frisch gepresster Saft eine köstliche Erfrischung.

## Lagerung

Grapefruits können nach der Reife noch zwei bis drei Monate am Baum hängen, ohne zu verderben. Sie lassen sich sehr gut transportieren und lagern. Da aber nicht klar ist, wie lange die Früchte bereits gelagert wurden, bevor sie in den Handel kommen, sollte man immer solche Exemplare auswählen, die sich fest anfühlen und schwer sind für ihre Größe. Normalerweise kann man Grapefruits dann noch 8 bis 14 Tage, manchmal auch noch länger, bei Zimmertemperatur aufbewahren.

## Inhaltsstoffe

Ihren Geschmack verdankt die Grapefruit dem Bitterstoff Naringin, sein Gehalt hängt von der Sorte und vom Reifegrad der Frucht ab. Eine Grapefruit deckt bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Durch die im Fruchtfleisch reichlich enthaltenen Bioaktivstoffe (Flavonoide) ist das Vitamin C zudem in seiner Wirksamkeit noch erhöht. Auch der Folsäuregehalt ist beachtlich. Dieses für das Zellwachstum wichtige B-Vitamin macht Grapefruits besonders für Kinder und Heranwachsende zu einem wertvollen Lebensmittel.

Grapefruits wirken appetitanregend und darmreinigend. Sie stärken das Immunsystem und helfen bei Venenleiden.

**Die Grapefruit, die in ihrem Erscheinungsbild sehr der Pampelmuse ähnelt, wird seit 1830 von den Botanikern als eigene Art betrachtet. Sie hat eine kleinere Frucht mit einer wesentlich dünneren Schutzschale als ihre nahe Verwandte. Zudem enthält ihr Fruchtfleisch einen höheren Anteil des Bitterstoffs Naringin.**

**Zu Beginn des 19. Jahrhunderts brachte Graf Odet Philippe, Chefchirurg der napoleonischen Marine, die Grapefruit nach Florida. Dort wird sie seit 1880 kommerziell angebaut. Heute stehen die USA an der Spitze der Welterzeuger, gefolgt von Israel.**

## Vorspeisen

### Überbackener Camembert mit Grapefruits

Für 1 Portion

1 Camembert (125 g) • roter Paprika, eingelegt zur Verzierung  
1 Grapefruit

Zubereitung: 20 Minuten

Am einfachsten ist es, die Grapefruits zu halbieren und mit einem Grapefruitlöffel aufzutragen. Grapefruits wirken stoffwechsel-fördernd, entschlackend und belebend – kein Wunder also, dass sie gerade zum Frühstück angeboten werden.

**1** Den Camembert auf einen ofenfesten Teller legen, in den Backofen schieben und in 15 bis 20 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.  
**2** Die Grapefruitfilets aus der Zitrusschale lösen, dabei möglichst auch die weiße Haut gründlich entfernen.

**3** Den Camembert nach dem Überbacken mit dem abgetropften Paprika verzieren oder Paprikapuder darüberstäuben. Mit den Grapefruitfilets umlegen und gleich servieren.

**Tip** Dazu schmecken Baguette oder Toastbrot und ein Glas Wein.

### Amerikanischer Fruchtsalat

Für 4 Portionen

1 Kopfsalat • 1 Grapefruit • 1 Orange • 1/2 Ananas • 1 Apfel  
1 Tasse Weintrauben • 1 Tasse andere Früchte, je nach Jahreszeit  
Saft von 1/2 Zitrone • 200 g Sahne  
2 gehäufte EL Joghurt • Salz, Pfeffer

Zubereitung: 25 Minuten



**1** Den Salatkopf waschen und mit den schönsten großen Blättern eine Salatschüssel auslegen.  
**2** Die Grapefruit und die Orange schälen, in Scheiben schneiden und auf die Salatblätter legen.

**3** Ananas und Apfel schälen und in Würfel schneiden. Mit den übrigen Früchten und den Weintrauben

mischen und mit wenig Zitronensaft beträufeln.

**4** Sahne und Joghurt mit einem Mixstab verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahnensauce getrennt in einem Kännchen dazustellen.

**Variante** Dem Salat 4 Staudensellerie in Scheiben und 3 Esslöffel gehackte Walnüsse hinzufügen.

**Tip** Dieser Salat eignet sich ausgezeichnet als Partysalat, passt aber auch als Beilage zu Hummer, Geflügel und gegrilltem Fleisch.



## Pikante Gerichte

### Auberginen-Grapefruit-Gemüse

Für 4 Portionen

2 Auberginen • Salz • 2 Grapefruits • 1 rote Zwiebel • 2 EL Öl  
1/8 l passierte Tomaten • Pfeffer • Zimt • Muskat • 100 g Joghurt

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Auberginen schälen, in Streifen schneiden und mit wenig Salz bestreuen.
- 2 Die Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Den Saft dabei auffangen.
- 3 Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne im Öl andünsten.
- 4 Die Auberginenstreifen trockentupfen, zu den Zwiebelwürfeln geben und unter mehrmaligem

Wenden 10 Minuten mitdünsten.

- 5 Die passierten Tomaten zugeben, einkochen und mit Pfeffer, Zimt und Muskat würzen.

- 6 Die Grapefruitfilets mit dem Saft zugeben, warm werden lassen und dann die Pfanne vom Herd nehmen. Anschließend den Joghurt unterrühren.



### Putenschnitzel mit Grapefruitfilets

Für 4 Portionen

2 rosa Grapefruits • 20 g Ingwerwurzel • 1 rote Chilischote  
1 EL Honig • 4 Putenschnitzel • Salz, Pfeffer  
1/2 TL Paprika, edelsüß • 30 g Mehl • 2 Eier • 4 EL Paniermehl  
6 EL Kokosraspel • 50 g Butterschmalz • Curry

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Den Saft dabei auffangen.
- 2 Die Ingwerwurzel schälen und klein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem Honig und den Grapefruits in einen kleinen Topf geben und beiseite stellen.

- 3 Die Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Im Mehl, den Eiern und einer Paniermehl-Kokosraspel-Mischung wenden.
- 4 In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in Butterschmalz auf beiden Seiten 7 Minuten braten.
- 5 In der Zwischenzeit die Grapefruitfilets vorsichtig erwärmen und mit Salz und Curry abschmecken.

Die mittelgroße, kernlose und sehr saftige Grapefruitsorte Marsh wird das ganze Jahr über auf unseren Märkten angeboten. Sie wird aus den USA, Mittel- und Südamerika und aus Israel importiert. In der Züchtung werden die bitteren Sorten immer weiter zurückgedrängt, obwohl ihr Bitterstoff Naringin besonders gesundheitsfördernde Wirkung hat.

## Nachspeisen

## Grapefruits mit Pfirsichmus

## Cocktail Bocachica aus Kolumbien

1/10 Liter weißer Rum,  
1/4 Liter Grapefruitsaft,  
Zucker nach Geschmack,  
gestoßenes Eis und  
Mineralwasser in einen  
Cocktailshaker geben,  
gut schütteln und in  
Longdrinkgläser seihen.  
Eventuell mit Mineral-  
wasser aufgießen.

## Für 4 Portionen

2 rotfleischige Grapefruits • 500 g weißfleischige Pfirsiche  
Zucker nach Geschmack (ca. 3 EL) • 100 g Sahne • 1 EL Zucker

Zum Garnieren: Cocktailkirschen, Pfefferminz-, Rosen- oder

Veilchenblätter (frisch oder kandiert)

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Grapefruits schälen, in Scheiben schneiden und auf einer ovalen Platte nebeneinander anordnen.

**2** Die Pfirsiche häuten, entkernen und pürieren. Das Mus sollte sehr süß sein, gegebenenfalls nachzuckern. Die Grapefruitscheiben mit dem Mus bedecken.

**3** Die Sahne steif schlagen, 1 Esslöffel Zucker zugeben, in einen Spritzbeutel füllen und auf das Mus spritzen, so dass es bedeckt ist. Die Sahne nach Wunsch verzieren.

**Tip** Sehr gut schmeckt die Sahne mit 2 Esslöffeln Krokant. Sie können die Grapefruits auch mit einem zackenförmigen Schnitt halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln, würfeln, mit dem Pfirsichmus mischen und in den Grapefruitschalenhälften servieren.

**Variante** Weitere schmackhafte Grapefruitdesserts sind beispielsweise Grapefruitwürfel auf Walnuss-eis (siehe Seite 239) oder mit Mandelcreme (siehe Seite 384.), die mit Pfirsichmus übergossen und mit Krokantsahne gekrönt werden.



## Getränke

### Grapefruitcocktail

#### Für 1 Portion

Saft von 1 Grapefruit • 1 EL  
Zitronensaft • 1 EL Honig  
1 Ei • zerstoßenes Eis  
Mineralwasser

**Zubereitung:** 10 Minuten

- 1 Die Grapefruit auspressen und mit Zitronensaft, Honig und Ei mit einem Mixstab gut verrühren.
- 2 Das Eis in ein Longdrinkglas füllen, den Saft dazu geben und mit Mineralwasser aufgießen.

**Info** Grapefruitsaft schmeckt sehr herb. In Südamerika wird er mit Eis und süßer Kondensmilch getrunken. Auch mit Orangensaft, anderen Fruchtsäften oder Tee kann er gemischt werden, viel von seiner herben Bitterkeit verliert er dabei nicht.

### Grapefruitdaiquiri

#### Für 2 Portionen

1 Teil (Likörglas) Grapefruitsaft  
2 Teile Zitronensaft  
2 Teile Campari  
3 Teile weißer Rum  
1 TL Zucker  
4 EL gestoßenes Eis  
eventuell Mineralwasser

**Zubereitung:** 5 Minuten

Alle Zutaten in einem Cocktailshaker schütteln, dann durch ein Sieb in Gläser gießen. Eventuell mit Mineralwasser verdünnen.

### Grapefruitlimonade

#### Für 1 Portion

1 Grapefruit • Eiswürfel  
Zucker nach Geschmack  
Mineralwasser

**Zubereitung:** 5 Minuten

Die Grapefruit auspressen, mit dem Zucker vermischen, in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit Mineralwasser auffüllen. Kurz umrühren.

### Cocktail Toronja aus Peru

#### Für 1 Portion

1 1/2 Likörgläser Weinbrand  
1 1/2 Likörgläser Grapefruitsaft  
1 Likörglas Zitronensaft  
1 TL Honig • 1 Ei  
4 EL gestoßenes Eis  
Eiswürfel

**Zubereitung:** 5 Minuten

- 1 Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln.
- 2 Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben und das Getränk darauf gießen.



### Gogel-Mogel

1. 2 Eigelbe dickschäumig schlagen, 3 Eiweiße steif schlagen und unter die Eigelbe ziehen.
2. 1 Prise Salz, 3 Esslöffel Zucker, 1/8 Liter Erdbeer- oder Grapefruitsaft mit je 1/2 Liter Milch und Mineralwasser vermischen.
3. In 6 Gläser füllen und mit Muskatnuss bestreuen.

# GUAVE

*Psidium guajaba*, Myrtaceae



Brasilien exportiert ganzjährig diese intensiv duftende Frucht. Weitere wichtige Anbauländer sind Südafrika, Israel und Kalifornien.

Die Guave, eine nahe Verwandte der Feijoa (siehe Seite 110ff.), gehört zu den aromatischsten Früchten. Ihr ursprünglicher Name *Guayaba* stammt vermutlich von den brasilianischen Tupi-Indianern; diesen Namen hatte die Guave auch in der Karibik. Er wurde von den Spaniern mit nach Europa gebracht. Die Holländer übernahmen das portugiesische *peer* (Birne) und brachten diesen Namen nach Indien und in den Irak.

## EINKAUFSTIP

Die schnell verderblichen Früchte werden, wenn ihnen lange Exportwege bevorstehen, noch unreif geerntet und reifen erst während des Transports nach. Reife Früchte sind weder zu hart noch zu weich, sie sollten schnell verzehrt werden.

## Herkunft und Geschichte

Die Guave hat ihren Ursprung in Mexiko und Peru, wo sie schon von den Azteken und Inkas kultiviert wurde. Die spanischen und portugiesischen Eroberer brachten sie auf die Philippinen und nach Indien. Heute wächst sie in allen tropischen und subtropischen Regionen der Erde. Besonders die Vögel sorgen so sehr für ihre Verbreitung, dass sie oft als lästiges Unkraut angesehen wird. In Plantagen werden Guaven hauptsächlich in Südafrika, Brasilien und Thailand angebaut.

Die Guave ist ein immergrüner baumartiger Strauch oder kleiner Baum von drei bis zehn Meter Höhe. Der Stamm ist mit einer flockigen, rotbraunen Borke bedeckt. Die Pflanze braucht vor allem Wärme, an die Beschaffenheit des Bodens stellt sie jedoch keine besonderen Ansprüche.

Die Baumguave sät sich sehr leicht selbst aus, doch wenn man wertvolle Sorten erhalten will, muss die Vermehrung durch Stecklinge erfolgen, oder es muss gepfropft werden. Die Bäume können schon zwei Jahre nach dem Auspflanzen Früchte bringen. Ausgewachsen ist der Baum mit acht Jahren. Seine Blüten, die sehr stark duften, ähneln Apfelblüten. Fünf Monate nach der Blüte reifen die Früchte.

Je nach Sorte sind Guaven rundlich, ei- oder birnenförmig und haben einen Durchmesser von fünf bis sieben Zentimetern. Sie sind gelb mit Schattierungen zu Weiß und Rosa, manchmal haben sie kleine schwarze Punkte. Das Fruchtfleisch ist weißlich gelb bis lachsfarben, es enthält viele kleine, essbare Samen. Guaven sind sehr aromatisch und leicht säuerlich. Viele, die zum ersten Mal eine solche Frucht essen, sind von ihrem pikant-säuerlichen Geschmack überrascht. Guaven sind auf großen Märkten und in Obstläden ganzjährig erhältlich. Sie kommen aus Brasilien, im Herbst auch aus Israel, Südafrika, Kalifornien und Thailand.

## Verwendung

Um in den Genuss des vollen Aromas zu kommen, isst man Guaven am besten roh. Die Früchte werden halbiert (bei Bedarf die Samen entfernen), in Schnitze geschnitten, mit etwas Zitronensaft beträufelt und mit Schlagsahne serviert. In ihren Herkunftsländern werden Guaven entsaftet, zu Marmelade oder Gelee verarbeitet oder auch zur Herstellung von Likör und Wein verwendet. In Südamerika wird außerdem traditionell eine Fruchtpaste, Gojabade genannt, aus Guaven bereitet. Dazu wird Guavenmus mit Zucker und verschiedenen Gewürzen so lange gekocht, bis die Masse fest ist. In Stücke geschnitten, wird sie als Konfekt gereicht.

## Lagerung

Beim Kauf sollten Guaven glatt und unverletzt sowie weder zu hart noch zu weich sein. Überreife Früchte strömen einen eher unangenehmen Geruch aus. Harten Früchten, die noch nachreifen müssen, fehlt es an Süße und Aroma. Guaven sind leicht verderblich, am besten, sie werden so bald wie möglich gegessen.

## Inhaltsstoffe

Die Guave zählt zu den Vitamin-C-reichsten Früchten der Welt. Außerdem verfügt sie auch über nennenswerte Mengen der Vitamine A und B12. An Mineralien hat sie vor allem Kalium, Phosphor und Kalzium aufzuweisen. Guaven wirken entzündungshemmend und ausgleichend auf den Verdauungstrakt. In Südamerika werden Aufgüsse von Guavenblättern bei Magen-Darm-Beschwerden sowie bei Würmern verabreicht.

**Die Schale gibt auf Fingerdruck nach. Aromatischer, ganz leicht moschusähnlicher Duft und eine kräftig gelb gefärbte Schale zeigen an, dass die Guave reif ist. Bei 8 bis 10 °C reifen grüne Früchte in wenigen Tagen nach.**

**In Mexiko wird die Guave Xalxocotl, Sandapfel, genannt.**

## Pikante Gerichte

### Lammcurry mit Guaven

Kurkuma oder Gelbwurz gehört zur Familie der Ingwergewächse und ist in Südostasien beheimatet. Die Wurzelknollen werden nach dem Ernten kurz überbrüht, in der Sonne getrocknet und dann fein gemahlen. Qualitätsmerkmal dieses brennend-würzigen Pulvers ist seine leuchtende orangefarbene Färbung.

Für 4 Portionen

1,3 kg Lammkeule ohne Knochen • 3 EL Öl • 1 EL Mehl  
1 EL Curry • 1 EL Kurkuma • Kumin • Salz • 1/8 l Weißwein  
1/8 l Kokosmilch (aus der Dose) • 1/4 l Lammfond  
4 milde Peperoni • 800 g Guaven • 50 g Korinthen • 1 Bund Majoran

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

- 1 Das Lammfleisch grob würfeln.
- 2 Das Öl in einem großen Bratentopf sehr heiß werden lassen und das Lammfleisch von allen Seiten kräftig anbraten.
- 3 Mit Mehl und den Gewürzen bestäuben, kurz mitbraten und mit den Flüssigkeiten ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten schmoren.
- 4 Die Peperoni halbieren, entkernen

und klein schneiden. Die Guaven schälen, entkernen und würfeln. Zum Fleisch geben und mit den Korinthen weitere 30 Minuten mit-schmoren.  
5 Wenn das Fleisch weich ist, den Deckel vom Topf nehmen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Eventuell nochmals abschmecken, den Majoran hacken und das Curry damit bestreuen.

### Guavensuppe

Für 4 Portionen

1 mittelgroße Guave (500 g) • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen  
15 g Ingwerwurzel • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 2 EL Butterschmalz  
Korianderkörner • Kumin • Zucker • Salz, Pfeffer  
1/2 l Geflügelbrühe • 1/8 l Sahne • 1 Bund Koriandergrün

Zubereitung: 1 Stunde und 20 Minuten

- 1 Die Guave schälen, entkernen und würfeln.
- 2 Zwiebel, Knoblauch, Ingwerwurzel und Frühlingszwiebeln ohne Grün schälen und fein würfeln.
- 3 Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die gewürfelten Zutaten zugeben und andünsten.
- 4 Koriander und Kumin in einem Mörser zerstoßen und mit Zucker,

Salz und Pfeffer in den Topf geben. Mit der Geflügelbrühe und 1/4 Liter Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 1 Stunde kochen.  
5 Danach durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben, die Sahne zugeben und nochmals kurz aufkochen. Das Koriandergrün und das Grün der Frühlingszwiebeln hacken und zur Suppe geben.





# Süßspeisen

## Guavenpaste

*Ergibt 40 Stück*

*500 g Guavenpüree • 350 g Zucker*

*Zubereitung: 2 Stunden*

**1** Püree und Zucker 45 bis 60 Minuten unter Rühren kochen, bis sich die Masse vom Topfboden ablöst.

**2** Auf ein mit Alufolie belegtes Blech streichen, noch 1 Stunde bei der niedrigsten Temperatur im Backofen trocknen und über Nacht im abge-

schalteten Ofen abkühlen lassen.

**3** Am nächsten Tag in Würfel schneiden und an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich die Würfel nicht mehr feucht anfühlen. In Zucker wälzen und in einer Metalldose aufbewahren.

Prinzipiell können alle Quittenrezepte mit Guaven zubereitet werden. Zwischen diesen Früchten bestehen aber doch gewisse Unterschiede. Guaven sind weniger sauer und weitaus weicher im Fruchtfleisch als Quitten. Aus beiden stellt man Brot, Käse oder Paste her. Quittenbrot ist schärfer, Guavenkäse milder und lieblicher, dabei mindestens ebenso charaktervoll.

## Guavenmakronen aus Hawaii

*Ergibt 12 Stück*

*Teig: 60 g Butter • 1 Tasse Haferflocken*

*1 Tasse Mehl • 1/2 TL Backpulver • 1 Prise Salz*

*1/2 Tasse brauner Zucker*

*Füllung: 30 g Butter • 2 EL Guavengelee • 2 EL Zitronensaft*

*2 EL Zucker • etwas Salz • 1 Eigelb*

*1/4 Tasse Walnüsse • etwas Puderzucker*

*Zubereitung: 1 Stunde und 15 Minuten*

**1** Die Butter zerlassen und über die Haferflocken geben.

**2** Das Mehl und das Backpulver auf eine Arbeitsfläche sieben, Salz, Zucker und die Haferflocken in die Mitte geben und zu einem festen Teig verkneten.

**3** Eine Springform einfetten. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und in die Form legen. Dabei einen Rand hoch ziehen.

**4** Für die Füllung die Butter zerlassen, Guavengelee, Zitronensaft, Zucker, Salz und Eigelb zugeben und unter ständigem Schlagen erhitzen,

bis sie cremig zu werden beginnt.

**5** Vom Herd nehmen, die Walnusskerne hacken, zugeben und die Masse gleichmäßig auf den Kuchenboden streichen.

**6** Den Rest des Teiges ausrollen. Sollte er zu fest sein, mit so viel Milch befeuchten, dass man ihn ausrollen kann. Den Kuchen mit der Teigplatte abdecken.

**7** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und 30 bis 40 Minuten backen. Nach dem Backen in Rauten schneiden, mit etwas Puderzucker bestreuen.

## Guavensaft und -marmelade

Stiele und Blüten sowie schlechte Stellen von den Guaven entfernen, eventuell schälen und in Schnitze schneiden. Die Fruchtstücke mit Wasser bedeckt mit ca. 100 Gramm Zucker pro Liter weich kochen und durch ein Tuch pressen. Den heißen Saft in gut gereinigte Flaschen füllen und sofort verkorken.

Das zurückbleibende Mus kann mit 500 Gramm Zucker pro 500 Gramm Mus zu Guavenmarmelade verkocht werden.

**Info:** Guavensaft ist ebenso köstlich wie Apfel-, Orangen- oder Kirschsafte. Zudem enthält er weit mehr Vitamin C. In den Tropen ist er wohl bekannt als Kinder- und Krankenkost.

**Variante:** Für einen Guavenmilchshake auf 1 Glas Milch 2 bis 3 Esslöffel Guavensaft geben und gut durchschütteln. Nach Geschmack 1 bis 2 Teelöffel Zucker hinzufügen.

Die Sorte Cas ist die köstlichste unter den in Form, Farbe, Größe und Geschmack sehr unterschiedlichen Guavenarten.

Die mandarinengroße Frucht wird in Costa Rica angebaut.

## Fruchtsalat

Für 4 Portionen

250 g Guaven • 250 g Birnen • 250 g Pfirsiche

einige Sauer- oder Süßkirschen

einige Ananaswürfel oder Mandarinstücke

1–2 EL Zitronensaft • 2 EL Zucker

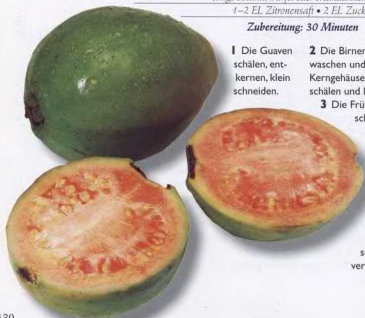
**Zubereitung:** 30 Minuten

**1** Die Guaven schälen, entkernen, klein schneiden.

**2** Die Birnen, Pfirsiche und Kirschen waschen und entsteinen bzw. das Kerngehäuse ausstechen. Die Ananas schälen und klein würfeln.

**3** Die Früchte miteinander mischen, mit Zitronensaft beträufeln und einzuckern. Gut gekühlt auftragen.

**Tip** Aromatische, weiche Guaven eignen sich am besten zu Fruchtsalat. Man kann auch sehr gut Dosenfrüchte verwenden.



## Eis mit Kapstachelbeeren

Für 4 Portionen

2 Eiweiße • 2 EL Guavengelee

8 EL Kapstachelbeeren • 8 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung: 10 Minuten

1 Die Eiweiße steif schlagen, das Guavengelee (siehe dazu nebenstehendes Rezept) zugeben und weiter schlagen.

2 Die Kapstachelbeeren enthülsen und waschen.

3 Das Vanilleeis auf 4 Dessertschälchen verteilen, mit den Kapstachelbeeren bedecken und mit je einem Häubchen Guaveneischnee versehen. Sofort servieren.

**Variante** Dieses Dessert kann mit und ohne Eis serviert werden. Statt der Kapstachelbeeren eignen sich auch Himbeeren oder Johannisbeeren, die aus dem Tiefkühlfach kom-

men dürfen, aber natürlich aufgetaut sein müssen.

**Tip** Leicht erwärmtes Guavengelee ist eine ausgezeichnete Sauce zum Verfeinern von Reisgerichten, die alternativ auch mit säuerlichem Obst wie Äpfeln, Johannisbeeren oder Kapstachelbeeren zubereitet werden können.

### Guavengelee

Möglichst nicht ganz reife Guaven verwenden. 1/2 Liter Fruchtsaft mit 500 Gramm Gelierzucker oder 375 bis 500 Gramm normalem Zucker bis zur Gelierprobe einkochen (siehe Seite 386).



## Guavenbaisers

Ergibt 24 Stück

2 Eiweiße • 3 EL Guavengelee • 24 Walnusschälchen

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

1 Die Eiweiße 5 Minuten steif schlagen. Das Gelee darüber träufeln und weitere 5 Minuten schlagen.

2 Den Backofen auf 150 °C (Gas Stufe 1) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und 24 kleine Guavenbaisers auf das Blech spritzen oder Häufchen mit einem Teelöffel abstechen und auf das Papier setzen.

3 Je eine Walnusschälte tief in ein

Baiser drücken. Das Blech in den Ofen schieben und die Guavenbaisers 40 bis 50 Minuten bei 150 °C trocknen lassen, dann im ausgeschalteten Ofen erkalten lassen. Dieses Gebäck ist weniger fest als normale Eiweißbaisers, dafür besticht es durch sein Aroma.

**Info** Baiser – das leichte Schaumgebäck aus Zucker und Eischnee wird auch Meringue genannt.

## Guaveneis aus Frankreich

### Guaven- milchshake

1/4 Liter Milch,  
2 bis 3 Esslöffel Guaven-  
saft und Zucker nach  
Geschmack in einen  
Cocktailshaker geben  
und gründlich schütteln.  
Den Milchshake in ein  
Longdrinkglas füllen.

Für 4 Portionen

500 g Guaven • 1 l Milch • 10 Eigelbe • 250 g Zucker

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Die Guaven schälen, entkernen und pürieren.  
**2** Die Milch aufkochen. Die Eigelbe mit dem Zucker aufschlagen, die Milch langsam zugeben und im Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse bei 70 bis 80 °C dickflüssig wird, nicht kochen. Die Creme vom Herd nehmen und

bis zum Abkühlen weiterschlagen.

**3** Das Guavenpüree unterheben und alles gefrieren lassen.

**Variante** Für Guavencremeeis gekochtes Püree verwenden und statt der Milch am Schluss 500 Gramm geschlagene Sahne unterheben. Für dieses Rezept reichen 5 Eigelbe aus.

## Gebäck

### Guaventorte mit halbierten Früchten aus Kamerun

Für 8–12 Portionen

1 Tortenboden *Pâte brisée* von 200 g Mehl,  
(siehe Seite 388)

**Creme:** 1/4 l Milch • 1/4 Vanilleschote

2 Eier • 50 g Zucker • 30 g Mehl

**Belag:** 12 Guaven

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 40 Minuten

**1** Den Tortenboden nach dem Grundrezept im Anhang herstellen und bei 210 °C (Gas Stufe 4) 10 Minuten backen.  
**2** Für die Creme die Milch mit der Vanilleschote aufkochen.  
**3** Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einem Topf schaumig schlagen, das Mehl darüber sieben, gut einrühren und dabei die heiße Milch ohne Vanilleschote nach und nach zugeben.  
**4** Den Topf auf den Herd stellen

und bei schwacher Hitze so lange weiterschlagen, bis die Masse anfängt dick zu werden. Dann sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen.  
**5** Die Eiweiße steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben.  
**6** Die Guaven schälen und halbieren. Die Creme auf den Tortenboden streichen, die Guavenhälften mit dem Kernhaus nach unten auf die Creme legen und den Kuchen 40 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.



## Guavenguss auf Apfelkuchen

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

Füllung: 750 g Apfelschmitze

Guss: 200 g oder mehr Guavenpüree • 100 g Zucker

30 g geriebene Mandeln • 2 Eier

20 g zerlassene Butter

Zubereitung: mit Boden 30 Minuten

Backzeit: 50–60 Minuten

1 Einen Mürbeteig wie im Rezept im Anhang beschrieben herstellen und ausrollen. In einer Springform auslegen. Den Rand dabei etwas hoch ziehen.

2 Die Äpfel schälen, vierteln, in Scheiben schneiden und den Kuchen damit belegen.

3 Die Eier trennen. Das Guavenpüree mit Zucker, Mandeln und Eigelben 5 Minuten mit den Quirlen

des Handrührgeräts schlagen. Die Butter zugeben und vermischen.

4 Die Eiweiße steif schlagen, das Püree darüber geben und vorsichtig unterheben. Den Guss auf die Äpfel streichen.

5 Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Kuchen 50 bis 60 Minuten backen lassen.

Guavensaft ist ebenso köstlich wie Apfel-, Orangen- oder Kirschsaft. Zudem enthält er weit mehr Vitamin C. Der Saft wird entweder im Entsafter gewonnen oder man kocht die Fruchtstücke mit Wasser bedeckt weich und presst dann den Saft durch ein Tuch.



## Guaventorte

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

Füllung: 500 g Guavenmus • 60 g Butter

50 g Zucker • 1 EL Zitronensaft • Schale von 1 Zitronenviertel

Baiserguss: 2 Eiweiße • 30 g Zucker

Zubereitung: mit Boden 35 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

1 Einen Mürbeteig wie im Grundrezept, Seite 387 beschrieben, herstellen und ausrollen. In einer Springform auslegen. Den Teigrand dabei etwas hoch ziehen.

2 Guavenmus, Butter, Zucker, Zitronensaft und -schale mischen und auf den Teig streichen.

3 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 30 Minuten backen.

4 Nach 30 Minuten für den Baiserüberzug die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, den Zucker zugeben und auf den Kuchen streichen und in 20 Minuten bei 190 °C fertig backen.

**Tip** Das Guavenmus aus den gekochten Früchten mit Zucker nach Geschmack zubereiten. Den Saft abtropfen lassen und auffangen.

# HAGEBUTTE

*Rosa canina, Rosaceae*



Die Früchte der Heckenrosen werden in Russland und den Niederlanden kultiviert. Die Beeren werden erst nach Frosteinwirkung gepflückt.

Rosengewächse stammen wahrscheinlich aus Persien; dort wurden sie schon um 1400 v. Chr. von dem persischen Dichter Hafis in Schiraz gerühmt. Seit 3000 Jahren werden sie in leuchtenden Weiß-, Gelb- und Rottönen kultiviert. Was sie für Gärtner besonders verführerisch macht, ist, neben ihrer Schönheit, die Möglichkeit, neue Zuchtvarianten aus Duft und Farbe zu kombinieren.

## Herkunft und Geschichte

Wie Erdbeere, Brombeere und Himbeere gehört auch die Hagebutte zu der außerordentlich artenreichen und über die ganze Erde verbreiteten Familie der Rosengewächse, von der es über 2000 Arten allein in Asien und Europa gibt.

Die Hagebutte ist die Frucht der Heckenrose, auch Hunds-, Hain- oder Hagrose genannt. Sie ist die Urform aller Zuchtrosen. Die Heckenrose wächst in ganz Europa wild an Straßenrändern, in Feldhecken, Rainen und Waldrändern. Sie bevorzugt feste und steinige Böden. Auch als Gartenpflanze ist sie beliebt. Der meist zwei bis drei Meter hohe Strauch trägt kräftige Stacheln. Die Blätter bestehen aus fünf bis sieben Fiederblättchen, die Blüten sind weiß bis hellrosa und duften kaum. Sie blühen

### EINKAUFSTIP

Hagebutten werden nur sehr selten im Verkauf angeboten. Sollte man sie dennoch bekommen, ist darauf zu achten, dass die Früchte glatt, prall und fest, aber nicht zu hart sind.

in den Monaten Mai und Juni. Aus den Blütenachsen entwickeln sich die Früchte. Im August, wenn sie reif sind, leuchten sie kräftig orange- und korallenrot. Botanisch gesehen ist die Hagebutte eine eiförmige bis kugelige Schein- und Sammelfrucht, die eigentlichen Früchte sind die vielen harten Kernchen in ihrem Innern. Sie sind als Juckpulver bekannt. Die Früchte werden von Vögeln aufgepickt, die damit für die Verbreitung an Wald- und Wiesenrändern sorgen.

Hagebutten verströmen einen angenehmen Duft und schmecken leicht säuerlich. Da Hagebutten kaum im Handel angeboten werden, muss man sie zur Reifezeit selbst sammeln.

## Verwendung

Aus Hagebuttenmark lassen sich Fruchtsaucen, Cremes, Kekse und Marmelade, Likör, Wein und Tee herstellen. Zur Gewinnung von Hagebuttenmark werden die Früchte gewaschen, halbiert und entkernt. Gut mit Wasser angefeuchtet, lässt man sie drei bis vier Tage an einem kühlen Ort stehen, anschließend werden die Hagebutten püriert, durch ein feines Sieb gestrichen und in Gläser gefüllt.

Hagebuttenmark, in Süddeutschland Hägen- oder Hiffenmark, kann man zu Pfannkuchen reichen. Aus getrockneten und zerkleinerten Hagebutten wird ein durstlöschender, wohlschmeckender Tee bereitet. Auch die Blütenblätter können – frisch oder getrocknet – verwendet werden.

## Lagerung

Hagebutten sind dickschalig und daher recht unempfindlich. Sie lassen sich im Kühlschrank gut einige Tage aufbewahren. In getrocknetem Zustand (vorher müssen die Haare entfernt, also gut abgerieben werden) sind die Früchte unbegrenzt haltbar. Sie sollten dunkel und kühl gelagert werden.

## Inhaltsstoffe

Hagebutten sind sehr reich an Vitamin C, großfruchtige Gartensorten können bis zu 3 000 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch aufweisen. Außerdem enthalten sie die Vitamine A, B1, B2, E, K und P, dazu wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, den Gerbstoff Tanin sowie Pektin. In der Volksmedizin wird Hagebuttentee bei Blasen- und Nierenleiden verwendet, zur Blutreinigung, bei Erkältungen und allgemeinem Unwohlsein. Er ist harntreibend und steinlösend. Blütenknospen und Blätter der Hagebutte sind ein mildes Abführmittel. Hagebuttenmark soll appetitanregend und bei morgendlicher Antriebsschwäche aktivierend wirken.

**Aus den Blütenblättern der Rosen stellt man seit der Antike Rosenwasser her. Es wird im Orient zur Zubereitung beliebter Nachspeisen verwendet. Auch Rosenöl, Grundstoff vieler Parfumsorten, wurde schon im alten Ägypten gewonnen.**

**Rosenblätter sind reich an heilkräftigen Substanzen wie Gerbstoffen, ätherischen Ölen, Fett, Zucker und Zitronensäure. Nehmen Sie ein Rosenblätterbad. Dazu füllen Sie die frischen Rosenblätter wilder Heckenrosen in ein Leinensäckchen und hängen es ins heiße Wasser.**

In der Unterfamilie der Rosaceae, den Rosoideae (rosenartigen Gewächsen) sind Hagebutte, Erdbeere, Brombeere und Himbeere vertreten.

## Rosenmarmelade aus Ägypten

Für 4 Gläser

500 g frische Rosenblätter, möglichst rote, Saft von 2 Zitronen oder mehr, 500 g Zucker, eventuell 2–3 EL Rosenwasser

Zubereitung: 20 Minuten

Die weißen Enden der Blütenblätter abschneiden, die Blätter waschen und abtropfen lassen. Mit 1/2 Liter Wasser, dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten kochen, bis die Marmelade dickflüssig wird. In Gläser füllen und fest verschließen.

**Info:** Rosenblätter sollten nach dem Kochen fast auf der Zunge zergehen. Einige Rosensorten haben zähere Blätter als andere, man muss daher durch Ausprobieren die richtigen Rosen finden. Hundrosen, schottische Zaunrosen oder Apfelrosen sind für diese Marmelade besonders gut geeignet. Es müssen chemisch unbehandelte Rosenblätter sein, weder mit einem Insektizid noch mit einem Fungizid besprüht.

## Rosenwassersirup aus dem Libanon

Für 4 Portionen

1 1/2 Tassen Zucker • 1/2 Tasse Rosenwasser • 4–2 EL Zitronensaft

Zubereitung: 10 Minuten

In einem kleinen Topf den Zucker mit 1 1/2 Tassen Wasser aufkochen. Rosenwasser und Zitronensaft zugeben und 3 Minuten kochen lassen.

Heiß in Flaschen füllen und fest verschließen.

**Info** Rosenwasser ist im Mittleren Osten ein beliebtes Würzmittel für viele Nachspeisen und Getränke. Dieses Rezept kann, mit Wasser verdünnt, als Getränk genossen oder als Sauce über Eis gegossen verwendet werden. Im Libanon färbt man den Sirup noch mit 1/2 Esslöffeln rotem Farbstoff, meist aus Granatapfelkonzentrat.

**Tip** Das nicht ganz billige Rosenwasser können Sie in Ihrer Apotheke oder gut sortierten Reformhäusern kaufen.





## Hagebuttenmark

*Ergibt 7 Gläser*

2 kg reife Hagebutten (ca. 750 g Fruchtfleisch) • 1/4 l Weißwein • 750 g Zucker

*Zubereitung: ohne Entkernen 1 Stunde*

1 Die Hagebutten halbieren, die Kerne herauschaben und die Hälften mehrmals gründlich waschen.

2 In ein großes Porzellengefäß geben, mit dem Weißwein und 1/4 bis 1/2 Liter Wasser begießen und 3 bis 4 Tage zugedeckt an einem kühlen dunklen Ort aufbewahren.

3 Die weichen Fruchtschalen pürieren und durch ein Sieb streichen.

4 Den Zucker mit 1/2 Liter Wasser einkochen und das Fruchtpüree zugeben. Die Mischung unter Rühren so heiß werden lassen, dass sie fast kocht. (Nicht aufkochen, sonst geht die kräftige rote Farbe verloren.)

5 Das Mus vom Herd nehmen und weiterrühren, bis die Masse abgekühlt ist. Danach das Mark in Gläser füllen und fest verschließen.

**Info** Für die Herstellung von Hagebuttenmark eignen sich die Sorten Rosa canina, Hundsrose, Wildrose – die geschmacklich wohl die beste ist – Rosa rugosa, Kartoffelrose, die große runde Hagebutten hat, Rosa sweginzowii macrocarpa, Rosa villosa pomifera, Rosa haernatodes und die Uralrose, die besonders reich an Vitamin C ist.

**Variante** Die halbierten, entkernten Früchte 20 Minuten kochen, pürieren und mit Zucker oder Gelierzucker haltbar machen. Das Hagebuttenmark kann zusätzlich mit geriebenem Ingwer, Zimt, abgeriebener Zitronenschale, Orangensaft oder Whisky gewürzt werden.

In der altösterreichischen Küche war die Hetschepetschsauce, eine Hagebuttensauce, sehr beliebt. Man reichte sie gern zu Gerichten mit Rot- oder Schwarzwild. Hier das Rezept: Eine helle Mehlschwitze aus Butter und Mehl mit einigen Esslöffeln Hagebuttenmarmelade verrühren, mit Rotwein aufgießen und, mit Salz und Zucker gewürzt, gut aufkochen.

## Hagebuttentee

*Für 1 Liter*

1 EL getrocknete Hagebutten • 1 l Wasser

*Zubereitung: 10 Minuten*

Für einen Tee sollte man im Juli/August kleine Hagebutten sammeln und trocknen. Sie werden (1 Esslöffel Trockenfrüchte auf 1 Liter Wasser) 10 Minuten gekocht und dann durch ein Sieb abgessen.

**Variante** In Schwaben bereitet man Kernlestee aus getrockneten Hagebuttenkernen. Zubereitung:

2 Esslöffel Hagebuttenkerne mit 1 Liter Wasser kalt aufsetzen und 1 bis 2 Stunden kochen. Abseihen, mit Zucker, eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

**Info** Da Hagebuttentee harntreibend und steinlösend wirkt, sollte er bei Nierenleiden und Blasenbeschwerden getrunken werden.

# HEIDELBEERE

*Vaccinium myrtillus, Ericaceae*

Die kleinblättrigen, ca. 30 Zentimeter hohen Blaubeersträucher wachsen wie das Heidekraut in Kiefernwäldern und auf sandigen, torfhaltigen und feuchten Böden. Ihre dunklen Beeren reifen von Juli bis Dezember.



Die Hauptvertreter aus der Familie der Heidekrautgewächse sind, neben den Heidelbeeren, die Preiselbeeren, der Erdbeerbaum, Azaleen, Rhododendren und natürlich das Heidekraut. Sie gedeihen nur auf der nördlichen Erdhalbkugel von der Arktis bis zum Mittelmeer.

## Herkunft und Geschichte

Die Heidelbeere – auch Blaubeere oder Bickbeere genannt – wächst auf kargen, lichten Waldböden. Früher spielten die kleinen, hartschaligen Beeren eine größere Rolle in der Ernährung, in manchen Gegenden stellte das Sammeln von Heidelbeeren sogar eine wichtige Erwerbsquelle dar. Von den Indianern Nordamerikas ist bekannt, dass sie die Beeren für den Winter konservierten, indem sie sie zu einem Konzentrat einkochten und dieses an der Sonne trocknen ließen. Bei vielen lässt der Gedanke an Blaubeeren Kindheitserinnerungen wach werden: an das mühselige Pflücken, an violette Hände und Münder und an den köstlichen Geschmack von gezuckerten und mit Milch übergossenen Beeren. Heute werden Heidelbeeren auch im Garten und erwerbsmäßig kultiviert. Großfrüchtige Sorten wurden aus den USA eingeführt, wo sie seit jeher eine größere Bedeutung haben als hier zu Lande. Eigentlich ein

### EINKAUFSTIP

Heidelbeeren sind nicht sonderlich lange lager- und transportfähig. Man sollte darauf achten, dass die Früchte dunkel gefärbt und nicht zerdrückt sind.

Zwergstrauch, gibt es dort eine Sorte, die bis dreieinhalb Meter hoch wird und in Plantagen angebaut wird (*Vaccinium corymbosum*).

Hiesige Früchte werden im Spätsommer (August, September) angeboten, auf Großstadtmärkten kann man sie ganzjährig bekommen. Sie haben dann einen weiten Weg hinter sich und sind sehr teuer.

## Verwendung

Zusammen mit Milch oder Schlagsahne sind Heidelbeeren ein köstliches Dessert; auch eignen sie sich frisch gut als Beilage zu süßen Crêpes und Waffeln. Sie ergeben eine vorzügliche Marmelade, und ein fruchtiger Wein lässt sich aus ihnen herstellen.

## Lagerung

Heidelbeeren sind sehr empfindlich. Nach dem Einkauf sollten alle beschädigten Früchte aussortiert werden, dann halten sich die Beeren im Kühlschrank einige Tage. Am besten jedoch ist, wenn sie so schnell wie möglich verbraucht werden. Um Aromaverluste zu vermeiden, die Beeren nur kurz abrausen. Zum Tiefkühlen eignen sie sich gut, wenn sie einzeln eingefroren und anschließend in Gefrierbehälter gefüllt werden.

## Inhaltsstoffe

Die Heidelbeere enthält viel Vitamin C, Kalzium, Phosphor und Eisen. Sie ist säurereich, hilft bei Blähungen und wirkt darmreinigend. In ihrer Schale befindet sich ein Wirkstoff, der die Elastizität der Blutgefäße im Auge positiv beeinflusst, weshalb sie sich als Mittel gegen Nachtblindheit sowie Lichtüberempfindlichkeit bewährt hat. Getrocknete Beeren helfen gegen Durchfall, aus getrockneten Heidelbeerblättern bereiteter Tee senkt den Blutzuckerspiegel und wird bei Harnwegsbeschwerden sowie schwachen Nieren empfohlen.

## Verwandte Art

Die Trunkelbeere (*Vaccinium uliginosum*), englisch: *bilberry*, schwedisch: *odon*, ist eine Blaubeere, die sich in der Zweig- und Blattform geringfügig von der Heidelbeere unterscheidet. Ihr Fruchtfleisch ist weiß, der Saft farblos, der Geschmack fade. Die Beere soll Schwindelgefühle verursachen und berauschend wirken. Die Indianer Nordwestkanadas sammeln sie trotzdem. In Sibirien gewinnt man Alkohol aus der Trunkelbeere, früher außerdem Farbstoff für Wein. Bei den Römern wurden die Kleider der Sklaven mit dieser Substanz blau oder schwarz gefärbt. Die nordamerikanische Zwergtrunkelbeere trägt große, süße Früchte.

**Kultivierte Heidelbeeren** zeichnen sich durch fast doppelt so große Früchte wie wild wachsende aus. Während die früheren Züchtungen noch relativ wenig Geschmack und Vitamine hatten, gibt es mittlerweile neue Beersorten, die sehr aromatisch und süß schmecken.

**Der hohe Gerbstoffgehalt** macht die Heidelbeere zu einer der wichtigsten Heilpflanzen. Und dem Farbstoff Myrthillin sagt man eine Bakterien hemmende und die Darmschleimhaut schützende Wirkung nach.

## Süßspeisen

### Heidelbeerkompott auf englische Art

#### Heidelbeersaft:

Die Beeren mit etwas Wasser zum Kochen bringen, mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Pro 1/2 Liter Saft 185 Gramm Zucker abmessen, beides zusammen aufkochen, in Flaschen gießen und verschließen.

Für 2 Portionen

300 g Heidelbeeren • 4 EL Zucker • 1/2 TL Zimt

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Heidelbeeren in ein Keramiktopfchen geben, mit Zucker und Zimt vermischen. Das Topfchen mit einem Deckel verschließen.

**2** In ein Wasserbad stellen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte nur wenig kochen.

**Tip** Heidelbeerkompott passt ausgezeichnet zu Mehlspeisen.



### Heidelbeersauce

Für 4 Portionen

300 g Heidelbeeren • 4 EL Zucker • eventuell 1 TL Stärkemehl  
2 EL Zitronensaft oder 2 EL weißer Rum oder Wodka

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Heidelbeeren mit 2 Esslöffeln Zucker bestreuen und ziehen lassen.  
**2** 1/8 Liter Wasser mit 2 Esslöffeln Zucker aufkochen, 2 Minuten kochen. Für eine sämigere Sauce das

Stärkemehl in Wasser angerührt zugeben und einmal aufkochen lassen.  
**3** Zitronensaft oder Alkohol untermischen. Nach dem Abkühlen über die Beeren gießen.

#### Heidelbeerkompott:

500 Gramm Heidelbeeren in einen Topf geben, mit 50 Gramm Zucker bestreuen und 1 Stunde stehen lassen, damit sie Saft ziehen. Danach unter vorsichtigem Umrühren zum Kochen bringen und 3 Minuten kochen.

### Heidelbeeren auf Schweizer Art

Für 4 Portionen

1/2 Vanilleschote • 4 EL Puderzucker • 300 g Heidelbeeren  
1/8 l Rum • 100 g Sahne • 1 EL Zucker

Zubereitung: 15 Minuten (ohne Kühlzeit)

**1** Das Mark der Vanilleschote mit dem Puderzucker vermischen.  
**2** Die Heidelbeeren damit einzuckern und 30 Minuten stehen lassen. Danach den Rum zugeben und

im Eisschrank 1 Stunde kühlen.  
**3** Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen, die Beeren in Gläser füllen, auf jedes Glas ein Sahnehäubchen geben und servieren.

## Blaubeersuppe

*Für 4 Portionen*

500 g Heidelbeeren • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

60 g Zucker • Saft von 1 Zitrone • 20 g Stärkemehl

Eiweißgrießklößchen: 1/8 l Milch • 15 g Butter

15 g Zucker • 15 g Grieß • 1 TL Vanillezucker • 1 Eiweiß

*Zubereitung: 40 Minuten*

- 1 Die Beeren mit 3/4 Liter Wasser und der Zitronenschale 5 Minuten kochen lassen; dann durch ein Sieb streichen.
- 2 Zurück in den Topf geben und mit dem Zucker und dem Zitronensaft erneut aufkochen.
- 3 Das Stärkemehl mit wenig Wasser anrühren, zu den Beeren geben und noch einmal aufkochen lassen.
- 4 Für die Eiweißgrießklößchen die Milch mit der Butter und dem Zucker aufkochen, den Grieß einrieseln und verrühren und 10 Minuten

- bei geringer Hitze quellen lassen.
- 5 Den dicken Brei unter Rühren abkühlen lassen; unterdessen das Eiweiß mit dem Vanillezucker steif schlagen. Vorsichtig unter den Grießbrei ziehen und mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen.
  - 6 In eine Suppenterrine füllen, die vorbereiteten Grießklößchen hineingeben und in der heißen Suppe zugedeckt noch kurz ziehen lassen.

**Info** Die Suppe kann auch als Kaltschale gereicht werden.

Am besten schmecken die Blaubeeren, wenn sie frisch gepflückt wurden. Hier ein kinderleichtes und beliebtes Rezept für 4 Personen: 500 Gramm Beeren mit 4 bis 5 Esslöffeln Zucker bestreuen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann mit 3/4 l sehr kalter Milch auffüllen und als Kompott auftragen.

Köstlich ist auch immer ein einfacher Pfannkuchen oder Eierkuchen mit frisch gezuckerten Heidelbeeren oder mit Heidelbeerkompott oder Heidelbeersauce.

## Grießpudding mit Heidelbeersauce

*Für 6 Portionen*

1 l Milch • 70 g Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 200 g Grieß

5 Eiweiße • 75 g Zucker • Heidelbeersauce (siehe Seite 140)

*Zubereitung: 30 Minuten*

- 1 Milch, Butter und Vanillezucker aufkochen, den Grieß zugeben und unter Rühren köcheln bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
- 2 Den Topf vom Herd nehmen und den Grießpudding abkühlen lassen.
- 3 Inzwischen die Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker zugeben.
- 4 Die süße Eischneemasse unter den lauwarmen Grieß ziehen. Die Masse auf Schälchen verteilen oder in eine Napfkuchenform füllen; in

den Kühlschrank stellen und vor dem Anrichten stürzen. In die Mitte die Heidelbeersauce geben oder im Kännchen dazu servieren.

**Tip** Der Grießpudding aus der Gugelhupf- oder Napfkuchenform hält sich viel besser, wenn dem Eiweiß 2 Päckchen Sahnesteif zugefügt werden.



## Heidelbeerauflauf

### Für 4 Portionen

2 Eier • 50 g Butter • 100 g Zucker • Saft von 1 Zitrone

500 g Quark • 100 g Semmelbrösel

50 g Haferflocken • 500 g Heidelbeeren

Guss: 1 Ei • 40 g Zucker

1 TL abgeriebene Zitronenschale • 100 g Sahne

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

**1** Die Eier trennen. Butter mit 3 Esslöffeln Zucker schaumig schlagen, die 2 Eigelbe zugeben, dann nach und nach Zitronensaft, Quark, Semmelbrösel und Haferflocken. Alles zu einem Teig verrühren.

**2** Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und darunter heben.

**3** Einen Teil der Masse auf den Boden einer hohen gefetteten Auflaufform streichen, die Hälfte der Heidelbeeren darauf legen, den Rest mit der übrigen Auflauf-

masse vermischen und über die Heidelbeeren geben.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Auflauf 30 Minuten backen.

**5** Für den Guss Ei, Zucker, Zitronenschale und Sahne verschlagen und zu einer glatten Masse rühren.

**6** Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Auflauf fest zu werden beginnt. Wenn der Teig nicht mehr hängen bleibt, den Guss darüber verteilen und 10 bis 15 Minuten weiterbacken, bis der Guss goldgelb ist.



## Gebäck

### Blaubeerobsttorte

#### Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

500 g frische oder 750 g gefrorene Heidelbeeren • 7 EL Zucker

1 Packung Tortenguss • 200 g Schlagsahne

Zubereitung: 15 bis 20 Minuten

**Variante:** Für einen herberen Geschmack die Hälfte der Blaubeeren durch Johannisbeeren ersetzen. In diesem Fall etwas mehr Zucker – 5 Esslöffel – verwenden.

**1** Einen Mürbeteig zubereiten.  
**2** Die Heidelbeeren mit 4 Esslöffeln Zucker bestreuen und ziehen lassen. Den Saft durch ein Sieb abtropfen lassen und die Beeren auf dem gebackenen Mürbeteigboden verteilen.  
**3** Den Tortenguss mit dem aufgefan-

genen Saft und zusätzlichem Wasser (insgesamt 1/4 Liter) sowie 2 Esslöffeln Zucker nach Vorschrift aufkochen. Die Beeren mit dem Guss überziehen.

**4** Die gesüßte Sahne steif schlagen und den Kuchen damit bestreichen.

## Heidelbeer-Joghurt-Torte

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

10 Blatt Gelatine • 120 g Zucker • 700 g Joghurt • 400 g Sahne

Belag: 500 g frische oder 750 g gefrorene Heidelbeeren

5–6 EL Zucker • 1 Packung Tortenguss

Zubereitung: ohne Teig 40 Minuten

1 Den gebackenen Mürbeteigboden in eine Springform legen.

2 Die Gelatine in reichlich Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und in einem Topf unter Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen. Ist sie gelöst, den Zucker einrühren.

3 Den Topf vom Herd nehmen und den Joghurt in die Gelatine schlagen; 5 Minuten fest durchschlagen und für 30 Minuten kühl stellen.

4 Sahne steif schlagen, unter die Joghurtmasse ziehen; die Creme auf den Mürbeteigboden streichen.

5 Die Torte im Kühlschrank aufbe-

wahren. Inzwischen frische Heidelbeeren verlesen oder gefrorene auftauen lassen und mit 3 bis 4 Esslöffeln Zucker bestreuen. (Gefrorene Beeren fallen zusammen, deshalb braucht man mehr. Auf einem Sieb abtropfen und den Saft in eine Schüssel laufen lassen.) Die Beeren auf der Joghurtsahne verteilen.

6 Die Packung Tortenguss entweder mit Wasser nach Vorschrift oder mit dem aufgefangenen Saft, der mit Wasser auf 1/4 Liter ergänzt wurde, sowie 2 Esslöffeln Zucker aufkochen. Den Guss über die Beeren verteilen.

## Gebackener Heidelbeerkuchen

Für 8–12 Portionen

1 Hefe- oder Mürbeteigboden (siehe Seite 387ff.)

3 EL Semmelbrösel • 500–1000 g Heidelbeeren

Rahmguss (siehe Seite 325)

Zubereitung: mit Teig 30 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

1 Den ausgewählten Hefe- oder Mürbeteigboden wie im Grundrezept im Anhang beschrieben zubereiten.

2 Den Boden zum Aufsaugen der Flüssigkeit mit 3 Esslöffeln Semmelbröseln gleichmäßig bestreuen und die Heidelbeeren darauf verteilen.

3 Einen Eier-Sahne-Guss nach Rezept herstellen und auf die Beeren

streichen und 45 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

**Info** Es gibt zwei Möglichkeiten, Heidelbeeren bei der Kuchen- und Tortenherstellung zu verwenden, entweder die Beeren werden mitgebacken oder roh mit einem Tortenguss als Belag versehen. Das Backen intensiviert das Aroma.

In den USA nennt man sie Blueberry oder Huckleberry. Noch vor 100 Jahren haben diese nährhaften Beeren so manchen verirrtten Jäger in den Wäldern Nordamerikas vor dem Verhungern bewahrt. Vielleicht auch vor dem Verdursten, denn im Norden wird aus Huckleberrys Wein gebraut.

## Heidelbeermarmelade

Da Heidelbeeren gut gelieren, genügt eine Zuckermenge von 400 Gramm pro 500 Gramm Beeren. Bei Gelee rechnet man 500 Gramm Zucker auf 1 Liter Saft.

# HIMBEERE

*Rubus idaeus, Rosaceae*

Am aromatischsten sind die Früchte der wild wachsenden Himbeersträucher. Aber mittlerweile gibt es auch vorzügliche Züchtungen, die sich durch intensiven Geschmack und Süße auszeichnen.



Auch die Himbeere gehört in die große Familie der Rosengewächse. Die europäische Himbeere *Rubus idaeus* hat ihren Namen nach dem Berg Ida in Griechenland, wo sie besonders üppig wuchs. Sie wurde von Auswanderern mit nach Nordamerika genommen und verwilderte dort.

## Herkunft und Geschichte

Wo die Himbeere ursprünglich beheimatet war, ist ungewiss. Nachgewiesen ist, dass sie schon in der Jungsteinzeit gesammelt wurde. Mönche kultivierten sie später in mittelalterlichen Klostergärten. Wild kommt die Himbeere in so vielen verschiedenen Arten vor, dass sie an das Klima in Alaska ebenso angepasst ist wie an das in Malaysia. Sie wächst in Meereshöhe und bis auf 2500 Metern in den Bergen des Himalaya. Etwas weniger aromatisch als wilde Himbeeren, aber dennoch sehr beliebt und von unvergleichlichem Geschmack sind die Früchte der Sträucher, die in vielen Hausgärten wachsen oder die auf unseren Märkten angeboten werden.

Himbeersträucher entwickeln dornige lange Triebe und werden bis zu zwei Meter hoch. Unbeschnitten wuchern sie zu großen Hecken. Im Juni/Juli und im September/Oktober ist Erntezeit. Die Früchte sind, je nach

### EINKAUFSTIP

Himbeeren sind leicht verderblich. Zu beachten ist beim Kauf, dass die Früchte locker in der Schale liegen, keinen Schimmel haben und nicht zerdrückt sind.



Sorte, unterschiedlich groß und keineswegs immer rot. Es gibt auch schwarze (nicht zu verwechseln mit Brombeeren), gelbe, orangefarbene oder weißliche Sorten. Wichtige Erzeugerländer sind die Staaten Osteuropas, vor allem Polen exportiert bedeutende Mengen an Himbeeren.

## Verwendung

Den Verwendungsmöglichkeiten von Himbeeren sind kaum Grenzen gesetzt. »Einfach so« schmecken sie ebenso gut wie als Kuchenbelag, zu Waffeln, mit Milchprodukten oder Eis kombiniert. Himbeeren sind ein gutes Marmeladenobst, sie lassen sich problemlos entsaften und zu Sirup eindicken. Nicht zuletzt bilden sie die Grundlage »geistreicher« Obstbrände. Die frischen Triebe des Himbeerstrauchs können für Wildkräutersalate verwendet werden.

## Lagerung

Himbeeren sind außerordentlich empfindlich, sie werden schnell matschig und schimmeln. Weil sie nach der Ernte nicht mehr reifen, müssen sie reif gepflückt werden. Deshalb kann es leicht passieren, dass die Früchte schon nicht mehr einwandfrei sind, wenn sie in den Handel gelangen. Wer die Möglichkeit dazu hat, sollte Himbeeren direkt beim Erzeuger oder an ländlichen Straßenständen kaufen. Mitunter werden auch Himbeeren zum Selbstpflücken angeboten. Auch im Kühlschrank sind diese Früchte nur ein bis zwei Tage lagerfähig. Gut eignen sie sich hingegen zum Tiefgefrieren.

Weil sich Himbeeren schnell mit Wasser voll saugen und dann an Aroma verlieren, sollten sie am besten nicht gewaschen, sondern nur geschüttelt werden, um eventuelle Insekten auszusondern. Sind Herkunft und vorherige Behandlung ungewiss, die Früchte nur ganz kurz mit Wasser abbrausen.

## Inhaltsstoffe

An gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen haben Himbeeren Vitamin A, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe zu bieten, außerdem Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Magnesium. Ihrer schweißtreibenden Wirkung wegen bringen sie Erleichterung bei fiebrigen Erkrankungen. In Russland werden zu diesem Zweck getrocknete Himbeeren verabreicht. Himbeeren sind leicht verdaulich. Ihr appetitanregender Duft und ihr feines Aroma empfehlen sie für die Krankenkost. Außerdem wirken sie positiv auf den gesamten Magen-Darm-Trakt und lindern Sodbrennen. Tee – aus getrockneten Himbeerblättern bereitet – hilft bei Durchfall und Entzündungen der Mundschleimhäute und des Zahnfleisches.

**Weil Himbeeren so leicht verderben und ihnen deshalb Transport und Verkauf nicht bekommen, sind sie besonders beliebte Hausgartenpflanzen. Als gutes Pflanzsystem für die Himbeere hat sich ein Drahtspalier zwischen Holzpfehlen erwiesen. Dieses Stützgerüst erleichtert die Ernte im Garten. Gute Sorten aus unseren Breiten heißen *Andenken an Paul Camenzid* oder *Rubin* und *Romy*.**

## Getränke

## Himbeersaft

Himbeeren entfalten ihr zartes, wundervolles Aroma am besten in Gegenwart von milder Säure: Ananas, Johannisbeeren, saurer Milch und Joghurt. Besonders intensiviert wird der Himbeergeschmack durch Eiweiß.

Bei der Herstellung mit einem Dampfsafter 50 Gramm Zucker pro Kilogramm Beeren zugeben. Für die Zubereitung ohne Dampfsafter die Beeren knapp mit Wasser bedecken, mit einem Mixstab pürieren und kurz aufkochen. Abkühlen und durch ein Tuch laufen lassen. Pro Liter Saft 250 Gramm Zucker zugeben. Erneut aufkochen, heiß in Flaschen füllen und verschließen.

**Tip** Durch den geringen Zuckerzusatz schmeckt dieser Saft sehr fruchtig. Noch intensivere Geschmacksergebnisse erzielt man durch Mischungen: Dazu entweder die Hälfte mit Johannisbeersaft ersetzen oder eine Mischung aus Stachelbeer-, Johannisbeer- und Himbeersaft nehmen. Beachten Sie dabei, dass Himbeersaft sehr aromatisch ist.

Himbeersaft kann auch aus vorgegärten Früchten gewonnen werden. Da die Früchte im Aroma unterschiedlich intensiv sind, empfiehlt es sich, weniger aromatische Himbeeren (z.B. Tiefkühlfrüchte) mit Johannisbeeren zu mischen.

## Himbeermilchshake

*Für 1 Portion*

*3 gehäufte EL Himbeeren*

*1 EL Zucker*

*1 Glas saure Milch oder Joghurt*

*Zubereitung: 5 Minuten*

Die Zutaten in einen Mixer geben, pürieren und kalt servieren.

**Tip** Sie können diesen Milchshake jedoch auch mit 1 Glas kühler Vollmilch zubereiten.

## Eismixgetränk-Himbeerfrappé

*Für 1 Portion*

*1 Glas saure Milch*

*2 EL Vanilleeis*

*2 EL Himbeeren*

*1 1/2 TL Zucker*

*Zubereitung: 5 Minuten*

Alle Zutaten in einen Mixer geben, pürieren und sofort servieren.

## Himbeerkaltschale

*Für 4 Portionen*

*3/4 l Apfelsaft*

*150 g Zucker*

*2 gestrichene EL Maismehl*

*500 g Himbeeren*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Den Apfelsaft mit 100 Gramm Zucker zum Kochen bringen. Das Maismehl mit etwas Apfelsaft glatt rühren und in die kochende Flüssigkeit gießen. Unter Rühren aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

**2** Die Himbeeren waschen, die Hälfte davon pürieren und zu dem Apfelsaft geben. Kalt stellen.

**3** Die andere Hälfte der Himbeeren mit dem restlichen Zucker bestreuen. Ist die Fruchtsuppe gut abgekühlt, mit der Kaltschale mischen.

**Tip** Diese sommerlich-fruchtige Kaltschale können Sie mit Kleingebäck servieren.

## Desserts

### Rote Grütze

#### Für 6 Portionen

100 g Himbeeren • 100 g Rote Johannisbeeren • 40 g Preiselbeeren

100 g entsteinte Sauerkirschen • 100 g Zucker

35 g Maismehl • 200 g Sahne

Zubereitung: 40 Minuten

**1** Die verlesenen, entstielteten Früchte ohne die Sauerkirschen mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen, mit dem Mixstab pürieren, nochmals einige Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb streichen.

**2** Den Saft mit den Sauerkirschen und dem Zucker erneut aufkochen. Das Maismehl mit 4 Esslöffeln Wasser anrühren und unter Rühren hinzufügen. Aufkochen lassen.

**3** Die Grütze in eine Glasschüssel füllen und kühl stellen.

**4** Mit 200 Gramm flüssiger Sahne (und etwas Zucker extra) oder einer Vanillesauce servieren.

**Tip** Da das Aroma und der Säuregehalt der Früchte sehr unterschiedlich sein kann, empfiehlt es sich, den Fruchtsaft zu probieren und dann entsprechend zuckern. Bei tiefgefrorenen Beeren sollte etwas Zitronenschale mitgekocht werden und nach Zugabe des Maismehls wieder entfernt werden.

**Variante** Es gibt unendlich viele Variationsmöglichkeiten bei der Herstellung von roter Grütze. Welche Beeren man in welchem Verhältnis verwendet, bleibt dem persönlichen Geschmack

vorbehalten. Eine altbewährte Kombination ist Himbeeren mit Roten Johannisbeeren im gleichen Verhältnis. Dazu kann noch eine dritte Beerensorte kommen, z. B. Preiselbeeren für einen herben, charaktervollen Geschmack; oder aber Schwarze Johannisbeeren oder Brombeeren, dann tritt der Himbeercharakter etwas in den Hintergrund; Sauerkirschen oder Stachelbeeren sorgen für ein milderes Aroma. Auch eine Mischung aus Himbeeren allein mit Stachelbeeren ist möglich, während Erdbeeren und Heidelbeeren als Ergänzung zu den Himbeeren und Johannisbeeren schlechter harmonieren als die genannten Kombinationen.

#### Himbeerkompott

750 Gramm Himbeeren verlesen und mit

4 Esslöffeln Zucker bestreuen. In den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Servieren mit 1/4 Liter Milch übergießen.





## Himbeercreme

Für 4 Portionen

500 g Himbeeren • Saft von 1/2 Orange

125 g Zucker • 250 g Sahne

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Himbeeren verlesen (einige zum Verziern beiseite stellen), mit dem Orangensaft begießen und mit 4 Esslöffeln Zucker bestreuen. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2** Die Sahne steif schlagen, dabei den restlichen Zucker nach und nach einstreuen (wird die Creme nicht sofort serviert, eventuell 1 Päckchen Sahnesteif mitschlagen).  
**3** Die Himbeeren unter die Sahne ziehen. Kalt servieren.

**Tip** Himbeeren nicht waschen, da sie sich mit Wasser vollsaugen.

## Himbeerschaum

Für 4 Portionen

5 Mandelmakronen • 5 TL Himbeergeist • 500 g Himbeeren

Saft von 1/2 Zitrone • 100 g Zucker • 3 Eiweiße

Zubereitung: 20 Minuten

### Himbeertrifle

1. Einen Biskuitteig nach dem Grundrezept (siehe Seite 387) backen, abkühlen lassen und eine Auflaufform damit auslegen.
2. 500 Gramm Himbeeren verlesen, auf dem Boden verteilen und mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. 250 Gramm Sahne mit 2 Esslöffeln Zucker steif schlagen und vor dem Servieren darüber geben.

**1** Die Makronen zerbröckeln, in eine Schüssel geben und mit dem Himbeergeist beträufeln; beiseite stellen und ziehen lassen.

**2** Inzwischen die Himbeeren verlesen, die Hälfte der Früchte pürieren, den Rest beiseite stellen. Das Püree mit dem Zitronensaft begießen, mit einem Teil des Zuckers bestreuen und gut vermischen.

**3** Die Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Das Püree unter den Eischnee heben.

**4** Einen Teil der Himbeeren auf die Makronen streuen, den Schaum darüber verteilen, mit den restlichen Himbeeren verzieren.

**Tip** Bei dieser Creme wird der Himbeergeschmack durch die Eiweiße noch mehr zur Geltung gebracht als durch Schlagsahne.

**Variante** Anstatt Himbeeren und Makronen können auch Melonen-, Pfirsich- oder Ananaswürfel (für 4 Personen 400 Gramm) verwendet werden. Die Melonenwürfel sollten je nach Süße der Melone mit wenig Zucker (bis zu 2 Esslöffeln) bestreut werden. Die gehäuteten, klein gewürfelten Pfirsiche brauchen etwa 3 Esslöffel; die Ananaswürfel aus der Dose sind süß genug; frische Ananas, die meist etwas herb schmeckt, mit mindestens 3 Esslöffeln einzuckern.

## Himbeertraum mit Vanillecreme

Für 6–8 Portionen

1 Eiweißboden (siehe Seite 390)

Vanillecreme: 1/4 l Milch • 3 gehäufte TL Maismehl

30 g Zucker • 1/2 Vanilleschote • 200 g Sahne

1 EL Zucker • 300 g Himbeeren

Zubereitung des Baiserbodens: 50 Minuten

Vanillecreme: 55 Minuten

1 Den Eiweißboden in einer Auflaufform zubereiten, 1 Stunde backen und 1 Stunde im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

2 Die Milch mit Maismehl und 30 Gramm Zucker in einem Topf klumpenfrei verrühren. Die aufgeschlitzte Vanilleschote zugeben. Unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Sahne steif schlagen. Wenn die Creme gut abgekühlt ist, 2 Esslöffel Sahne unterheben.

4 Den Baiserboden mit der Creme bestreichen und die Himbeeren darauf legen. Die restliche Sahne mit 1 Esslöffel Zucker mischen, in einen Spritzbeutel füllen und außen auf den Rand um den Kuchen Sahneröschen spritzen.

Zu Vanilleeis schmeckt – außer Sahne – immer eine Fruchtsauce (siehe Seite 150). Auch Preiselbeeren passen zu dieser Mischung. Da Preiselbeeren später reifen, können nur eingefrorene Früchte zu dieser Fruchtsauce verwendet werden.

## Himbeereis

Für 6–8 Portionen

500 g Himbeeren • 125 g Zucker

5 Eigelbe • eventuell 1 Päckchen Vanillezucker • 500 g Sahne

Zubereitung: 25 Minuten

1 Die Himbeeren verlesen und mit etwas Zucker pürieren.

2 Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker über einem Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse bei 70 bis 80 °C dickflüssig wird, nicht kochen. Vom Herd nehmen und bis zum Abkühlen weiterschlagen.

3 Die Sahne steif schlagen. Erst das Püree gut mit der abgekühlten Eimasse vermischen, anschließend die Sahne unterheben.

4 In der Tiefkühltruhe gefrieren lassen, gelegentlich umrühren.

**Varianten** Ein weiteres Eisrezept mit Himbeeren finden Sie unter Johannisbeersorbet auf Seite 166. Auch Orangencremeeis (siehe Seite 256) schmeckt vorzüglich, wenn Sie frische Himbeeren darüber geben und diese mit einer Orangencremesauce bedecken.



## Himbeer-Johannisbeer-Sauce

*Für 300 Milliliter Sauce*

*1 gehäufte EL Maismehl • 100 g Johannisbeeren*

*100 g Himbeeren • 50 g Zucker*

*Zubereitung: 12 Minuten*

Diese Sauce passt gut zu Reis- oder Grießpudding. Auch als Beilage zu Vanilleeis, statt der üblichen heißen Himbeeren, ist sie ausgezeichnet geeignet.

**1** Das Maismehl mit wenig Wasser glatt rühren.

**2** Die Beeren verlesen. Mit dem Zucker und 1/8 Liter Wasser aufkochen. Das Maismehl in die kochende Flüssigkeit einrühren und nochmals aufkochen.

**Variante** Noch 100 Gramm Preiselbeeren zusätzlich mit den anderen Beeren verarbeiten.

Die übrigen Zutaten müssen dann auf 150 Gramm Zucker, 1/5 Liter Wasser und 1 1/2 Esslöffel Maismehl ergänzt werden.

## Flambierte Himbeeren

*Für 4 Portionen*

*80 g Zucker • 40 g Butter*

*1 EL Orangen- und Zitronensaft • 1 EL Aprikosenmarmelade*

*300 g frische Himbeeren • Maraschino • Cognac*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Zucker und Butter langsam und unter Rühren zu hellem Karamell schmelzen.

**2** Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen, dann die Aprikosenmarmelade begeben und alles gut miteinander verrühren.

**3** Die Himbeeren zu der Sauce zugeben, kurz erwärmen – aber nicht kochen lassen – und mit Maraschino und Cognac flambieren.

**Tip** Am besten mit Vanilleeis und Schlagsahne anrichten.



Sowohl aus der Preiselbeermischung mit Himbeeren als auch aus der Brombeermischung mit Himbeeren lässt sich Gelee kochen – dazu lediglich den Saft ohne Fruchtstückchen verwenden.

Zu Johannisbeeren, die gut gelieren, benötigt man weniger Zucker als zu Himbeeren, die schlecht gelieren.

## Himbeermarmelade

*1 Kilogramm Himbeeren verlesen, mit 1 Kilogramm Gelierzucker mischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag 4 Minuten kochen und in Gläser abfüllen.*

**Variante:** Den Himbeeren entweder Zitronensaft, Kirschwasser, Himbeergeist oder Rotwein, jeweils 5 Esslöffel, zufügen.

**Weitere aromatische Mischungen:** 100 Gramm Preiselbeeren, 400 Gramm Himbeeren, 500 Gramm Rote Johannisbeeren mit 750 Gramm Zucker und 250 Gramm Brombeeren, 250 Gramm Himbeeren, 500 Gramm Rote Johannisbeeren mit 750 Gramm Zucker.



Eine üppige Verführung ist diese sahnig-fruchtige Köstlichkeit. Bedenken Sie jedoch, dass der Saft der Ananas die Sahne schnell gerinnen lässt.

## Himbeer-Ananas-Torte

Für 12 Portionen

Teig: 175 g Margarine • 50 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker  
5 Eier • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 300 g Mehl • 2 TL Backpulver  
Belag: 800 g Sahne • 3 Päckchen Vanillezucker • 2 Päckchen Sahnesteif  
250 g Himbeeren • 2 EL Zucker

6 Ananasringe aus der Dose oder 1/2 frische Ananas

Zubereitung: mit Boden 1 Stunde und 15 Minuten

1 Für den Teig Margarine, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Dann nacheinander Eier und Zitronenschale zugeben und weiter schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Margarine-Ei-Mischung sieben und unterrühren.  
2 Den Boden einer Springform von 24 Zentimeter Durchmesser mit Backpapier auslegen und 2 Zentimeter dick mit dem Teig bestreichen; im auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen lassen; herausnehmen und abkühlen

lassen; auf diese Weise noch 5 weitere Böden backen.

3 Den zuletzt gebackenen Boden warm in 12 gleich große Tortenstücke schneiden.

4 Die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Sahnesteif schlagen. Einige Himbeeren zum Garnieren aufheben, die anderen mit dem Zucker pürieren und unter die Sahne heben.

5 Die Tortenböden mit der Himbeersahne bestreichen und zusammensetzen. Mit den einzelnen Tortenstücken abschließen und mit Ananas und Himbeeren garnieren.

# HOLUNDER

*Sambucus nigra, Caprifoliaceae*

Viele Holunderbüsche wachsen in der Nähe alter Klöster und Gutshöfe. Dort wurde er schon vor Jahrhunderten wegen seiner heilsamen Wirkungen gepflanzt. Unsere Vorfahren wussten auch: Im Hollerbusch wohnt ein guter Hausgeist.



Dieses Mitglied der Familie der Geißblattgewächse ist eines der wenigen, deren Früchte genießbar sind. Die meisten seiner Verwandten sind dekorative Gartensträucher, wie z. B. der Schneeball, aber auch die Heckenkirsche (oder Geißblatt).

## Herkunft und Geschichte

Zu Hause ist der Holunder in Europa und Westasien. Er wächst als Wildobst an Waldrändern und in Hecken, ist aber auch eine beliebte Gartenpflanze. Von alters her wird der Holunder seiner medizinischen Wirkungen wegen geschätzt. Früher wurde er – zum Schutz gegen böse Geister – gern in die Nähe des Hauses gepflanzt. Auch in Sagen, Märchen und Liedern ist der Holler- oder Holderbusch noch lebendig. Der Holunderbusch wird vier bis zehn Meter hoch und ist robust und anspruchslos. Besonders gut gedeiht er auf feuchten, durchlässigen Böden. Seine schirmartigen weißlichen Blüten verströmen einen schweren Duft. Die kleinen, glänzend schwarz-violetten Beeren wachsen in Dolden. Sie reifen im Hoch- bis Spätsommer und schmecken herb bis süßlich. Ab Juli sind sie im Handel zu bekommen. Außer in Deutschland wird Holunder auch in Österreich und der Schweiz erwerbsmäßig angebaut.

### EINKAUFSTIP

Holunderbeeren sind sehr druckempfindlich und schimmelfähig. Sie sollten frisch gekauft und sobald wie möglich verarbeitet werden.

Unreife Beeren sind giftig. Sie müssen aussortiert werden.



## Verwendung

Nicht nur die Beeren, auch die Blüten des Holunders sind essbar. Sie werden kurz abgebraust, in Eierkuchenteig getaucht und in heißem Fett ausgebacken (Hollerküchle). Lässt man Holunderblüten in Zuckersirup ziehen, ergibt dies, mit Mineralwasser verlängert, ein sehr angenehm schmeckendes Erfrischungsgetränk.

Die Beeren werden hauptsächlich zu Saft und Marmelade verarbeitet, gewaschen und gezuckert kann man sie aber durchaus auch frisch essen oder für Quarkspeisen und Milchmodigetränke verwenden.

## Inhaltsstoffe

Holunderbeeren sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Medizinisch wirksam ist sowohl Holunderbeersaft als auch aus frischen oder getrockneten Blüten bereiteter Tee. Der Saft wird heiß getrunken, er ist schweißtreibend und fiebersenkend. Der Blütentee wirkt in ähnlicher Weise, außerdem ist er, mit Honig gesüßt, sehr anregend. Gegen Nervosität und Verstopfung hilft Tee aus getrockneten Beeren.

## Holundersuppe mit Eiweißklößchen

### Für 4 Portionen

*Suppe: 2 Äpfel • 1 l ungesüßter Holundersaft*

*150 g Zucker (ist der Saft gesüßt, den Zucker weglassen)*

*Schale von 1/2 Zitrone • 1/2 TL Zimt • 2 Nelken*

*20 g Kartoffelmehl oder Mondamin • Saft von 2 Zitronen*

*Klößchen: 1/8 l Milch • 15 g Butter • 15 g Zucker • 15 g Grieß*

*1 Eiweiß • 1 TL Vanillezucker*

*Zubereitung: 35 Minuten*

1 Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausschneiden und würfeln.

2 Holundersaft, Zucker, Zitronenschale, Gewürze und Apfelwürfel in einen Topf geben und aufkochen.

3 Mondamin oder Kartoffelmehl mit etwas Wasser dünnflüssig und glatt anrühren, in die kochende Suppe gießen und nochmals aufkochen lassen. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dann die Suppe beiseite stellen.

4 Die Milch mit Butter und Zucker

zum Kochen bringen, Grieß hinzugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, bis ein dickflüssiger Brei entstanden ist.

5 Den Topf in kaltes Wasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen.

6 Inzwischen das Eiweiß steif schlagen, den Vanillezucker zugeben. Vorsichtig unter den Grießbrei heben. Mit einem kleinen Löffel Klößchen abstechen und in der Suppe gar ziehen lassen, nicht mehr kochen. Auf Teller geben und servieren.

## Holundersaft

Holunder ist beim Dampfentsaften nicht ergiebig, deshalb:

1 Kilogramm Holunderbeeren gründlich verlesen und mit 1/2 Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und durch ein Sieb streichen. Pro Liter Saft dann 150 Gramm Zucker zugeben, 5 Minuten kochen, heiß in Flaschen füllen und verschließen.

Tip: Waldholunder reift sehr ungleichmäßig, das Verlesen ist sehr zeitaufwändig. Unreife Beeren, Blätter und Stiele enthalten das Brechreiz auslösende Sambunigrin und müssen entfernt werden. Holunderbüsche in sonniger, geschützter Lage dagegen liefern ein rasch mit einer Gabel abgestreiftes Obst.

# JACKFRUCHT

*Artocarpus heterophyllus, Moraceae*



Frische Jackfrüchte gibt es in Deutschland zwischen September und Dezember aus Kenia, von Januar bis Juni aus Brasilien. Die Früchte haben einen unangenehmen Geruch, schmecken aber wie Feigen mit Honig.

In der riesigen Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*), der u. a. die Feige angehört, ist auch die Jackfrucht zu finden.

## Herkunft und Geschichte

Die Jackfrucht, auch Nangka genannt, stammt aus Indien, hat sich von dort aus aber schon um die Zeit von Christi Geburt bis zu den Philippinen verbreitet. In Europa berichtete erstmals Plinius der Ältere von dieser Frucht. Heute ist sie vor allem in Südindien, Indonesien und Malaysia sehr beliebt, besonders als pflegeleichte Hausgartenpflanze. Zwar ist die Jackfrucht in allen tropischen Ländern zu finden, sie spielt aber außerhalb Asiens nur eine geringe Rolle. Dort ist sie ein wichtiger Handelsartikel und Bestandteil vieler Gerichte. Der Jackfruchtbaum wird 10 bis 25 Meter hoch, hat eine raue, graue Rinde, die bei Verletzung Latex absondert, und eine dichte Krone. Seine Blätter sind länglich oval, an der Oberseite dunkelgrün glänzend, von unten hell und matt. Die grünen Blüten bringen Früchte hervor, die an langen, holzigen Stielen am Baum haften. Die länglichen, unregelmäßig geformten Jackfrüchte sind mit vielen kleinen Stacheln besetzt und von hell- bis dunkelgelber Farbe. Sie strömen einen etwas unangenehmen Geruch aus. Die kräftige Schale

### EINKAUFSTIP

Reife Jackfrüchte sind innen saftig und mild im Geschmack. Auf asiatischen Märkten werden sie überall angeboten. In Europa erhält man sie nur selten und leider noch zu sehr hohen Preisen.

muss aufgeschnitten oder aufgehauen werden. Im Innern befinden sich gelbe, paprikaartige Fasern, die jeweils einen Kern aufweisen. Diese »Früchte« in der Frucht umgibt eine dünne Haut, die man entfernen muss. Nur etwa ein Drittel der Jackfrucht ist essbar, der Rest wird als Abfall verwertet.

Jackfrüchte sind die größten Tropenfrüchte, sie können bis zu 50 Kilogramm schwer und 80 Zentimeter lang werden. Im Normalfall werden sie allerdings kleiner geerntet.

Wilde Sorten haben trockenes, saures Fleisch. Gute Jackfruchtsorten zeichnen sich durch süßes, feinfaseriges Fruchtfleisch aus, das angenehm nach Feigen und Honig schmeckt.

FrISChe Früchte werden aus Kenia und Indonesien (September bis Dezember) sowie aus Brasilien (Januar bis Juni) importiert. Dosenfrüchte gibt es aus Thailand, Malaysia und von den Philippinen. In Südostasien ist die Jackfrucht ein Grundnahrungsmittel.

## Verwendung

Die asiatische Küche verwendet das Fruchtfleisch der Jackfrucht äußerst vielfältig. Es wird als Nachtisch roh gegessen und ist Zutat für Fruchtsalate und Eis. Zusammen mit verschiedenen Gemüsen wird es zu Beilagen verarbeitet, man trocknet es auch oder kocht es in Sirup. Beliebt ist das Fruchtfleisch auch kandiert und in Kokosmilch und Zucker gekocht. Aus den Blüten der Jackfrucht bereitet man Getränke oder Sirup. Die Kerne werden gekocht, so dienen sie als Suppeneinlage, oder geröstet und aus der Hand gegessen. (In Ceylon und Sri Lanka wird das Kochwasser weiterverwendet.) Ihr Geschmack erinnert an Esskastanien.

Nicht nur die Abfälle der Frucht, auch Blätter und Rinde des Baumes dienen als Viehfutter. Den Latexsaft benutzt man zum Ausbessern von Töpferware. Das Holz liefert einen dauerhaften gelben Farbstoff, die Farbe für die Gewänder buddhistischer Mönche. Auf den Philippinen werden aus dem Holz auch Musikinstrumente hergestellt.

## Lagerung

Jackfrüchte sollten keine schadhafte oder weichen Stellen aufweisen. Wie Bananen reifen sie nach der Ernte kontinuierlich nach, wobei sich ihr Aroma nicht mehr wesentlich verändert. Ungekühlt aufbewahrt halten sie sich drei bis zehn Tage. Wer die Früchte tiefgefrieren will, sollte sie mit einem Sirup überziehen, der zu gleichen Teilen aus Wasser und Zucker besteht und dem etwas Zitronensäure zugesetzt ist.

Da Jackfrüchte so groß sind, werden sie – wie Melonen – häufig bereits aufgeschnitten angeboten. Jackfruchtstücke gehören immer in den Kühlschrank und sollten bald verzehrt werden.

»Brot der Armen«, pan de pobre – die aus Indien stammenden Brot- und Jackfrüchte werden auf unseren Märkten nur selten angeboten. Sie sind leider sehr teuer. In den Tropen wird das getrocknete Fruchtfleisch zu Mehl verarbeitet und zu Brot verarbeitet. Reife Jackfrüchte schmecken frisch am besten. Sie sollten gut gekühlt genossen werden.

In Malaysia und Thailand, Sri Lanka und Indien wird die Jackfrucht wie Gemüse zubereitet und in Butter gedünstet, aber auch als Salat mit Zwiebeln und Peperoni angeboten. Die gerösteten Samen der Jackfrucht erinnern an Maroni.

## Inhaltsstoffe

Bemerkenswert ist der hohe Anteil an Kalzium und Phosphor, den die Jackfrucht aufzuweisen hat. Außerdem ist sie sehr gehaltvoll und liefert deshalb viel gesunde Energie. Die Kerne enthalten B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Schwefel.

Aus den Wurzeln einer Jackfruchtsorte wird in Asien ein Saft gepresst, der gegen Fieber helfen soll. Bei Magengeschwüren verabreicht man ein Gemisch aus zerstoßenen Jackfruchtblättern, Mais und Kokosnussschalen. Auf den Philippinen dienen warme Jackfruchtblätter als Wundauflagen.



## Asiatische Gerichte

### Jackfruchtgemüsecurry in Kokosmilch aus Indien

Für 4 Portionen

Kokosmilch: 1 Kokosnuss

1 mittelgroße Jackfrucht • 1 Zwiebel • 1 EL Butter, Öl oder Margarine

1/4 TL Gelbwurz • 1 TL Chilipulver • 1/2 TL Kumin (Kreuzkümmel)

einge Korianderblätter • 2 TL Zucker • Salz

Zubereitung: 1 Stunde

Da die Jackfruchtrezepte eine eher exotische Geschmacksrichtung aufweisen, werden sie sich nicht unbedingt in der deutschen Küche einbürgern. Es sollen aber die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Wie aus den Rezepten hervorgeht, gibt es eine harte Jackfruchtsorte mit festem Fleisch, in Malaysia *Nangka belubang* genannt, die bevorzugt wird, und eine weiche, *Nangka bubor*, in Penang *Chempedak mambong*.

1 Das Kokosnussfleisch von der braunen Haut befreien (sonst wird die Milch grau und etwas bitter), in Stücke schneiden und in einem Mixer fein raspeln. 1/3 Liter Wasser aufkochen und über das Kokosnussfleisch gießen.

2 30 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb geben, das Kokosnussfleisch mit der Hand portionsweise über dem Sieb sehr gut auspressen, bis es trocken ist. Die so entstandene Milch beiseite stellen.

3 Die Jackfrucht längs in 4 Stücke schneiden. Die Finger anfeuchten, das in der harten Schale eingebettete Fruchtfleisch herausheben, klein schneiden und die Kerne entfernen.

4 Die Zwiebel abziehen, würfeln

und in einer großen Pfanne in Butter, Öl oder Margarine andünsten.

5 Die Gewürze sowie den Zucker zugeben, kurz mitdünsten, dann das Jackfruchtfleisch mit wenig Wasser zugeben. Die Flüssigkeit bei niedriger Hitze einkochen lassen. Wenn sie vollständig verdampft ist, das Gemüse mit der Kokosmilch aufgießen und salzen. Das Fruchtfleisch so lange leise köcheln lassen, bis es weich ist.

**Info** Besonders geschätzt und viel zum Kochen verwendet wird die Jackfrucht in Sri Lanka. Dort isst man auch die Samen mit, die für die Ernährung wertvoller sind als das Fruchtfleisch.

## Jackfruchtcurry aus Sri Lanka

### Für 4 Portionen

6 Früchte mit Samen aus dem Inneren der Jackfrucht

Salz • Safran • 1 Kokosnuss • 7 rote Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen

3–4 scharfe Chilischoten • 2 EL Kokosnussöl • 1 EL getrockneter Maldivefisch

(eine malayische Würze, die auch in der Worcestersauce enthalten ist)

Curryblätter (siehe Seite 387) • 2 Zimtstangen

Limonensaft • 1 EL Öl • 1/2 TL Senf

**Zubereitung:** 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Die Haut der Früchte aufschneiden und die Samen herausholen. Die Haut der Früchte abziehen. Die Samen waschen und in einer Mischung aus Wasser, Salz und Safran weich kochen. Die Samen in das sie vorher umgebende Gewebe zurücklegen.

**2** Aus der Kokosnuss Kokosmilch herstellen, wie im Rezept, siehe Seite 156, beschrieben.

**3** Die Zwiebeln abziehen, 1 davon fein würfeln, die restlichen in Streifen schneiden. Den Knoblauch zerdrücken und die Chilischoten halbieren,

entkernen und in Streifen schneiden.

**4** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen, Knoblauch und Chilischoten andünsten. Die Jackfrüchte zugeben, ebenso den Maldivefisch, die Curryblätter und die Zimtstangen.

**5** Mit der Kokosmilch aufgießen und kochen, bis die Masse dick wird.

Kurz vor Beendigung der Kochzeit noch Limonensaft, Öl, Senf und die gehackte Zwiebel hinzufügen und noch 5 Minuten mitkochen.



## Bhajias mit Jackfrucht

### Für 4 Portionen

100 g Kichererbsenmehl • 1/2 Päckchen Backpulver

1/4 TL Chilipulver • 1/2 TL gemahlener Kumin

1/2 TL gemahlener Koriander • Kurkuma • Salz

1 Zwiebel • 2 Zucchini • 1 Dose Jackfrucht • 4 EL Öl

**Zubereitung:** 30 Minuten

**1** Mehl und Backpulver vermischen, Gewürze zugeben und mit 1/8 Liter Wasser zu einem glatten Teig verrühren. 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

**3** Die Jackfrucht abtropfen lassen

und in Streifen schneiden. Mit den Zwiebelringen und den Zucchinischeiden locker vermischen.

**4** Das Öl erhitzen. Mit jeweils 2 Esslöffeln Gemüse und gerade so viel Teig, dass das Gemüse zusammenhält, Puffer formen und im heißen Öl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten.

## Junge Jackfrucht im Ganzen aus Sri Lanka

Für 4 Portionen

1 junge Jackfrucht

Saft von 1 Limone • 15 g Gelbwurz und Koriander  
30 g getrocknete Chilischoten • 12 kleine rote Zwiebeln  
125 g zerkleinerter Maldivenfisch • 1 kleines Stückchen Zimt  
einige Curryblätter • 20 kleine Stücke Kokosnussfleisch  
Salz • Kokosnussmilch • Kokosnussöl • Senfsamen

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

Die Jackfrüchte benötigen drei bis vier Monate bis zur Reife. Ein Baum kann 250 Nankas, das sind 45 bis 75 Tonnen, hervorbringen. Die Nankas sind neben den Kürbissen die größten Früchte dieser Erde.



**1** Die grüne Frucht schälen, längs achten und in Scheiben schneiden. Dabei das Innere nicht herausholen, sondern nur etwas begradigen. In

Wasser mit Limonensaft waschen. In ein Sieb zum Abtropfen geben.

**2** Gelbwurz, Koriander und Chilischoten mahlen. Das Jackfruchtfleisch mit den Gewürzen in einem Topf mischen.

**3** Die Zwiebeln abziehen, 2 davon fein würfeln und beiseite stellen, die restlichen im

Ganzen zum Jackfruchtfleisch geben.

**4** Alle weiteren Zutaten bis auf Kokosnussöl und Senfsamen hinzufügen und bei starker Hitze halb weich kochen. Anschließend bei schwacher Hitze weiterkochen lassen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist.

**5** Etwas Kokosnussöl, Senfsamen und die Zwiebelwürfel zugeben und noch 5 Minuten weiterkochen lassen.

**Tip** Dieses Gericht kann auch mit einer reifen Jackfrucht von weichen Sorten zubereitet werden.

## Nangkasalat von den Philippinen

Für 2 Portionen

1 unreife Jackfrucht • 1 rote Zwiebel  
1 Tomate • 500 g Krabben • 1 EL Essig • 2–3 EL Öl  
2 EL Kokosmilch aus der Dose • Salz, Pfeffer

Zubereitung: 50 Minuten

**1** Die Jackfrucht zerteilen, das Fruchtfleisch herausnehmen, häuten und entkernen. In Salzwasser kochen bis es weich ist. Die Masse in ein Sieb schütten und das Wasser ausdrücken.

**2** Die Zwiebel abziehen und würfeln, die Tomate in feine Streifen

schneiden. Zusammen mit den Krabben und der Jackfrucht in eine Schüssel geben.

**3** Aus Essig, Öl, Kokosmilch, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die restlichen Zutaten geben. Den Salat mischen und gekühlt servieren.

## Gericht aus Jackfruchtsamen aus Sri Lanka

### Für 4 Portionen

40 Jackfruchtsamen • 10 rote Zwiebeln • 1 EL geraspelte Kokosnuss

2 Tassen Buttermilch • 1 EL Maldivefisch • 1 TL Reis

4 getrocknete Chilischoten • 1 TL Kumin

1 1/2 TL Koriander • Salz nach Geschmack

**Zubereitung: 1 Stunde und 20 Minuten**

**1** Die Samen waschen und so lange kochen, bis sie platzen. Das Kochwasser wegschütten und die Kerne nochmals waschen.

**2** Die Zwiebeln abziehen, die Hälfte fein würfeln und beiseite stellen, den Rest eventuell halbieren oder vierteln und in einem Topf mit den Jackfruchtsamen und allen anderen Zutaten bei starker Hitze kochen, bis die Samen weich sind.

**3** Die restlichen Zwiebeln hinzufügen und einige Minuten bei schwacher Hitze garen.



## Jackfrucht in Joghurtsauce

### Für 4 Personen

1 rote Paprika • 1 Knoblauchzehe • 2 Frühlingszwiebeln

1 Dose Jackfrucht • 150 g Joghurt • 2 EL Milch

1/2 TL gemahlener Kumin • 1/2 TL Chilipulver

1 EL gehackter Koriander • Salz, Pfeffer

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Die Paprika vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

**2** Die Jackfrucht abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Mit Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und vermischen.

**3** Den Joghurt mit der Milch verrühren, die Gewürze zugeben und die Sauce über die anderen Zutaten geben.

In Sri Lanka werden vor allem Jackfruchtsamen in der Küche verwendet, da sie für die Ernährung wertvoller sind als das Fruchtfleisch.

**Variante:** In Brasilien bereitet man Jackfrucht-kompott ähnlich zu. Man fügt aber als Gewürze Zimt und Nelken bei.

# JOHANNISBEERE

*Ribes sativum, Ribes nigrum, Saxifragaceae*

Johannisbeersträucher werden ein bis eineinhalb Meter groß und tragen, sofern sie regelmäßig beschnitten werden, viele Jahre. Sie sind anspruchslos und brauchen lediglich genügend Feuchtigkeit.



Die Johannisbeere gehört zur Familie der Steinbrechgewächse, die in den kalten und gemäßigten Zonen der nördlichen und südlichen Welthälfte zu finden sind. Wie der Familienname verrät, wachsen die Pflanzen gerne in Erdspalten zwischen Felsen, was dazu führt, dass die Wurzeln mit der Zeit den Stein angreifen und zerbrechen. Die Mitglieder dieser Familie sind zumeist mehrjährige Kräuter. Zu dieser Familie zählen u.a. die Hortensie und die Stachelbeere (siehe Seite 340ff.)

## EINKAUFSTIP

Johannisbeeren sollten von einer leuchtenden Färbung sein; die Früchte sind prall und fest. Wenn Sie Johannisbeeren in der Schale einkaufen, sollten Sie genauer hinsehen, denn manchmal versteckt sich dort Schimmelbelag.

## Herkunft und Geschichte

Johannisbeeren haben eine recht junge Geschichte, erst in spätmittelalterlichen Schriften werden sie erwähnt. Am weitesten verbreitet war zunächst die Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*). Sie wuchs in Wildformen vor allem in den Wäldern Mittel- und Nordeuropas. Kultiviert wird die Schwarze Johannisbeere seit Ende des 18. Jahrhunderts. Weil ihre Blätter einen eigentümlichen Geruch ausströmen, heißt die Schwarze Johannisbeere mancherorts auch Stinkbeere.

Ihren eigentlichen Namen tragen die Johannisbeeren, weil sie um den 24. Juni reifen, an dem das Fest des heiligen Johannes gefeiert wird. Ihres milderen Geschmacks und ihrer leuchtenden Farbe wegen heute



aber weiter verbreitet ist die Rote Johannisbeere (*Ribes sativum*). Ganz besonders fein im Aroma ist die Weiße Johannisbeere. Sie wird gelegentlich in Hausgärten kultiviert, für den Großanbau spielen sie nur eine untergeordnete Rolle.

Früher war die Ernte der in Trauben wachsenden Beeren, weil sie per Hand erfolgen musste, recht aufwändig. Heute werden im Erwerbsanbau auch Schüttelmaschinen eingesetzt. Wichtige Erzeugerländer sind außer Deutschland vor allem Polen und Russland. Johannisbeeren werden den ganzen Sommer über angeboten, die ersten kommen meist aus Italien.

## Verwendung

Die herben Schwarze Johannisbeeren werden leider selten angeboten, da sie wegen ihrer weichen Haut schnell verderben. Gut eignen sie sich zur Herstellung von Gelee und Marmelade sowie zum Entsaften. Auch fruchtige Weine kann man aus ihnen keltern. Aus Frankreich stammt ein Likör aus Schwarzen Johannisbeeren, der Cassis.

Rote Beeren sind noch vielseitiger. Leicht gezuckert und mit Milch übergossen, sind sie eine Köstlichkeit. Frisch verleihen sie auch Müslis und Fruchtsalaten eine besondere Note. Beliebt sind Eis und Sorbets aus Roten Johannisbeeren, und sie sind ein guter Kuchenbelag.

## Lagerung

Johannisbeeren sind empfindlich, überreife Beeren zermatschen schnell. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass sie fest, unverletzt und von gleichmäßiger Farbe sind. Da Johannisbeeren hauptsächlich in Schälchen angeboten werden, kann man leider nicht alle Früchte begutachten. Im Kühlschrank halten sie sich nur wenige Tage. Am besten ist deshalb, man verarbeitet sie gleich oder friert die Beeren ein (ganz oder püriert), wozu sie sich sehr gut eignen.

## Inhaltsstoffe

Um die Heilkräfte der Schwarzen Johannisbeere wusste man schon im 16. Jahrhundert. Wilde Beeren wurden bei gichtigen Erkrankungen empfohlen. Außer sehr viel Vitamin C (etwa dreimal so viel wie Zitrusfrüchte) enthalten sie Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin P, dem gefäßschützende Wirkungen zugeschrieben werden. Schwarze Johannisbeeren enthalten Kalzium, Kalium, Phosphor und Schwefel. Sie sind harntreibend und blutreinigend. Ihr Saft hilft bei Heiserkeit. Aus den jungen Blättern der Schwarzen Johannisbeere lässt sich ein Tee bereiten, der bei Blasenbeschwerden hilft.

**Rote Johannisbeeren sind bei nervösem Kopfschmerz hilfreich, und sie wirken Entzündungen des Zahnfleisches entgegen. Achtung: Die Beeren sollten vollreif sein, unreife Früchte greifen Zähne und Mundschleimhaut eher an.**

## Cumberlandsauce

### Ergibt 4 Portionen

200 g Rote Johannisbeeren • 1 gehäufte EL Orangenschale  
Saft von 2 Orangen • Saft von 1 Zitrone • 1/8 l Rotwein • 10 g Ingwer  
5 g Knoblauch • 1 TL Pfefferkörner • 10 g Senfmehl oder Senfkörner  
250 g Zucker • 50 g Preiselbeeren • 1/2 TL Salz

### Zubereitung: 40 Minuten



**1** Die Johannisbeeren waschen und entstielen.

**2** Die Beeren mit der Orangenschale, dem Saft von Orangen und Zitrone und dem Rotwein in einen Topf geben.

**3** Ingwer und Knoblauch schälen und zerdrücken. Pfeffer und Senfkörner mahlen. Mit dem Zucker und den Preisel-

beeren zu den Johannisbeeren geben.

**4** Unter Rühren bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und 30 Minuten leise köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Am Ende das Chutney durch ein Sieb streichen und mit Salz abschmecken.

**Tip** Diese würzige Sauce entfaltet ihr volles Aroma eine Woche nach ihrer Zubereitung erst richtig; sie passt gut zu Wildgerichten.

## Getränke

### Johannisbeersaft

**Variante:** Sehr gut ist roter Johannisbeersaft mit Himbeeren – auch in kleinsten Mengen – gemischt. Die Kombination von schwarzem mit rotem Johannisbeersaft ist ebenfalls ausgezeichnet. Schwarze Johannisbeeren haben ein starkes Aroma, sie brauchen daher nur in kleinen Mengen zugegeben werden. Im Kapitel Himbeeren (siehe Seite 144ff.) finden Sie weitere Beerenkombinationen.

Entweder im Dampfsafter zubereiten, wo man pro Kilogramm entstielt Beeren 80 bis 100 Gramm Zucker zugeben muss, bei Schwarzen Johannisbeeren ca. 100 Gramm. Bedenken Sie aber, dass Schwarze Johannisbeeren ein besonders starkes Aroma entwickeln. Man kann auch kleine Mengen der Beeren, gut gewaschen und entstielt, knapp mit Wasser bedeckt, aufkochen. Den Saft durch ein Sieb ablaufen lassen und pro Liter mit 250 Gramm Zucker aufkochen, heiß in Flaschen füllen und verschließen.

### Johannisbeerlimonade

#### Für 1 Portion

4 EL eingekochter schwarzer Johannisbeersaft  
Saft von 1 Zitrone • Saft von 1 Orange  
1/2 Glas Mineralwasser  
Eiswürfel

#### Zubereitung: 5 Minuten

Die Säfte vermischen und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

**Variante** Für einen Johannisbeerpunsch 1/4 Liter Wasser mit Zimt und Nelken aufkochen und statt des Mineralwassers hinzufügen.

## Johannisbeerfrappé

*Für 1 Portion*

*1–2 Kugeln Vanilleeis • 5 EL gesüßter roter Johannisbeersaft*

*Milch • Eiswürfel*

*Zubereitung: 10 Minuten*

Das weiche Eis mit dem Johannisbeersaft verrühren, mit Milch auffüllen und auf Eiswürfeln in einem Longdrinkglas servieren.

**Variante** Für eine Eiscremesoda statt der Milch Mineralwasser zuge-

ben. Beide Getränke lassen sich auch mit einem aromatischen Mischsaft – etwa aus Himbeeren, Preiselbeeren und Johannisbeeren – zubereiten. Schwarze Johannisbeeren wegen ihres ausgeprägten Geschmacks nur alleine verwendet werden.

Weißer Johannisbeeren sind besonders aromatisch und süß. Sie werden auf den Märkten seltener angeboten als die roten, etwas saureren Beeren.

## Desserts

### Johannisbeereis

*Für 6–8 Portionen*

*500 g Rote Johannisbeeren • 250 g Zucker • 2 Eigelbe • 250 g Sahne*

*Zubereitung: 45 Minuten*

**1** Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel entstielen. Im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Rückstände mit wenig Wasser einige Minuten kochen lassen. Nochmals durch ein Sieb streichen.

**2** Den Zucker im heißen Fruchtsaft auflösen.

**3** Die Eigelbe im Wasserbad aufschlagen, dabei ständig etwas von dem Fruchtsaft zugeben. Wenn die Eimasse cremig geworden ist, über das Johannisbeermus gießen und verrühren.

**4** Die Sahne steif schlagen, unter das Fruchtpüree heben und gefrieren lassen. Dieses Eis hat einen vollen, weichen, cremigen Geschmack.

Das einfachste Dessert mit Johannisbeeren ist Ihnen vielleicht noch aus Ihrer Kindheit bekannt. Rote Johannisbeeren mit Zucker bestreuen, Saft ziehen lassen und Milch darüber gießen.



## Johannisbeersorbet

0

Für 8–10 Portionen

500 g Rote oder Schwarze Johannisbeeren  
 250 g Zucker • 2 Eiweiße • 250–400 g Sahne

Zubereitung: 50 Minuten

Diese Sorbet ist im Vergleich zum Johannisbeereis luftiger, leichter und fruchtiger. Es schmeckt auch sehr gut mit Schwarzen Johannisbeeren.

**1** Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel entstielen. Im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Rückstände mit wenig Wasser einige Minuten kochen lassen. Die Restbeeren nochmals durch ein Sieb streichen.

**2** Den Zucker im heißen Fruchtsaft auflösen.

**3** Den Saft mit den Johannisbeeren zu einem Fruchtmus mischen.

**4** Die Eiweiße steif schlagen, danach die Sahne. Beides in eine Schüssel geben und das Fruchtmus darauf verteilen. Mit einem Schneebesen alle Zutaten vorsichtig unterheben. Gefrieren lassen.

**Variante** Mischen Sie Johannisbeeren mit Himbeeren, halb und halb, und geben Sie dem Saft zusätzlich 3 Esslöffel Zitronensaft zu.

## Quarkpudding

Für 4 Portionen

300 g Rote Johannisbeeren • 4 Blatt Gelatine • 4–5 EL Zucker  
 1/4 l Milch • 1/4 Vanilleschote • 250 g Quark  
 abgeriebene Schale von 1/4 Zitrone • 100–200 g Schlagsahne

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Johannisbeeren waschen, mit einer Gabel entstielen und die Beeren mit 3 Esslöffeln Zucker bestreuen.

**2** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**3** Die Milch in einen Topf geben, mit dem restlichen Zucker und der Vanilleschote zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der heißen Milch auflösen.

**4** Dann den Quark und die Zitronenschale unterrühren und die Masse kühl stellen.

**5** Die Sahne steif schlagen. Wenn die Quarkmasse nach ca. 30 Minuten beginnt, fest zu werden, die Sahne unterheben.

**6** Die Johannisbeeren auf dem Quarkpudding verteilen und diesen gekühlt servieren.





Für die folgenden Kuchen- und Tortenrezepte stellen die nebenstehenden Johannisbeertörtchen den Auftakt zu einer leichten und bekömmlichen Sommerküche dar.

## Johannisbeertörtchen

Für 12 Törtchen

**Biskuitteig:** 50 g Butterschmalz und Butterschmalz zum Einfetten • 4 Eier  
125 g Zucker • 1 Prise Salz

75 g Mehl • 20 g Maismehl oder 50 g Stärkemehl • 1 Prise Backpulver

**Belag:** 250 g Rote Johannisbeeren • 250 g Heidelbeeren

250 g Himbeeren • 200 g rotes Johannisbeergelee • 1 EL Himbeergeist

**Zubereitung:** 40 Minuten

- 1 Die Margarine schmelzen lassen.
- 2 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 4 Esslöffeln warmem Wasser schaumig schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen, dabei zu einer hellen Creme weiterschlagen. Dann die handwarme, flüssige Margarine unter die Eigelbcreme rühren.
- 3 Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und zur Eigelbcreme geben. Mehl, Stärkemehl und Backpulver darüber geben und alles locker vermengen.
- 4 Die Förmchen einfetten und die Biskuitmasse darin verteilen. Bei

190 °C (Gas Stufe 3) 12 bis 15 Minuten backen lassen; herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

5 Die Beeren verlesen, vorsichtig waschen und trockentupfen. Das Gelee bei geringer Hitze flüssig werden lassen, dann den Himbeergeist einrühren, dabei aufpassen, dass keine Bläschen entstehen – sie würden das Gelee glanzlos machen.

6 Die Biskuitböden dünn mit Gelee bestreichen, mit den Beeren belegen und mit dem restlichen Gelee überziehen. 30 Minuten kalt stellen.

**Variante:** Der Rand der Torte kann noch mit etwa 100 Gramm Schlagsahne bestrichen und mit 40 Gramm gerösteten Mandelblättchen verziert werden.

## Johannisbeertorte

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteig von 200 g Mehl (siehe Seite 387)

Belag: 500–750 g Rote Johannisbeeren • 2–3 EL Zucker

Joghurtcreme: 10 Blatt Gelatine • 350 g Joghurt

4 EL Zucker • 200 g Sahne

Zubereitung: 1 Stunde

- 1 Einen Mürbeteig nach Grundrezept zubereiten, ausrollen, in eine Springform legen, mehrmals mit der Gabel einstechen und 25 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.
- 2 Die Johannisbeeren waschen, entstielen und einzuckern. Den in der Form erkalteten Boden mit den Beeren belegen.
- 3 Die Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und anschließend in 4 Ess-

löffeln heißem Wasser auflösen.

- 4 Joghurt und Zucker mischen. Die Gelatine gut unterrühren. Die Sahne schlagen und unterheben. 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach auf den Boden streichen und in der Springform fest werden lassen.

**Variante** Das Rezept Himbeertrifle (siehe Seite 148) kann auch mit Roten oder Weißen Johannisbeeren zubereitet werden.

## Trüblestorte

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteig (siehe Seite 387)

Belag: 750 g Rote Johannisbeeren • 3 EL Zucker

Guss: 6 Eiweiße • 190 g Zucker

170 g geriebene Mandeln • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

Zubereitung: 1 Stunde

Dieser schwäbische Kuchen schmeckt besonders gut mit Roten Johannisbeeren. Der Reiz liegt wahrscheinlich darin, dass die Beeren einzeln in das Eiweiß eingebettet sind und dadurch den Guss würzen, der Guss ihnen aber seinerseits die scharfe Säure nimmt. Die Roten Johannisbeeren gehören zu unseren sauersten, aber auch aromatischsten Früchten, deren typischer Geschmack besonders in verarbeitetem Zustand hervorragend zur Geltung kommt.

- 1 Den Mürbeteig nach Rezept im Anhang herstellen, ausrollen, in eine Form geben und in den Kühlschrank stellen.
- 2 Die Johannisbeeren waschen, entstielen und einzuckern. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
- 3 Die Eiweiße steif schlagen, den Zucker dabei einrieseln lassen und so lange rühren, bis eine dicke, cremige Masse entstanden ist. Mandeln

und Zitronenschale unterheben.

- 4 Den Mürbeteigboden mit einem Drittel der Eiweißmasse bestreichen, den Rest mit den Johannisbeeren mischen und auf dem Boden verteilen. Sofort in den Ofen schieben und in 40 Minuten hellbraun backen.

**Info** Johannisbeeren sollten vorsichtig mit den Zinken einer Gabel von ihrem Stiel befreit werden.

## Linzer Torte

Für 8–12 Portionen

Teig: 330 g Mehl • 330 g Butter • 3 Eier • 330 g Zucker  
 330 g geriebene, geschälte Mandeln • 3 TL Kirschwasser • Nelkenpulver  
 10 g Zimt • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone • 1 1/2 EL Kakao

Belag: 3–4 EL Johannisbeermarmelade

Zum Bestreichen: 1 Eigelb • einige Tropfen Milch

Zubereitung: 55 Minuten

**1** Das Mehl auf ein Backbrett geben, die kalte Butter in kleinen Stücken darauf verteilen und mit einem Messer hacken, so dass ein krümeliger Teig entsteht.

**2** Die restlichen Zutaten zugeben und gut verkneten. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**3** 2/3 des Teiges ausrollen, in eine Springform von 28 Zentimeter Durchmesser geben und mit der Marmelade bestreichen.

**4** Aus dem restlichen Teig lange dünne Rollen formen und in einem Gittermuster auf die Marmelade legen. Das Eigelb mit einigen Tropfen Milch verrühren und das Gitter damit bestreichen.

**5** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen in 40 Minuten hellbraun backen.

**Tip** Linzer Torte ist undenkbar ohne körnige, herzhafte Johannisbeermarmelade, die ihr die einmalige Würze gibt.

Ein anderer großer Vorteil, neben ihrem Geschmack, ist ihre Haltbarkeit. Sie kann einige Tage in Alufolie eingepackt aufbewahrt werden. Dieses Rezept aus dem Salzkammergut in Österreich ist sehr üppig. Es kann mit je 250 Gramm der Zutaten weniger gehaltvoll gemacht werden.



Die Linzer Torte zählt zu den berühmtesten österreichischen Mehlspeisen. Rezepte, die diesem ähnlich sind, finden Sie schon in den Kochbüchern des 18. Jahrhunderts. Grundlagen sind immer: Butter, Mandeln, Zucker, Eier, Zitronenschale und Ribislmarmelade – die klassische Johannisbeermarmelade.

### Johannisbeermarmelade

Johannisbeermarmelade gehört zu den aromatischsten Marmeladen überhaupt. Das gilt sowohl für schwarze als auch rote Beeren.

Die Beeren waschen und entstielen. Auf 500 Gramm Früchte 375 Gramm Zucker abmessen. Beides zusammen aufkochen und bis zur Gelierprobe (siehe Seite 386) eindicken lassen.

Durch Verwendung von Gelierzucker verringert sich die Kochzeit. Johannisbeeren gelieren auch ohne Hilfe sehr gut, deshalb benötigt man weniger Zucker als gewöhnlich. Sehr gut sind Rote und Schwarze Johannisbeeren gemischt.

# JUJUBE

*Ziziphus jujuba, Rhamnaceae*



Jujube, die chinesische Dattel, ist in Nordchina beheimatet. Sie erinnert geschmacklich ein wenig an eine Birne. Die olivengroße Jujube aus dem Mittelmeerraum schmeckt dagegen süßsauer.

Die Jujube gehört zur Familie der Kreuzdorngewächse. Hierzu zählt auch der Faulbaum, dessen Rinde abführend wirkt, sowie der Christdorn, der noch heute auf den Hügeln Jerusalems wächst und aus dessen Zweigen die Dornenkrone Christi geflochten worden sein soll.

## Herkunft und Geschichte

Die Jujube stammt aus China, sie wird auch chinesische Dattel genannt. Dort wird sie seit Jahrtausenden kultiviert und zählt zu den wichtigsten Obstarten. Es gibt mehrere hundert Sorten. In Indien wächst die indische Jujube (*Ziziphus mauritiana*), auch sie ist von einiger Bedeutung. Nach Europa gelangte eine Jujubenart, die sehr wahrscheinlich aus Syrien stammt und von dort von dem römischen Feldherrn Sextus Popinius mitgebracht wurde. Sie wächst in Italien, Frankreich, Spanien, Portugal und Nordafrika.

Der dornige Strauch oder Baum der Jujube kann bis zu zehn Meter hoch werden. Sie hat zartgrüne Blätter und zur Erntezeit biegen sich die Äste unter der Last ihrer beerenartigen Früchte.

Je nach Art und Sorte sind Jujuben rund oder länglich in der Form, oliven- bis dattelgroß und von grünlich gelber, später rotbrauner Farbe. Sie ent-

### EINKAUFSTIP

Jujuben sollten von einer leuchtenden Färbung sein. Reife Früchte sind prall und fest.



halten einen großen, länglichen, sehr harten Kern. Das grünliche Fruchtfleisch ist nicht besonders saftig, eher mehlig, dabei aber doch knackig. Jujuben schmecken angenehm süßsauer.

Die Blätter des Jujubenbaums dienen als Seidenraupenfutter.

## Verwendung

In Südeuropa werden Jujuben als Tafelfrüchte auf den Tisch gebracht und im Winter auch getrocknet gegessen. In China ist es üblich, Jujuben mit Honig und Zucker zu kandieren, in Indien kocht man aus diesen Früchten auch Marmelade. Ansonsten können Jujuben gut wie Datteln verwendet werden und in Rezepten diese auch ersetzen.

## Lagerung

Frische Jujuben sollten fest und unversehrt sein und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie halten sich dann einige Zeit frisch. Bei getrockneten Früchten kann man von gleichbleibend guter Qualität ausgehen. Richtig verpackt (in einem luftdichten Plastikgefäß) und gelagert (kühl und trocken), sind diese sehr lange haltbar.

In der chinesischen Medizin werden Jujuben von alters her als Brustmittel eingesetzt. Sie wirken schleimlösend und beruhigend, außerdem harntreibend.

## Inhaltsstoffe

Frische Früchte enthalten viel Vitamin C und sind eine gute Kaliumquelle. Außerdem verfügen sie über geringe Mengen an Magnesium, Niazin, Kupfer und Eisen.

## Rezept

### Milchreis mit Jujuben

Für 4–6 Portionen

250 g Rundkornreis • 3/4 l Milch

80 g Zucker • 1 Prise Salz • 150 g getrocknete Jujuben • 3 EL Honig

**Zubereitung: 1 Stunde und 15 Minuten**

- 1** Den Reis 5 Minuten in 1/2 Liter Wasser kochen. Danach abgießen.
- 2** Milch, Zucker und Salz in einem großen Topf aufkochen, den Reis zugeben und bei schwacher Hitze 1 Stunde quellen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit die Jujuben

- mit etwas heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Kurz vor Fertigstellung des Reises das Wasser abgießen und die Früchte mit dem Honig verrühren.
- 4** Den Reis auf Teller verteilen und die Früchte in die Mitte geben.



# KAKI

*Diospyros kaki, Ebenaceae*



Kakis sollten weich sein. Reife Früchte laufen regelrecht auseinander, wenn man sie aufschneidet.

Die Gattung *Diospyros*, was so viel bedeutet wie göttliches Feuer, gehört zur Familie der Ebenholzgewächse. Sie hat einige Obstarten hervorgebracht, von denen die Kaki (*Diospyros kaki*), die amerikanische Persimone (*Diospyros virginiana*) und die Dattelpflaume (*Diospyros lotus*) am bedeutendsten sind.

## Herkunft und Geschichte

In China, Japan und Korea ist die Kaki (*Diospyros kaki*) beheimatet. Kaki bedeutet auf japanisch Frucht. In Japan wird sie besonders geschätzt. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts wird die Kaki auch im Mittelmeerraum und in den Südstaaten der USA kultiviert. Kakiimporte gelangen zum großen Teil aus Italien in den hiesigen Handel.

Der Kakibaum mit seinen breiten, ovalen Blättern wird 3 bis 15 Meter hoch und blüht gelb-weiß. Seine großen orangefarbenen oder rötlichen Früchte mit vier um den Stiel angeordneten Blättern ähneln im Aussehen und in der Beschaffenheit dem Fruchtfleisch großer Tomaten. Ebenso sind Kakis oberständige Beeren. Kakis sind nur zu genießen, wenn sie reif sind. Die besten Kakisorten sind *Hachiya*, *Fuyu* und *Tane Nashi* (samenlos). Israel exportiert eine samenlose Neuzüchtung, die unter dem

### EINKAUFSTIP

Die Farbe lässt keine Rückschlüsse auf die Reife der Früchte zu, weshalb man nur darauf achten kann, dass sie unverletzt sind.

Namen *Scharonfrucht* angeboten wird und auch hart genießbar ist. Mitunter sind hier zu Lande auch Kakis aus Brasilien und Südafrika zu finden. In den USA wächst die Persimone (*Diospyros virginiana*). Der Persimonbaum wird 10 bis 20 Meter hoch, hat ovale Blätter, grün-gelbe Blüten und runde bis längliche, blassorangefarbene Früchte, die etwa pflaumen-groß werden. Als Winterfrüchte verbleiben sie bis nach dem Laubfall an den Bäumen. Die Größe der Früchte hängt von der Sorte und der Zahl der in ihnen enthaltenen Kerne ab. Persimonen sind nur reif genießbar, ihr weiches, fast flüssiges Fruchtfleisch ist leicht schleimig, süß und aromatisch. Es enthält bis zu acht große braune Kerne, die man nicht mitessen kann. Die Dattelpflaume (*Diospyros lotus*) ist von Westasien bis nach China heimisch, wächst aber auch am Mittelmeer. Sie wird beispielsweise in Italien kultiviert. Die Bäume werden etwa zwölf Meter hoch, sie haben eine rund geformte Krone, länglich spitze Blätter und rötlich weiße Blüten. Die runden, kirschgroßen Früchte sind meist gelb, wenn sie ganz reif sind, färben sie sich schwarz. Sie sitzen unterhalb der Blätter auf kurzen Stielen am Ast. Dattelpflaumen schmecken sehr süß.

## Verwendung

Reife Früchte sind sehr süß; sie sind cremartig und weich und erinnern an Datteln, jedoch haben sie nicht deren Faserigkeit. Man teilt sie in der Mitte und löffelt sie aus. Die Sorte *Fuyu* kann wie ein Apfel gegessen werden. Die Früchte lassen sich, mit etwas Zitronensaft, gut zu Püree verarbeiten, das zu Süßspeisen, Eis und Waffeln gereicht werden kann. In Stücke geschnitten beleben sie durch ihr leuchtendes Orange farblich Obstsalate oder auch Reis-, Geflügel- und Fischgerichte. Sie passen hervorragend zu Käse.

## Lagerung

Beim Einkauf sollte man unbedingt darauf achten, mit welcher Art und mit welcher Sorte man es zu tun hat. Am besten ist es, unverletzte, nicht mehr grüne Früchte auszuwählen und einfach zu probieren, wie reif sie sind. Man kann sie bei Zimmertemperatur nachreifen lassen, was noch schneller geht, wenn man sie zusammen mit Bananen oder Äpfeln aufbewahrt. Reife Früchte gehören in den Kühlschrank, wo sie sich nur wenige Tage halten.

## Inhaltsstoffe

Die Früchte sind sehr reich an Vitamin A und enthalten darüber hinaus nennenswerte Mengen an Vitamin C, Kalium und Kupfer. Sie wirken mild abführend.

In Frankreich, Nordafrika, China und Japan werden die Früchte getrocknet sehr geschätzt. Sie werden mit Dampf weich gemacht, dann platt gedrückt und an der Sonne getrocknet.

# Süßspeisen

## Kakidessert

Für 4 Portion

1 weiche Kaki oder Scharonfrucht • 1/2 EL Kirschwasser • 1/2 TL Zucker  
eventuell 1/2 EL Zitronensaft • 1 EL gesüßte Sahne

Zubereitung: 5 Minuten

Die Frucht waschen und von Häuten, Blättern, Stielen und Kernen befreien. Das Fruchtfleisch im Mixer pürieren, mit Kirschwasser, Zucker

und eventuell Zitronensaft abschmecken. In ein Portionsschälchen füllen und mit 1 Esslöffel Sahne bedecken.

## Kaki mit Zitronensirup

Für 4 Portionen

3 große Kakis • 100 g Sahne • 140 g Zucker • 6 Zitronen

Zubereitung: 25 Minuten

**Tip:** Dieses Gericht lässt sich nicht lange aufbewahren, da die Sahne sonst zusammensackt.

**1** Die Früchte waschen und von Häuten, Blättern, Stielen und Kernen befreien. Das Kakiffleisch pürieren.  
**2** Die Sahne mit 1 Esslöffel Zucker steif schlagen und mit dem Kaki-püree zu einer Creme mischen.  
In 4 Dessertschälchen füllen.

**3** 1/8 Liter Wasser mit dem restlichen Zucker einige Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen.  
**4** Inzwischen die Zitronen auspresen und den Saft mit dem Zuckersirup vermischen. In ein Kännchen füllen und zu der Kakicreme servieren.

## Eisbecher mit Früchten

Für 4 Portionen

2 Kakis • 1 gehäufte EL Aprikosenmarmelade • 150 g Sahne • 2 EL Zucker  
300 g Vanilleeis • 12 EL Ananaswürfel • 12 halbe gekochte Aprikosen

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Kakis waschen, häuten und entkernen. Zusammen mit der Aprikosenmarmelade pürieren.  
**2** Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen.

**3** Das Eis in 4 Eisschalen anrichten, mit je 3 Esslöffeln Ananaswürfeln und 3 Aprikosenhälften garnieren.  
**4** Das Kakipüree über das Eis gießen und mit der Schlagsahne garnieren.



## Kakidessert mit Passionsfruchtsauce

*Für 1 Portion*

*1 Kaki • 1 TL Zucker • 2 EL leicht gesüßte Sahne*

*1 lila oder 1/2 gelbe Passionsfrucht*

**Zubereitung: 5 Minuten**

**1** Die Kaki schälen und so halbieren, dass sie sich aufklappen lässt, aber unten noch zusammenhält. Die Kerne mit einem Löffel entfernen.

**2** Die Frucht auf einen Teller legen. Mit 1 Teelöffel Zucker bestreuen, in

die Mitte 2 Esslöffel der geschlagenen Sahne geben, darüber das geleeartige Fruchtfleisch der Passionsfrucht geben.

Kalt servieren.



## Kakidessert mit Portweinzabaione

*Für 1 Portion*

*4 Kakis • 4 TL Zucker • 2 Eigelbe • 2 gehäufte EL Zucker*

*Saft und geriebene Schale von 1/2 Zitrone • 1/8 l Portwein*

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Die Kakis schälen und so halbieren, dass sie sich aufklappen lassen, aber unten noch zusammenhalten. Die Kerne entfernen.

**2** Die Eigelbe in eine Edelstahlschüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit 2 Esslöffeln Zucker, Zitronensaft und -schale mit

einem Schneebesen aufschlagen. Ist die Eimasse cremig, langsam den Wein zugießen und kräftig weiter schlagen, damit ein sämiger Schaum entsteht. Nicht kochen lassen.

**3** Die Früchte auf Tellern anrichten und den Portweinschaum heiß darüber geben.

Das Fruchtfleisch der Kaki schmeckt auch gut in Verbindung mit Vanilleeis, Joghurt und Quark und harmonisiert hervorragend mit Banane, Trauben, Birne, Orange, Melone und Dattel.

## Kaki-Ananas-Salat

*Für 1 Portion*

*2 Kakis • 2 EL Anisette oder ein anderer Anis enthaltender Likör*

*300 g Ananaswürfel • 4–6 EL Aprikosenpüree*

**Zubereitung: 20 Minuten**

**1** Die Kakis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Mit Anisette beträufeln und 30 Minuten ziehen lassen.

**3** Danach mit den Ananaswürfeln vermischen, auf 4 Dessertschalen aufteilen und das Aprikosenpüree darüber geben.

**4** Mit Schlagsahne servieren.

# KAKTUSFRUCHT

*Opuntia ficus indica, Cactaceae*

Obwohl die Kakteen heute in vielen Teilen der Erde wachsen, hat nur Mexiko eine jahrhundertealte Verarbeitungstradition. Die Mexikaner stellen Trockenfrüchte, Sirup, Opuntienkase oder auch ein leicht alkoholisches Getränk aus den Früchten her. Opuntiensprossen werden zu Gemüse verarbeitet.



## EINKAUFSTIP

Opuntien sind die einzigen Kaktusfrüchte, die nach Deutschland importiert werden. Die Frucht ist reif, wenn sich ihre grüne Schale gelb oder rot verfärbt. Ihr Fruchtfleisch ist ähnlich beschaffen wie das der Wassermelone: schmelzend locker, von angenehmer leichter Süße und durch den Wassergehalt sehr erfrischend.

Die Familie der Kaktusfrüchte *Cactaceae* ist hauptsächlich in Mexiko beheimatet. Kakteen sind ausgezeichnet an Wüstenverhältnisse mit nur einer Regenzeit angepasst. Sie haben ihre Stämme in fleischige Wasserbehälter umgewandelt und die Blätter zu schützenden Dornen zurückgebildet. In der Regenzeit bestehen sie zu 85 bis 95 Prozent aus Wasser, in Trockenzeiten immer noch zu 70 Prozent, was ihnen das Überleben garantiert. Es gibt Kakteen, die 18 Meter hoch werden und andere, die zeitlebens nur einen Zentimeter klein bleiben.

## Herkunft und Geschichte

Die Kaktusfrucht, auch Kaktusfeige, Stachelfeige, Distelfeige, Tuna oder Opuntie genannt, ist eine der wenigen essbaren Früchte aus der großen Familie der Kakteenengewächse und von diesen die schmackhafteste. Sie ist in den tropischen Regionen des amerikanischen Kontinents zu Hause, für die indianischen Ureinwohner waren Kaktusfrüchte lange Zeit eine wichtige Nahrungsgrundlage.

Wildformen der Kaktusfeige wurden schon in prähistorischer Zeit gegessen. Die spanischen Eroberer brachten sie ins Mittelmeergebiet und in ihre Kolonien, die Mauren verbreiteten sie im Norden Afrikas.

Die langen, flachen Blätter des Feigenkaktus sind voller Nadeln und stacheliger Haare. In der Reifezeit tragen sie schöne gelbe Blüten, aus denen sich die birnenförmigen Früchte entwickeln. In den zwanziger Jahren ist es gelungen, auch stachellose Opuntien zu züchten. In Wüstengebieten sind deren Blätter ein wichtiges Futter für Kamele und Ziegen.

Die Kaktusfrucht ist etwa fünf bis acht Zentimeter lang und hat eine dicke, derbe, mit schwarzen Knötchen versehene Schale. Ihre Farbe variiert, je nach Sorte, von Gelbgrün über Orange bis Pink und Rot. Das orangegelbe bis rote Fruchtfleisch ist ähnlich beschaffen wie das der Wassermelone: schmelzend locker, von angenehmer, leichter Süße und durch seinen Wassergehalt sehr erfrischend. Es enthält harte, pfefferkomgroße, essbare Kerne.

Die meisten Früchte, die auf den hiesigen Markt gelangen, haben noch Stacheln, oft ganz feine, unsichtbare. Um diese zu entfernen, ist es ratsam, die Kaktusfrüchte mit Gummihandschuhen anzufassen und unter fließendem Wasser abzubürsten.

## Verwendung

Da Kaktusfrüchte einen sehr zarten Geschmack haben, isst man sie am besten roh und ohne sie mit anderen Zutaten zu kombinieren. Gut vertragen sie sich allerdings schon, z. B. in Obstsalaten, mit anderen wenig dominierenden Früchten wie Banane, Papaya, Kiwi oder Melone. Auch grüne Salate sind mild genug, ihnen können Kaktusfrüchte eine überraschende Note verleihen. In Mexiko öffnet man die Früchte, indem an beiden Enden je eine Scheibe abgeschnitten und der Mittelteil der Länge nach aufgeschlitzt wird. Das Fruchtfleisch kann dann wie von einem Teller – sogar mit Messer und Gabel – gegessen werden. In Mexiko werden geschälte und zerkleinerte Früchte in Maisblättern auf dem Markt verkauft, außerdem stellt man aus ihrem Fruchtfleisch auch eine Paste her. Selbst die jungen Feigenkaktustriebe werden verwendet, als Gemüse und als Zutat für Salate und Omelettes.

## Lagerung

Beim Kauf sollten Kaktusfrüchte glatt und unversehrt sein. Geben Sie Acht auf die feinen Stacheln. Grüne Früchte sind unreif, reifen aber bei Zimmertemperatur nach. Dann sollten sie allerdings schnell verbraucht werden, auch im Kühlschrank aufbewahrt halten sie sich nur noch wenige Tage.

## Inhaltsstoffe

Kaktusfrüchte sind ausgesprochen reich an Magnesium und eine gute Kaliumquelle. Außerdem enthalten sie Kalzium und Vitamin C.

**Kaktusfrüchte werden fast ganzjährig aus Brasilien, Peru und Kolumbien importiert. In den Monaten Juli bis Dezember gibt es auch Früchte aus Italien und der Türkei.**

**Heute ist die Kaktusfrucht in allen trockenen Gebieten der Erde zu finden, in Australien, Südafrika, Indien und Hawaii wird sie wie lästiges Unkraut bekämpft.**

# KAPSTACHELBEERE

*Physalis peruviana, Solanaceae*

Die Kapstachelbeere ist eine krautartige, in mancher Hinsicht tomatenähnliche Pflanze, die herzförmige, leicht behaarte Blätter und Stängel aufweist. Die grünlich goldgelben Beeren enthalten eine große Anzahl kleiner Kerne, die aber nicht stören. Mit den Samen von vier Früchten kann man ein ganzes Feld bepflanzen.



Die Kapstachelbeere oder *Physalis* gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, die mehr als 1200 Arten umfasst. Sie ist in den gemäßigten Zonen der Subtropen heimisch. Wir verdanken dieser Familie u.a. ein ausgesprochen wichtiges Nahrungsmittel, nämlich die Kartoffel. Die Portugiesen haben die *Physalis* auf ihren Schifffahrten Portugal-Brasilien-Südafrika-Fernost in die ganze Welt verbreitet und eben auch am Kap der Guten Hoffnung ausgesät – deshalb der Name »Kapstachelbeere«.

## EINKAUFSTIP

Die Früchte aus Kenia, Südafrika und Neuseeland kommen von Dezember bis Juni in den Verkauf. Gerade gelb geworden schmecken sie frisch am besten. Kapstachelbeeren gibt es auch in Dosen eingelegt.

## Herkunft und Geschichte

Schon in den kunstvoll angelegten Gärten der Inkas nahm die Kapstachelbeere einen wichtigen Platz ein. Von Peru aus wurde sie durch die Portugiesen verbreitet. Diese säten sie am Kap der Guten Hoffnung aus, um auf ihren ausgedehnten Seefahrten eine Frischobstquelle gegen Skorbut zu haben. Dort fanden sie Anfang des 19. Jahrhunderts englische Siedler vor, die sie nach Australien brachten. Heute ist die Kapstachelbeere auf allen fünf Kontinenten bekannt und wird in mehr oder weniger großem Umfang kultiviert.

Die Bezeichnung »Stachelbeere« ist eigentlich irreführend, denn Stacheln weisen weder die Pflanze noch die Beere auf. Allenfalls in Farbe und



Größe erinnert die Frucht an Stachelbeeren. Auch der Name »Goldbeere« ist für sie gebräuchlich, hier zu Lande werden Kapstachelbeeren als *Physalis* vermarktet.

Die Kapstachelbeere ist eine krautartige Rankenpflanze. Von den Wachstumsbedingungen und vom Aussehen her ist sie der Tomate ähnlich – beide sind Nachtschattengewächse. Die Kapstachelbeere ist sehr robust, in warmen Ländern verwildert sie leicht. Wird die Pflanze an Stangen oder Stützen angebunden, kann sie etwa zwei Meter groß werden. An den Stängelansätzen bringt sie gelbe Blüten hervor, aus denen sich die Beeren entwickeln. Diese sind von einer pergamentartigen, dekorativen Hülle umschlossen. Sie enthalten Unmengen kleiner essbarer Samen.

Kapstachelbeeren sind knackig und haben ein süßsaures, weinähnliches Aroma. Gerade gelb geworden, schmecken sie am besten.

## Verwendung

*Physalis* kann man frisch verwenden, entweder »solo« oder für Obst- und gemischte Salate. In Peru wird sie vor allem als eingekochtes Obst hoch geschätzt. In Indien wird Saft aus ihr bereitet, in Südafrika ist Marmelade aus Kapstachelbeeren weit verbreitet. Besonders gut eignen sich die Früchte zur Herstellung von Eis, dem sie sehr viel Aroma verleihen. Auch in Kombination mit Milchprodukten aller Art sind Kapstachelbeeren köstlich. Und in den hiesigen Breitengraden setzen sich die säuerlichen, erfrischenden Kapstachelbeeren mehr und mehr als Dekorationsobst für Fruchtsalate, Desserts und Kuchen durch.

## Lagerung

Im Handel sind meist Exportfrüchte aus Kenia, Südafrika und Neuseeland erhältlich. Vor dem Transport nach Europa müssen die papierartigen Hüllen ganz trocken sein, denn sonst setzen die Früchte leicht Schimmel an. Sie sollten sich fest anfühlen, von gleichmäßiger Farbe sein und keine Schadstellen aufweisen. Noch nicht ganz reife Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank lassen sie sich einige Tage aufbewahren. *Physalis* kann man auch sehr gut einfrieren, allerdings verlieren sie dann ihre knackige Frische.

## Inhaltsstoffe

Kapstachelbeeren enthalten sehr viel Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist ähnlich hoch wie bei Zitrusfrüchten. An Mineralstoffen sind Phosphor und Eisen zu nennen. Man sagt Kapstachelbeeren fiebersenkende, harntreibende und antirheumatische Wirkungen nach.

**Die kugeligen, kleinen Beeren wachsen geschützt in ihren anfangs grünen Kapseln an bis zu zwei Meter hohen, buschartigen Pflanzen.**

**Jede einzelne kleine, später gelb-orangefarbene reife Frucht steckt in einer winzigen, lampionähnlichen Hülle, die an zartes Japanpapier erinnert.**

### Törtchen mit Vanilleeis

1. 2 Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach 2 Esslöffel Zucker zufügen.
2. 8 Biskuittörtchen mit Vanilleeis (ca. 400 Gramm) bestreichen, die Kapstachelbeeren (200 Gramm) in das Eis drücken. Den Eischnee darüber streichen und 10 Minuten im Backofen bei 190 °C (Gas Stufe 3) backen, bis der Eischnee fest und zart-gelb ist.

Variante: Das Vanilleeis zusätzlich mit 50 Gramm Walnüssen bestreuen.

## Desserts

### Götterspeise mit Kapstachelbeeren

Für 4 Portionen

250 g Sahne • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 EL Zucker

140–200 g Pumpernickel • 3 EL Himbeergeist

250 g Kapstachelbeeren • 80 g Zucker • 60 g bitters Schokolade

Zubereitung: 30 Minuten

1 Die Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und 1 Esslöffel Zucker zugeben.

2 Den Pumpernickel reiben, zur Hälfte in eine Schüssel geben, mit 1 1/2 Esslöffeln Himbeergeist beträufeln, die Hälfte der Kapstachel-

beeren darauf legen, die Hälfte des Zuckers darüber streuen und darauf wiederum die Sahne streichen.

3 Eine zweite Lage der Zutaten in der gleichen Reihenfolge darauf schichten. Abschließend mit geriebener Schokolade bestreuen.

### Kapstachelbeereis

Für 2 Portionen

150 g Zucker • 200 g Kapstachelbeeren

Saft von 1/2 Zitrone • 125 g Sahne

Zubereitung: 20 Minuten

1 1/4 Liter Wasser mit dem Zucker einige Minuten einkochen lassen.

Vom Herd nehmen und die Beeren sowie den Zitronensaft hinzufügen. Mit einem Mixstab zerkleinern. Die Mischung abkühlen, danach gefrieren lassen.

2 Die Sahne steif schlagen und nach 1 Stunde unter die abgekühlte Masse heben.

**Tip** Soll mit dem Eis Eiscremesoda zubereitet werden, so muss die Flüssigkeit durch ein Sieb gestrichen werden. Für die anderen Rezepte ist das nicht unbedingt erforderlich, es sei denn, Sie bevorzugen ballaststoffarme Nahrung.

**Variante** 2 Esslöffel Kapstachelbeereis mit 4 Esslöffeln Kapstachelbeersaft vermischt und mit Sodawasser aufgefüllt, ergeben ein erfrischendes Eiscremesoda.



## Vanilleeis mit Kapstachelbeersauce

Für 4 Portionen

1 gehäufter TL Stärkemehl • 200 g Kapstachelbeeren • 2 EL Zucker  
3 EL Kirschwasser • 400 g Vanilleeis

Zubereitung: 15 Minuten

1 Das Stärkemehl mit wenig Wasser anrühren. Die Kapstachelbeeren mit 1/8 Liter Wasser (oder Weißwein) und dem Zucker aufkochen. Das Stärkemehl einrühren, dabei die

Beeren etwas zerkleinern und die Flüssigkeit nochmals aufkochen. Das Kirschwasser hinzufügen.

2 Das Vanilleeis portionieren und mit der heißen Sauce begießen.

### Kompott

500 Gramm Beeren mit 1/8 Liter Wasser aufkochen. 100 Gramm Zucker zugeben und zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Info: Durch das Kochen gehen die Vitamine der Früchte teilweise verloren. Man kann deshalb für Kompott auch Kapstachelbeeren aus der Dose verwenden.

## Kuchen und Torten

### Zitronenkuchen mit Kapstachelbeereis

Für 6–8 Portionen

2 Kakis • 2 EL brauner Zucker • 4 Scheiben Zitronenkuchen  
250 g Kapstachelbeereis • eventuell 100 g Sahne

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Kakis waschen, häuten und entkernen, mit einem Mixstab pürieren. Den Zucker zugeben.

2 4 Teller mit Zitronenkuchen belegen.

Das Eis auf dem Kuchen verteilen. Das Kakipüree über dem Eis verteilen, eventuell mit geschlagener Sahne verzieren.

### Kapstachelbeerkuchen mit Rahmguss

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)  
Belag: 3 EL Semmelmehl • 500 g Kapstachelbeeren  
Guss: 3 Eigelbe • 75 g Zucker • 1/8 l Sahne

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

1 Den Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten und in eine Springform geben.

2 Mit dem Semmelmehl bestreuen und mit Kapstachelbeeren belegen.

3 Die Eigelbe mit dem Zucker und

der Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts 5 Minuten schlagen.

4 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Mürbeteig mit dem Guss überziehen und den Kuchen 45 bis 60 Minuten backen.



## Gemischter Fruchtauflauf

Für 8 Portionen

200 g Kapstachelbeeren • 200 g Kirschen  
200 g Erdbeeren • 120 g Zucker • 4 Eier • 100 g Sahne  
1 Päckchen Vanillezucker • 75 g Zwieback- oder Semmelmehl

Zubereitung: 45 Minuten

**Tip:** Dieser Auflauf kann auch nach einer Suppe als ein leichtes, schmackhaftes Mittagessen gereicht werden.

- 1 Die Beeren putzen und entstielen, die Kirschen entkernen. Mit 3 Esslöffeln Zucker einzuckern und in eine Auflaufform legen.
- 2 Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen, danach kalt stellen. Die Eigelbe schaumig schlagen, den restlichen Zucker, Sahne, Vanille-

zucker und Semmelmehl unterrühren und den Eischnee unter die Masse heben.

- 3 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Masse über die Früchte geben und 30 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## Meringe Pawlowa

Für 8 Portionen

**Boden:** 3 Eiweiße • 100 g Zucker  
1 gehäufte TL Mondamin • 1–2 TL Essig  
**Belag:** 200 g Sahne • 2 EL Zucker • 150–300 g Kapstachelbeeren  
**Weißweinsauce:** 1 gestrichener EL Mehl • 3/8 l Weißwein  
1 1/2 EL Zucker • 1 gehäufte EL saure Sahne  
Ingwerpulver oder 1/2 Vanilleschote

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

**Info:** Im neuseeländischen Originalrezept werden Himbeeren oder Kiwis verwendet und etwas mehr Zucker.

Diese Nationalnachtspeise Neuseelands wurde einst von einem Koch zu Ehren der großen Ballerina Anna Pawlowa kreiert. In England serviert man diese Meringe meist mit Vanillepudding. Das Originalrezept wird auf einem Blech gebacken, aber da der Eischnee wegen der geringeren Zuckermenge etwas weicher bleibt, ist in diesem Fall eine Auflaufform besser geeignet.

- 1 Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker zugeben.
- 2 Das Mondamin mit 1 Teelöffel Wasser und dem Essig anrühren und zum Eischnee geben.
- 3 Den Backofen auf 150 °C (Gas Stufe 2) vorheizen. Eine Auflaufform fetten und den Eischnee hineinstreichen. 1 Stunde backen und noch mindestens 30 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
- 4 Die Sahne steif schlagen, 2 Esslöffel Zucker zugeben und auf den abgekühlten Boden streichen, dann mit den Beeren belegen.

- 5 Für die Sauce das Mehl in einem hohen Topf mit dem Weißwein, dem Zucker, der sauren Sahne und dem Ingwer oder dem Vanillemark verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

- 6 Unter Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen bringen, 1 Minute kochen lassen. In eine Saucenterrine füllen und kalt zu der Meringe servieren.



## Kapstachelbeer-Weintrauben-Kuchen

Für 8–12 Portionen

Mandeleiweißboden (siehe Seite 390)

Karamellcreme: 2 gestrichene EL Stärkemehl • 1/4 l Milch

3 Eigelbe (von dem Eiweiß im Teig) • 80 g Zucker

Belag: 375 g blaue Weintrauben • 300 g Kapstachelbeeren

1 Päckchen Tortenguss • 1/4 l Apfelsaft • 2 EL Zucker

Zubereitung: 35 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

**1** Den Mandeleiweißboden nach dem Grundrezept für eine Springform von 28 Zentimeter Durchmesser herstellen und backen.

**2** Das Stärkemehl mit wenig kalter Milch glatt anrühren. Die restliche Milch aufkochen, das Stärkemehl einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

**3** Dann die Eigelbe einrühren und nochmals bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen, nicht kochen.

**4** 80 Gramm Zucker in einer Gusspfanne schmelzen lassen, mit einem Holzlöffel ständig rühren, bis der Zucker leicht gebräunt ist. Dabei darauf achten, dass der Zucker gleichmäßig schmilzt und nicht schwarz wird.

**5** 2 Esslöffel Wasser zugeben, so dass sich der Zucker löst. Den Inhalt der Pfanne sofort in die heiße Milch geben und gut verrühren.

**6** Diese Creme löffelweise auf dem Teig verteilen und glatt streichen.

**7** Für den Belag von außen nach innen je eine Reihe Kapstachelbeeren und blaue Weintrauben im Wechsel in die Karamellcreme setzen, bis der Boden vollständig bedeckt ist.

**8** Den Tortenguss nach Vorschrift mit 1/4 Liter Apfelsaft und 2 Esslöffeln Zucker zubereiten. Die Früchte mit einem Pinsel damit bestreichen, den Guss nochmals erhitzen und mit einem Löffel die Zwischenräume auffüllen.

**Variante** Der Tortenguss ist nicht unbedingt erforderlich, da sich die Beeren auch ohne ihn einige Zeit halten. Der Tortenguss erhöht allerdings den optischen Reiz.



Eingelegte Kapstachelbeeren aus Kenia

1. 1/4 Liter Weißwein mit 250 Gramm Zucker, etwas Ingwer und gemahlene Nelken 10 Minuten kochen.
2. Die heiße Flüssigkeit über 500 Gramm Kapstachelbeeren gießen. Über Nacht stehen lassen.
3. Am nächsten Tag den Sirup abgießen, aufkochen und erneut über die Beeren geben. Ein weiteres Mal wiederholen. Am dritten Tag Beeren und Sirup zusammen aufkochen, in Gläser füllen und verschließen.

### Kapstachelbeermarmelade

500 Gramm Kapstachelbeeren, die auch leicht unreif sein dürfen, mit wenig Wasser zum Kochen bringen und mit einem Mixstab zerkleinern. Die gleiche Menge Zucker zugeben und unter Rühren aufkochen.

Da die Beeren sehr gut gelieren, sollte man keinen Gelierzucker verwenden, denn die Marmelade wird dadurch zu fest. 10 Minuten kochen lassen, dann in saubere Gläser füllen und verschließen.

# KARAMBOLE

*Averrhoa carambola*, Oxalidaceae



Die gelbe Frucht ist fünfeckig. Schneidet man sie quer auf, so erhält man einen Stern. Daher ihr Name »Sternfrucht«. Sie variiert von Hühnereigröße bis zu Orangenformat.

Die Karambole gehört zur Familie der Sauerkelegewächse, ihre europäischen Verwandten sind Sauer-, Hornsauer- und Vierblättriger Klee. Wie der lateinische Name *Oxalidaceae* schon verrät, sind die Pflanzen dieser Familie oxalsäurehaltig. Die Karambole wird wohl hauptsächlich wegen ihres exotischen Aussehens importiert.

## EINKAUFSTIP

Die Karambole wird von Juli bis September, im Dezember und Januar aus Thailand und im Frühling aus Brasilien importiert. Sie ist überall erhältlich, wo es exotische Früchte gibt. Das Fruchtfleisch ist knackig und saftig mit einem angenehmen Duft.

## Herkunft und Geschichte

Die Heimat der Karambole ist kaum mehr zu ergründen. Die lateinische Bezeichnung *Averrhoa* geht auf einen arabischen Arzt namens Averrhoes zurück. Möglicherweise stammt sie aus Indien oder Sri Lanka. Ein berühmter Botaniker und Kenner der indonesischen Flora, Georg E. Rumpf, beschrieb sie bereits im 17. Jahrhundert.

Die Karambole ist ein kleiner Baum oder baumartiger Strauch. Ihre kleinen, rosa-purpurfarbenen Blüten wachsen büschelartig. Sie bringt drei Ernten im Jahr hervor, trägt also Blüten und junge und erntereife Früchte zur gleichen Zeit. Das Auffälligste an der Frucht ist ihre Form, sie besteht aus fünf miteinander verbundenen, stark ausgeprägten Rippen. Im Querschnitt sieht sie aus wie ein Stern, weshalb sie häufig auch Sternfrucht genannt wird. Karambolen haben eine wie gewachst aussehende dünne

Schale und sind von goldgelber Farbe. Die Schale kann man mitessen. Das Fruchtfleisch ist knackig und saftig und verströmt einen angenehmen Duft. Das Aroma variiert je nach Sorte und Erntezeit. Die süßeren Sorten haben einen mild-säuerlichen, kräftigen Geschmack, andere schmecken eher herb. Sortenabhängig ist auch die Größe der Früchte. Die hier erhältlichen Karambolen sind gut hühnereigroß, sie können aber auch die Größe einer Orange erreichen.

In geringem Umfang werden Karambolen heute in allen tropischen Gebieten der Erde angebaut. Sie sind fast ganzjährig zu bekommen. Auf den hiesigen Markt gelangen hauptsächlich Früchte aus Malaysia und Thailand, in den Frühlingsmonaten werden sie aus Brasilien importiert.

## Verwendung

Karambolen sind, in Scheiben geschnitten, ausgesprochen dekorativ. Die Fruchtsterne verleihen vielen Gerichten, mit denen sie geschmacklich harmonieren, aber auch Getränken eine besondere optische Note. Zu Gemüse passen sie ebenso gut wie zu anderen Früchten und zu Käse. Dünne Karambolenscheiben kann man statt Zitrone Fisch- und Meeresfrüchtegerichten hinzufügen. Wer die Schale nicht mag, muss die Früchte schälen, wodurch viel Abfall entsteht. Die Kerne sollte man auf jeden Fall entfernen. In den Tropen stellt man aus dem Saft der Karambole Erfrischungsgetränke her, kocht die Früchte ein oder verarbeitet sie zu Marmelade, Gelee und Kompott. In Indien werden Karambolen zusammen mit anderen Lebensmitteln gebraten. In Malaysia salzt man sie ein und kocht sie in Sirup. Auf Java sind Karambolenblüten eine beliebte Zutat für Salate.

## Lagerung

Karambolen sehen zwar sehr zart aus, sind aber relativ unempfindlich. Sie überstehen die weiten Transporte gut. Wenn man sie innerhalb weniger Tage verbraucht, kann man sie bei Zimmertemperatur lagern, im Kühlschrank halten sie sich gute zwei Wochen. Beim Kauf sollte man auf feste, gleichmäßig gefärbte Früchte achten, deren Rippenenden noch nicht dunkel sind.

## Inhaltsstoffe

Karambolen sind reich an Vitamin C und eine gute Quelle für die Vitamin-A- und Kaliumversorgung. Sie enthalten Oxal-, Wein- und Apfelsäure. In Malaysia werden die zerkleinerten Blätter der Karambole als juckreizstillende Auflagen verwendet. Als Heilmittel eingesetzt sollen sie ein wirksames Wurmmittel sein und gegen Kopfschmerzen helfen.

**Ihre besondere Attraktivität besteht in ihrer goldgelben Farbe und ihrer Sternform. Die Karambole ist nicht besonders aromatisch, doch in Scheiben geschnitten als Dekoration zu Fisch- und Fleischgerichten, in Salaten, zu Torten, Desserts, Eis und Longdrinks ist diese Frucht immer eine Augenweide.**

Die Bilimbi, eine Gurkenbaumfrucht, gleicht in ihrer Form einer kleinen Gurke. Ihr Querschnitt ist längst nicht so ausgeprägt sternförmig wie der der Karambole. Ihr säuerlicher Geschmack passt zu Chutney und erfrischenden Getränken. Süßsauer eingelegt wird sie vor allem in Thailand und Indonesien gern gegessen.

Eng verwandt mit der Karambole ist die *Bilimbi* (*Averrhoa bilimbi*). Bilimbis werden hauptsächlich in ihrer Heimat Malaysia kultiviert. Die weichen, grünen Früchte erinnern in ihrer Form an Gurken. Sie sind kleiner als Karambolen, weniger tief gerippt als diese und ausgesprochen sauer. Außerhalb des asiatischen Marktes tauchen sie selten auf. Dort ist es üblich, sie in Salz zu rollen und an der Sonne zu trocknen. Auch werden sie in Sirup oder Essig eingelegt oder zu Chutneys und Marmelade verarbeitet.

Auch Bilimbiblätter werden gegen Juckreiz eingesetzt. Man bereitet eine Paste aus ihnen zu, die heiß verwendet wird. Der Saft wird Fieberkranken verabreicht, früher benutzte man ihn auch zur Fleckentfernung für Leinen. Er diente auch anstelle von Seife zur Reinigung schmutziger Hände.

## Sorten

## Würzige Gerichte

### Mexikanische Salsa mit Karambolen

Für 4 Portionen

2 Karambolen • 4 Tomaten • 1 grüner Paprika  
1 Chilischote • 1 rote Zwiebel • 1 Dose schwarze Bohnen  
75 g Maiskörner • 2 EL Olivenöl • 1/8 l Rotweinessig  
1 EL Worcestershiresauce • Kumin • Salz, Pfeffer

Zubereitung: 25 Minuten



**1** Die Karambolen und die Tomaten würfeln, den Paprika und die Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alles in einen Topf geben.

**2** Die Bohnen abtropfen lassen. Mit dem Mais und dem Öl zum Gemüse geben und alles bei schwacher Hitze kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.

**3** Die restlichen Zutaten verrühren und mit der Salsa vermischen. Mindestens 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Passt gut zu gegrilltem Fisch und zu Geflügelgerichten.



## Garnelenschwänze mit Ingwerkarambolen

*Für 2–4 Portionen*

*12 große Garnelenschwänze • 2 Karambolen*

*20 g Ingwerwurzel • 1 grüne Chilisote*

*Saft und abgeriebene Schale von 3 Zitronen*

*weißer Pfeffer • 2 EL brauner Zucker • 1 EL Olivenöl*

*2 EL Öl • 4 EL brauner Rum*

**Zubereitung: 30 Minuten**

**1** Die Garnelenschwänze vom Panzer befreien, am Rücken aufschneiden und den Darmfaden entfernen; der Länge nach halbieren, dass sie am Schwanzende noch zusammenhalten.

**2** Die Karambolen halbieren und in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.

**3** Die Chilisote halbieren, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft

und -schale, Pfeffer und Zucker in einem kleinen Topf zu Sirup einkochen. Das Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen.

**4** Die Garnelen mit dem Sirup bestreichen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen schnell von beiden Seiten anbraten.

**5** Die Karambolen- und Ingwerscheiben zugeben, 5 Minuten mitbraten und mit dem Rum ablöschen. Sofort servieren.



## Desserts

### Exotischer Fruchtsalat mit Karambolen

*Für 4 Portionen*

*1 Mango • 2 Karambolen • 2 EL Zucker • 125 g Sahne*

*1 EL Puderzucker • 1 Passionsfrucht*

*8 Kugeln Vanilleeis • 4 EL Kapstachelbeeren*

**Zubereitung: 15 Minuten**

**1** Die Mango schälen, den Kern herausausschneiden, das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Die Karambolen waschen und in Scheiben schneiden, 4 Scheiben zum Garnieren aufheben. Alle Sternfruchtscheiben von beiden Seiten mit Zucker panieren.

**3** Die Sahne steif schlagen, mit dem

Puderzucker und dem frisch gepressten Saft der Passionsfrucht mischen.

**4** In 4 Stielgläser je 2 Kugeln Vanilleeis geben. Mangowürfel, Kapstachelbeeren und Karambolen darauf verteilen, mit der Sahne bedecken, mit je 1 Karambolensterchen verzieren.

### Karambolen in Sirup aus Malaysia

**1.** 500 Gramm Karambolen schälen, in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

**2.** Die Früchte knapp mit Wasser bedecken und bei starker Hitze aufkochen. 250 Gramm Zucker und 2 Nelken zugeben und so lange weiterkochen, bis die Früchte weich sind. Kalt als Kompott servieren.

# KIRSCH

*Prunus avium, Prunus cerasus, Rosaceae*

Die Kirsche ist eine Frucht der gemäßigten Zone der nördlichen Halbkugel. Sie ist eine der ältesten und beliebtesten Obstsorten, die aber beim Pflücken viel Arbeit bereitet. Sie steht zusammen mit der Erdbeere an der 14. Stelle der Weltproduktion. Die Haupterzeugerländer sind Italien, Frankreich, Deutschland, die USA, Griechenland und die Türkei.



Die Kirsche gehört zur Familie der Rosengewächse *Rosaceae*, die über 2000 Arten umfasst. Diese Arten sind aber, gemessen an allen Pflanzenfamilien, nur zu einem geringen Prozentsatz in der Gesamtvegetation vertreten.

## EINKAUFSTIP

Kirschen sind empfindlich und schimmeln recht schnell, außerdem reifen sie nicht mehr, sobald sie gepflückt sind. Deshalb empfiehlt es sich, Früchte zu kaufen, die keine langen Transportwege hinter sich haben. Reife und erntefrische Kirschen sind fest und glänzend, ihre Stiele sitzen fest.

## Herkunft und Geschichte

In Kleinasien wurden Kirschen schon vor 2000 Jahren geerntet. Die Römer kultivierten die Süßkirsche im Imperium Romanum. Kirschen wachsen seit dem 1. Jahrhundert n. Chr. in Deutschland, Frankreich und England. Sauerkirschkerne hat man in der Saalburg im Taunus, einem ehemaligen Römerlager, und in Pfahlbauten am Bodensee gefunden. Wenn die Kirschbäume ihre weiße, wolkige Blütenpracht entfalten, ist wirklich Frühling, und im Sommer läuten Kirschen den Beginn der heimischen Obstsaison ein.

Die Heimat der Süßkirsche reicht von der Türkei bis Westsibirien, die Sauerkirsche, auch Weichselkirsche genannt, stammt aus dem Gebiet zwischen Kaspiischem Meer und Nordindien. Nicht nur in ihren Herkunftsgebieten, sondern in fast ganz Europa waren sie schon den Menschen der Jungsteinzeit bekannt. Davon zeugen alte Kirschkernfunde.

Sehr wahrscheinlich waren es Vögel, die zur großen Verbreitung der Kirsche beitrugen. Die Bäume benötigen ein gemäßigtes Klima und nicht zu schwere Böden. Süßkirschbäume können bis zu 20 Meter hoch und 100 Jahre alt werden, Sauerkirschbäume sind kleiner und buschiger, wodurch die Ernte erheblich erleichtert wird.

## Verwendung

Am liebsten werden Kirschen, Süßkirschen sowieso, frisch gegessen. So passen sie gut zu Eis, Joghurt und Quark und bilden die Grundlage für sommerliche Kaltschalen. Man kann sie zu Kompott dünsten, Marmelade kochen, sie als Kuchenbelag und für süße Aufläufe verwenden. Auch zum Entsaften und zur Fruchtweinherstellung sind Kirschen bestens geeignet. Mitunter werden sie auch getrocknet.

## Lagerung

Sie sollten bald gegessen oder verarbeitet werden. Im Kühlschrank sollten Kirschen nicht zusammen mit stark riechenden Lebensmitteln gelagert werden, sie neigen dazu, fremde Gerüche anzunehmen. Kirschen kann man gut einfrieren, entweder als ganze Früchte oder auch entsteint.

## Inhaltsstoffe

Hinsichtlich ihres gesundheitlichen Nutzens unterscheiden sich Süß- und Sauerkirschen nicht. Letztere enthalten lediglich weniger Zucker. Kirschen haben viele Ballaststoffe und sind eine gute Quelle für Vitamin A und Kalium. Besonders die Nierenfunktionen beeinflussen Kirschen positiv. Sie wirken darüber hinaus stuhlregulierend und blutreinigend. Aus Kirschenstielen lässt sich ein Aufguss bereiten, der bei Entzündungen der Harnwege hilfreich ist. Weil es zu Gärungsprozessen mit Krämpfen und Durchfall kommen kann, sollte man nach dem Verzehr von Kirschen kein Wasser trinken.

## Sorten

Man unterteilt zwei Gruppen: *Prunus avium*, die Süßkirschen, und *Prunus cerasus*, die Sauerkirschen. Von diesen beiden Arten stammen wiederum über 600 Sorten ab.

Die europäischen Süßkirschen werden in Herz- und Knorpelkirschen unterteilt. Erstere haben ein weiches, letztere ein festes Fruchtfleisch. Neben der Frühsorte *Kassins Frühe*, einer schwarzen Herzkirsche, die hier schon Anfang Juni erscheint, erhalten wir bereits Mitte Juni aus Griechenland die Sorte *Tragana*, aus Ungarn etwas später die *Große Germers-*

**Süßkirschen werden in zwei Varietäten unterteilt, in Herz- und in Knorpelkirschen. Herzkirschen haben weiches, sehr saftiges, Knorpelkirschen dagegen festes Fruchtfleisch. Die Farbpalette der langstieligen, knackigen Früchte reicht von Weißlich Gelb über Rot bis fast Schwarz.**

**Dem römischen Feldherrn Lucullus, dessen Freude am Genuss sprichwörtlich wurde, sagt man nach, er habe die Süßkirsche von seinen Feldzügen mitgebracht.**

Für einen erfrischenden Nachtisch mit Eis und Sahne oder als sommerliche Kaltschale eignen sich süße und saftige Kirschen sehr gut. Es bleibt aber ein besonderer Genuss, sie erntefrisch zu verzehren.

dorfer, aus Italien die besonders großen *Duroni* und *Ferrovia*, etwas später die kleinen *Bella Italia* und *Cornale* und aus Frankreich die Sorte *Bigarreaux*, wobei die Franzosen immer mehr auf *Vignola* umstellen. Sauerkirschen werden unterteilt in Echte Sauerkirschen (Morellen) und Bastardkirschen, eine Kreuzung aus Süß- und Sauerkirschen. Zu den aromatischsten Sauerkirschen zählen neben der *Ludwigs Frühe* die bekannte *Schattenmorelle*, deren Name sich nicht von Schatten, sondern vom französischen *chateau*, Schloss, ableitet.

## Rezepte mit Süßkirschen

Für die nebenstehende Kaltschale kann man eingekochte Kirschen verwenden, den Saft mit Rotwein oder teilweise schwarzem Johannisbeersaft auf 3/4 Liter ergänzen und mit Zucker abschmecken.

Variante: Die Kaltschale mit 6 Blatt Gelatine und 250 Gramm geschlagener Sahne zu einer Kirschcreme weiterverarbeiten.

### Kaltschale

Für 4 Portionen

450 g Süßkirschen • 1 gehäufter EL Maismehl

1/2 l herber Rotwein • 75 g Zucker

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone • 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: 20 Minuten

1 Kirschen waschen und entsteinen.

2 Das Mehl mit etwas Wasser glatt anrühren. Den Rotwein mit 1/4 Liter Wasser, Zucker und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Das

Mehl zugeben und aufkochen.

3 Den Zitronensaft und die Süßkirschen zufügen. Die Flüssigkeit vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sehr kalt servieren.

## Sahneeis mit Kirschen aus Russland

Für 4 Portionen

500 g Sahne • 1/2 Vanilleschote • 2 Eigelbe • 150 g Zucker

8 EL Süßkirschen • 1/8 l Sirup von Schwarzen Johannisbeeren

Zubereitung: 40 Minuten

1 Die Sahne mit dem Vanillemark unter Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen.

2 Eigelbe und Zucker schaumig schlagen, die heiße Sahne langsam zugießen. Über einem Wasser-

bad rühren, bis die Masse sämig wird.

3 Durch ein Sieb streichen, das Sahneeis gefrieren lassen.

4 Die Süßkirschen entsteinen.

5 Je 3 Kugeln Sahneeis in 4 Eisschalen geben. Den Johannisbeersirup mit den Kirschen kurz vor dem Servieren über dem Eis verteilen.



## Hefekuchen mit Süßkirschen

Für 8–12 Portionen

1 Hefekuchenboden (siehe Seite 388f.)

Belag: 500–750 g schwarze aromatische Knorpelkirschen

Streusel: 150 g Mehl • 75 g Zucker • 1 TL Vanillezucker • 75 g Butter

Zubereitung: 40 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

1 Einen Hefeteig zubereiten, ausrollen und in eine Springform legen; dabei einen Rand hoch ziehen.

2 Die Kirschen entsteinen, den Teig belegen, den Kuchen gehen lassen.

3 Für die Streusel Mehl, Zucker und Butter leicht kneten und zwischen

den Händen verreiben, bis das ganze Mehl gebunden ist. Über den Kuchen streuen.

4 Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Kuchen 1 Stunde backen.



## Rezepte mit Sauerkirschen Herbsüße Gerichte

### Filet mit Sauerkirschen

Für 4 Portionen

3 große Zwiebeln • 200 g Sauerkirschen • 3–4 EL Butter

2 EL Öl • 4 Scheiben Rinderfilet • Salz, Pfeffer

1 EL Mehl • 3 EL kräftige Fleischbrühe • 1/8 l Madeira

Zimt • Nelken • 1/4 TL gemahlener Kardamom • 3 EL Sahne

Zubereitung: 20 Minuten

1 Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschen entsteinen.

2 Die Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten.

3 In einer anderen Pfanne das Öl sehr heiß werden lassen, die Filetscheiben von beiden Seiten kurz anbraten, salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze in 4 bis 6 Minuten bis zum Garpunkt fertig braten.

4 In eine Auflaufform geben, die Zwiebelringe darauf verteilen und

abgedeckt bei 100 °C (Gas Stufe 1) im Backofen ruhen lassen.

5 Das Mehl in der Fleischpfanne abbrennen, mit der Fleischbrühe ablöschen. Den Madeira hinzufügen, aufkochen und durch ein Sieb in einen Topf streichen.

6 Der so gewonnenen Sauce die Kirschen zugeben, nochmals heiß werden lassen, mit Zimt, Nelken, Kardamom, Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Das Filet damit begießen und servieren.

### Kirschen mit Hüttenkäse

200 Gramm Hüttenkäse mit 1 Esslöffel Sojasauce, etwas Tabasco und Ingwer verrühren, 2 Esslöffel abgetropfte Sauerkirschen darauf geben.

**Sauerkirschsaft:**

Im Dampfsaft pro Liter unentsteinte Sauerkirschen 70 Gramm Zucker zugeben. Von 5 Kilogramm Früchten erhält man ca. 4 Liter Saft. Natürlich kann man die unentsteinten Früchte auch mit Wasser bedecken, aufkochen und danach durch ein Tuch ablaufen lassen. Das Saft pro Liter mit 250 Gramm Zucker aufkochen, heiß in Flaschen füllen.



Die Kaltschale mit Sauerkirschen kann nach dem Rezept für Süßkirschen (siehe Seite 188) zubereitet werden. Allerdings sollten die Sauerkirschen einige Minuten mit etwas Zimt, 1 Prise Nelken und Nelkenpfeffer mitkochen. Zusätzlich Schneeklößchen obenauf setzen: Dazu 2 Eiweiße mit 3 Esslöffeln Zucker steif schlagen und mit 1 Esslöffel kleine Nocken abstechen.

**Quarkauflauf mit Sauerkirschen***Für 4–6 Portionen**500 g Quark • 4 EL Grieß • 4 Eier • 100 g Zucker**50 g Butter • 1 Prise Salz • 500 g Sauerkirschen**2 EL Semmelbrösel • 30 g Butterflöckchen • 2 EL Puderzucker**Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde*

**1** Den Quark mit dem Grieß verrühren.

**2** Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen und mit 1 Esslöffel Zucker süßen; dann kalt stellen.

**3** Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig rühren.

**4** Die Butter zerlassen und zusammen mit dem Eigelbschaum und etwas Salz zum Quark geben. Dann dem Eischnee vorsichtig unterheben.

**5** Zum Schluss die entsteinten Sauerkirschen vorsichtig unterziehen.

**6** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.

**7** Die Semmelbrösel in eine große gefettete Auflaufform streuen, die Quarkmasse darüber verteilen, die Butterflöckchen darauf setzen und 1 Stunde backen lassen.

**8** Kalt stellen, mit Puderzucker bestäuben und als Mittagsmahlzeit an einem heißen Tag servieren.

**Desserts****Kirschcreme***Für 4 Portionen**1 Glas Sauerkirschen (450 g) • 40 g Maismehl**2 EL Kirschwasser • 200 g Schlagsahne • 2 EL Zucker**Schokoladensauce (siehe Seite 61)**Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die Sauerkirschen auf ein Sieb gießen, den gesüßten Saft auffangen.

**2** Das Maismehl mit wenig Saft glatt rühren. Den restlichen Saft in einen Topf geben und aufkochen. Das Kirschwasser sowie das Mehl einrühren, nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

**3** Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben, etwas Schlagsahne

zum Verziern beiseite stellen.

**4** Die Kirschen zufügen, die Masse in eine Dessertschüssel füllen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

**5** Kurz vor dem Servieren die Schokoladensauce herstellen und heiß dazu servieren.

**Info** Keine andere Frucht harmonisiert so ideal mit Schokolade und Kakao wie die Sauerkirsche.

## Flammierte Kirschen

Für 4 Portionen

125 g Sahne • 1 EL Zucker • 2 EL Butter • 3 EL Zucker  
2 Tassen Sauerkirschen • 1/2 Tasse Orangensaft • Saft von 1 Zitrone  
4 Portionen Vanilleeis • 2 EL Kirschwasser • 2 EL Grand Marnier

Zubereitung: 10 Minuten

1 Sahne und Zucker steif schlagen.  
2 In einer Flammiertpfanne Butter und Zucker erhitzen. Die entsteinten Sauerkirschen und den Frucht-saft hinzufügen, umrühren und heiß werden lassen.

3 Vanilleeis und Sahne auf Desserttellern anrichten.  
4 Das Kirschwasser und den Grand Marnier in die Pfanne gießen, entzünden und sofort zum Eis geben.

Das Rezept vom Kaiser-schmarren (siehe Seite 301) kann auch mit Sauerkir-schen gereicht werden.



## Kuchen und Torten

### Gedeckter Kirschkuchen

Für 8 Portionen

Teig: 200 g Mehl • 80 g Butter • 2 TL Backpulver  
50 g Zucker • 1/2 Päckchen Vanillezucker • 1 Ei  
Füllung: 500–750 g Sauerkirschen • 75–100 g Zucker  
2 1/2 EL Maismehl • 2 EL Kirschwasser • 4 Eigelb  
1–2 TL Milch • 2 EL Puderzucker

Zubereitung: 55 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

1 Mehl und die kalte Butter auf ein Backbrett geben. Mit einem Messer die Butter mit dem Mehl verkneten. Die restlichen Zutaten zugeben, rasch zu einem glatten, festen Teig verkneten und kalt stellen.  
2 Die Kirschen waschen, entsteinen und einzuckern. 1/2 Tasse Wasser erhitzen, die Kirschen zugeben und aufkochen lassen; dann in einem Sieb abtropfen lassen.  
3 Den Saft abmessen und mit Was-ser auf 1/4 Liter ergänzen. Davon 2 Esslöffel abnehmen und das Mais-mehl damit glatt rühren.

4 Den restlichen Saft erhitzen, das Maismehl zugeben, aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Das Kirschwasser und die Kirschen zufügen.  
5 2/3 des Teiges ausrollen, in eine Springform geben, dabei einen Rand hoch ziehen. Die Kirschmischung darauf streichen. Von dem restlichen Teig den Deckel ausrollen. Auf die Kirschen legen, gut andrücken.  
6 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Kuchen mit Eigelb und Milch bestreichen und 45 bis 60 Minuten backen. Mit Pu-derzucker übersieben.

**Info:** Sauerkirschen sind klassische Kuchenfrüchte und ebenso vorzüglich zum Backen geeignet wie Äpfel und Pflaumen. Je nach Rezept ist der Charakter der Kuchen sehr unter-schiedlich.

Ein klassisches und einfaches Rezept ist der Quarkkuchen mit Sauerkirschen.



## Quarkkuchen mit Sauerkirschen

Hier ein österreichischer »Schmarren« am Rande:

### Pfannkuchen mit Kirschen

1. 1 Esslöffel Mehl, 2 Eier, 1 Prise Salz, 2 Esslöffel zerlassene Butter, 1 Esslöffel Puderzucker und 1 Päckchen Backpulver zu einem Teig verrühren.
2. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, den Teig einfüllen und mit Sauerkirschen belegen.
3. Im mittelheißen Backofen goldgelb backen, zwischendurch in kleineren Teilen wenden. Mit Puderzucker bestreut auftragen.

Für 8–10 Portionen

Teig: 250 g Mehl • 1/2 TL Backpulver • 125 g Margarine  
65 g Zucker • 1 Ei

Belag: 740 g frische Sauerkirschen (Abtropfgewicht)  
50 g Stärkemehl • 2–3 EL Mandeln

Quarkschicht: 75 g Margarine • 750 g Quark • 200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker • 1 TL abgeriebene Zitronenschale  
2 EL Zitronensaft • 5 Eier • 1 EL Mehl

Dekoration: 2 EL Aprikosenmarmelade • 3 EL Mandelblättchen  
3 EL Puderzucker

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde

1 Sämtliche Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen.

2 Die Sauerkirschen abtropfen lassen. Das Stärkemehl mit 3 Esslöffeln aufgefangenem Saft glatt rühren. Den restlichen Saft aufkochen, die Stärke zugeben, kurz aufkochen und dann die Kirschen zugeben.

3 Den Teig ausrollen und in eine Springform mit 24 Zentimeter Durchmesser einlegen. Die Kirschen

und Mandeln darauf verteilen.

4 Die Margarine zerlassen und mit allen Zutaten für die Quarkschicht verrühren; dann auf die Kirschen streichen und im auf 170 °C (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofen 1 knappe Stunde backen. In der Form und im Backofen erkalten lassen.

5 Den Kuchenrand mit der Aprikosenmarmelade bestreichen, die Mandelblättchen an den Rand drücken und mit Puderzucker bestäuben.



## Sauerkirschtorte

Für 8–10 Portionen

**Teig:** 2 Eiweiße • 125 g Butter • 200 g Zucker

3 Eigelbe • Saft und Schale von 1/2 Zitrone • Zimt

125 g geriebene Haselnüsse • 1 gehäufter EL Kakao

180 g Mehl • 1/2 Päckchen Backpulver • 1/2 Tasse Milch

**Füllung:** 1 Glas Sauerkirschen (1 l) • 1/4 l Kirschsaft

20 g Maismehl • 2 EL Kirschwasser • 200 g Sahne • 2 EL Puderzucker

**Zubereitung:** 40 Minuten, **Backzeit:** 45 Minuten

**1** Die Eiweiße steif schlagen und kalt stellen.

**2** Die Butter schaumig rühren, Zucker, Eigelbe, Zitronensaft und -schale zufügen und einige Minuten mit den Quirlen des Handrührgeräts schlagen.

**3** Zimt, Haselnüsse, Kakao, Mehl, Backpulver und Milch zugeben und verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 45 Minuten backen. Diesen Boden kann man schon am Vortag backen.

**5** Die Kirschen durch ein Sieb abtropfen lassen. Verwendet man frische Sauerkirschen, die Kirschen entsteinen und mit 1/8 Liter Wasser und 2 Esslöffeln Zucker aufkochen.

**6** Von dem gesüßten Kirschsaft

1/4 Liter abmessen und aufkochen.

20 Gramm Maismehl mit etwas Saft glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit geben und vom Herd nehmen. Das Kirschwasser und die Kirschen zugeben und abkühlen lassen.

**7** Die Sahne steif schlagen und mit der Creme vermischen. Den Kuchen in 2 Böden teilen, einen mit der Kirschmasse bestreichen, mit dem zweiten bedecken und mit Puderzucker bestäuben.

**Info** Als Vorbild für dieses Rezept diente der berühmte klassische Kirschkuchen, die Schwarzwälder Kirschtorte.

Die Schwarzwälder Kirschtorte besteht aus Schichten sehr leichter Schokoladenbiskuitmasse, schwarzen Kirschen und Sahne, mit einem Schuss Kirschlikör. Vielleicht hat sie einen schlechten Ruf, weil sie eine wahre Kalorienbombe ist, trotzdem schmeckt sie einfach wunderbar.



## Schattenmorellenkonfitüre

Für 4–6 Gläser

375 g Sauerkirschen, 500 g Gelierzucker, 1/8 l Johannisbeersaft

**Zubereitung:** 10 Minuten

Die Kirschen entsteinen und einen Tag eingezuckert stehen lassen. Am nächsten Tag mit dem Johannisbeersaft unter öfterem Umrühren zum Kochen bringen, sprudelnd kochen lassen und in Gläser füllen.

**Tip:** Da Kirschen wenig Pektin enthalten und Johannisbeeren sehr aromatisch sind, ist es empfehlenswert, beide Obstsorten zu verwenden.

# KIWI

*Actinidia chinensis, Actinidiaceae*



Es gibt vier Kiwisorten: Monty, ist klein, leicht bitter und sauer; Bruno ist etwas süßer als Monty und weniger bitter; Abbot hat fast keine Bitterstoffe, ist noch süßer als Bruno und weist im Gegensatz zu Monty und Bruno ein starkes Stachelbeeraroma auf; die vierte Sorte, Hayward, ist die süßeste und dickste aller Kiwis.

Die Kiwi gehört zur Familie der *Actinidiaceae*, in Ostasien, Java und dem Himalaja beheimatete Kletterpflanzen. Das grüne Fruchtfleisch der eigroßen Kiwibeere mit der rauen Schale hat 800 dunkle Samen, die wie Perlenschnüre strahlenkranzartig zwischen feinen Fruchtlamellen eingebettet sind.

## Herkunft und Geschichte

Die Kiwifrucht ist in China zu Hause, ursprünglich hieß sie Chinesische Stachelbeere. Erwähnung findet die Kiwi schon im 15. Jahrhundert, sie wurde aber erst 1847 von einem Engländer in China wieder entdeckt. Nach Neuseeland gelangte die leicht stachelige, eiförmige Frucht 1906. Es bedurfte einiger Jahrzehnte Zeit und vieler Züchtungen, bis die Kiwi dort zu so etwas wie einem Nationalsymbol wurde. Den Namen »Kiwi« trägt die Frucht seit 1953, benannt wurde sie nach einem flugunfähigen, in Neuseeland beheimateten Vogel. An ihn, so sagt man, erinnert sie ihrer bräunlich struppigen Schale wegen.

Kiwis wachsen traubenartig angeordnet an weinrebenähnlichen Kletterpflanzen, die sich an Gittern und Streben emporranken. Neuseeland hat längst kein Kiwimonopol mehr, die Früchte werden heute weltweit an-

### EINKAUFSTIP

Die Kiwi ist reif, wenn sie einem leichten Fingerdruck nachgibt. Sie ist fast das ganze Jahr über in vielen Supermärkten erhältlich, da Neuseeland schon seit langem sein Marktmonopol verloren hat.

gebaut. Die wichtigsten europäischen Anbieter sind Frankreich, Italien und Spanien. Ihre Früchte wiegen ca. 50 bis 90 Gramm. Je weniger Kiwis am Rankenstrauch wachsen, umso größer ist die einzelne reife Frucht. Ist in einem Jahr die Schlingpflanze nach zartgelber Blüte übertoll mit ihren traubenartig angeordneten Früchten, so trägt sie im nächsten Jahr deutlich weniger. Eine Rankenpflanze kann zehn Kilogramm und mehr im Verlauf eines Jahres tragen.

## Verwendung

Die smaragdgrüne, stachelbeerartig schmeckende Frucht ist ausgesprochen dekorativ. Ihre kleinen schwarzen Samen sind kreisförmig um das gelbliche Herz angeordnet. Deshalb wird die Kiwi auch gern zum Verzieren verschiedenster Speisen verwendet. Da sie dazu neigt, schnell weich zu werden und die Farbe zu verändern, sollte sie erst kurz vor dem Servieren aufgeschnitten werden. Besonders gut schmecken Kiwis ohne alles. Man kann sie entweder schälen oder in der Mitte teilen und mit einem Löffel aushöhlen. Auch zu Marmelade lassen sie sich gut verarbeiten. Püriert oder in Stücke geschnitten, zu Joghurt oder Vanilleeis, sind Kiwis erfrischend. Sie dürfen aber, wie auch zu Gelatine und Sahne, erst kurz vor dem Servieren hinzugefügt werden, da sie ein eiweißspaltendes Enzym enthalten, das Milchprodukte gerinnen lässt.

## Lagerung

Kiwis sind keine Saisonfrüchte mehr, sondern seit einigen Jahren ganzjährig erhältlich. Weil sie gut transport- und lagerfähig sind, ist der Umgang mit ihnen unkompliziert. Beim Einkauf sollte man mittelharte Früchte wählen, die auf Fingerdruck nur leicht nachgeben. Harte, noch unreife Kiwis reifen bei Raumtemperatur nach. Das geht besonders schnell, wenn sie zusammen mit Bananen aufbewahrt werden. Reife Früchte halten sich im Kühlschrank etwa noch eine Woche.

## Inhaltsstoffe

Mit ihrem extrem hohen Vitamin-C-Gehalt kann nur noch der Sanddorn konkurrieren. Schon eine Kiwi deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Damit wirken Kiwis nicht nur vorbeugend gegen Infektionen, sondern beschleunigen auch Stoffwechsel und Hormonproduktion. Sie dienen der Stressbewältigung und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Der grüne Farbstoff der Kiwi enthält viel Magnesium, was, in Verbindung mit Vitamin C, die Muskeltätigkeit stimuliert. Kiwis gelten als harntreibend und leicht abführend.

1906 erhielt Dr. Allison aus Wanganui (Neuseeland) Actinidiasamen von einem Freund aus China. Von den daraus gezüchteten Pflanzen stammen alle Plantagensorten in Neuseeland ab.

**Kiwis machen, wie auch Ananas und Papaya, Fleisch mürbe:** Reiben Sie Fleisch vor dem Braten oder Grillen von allen Seiten mit einer halbierten frischen Kiwi ein. Sie erreichen einen ausgeprägten Geschmack und zarteres Fleisch. Schuld daran ist das eiweißspaltende Enzym Actinidin, das allerdings auch Milchprodukte mit frischer Kiwi etwas bitter schmecken lässt.



## Herzhafte Gerichte

### Kiwisteaks

*Für 4 Portionen*

*2 Kiwis • 4 Scheiben Rinderleber • 2 Zwiebeln  
2 EL Butter • 2 EL Öl • 1 TL Salz • Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Rosenpaprika • eventuell 1 TL geriebener Ingwer  
6 EL Orangensaft • 2 EL Sojasauce • 2 EL Sahne*

**Zubereitung: 20 Minuten**

- 1** Die Kiwis quer halbieren.
- 2** Die Steaks von beiden Seiten mit 1 Kiwihälfte einreiben. Die Früchte schälen und in gleich große Scheiben schneiden.
- 3** Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten.
- 4** In einer zweiten Pfanne das Öl sehr heiß werden lassen, die 4 Steaks von beiden Seiten schnell anbraten und auf mittlerer Flamme

bis zum gewünschten Garpunkt weiterbraten. Salzen, pfeffern und auf vorgewärmter Platte beiseite stellen.

**5** Paprika und Ingwer zu den Zwiebelwürfeln geben, mit Orangensaft, Sojasauce und Sahne ablöschen, aufkochen, die Kiwis hinzufügen und in der Sauce warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Die Kiwisauce über die Steaks verteilen und mit gekochtem Reis und grünem Salat sofort servieren.



### Hühnersalat

*Für 4 Portionen*

*4 Tassen gegartes Hähnchen- oder Hühnerfleisch  
3 Stangen Staudensellerie • 1 Zwiebel • 1 kleine Honigmelone  
4 Kiwis • einige Kopfsalatblätter • 1 TL Mayonnaise • 2 EL saure Sahne  
Chinagewürzmischung • Salz, Pfeffer • eventuell 2 EL Mandelblättchen*

**Zubereitung: 25 Minuten**

Innerhalb von nur zwei Jahrzehnten hat sich die Kiwi auf der ganzen Welt durchgesetzt. Der Export stieg sprunghaft um das 180fache. Sie wird nicht mehr ausschließlich in Neuseeland angebaut, sondern ebenso in den Mittelmeerländern, in Kalifornien, Lateinamerika und Australien.

- 1** Das Hühnerfleisch würfeln. Den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Honigmelone vierteln, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und ebenfalls würfeln. Die Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- 2** Diese Zutaten miteinander vermischen.

Eine Schüssel mit grünen Salatblättern auslegen, den Hühnersalat darauf verteilen.

**3** Mayonnaise und Sahne verrühren, mit dem Chinagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Hühnersalat geben. Eventuell mit Mandelblättchen bestreuen. Gut gekühlt servieren.

## Kasseler in Blätterteig

### Für 4 Portionen

1 Lorbeerblatt • 3 Pfefferkörner • 1 Bund Suppengrün

1 kg Kasseler ohne Knochen • 1 Packung tiefgekühlter Blätterteig

1 Ei • Salz, Pfeffer • einige Tropfen Milch

Sauce: 3 Zwiebeln • 3 EL Butter • 1 EL Mehl

1/4 l Orangensaft • 1 TL Salz • 1 TL Rosenpaprika • 1 Prise Ingwer

2 EL Sojasauce • Pfeffer aus der Mühle • 4 EL Sahne • 4 Kiwis

Zubereitung: 1 Stunde

**1** Zur Vorbereitung 1 Liter Wasser mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern aufkochen. Das Suppengrün putzen, in kleine Stücke schneiden und zum Wasser geben.

**2** Das Fleisch waschen und in der Brühe 15 Minuten kochen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Wird das Kasseler nicht vorgekocht, weicht das ablaufende Fett den Teig auf.

**3** Vor dem Backen den Blätterteig etwas antauen lassen. **4** Platten davon nebeneinander legen. Das Ei trennen. Jeweils eine Längsseite jeder Platte 1 Zentimeter breit mit Eiweiß bestreichen, die unbestrichenen Seiten darüber legen. Mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von doppelter Größe ausrollen.

**4** Die Teigländer mit Eiweiß bestreichen, das Kasselerstück darauf legen, salzen und pfeffern und in den Teig wickeln. Die restliche Teigplatte zu Streifen ausrollen und ein Gittermuster auf das Kasseler legen.

**5** Ofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Eigelb mit Milch verrühren und den Teig damit bestreichen. 40 Minuten im Ofen backen.

**6** Inzwischen die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, die Butter in einer Pfanne zerlassen und die

Zwiebelringe darin andünsten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

**7** Das Mehl in die Pfanne geben, leicht anrösten, mit dem Orangensaft ablöschen und zu einer glatten Flüssigkeit verrühren.

**8** Die restlichen Zutaten – bis auf die Kiwis – zugeben und die Sauce leise köcheln lassen.

**9** Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren in der Sauce warm werden lassen und wieder herausnehmen.

**10** Das Kasseler aus dem Ofen nehmen und vorsichtig in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf eine Platte legen, den sich lösenden Blätterteig dabei fest andrücken. Die Zwiebelringe und Kiwis dekorativ auf der Platte verteilen, die Sauce extra reichen.



## Desserts

## Kiwikompott

Für 4 Portionen

8 Kiwis • 1 EL Zucker • 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: 15 Minuten

Bitte beachten Sie: Gelatinespeisen, die mit frischen Kiwis zubereitet wurden, werden nicht fest! Deshalb sollten die geschälten Früchte vorher mit kochendem Wasser überbrüht werden, so bleibt das Enzym Actinidin, das das Gelieren verhindert, unwirksam.

**1** Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Einen Topf mit wenig Wasser füllen, die Kiwischeiben hineingeben.

**3** Zusammen mit 1 gehäuften Esslöffel Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft kurze Zeit dünsten lassen.

**Tip** Es gibt von verschiedenen Firmen hervorragende Konservenware (Fruchteinwaage 250 oder 280 Gramm), die auch verwendet werden kann. Da sie von unreifen Früchten stammt, muss sie meist nachgezuckert werden.

## Vanilleeis mit Kiwis und Orangensauce

Für 4 Portionen

4 Kiwis • 4 EL Zucker • 6 EL Orangensaft

1 TL geriebene Orangenschale • 2 EL Kirschwasser

eventuell 2 EL Sahne • 4 Portionen Vanilleeis

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.

**2** 6 Esslöffel Wasser mit dem Zucker zu Sirup einkochen. Orangensaft und -schale, das Kirschwasser und die Sahne zugeben, aufkochen und vom

Herd nehmen. (Die Sauce kann vorbereitet und kurz vor der Verwendung noch einmal erwärmt werden.)

**3** Dessertschalen mit dem Eis füllen, die Kiwischeiben auf das Eis legen, die heiße Sauce extra servieren.

**Variante** Statt der Orangensauce kann auch Erdbeerpüree verwendet werden. Die Kiwis können gefriert, in wenig Butter angedünstet und mit Cognac oder Rum sowie jeweils 1 Esslöffel Sahne und Zucker abgelöscht werden. Kurz einkochen und mit einigen Tropfen von dem verwendeten Alkohol flambieren. So zubereitet können Kiwis auch mit Crêpes serviert werden.



## Kiwis mit Weinschaumsauce

Für 1 Portion

2 Kiwis • 1 Eigelb • 2 EL Weißwein • 1 EL Zucker

Zubereitung: 10 Minuten

1 Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und auf einem Dessertteller auslegen.

2 Die restlichen Zutaten in eine Edelstahlschüssel geben und über

einem Wasserbad mit einem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entsteht.

3 Sofort über die Fruchtscheiben gießen und servieren.

Die smaragdgrüne Kiwi mit ihren dunkel leuchtenden, symmetrisch angeordneten Samenkernen sieht aufgeschnitten wie eine geöffnete Blüte aus. So bietet sie sich, wenn sie halbiert wurde, zum Auslöpfeln an. In Scheiben geschnitten ist sie eine feine, exotische Dekoration für herzhaft und süße Speisen.

## Grütze mit Kiwis

Für 4 Portionen

3–4 Kiwis (250 g) • 40 g Mondamin • 3/8 l Apfelsaft • 50 g Zucker

100 g Sahne • eventuell Kokosnussmakronen

Zubereitung: 20 Minuten

1 Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und pürieren.

2 Das Mondamin mit wenig Apfelsaft anrühren. Den restlichen Apfelsaft mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das Mondamin hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

3 Das Kiwipüree mit einem Schneebesen unterrühren. Auf 4 Schälchen verteilen. Die Sahne steif schlagen.

4 Gut gekühlt mit Sahne und nach Belieben mit Kokosnussmakronen sofort servieren.

schale nutzen oder zur Herstellung von Marmelade. Zur Kaltschale nur 20 Gramm Mondamin verwenden, sonst verfahren wie bei der Zubereitung von Grütze.

**Info** Stachelbeergrütze ist herber, pikanter und aromatischer. Kiwi-grütze ist weicher im Geschmack, aber ebenso wohl-schmeckend.

**Variante** Die schmackhafte Kombination Kiwi mit Apfel kann man sehr gut auch zu einer Kalt-



# Gebäck

## Kiwikrapfen

Für 8 Portionen

8 Kiwis • 80 g Mehl • 1 EL Milch • Salz  
1 EL Zucker • 2 Eier • Öl zum Ausbacken • Puderzucker

Zubereitung: 35 Minuten

Sie wurde nach dem Vogel Kiwi-Kiwi benannt. Die Maori, Ureinwohner der südpazifischen Inseln, gaben einer fast flügel- und schwanzlosen, versteckt in Erdlöchern hausenden Vogelart diesen Namen. Die pelzig-braune Schale der Kiwifrucht erinnert an den kleinen Nationalvogel Neuseelands.

- 1 Die Kiwis schälen und vierteln.
- 2 Mehl, Milch, Salz und Zucker vermischen und die Eier unterschlagen. Es soll ein dickflüssiger Teig entstehen, der schwer vom Löffel fällt. Ist er zu fest, ganz wenig Milch zugeben.
- 3 Das Öl in einer tiefen Pfanne er-

hitzen. Die Kiwiviertel mit einer Gabel durch den Teig ziehen und in das Öl geben. Sind sie von allen Seiten goldgelb, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchentüchern abtropfen lassen. Mit Puderzucker übersieben.

## Baumkuchen

Für 8 Portionen

Teig: 200 g Butter • 5 Eier • 200 g Zucker • 200 g Kartoffelmehl  
1 Päckchen Vanillezucker • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone  
Belag: 1/2 Packung Puddingpulver mit Vanillegeschmack • 1/3 l Milch  
1 1/2 EL Zucker • 6 Kiwis • 1 Päckchen Tortenguss  
1/4 l Apfelsaft • 2 EL Zucker

Zubereitung: 2 Stunden

Unreife Kiwis reifen schneller nach, wenn man sie zusammen mit einem reifen Apfel oder einer Banane in einer Papiertüte aufbewahrt.

- 1 Die Butter schaumig rühren. Die Eier trennen. Abwechselnd Eigelbe und Zucker zugeben und so lange schlagen, bis die Masse dickcremig geworden ist. Dann nach und nach die anderen Teigzutaten einrühren.
- 2 Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.
- 3 Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3 bis 4) vorheizen. Eine gefettete Springform von 28 Zentimeter Durchmesser mit 2 bis 3 Esslöffeln des Teiges bedecken und hellbraun backen, danach wieder Teig darüber streichen und schichtweise backen,

bis der Teig aufgebraucht ist. Damit der Kuchen nicht zu dunkel wird, ein Blech unter die Form schieben. Den Boden auskühlen lassen.

4 Für den Belag nach Packungsvorschrift den Vanillepudding herstellen und diesen glatt schlagen. Den Pudding auf dem Kuchen verteilen.

5 Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und die Cremeschicht damit belegen.

6 Den Tortenguss nach Vorschrift mit Apfelsaft und Zucker zubereiten. Mit einem Pinsel die Kiwischeiben bestreichen.



# Mürbeteigkuchen mit Buttercreme

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteighoden (siehe Seite 387)

Buttercreme: 1/3 l Milch • 1/2 Packung Puddingpulver mit Vanillegeschmack

40 g Zucker • 60 g Butter

Belag: 3–6 Kiwis • 1 Päckchen Tortenguss

1/4 l Apfelsaft • 3 EL Zucker

Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Auf den riesigen Kiwiplan-  
tagen Neuseelands, den  
Orchards, werden die noch  
unreifen Früchte ab April  
geerntet. Sie reifen  
während des Transports  
nach.

1 Einen Mürbeteig nach Grundre-  
zept herstellen und backen.

2 1/4 Liter Milch zum Kochen brin-  
gen. Die Hälfte des Puddingpulvers  
mit 40 Gramm Zucker in der restli-  
chen Milch anrühren. Dann den Pud-  
ding nach Vorschrift zubereiten.  
Abkühlen lassen.

3 Ist der Pudding nur noch lau-  
warm, 60 Gramm Butter schaumig  
rühren. Den Pudding löffelweise un-

terheben. Den Mürbeteig mit der  
Creme bestreichen.

4 Die Kiwis schälen und in Scheiben  
schneiden. Den Mürbeteighoden  
damit dicht belegen.

5 Den Tortenguss mit Apfelsaft und  
Zucker nach Vorschrift herstellen.  
Mit einem Pinsel zuerst die Früchte  
gründlich bestreichen. Danach den  
Restguss nochmals erwärmen und  
über den Kuchen gießen.

Kiwis enthalten nicht nur  
mehr Vitamin C als jede an-  
dere Zitrusfrucht, sondern  
auch Vitamin E und viel  
Kalium, Kalzium und Eisen.



# KOKOSNUSS

*Cocos nucifera, Areaceae*

*Kokosnüsse sind genau genommen Steinfrüchte; exportiert werden sie hauptsächlich aus Indien, Indonesien und Mexiko. Kokosnüsse werden durch die so genannten Palmkletterer oder abgerichtete Makakusaffen geerntet.*



Die Kokospalme ist eine der wichtigsten Kulturpflanzen der Tropen. Der Baum des Himmels, wie sie in Indien und auf vielen Südseeinseln genannt wird, bietet wie alle seine Verwandten umfassende Nutzung für den Menschen: Stamm, Wedel, die Fasern der Nüsse und die Früchte selbst natürlich – es wird so gut wie alles verwendet.

In Europa sind hauptsächlich die Früchte der Dattelpalme (siehe Seite 84ff.) und die Nüsse der Kokospalme bekannt.

## Herkunft und Geschichte

Das Ursprungsland der Kokospalme ist ungeklärt, wahrscheinlich stammt sie aus Polynesien. Heute findet man sie in beinahe allen Gebieten rund um den Äquator, von Indonesien über Indien und Ostafrika bis Südamerika ist sie verbreitet.

Am besten gedeiht die Kokospalme in Meeresnähe; ihr biegsamer Stamm kann eine Höhe bis zu 30 Meter erreichen und ist von einem Schopf von bis zu sechs Meter langen Fiederblättern gekrönt. Der Baum, der bis zu 100 Jahre alt werden kann, liefert bereits ab seinem siebenten Lebensjahr Erträge, zwischen seinem 15. und 50. Lebensjahr erreicht er mit jährlich ca. 80 Nüssen seine produktivste Phase.

### EINKAUFSTIP

Eine Kokosnuss sollte man vor dem Kauf schützen. Hört man das Koswasser glucksen, so ist das ein Zeichen für ihren noch frischen Zustand.

Bis aus dem Keimblatt eine Kokosnuss geworden ist, vergehen bis zu drei Jahre. In dieser Entwicklung wird das viele Wasser, das unreife Nüsse haben, mehr und mehr in das weiße, saftige Fruchtfleisch umgewandelt. Solange die Kokosnuss noch am Baum hängt, ist sie mit einer dicken, glänzend glatten Außenhaut versehen; diese umschließt ein faseriges Gewebe, das den eigentlichen Steinkern in sich birgt. Nach der Ernte werden die Außenschalen entfernt und die bekannte braune, harte Nuss kommt zum Vorschein. In dieser findet sich das saftige, aromatische Fruchtfleisch und das Kokoswasser.

Am bekanntesten ist die *King Coconut*, auch Trinkkokosnuss genannt, die zwar wesentlich weniger Fruchtfleisch hat als die Kokosnuss, dafür aber bis zu einem halben Liter Kokoswasser bildet.

## Verwendung

Die Kokosnuss ist frisch genossen eine exotische Köstlichkeit. Aber auch das getrocknete Fruchtfleisch, das als *Kopra* bezeichnet wird und zu Kokosflocken verarbeitet wird, verwöhnt dank seines intensiven Aromas den Gaumen. Die Kokosnuss spielt in der Küche Asiens eine große Rolle – und das von alters her. Man verwendet sowohl Kokosfett als auch das geraspelte Fruchtfleisch und die daraus ausgepresste Kokosmilch.

Das Kokoswasser unreifer Nüsse ist ein beliebtes und erfrischendes Getränk, dank seines süßsäuerlichen Geschmacks. Doch neben der Frucht verwendet man auch die Palmwedel als Flecht- und Bedachungsmaterial, gewinnt aus den Blüten Palmwein oder nutzt den Stamm als Bau- und Brennholz. Sogar die Kernschale wird zum Trinkgefäß oder zu anderem Haushaltsgerät weiterverarbeitet.

## Lagerung

Ungeöffnet kann eine Kokosnuss zwischen zwei und vier Monaten aufgehoben werden. Bereits geöffnet, hält sie sich im Kühlschrank ca. eine Woche, tiefgefroren bis zu neun Monate lang. Auch Kokosmilch oder Kokoswasser sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Geraspelte und getrocknete Kokosnuss bewahrt man am besten an einem kühlen, dunklen Platz auf, wo sie vor zu viel Luft aber auch Insekten geschützt ist.

## Inhaltsstoffe

Frische Kokosnuss enthält sehr viele Ballaststoffe und Kalium, aber auch Kupfer, Eisen, Zink, Selen, Folsäure und Phosphor sowie Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe. Getrocknet bietet sie darüber hinaus auch noch Panthenolsäure. Sie wirkt abführend und entwässernd – Kokosnusswasser wird bei Verdauungsproblemen angewendet.

Das geringe spezifische Gewicht der Kokosnüsse lässt die Früchte auf dem Meereswasser driften, wo sie in früheren Jahrhunderten von Seefahrern aufgenommen wurden. Da die Palmen erst viel später entdeckt wurden, gaben die oftmals tausende von Kilometern weit schwimmenden Früchte Anlass zu Spekulationen und Aberglauben.

Zum Öffnen der Kokosnuss sollte man möglichst zwei Keimporen mit Nagel und Hammer aufschlagen und dann das Kokoswasser in eine Schüssel ablaufen lassen. Am leichtesten lässt sich die Nuss mit einer Säge durchtrennen und durch Hammerschläge vollständig öffnen. Dann wird die harte Schale stückweise weggebrochen und die braune Haut abgeschält. Kokosmilch kann man selbst herstellen; dazu lesen Sie bitte das Rezept auf Seite 156.

# KUMQUAT

*Fortunella sp., Rutaceae*

Die Zitrusfrucht Kumquat hat eine essbare Schale, ist orangefarben, pflaumengroß und wächst an einem sehr schönen Bäumchen. Kumquats können im Ganzen roh gegessen werden, es gibt sie aber auch in Sirup eingelegt.



Die Kumquat, auch Zwergpomeranze oder Goldorange genannt, gehört wie alle Zitrusfrüchte zur Familie der Rautengewächse, die zwei Unterfamilien umfasst, nämlich die rautenartigen und die zitrusartigen. Die zur rautenartigen Unterfamilie gehörenden Pflanzen – wie eben die Kumquat – sind reich an ätherischen Ölen und Duftstoffen. Die Zitrusgruppe stammt größtenteils aus den trockenen Monsungebieten Südostasiens, von Indien über China bis Japan.

## Herkunft und Geschichte

Ihre Heimat ist China und Vietnam. Der englische Botaniker Robert Fortune brachte sie Mitte des 19. Jahrhunderts nach Europa. Auf ihn geht die lateinische Bezeichnung für diese Früchte zurück. Die Kumquatpflanze wächst als immergrüner, dicht verzweigter kleiner Baum oder Strauch. Die Blätter sind schmal und glänzend dunkelgrün, die Blüten weiß mit dicken, wachsartigen Blütenblättern. Kumquats sind als Zierpflanzen beliebt. In den USA werden Kumquatzweige gern als Weihnachtsdekoration verwendet. Kumquats wachsen in vielen Teilen der Erde, in Kalifornien und Florida ebenso wie in den Mittelmeerländern, dem ostasiatischen Raum, Südamerika und Südafrika.

### EINKAUFSTIP

Erhältlich in jedem Laden der exotische Früchte führt. Beim Einkauf sollte man auf feste, glänzende Früchte achten, die keine schadhafte Stellen aufweisen.

Die kleinsten der essbaren Zitrusfrüchte werden in zwei Arten unterschieden, es gibt die runde Kumquat (*Fortunella japonica*) und die ovale Kumquat (*Fortunella margarita*). Letztere ist vor allem in Japan sehr verbreitet, wo sie Nagami heißt.

Kumquats sind kaum pflaumengroß und wiegen um die zehn Gramm. Die goldgelbe bis kräftig orangefarbene, essbare Schale ist zart und verströmt einen angenehmen Duft. Das Fruchtfleisch ist in fünf bis sechs Segmente unterteilt und nicht besonders saftig. Während die Schale süß schmeckt, hat das Fruchtfleisch eine herb-säuerliche Note.

## Verwendung

Kumquats und Limequats eignen sich besonders zum Frischverzehr. Die Früchte werden sorgfältig mit warmem Wasser gewaschen oder 15 bis 20 Sekunden blanchiert und anschließend abgebraust. Das macht die Schale weicher. Rollt man die Früchte, bevor man sie isst, zwischen den Fingern, schmecken sie besonders gut, weil auf diese Weise die ätherischen Öle in der Schale gelöst werden. Frische Kumquats kann man für Obst- oder Reissalate verwenden, außerdem sind sie eine sehr schöne Dekoration, beispielsweise in zwei Hälften geteilt auf Torten oder für Käseplatten. Auch zu Ente oder Lamm passen Kumquats. Die Marmelade aus diesen Früchten ist sehr aromatisch. In Asien werden Kumquats auch in Sirup eingelegt oder in Alkohol konserviert.

## Lagerung

Ihrer zarten Schale wegen sind Kumquats leichter verderblich als die dickschaligen Orangen. Bei Raumtemperatur aufbewahrt, sollten sie innerhalb weniger Tage gegessen werden. Im Kühlschrank halten sie sich etwa zwei Wochen.

## Inhaltsstoffe

Wie alle Zitrusfrüchte ist auch die Kumquat reich an Vitamin C, außerdem sind die Früchte eine gute Kalium- und Kupferquelle. Menschen, die allergisch auf Zitrusfruchtschalen reagieren, sollten auch bei der essbaren Kumquatschale vorsichtig sein.

## Verwandte Art

Eine Kreuzung aus Limette und Kumquat ist die Limequat. Die rundlichen Limequats werden ebenfalls nur etwa pflaumengroß, haben eine feinporige grüne bis gelbe Schale und sind sehr saftig. Im Geschmack sind sie säuerlich herb.

Kumquats sind ganzjährig erhältlich, im Winterhalbjahr ist das Angebot am größten. Oft sind die Früchte unbehandelt, die Schale ist also nicht künstlich gewachst und frei von Mitteln gegen Pilzbefall.

Limequats, Kreuzung aus Limette und einer Kumquatart, sind in den Monaten Oktober bis April aus Israel, den USA, Italien und Südafrika erhältlich. Auch die Limequat kann mit Schale gegessen werden.

## Kumquats in Sirup

Für 4 Gläser

500 g Kumquats • 1 1/2 Tassen Zucker

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Die Früchte waschen und an mehreren Stellen einstechen, damit sie beim Kochen nicht platzen.

**2** Den Zucker mit der gleichen Menge Wasser 5 Minuten kochen, danach abkühlen lassen.

**3** Die Früchte in den Sirup legen, erneut aufkochen, 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Kumquats zugedeckt im Topf abkühlen lassen, damit sie nicht schrumpeln.

**4** Kalt in Gläser schichten, mit dem Sirup begießen und verschließen.

**Variante** Nach dem gleichen Rezept kann man Kompott herstellen. Dazu schneidet man die Früchte in Scheiben, entfernt die Kerne und kocht sie mit Zucker und Wasser ein.

**Info** Kandierte Kumquats können zur Dekoration von Creme und Eis dienen, die mit sauren Früchten hergestellt und nicht sehr gesüßt wurden. Genauso verwenden lassen sich Kumquats, die in Rum oder Weinbrand eingelegt wurden.

**Tip** Kumquats in Sirup in hübsche Gläser gefüllt, sind ein feines Geschenk.



## Kumquatlikör

Für 0,75 Liter

500 g Kumquats • 1/2 Vanilleschote • 250 g Zucker

1 TL Nelkenpfeffer (im Ganzen) • 1/4 Stange Zimt • 1 TL Nelken

1 Stück Zitronenschale • 1/2 l Rum oder Weinbrand

Zubereitung: 15 Minuten

Da die Kumquat aus China stammt, verträgt sie mehr Kälte als andere Zitrusarten. Ihre würzigen, pflaumengroßen Früchte können roh und im Ganzen gegessen werden. Die Schale schmeckt süß und das Fruchtfleisch bitter.

**1** Die Früchte waschen, mehrmals einstechen und mit kochendem Wasser begießen. Sofort herausheben und in eine Glaskaraffe füllen.

**2** Vanillemark, Zucker, Nelkenpfeffer, Zimt, Nelken und Zitronenschale zwischen den Früchten verteilen, mit dem gewählten Alkohol aufgießen und verschließen.

**3** In die Sonne stellen und 6 bis 8 Wochen ziehen lassen.

**4** Danach abseihen. Die Flüssigkeit in eine Flasche füllen, einige Früchte als Dekoration im Likör lassen.

**5** Die restlichen Früchte für einen Rumtopf verwenden.

**Tip** Kumquatlikör schmeckt gut zu Desserts, aber auch in Cocktails und Longdrinks. Zum Garnieren eignen sich die in Scheiben oder Viertel geschnittenen Früchte.

## Kumquats in Portweincreme

Für 4 Portionen

4 Kumquats • 4 Eigelbe • 4 EL Zucker

6 EL Portwein

Zubereitung: 12 Minuten

**1** Die Kumquats in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

**2** Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Portwein in eine Edelstahlschüssel geben und über einem Wasserbad unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen erhitzen, bis eine cremige Masse von

gleichmäßiger Konsistenz entsteht.

**3** Dann auf 4 Stielgläser verteilen.

**4** Die Kumquatscheiben bis auf 4 auf die Creme streuen, so dass sie einsinken. Die 4 Scheiben von beiden Seiten in Zucker drücken und als Blickfang auf den Glasrand stecken.

Goldorange und Zwergpomeranze heißt sie – und bei uns wird sie oft wie eine Zierpflanze zwischen Ficus und Farn im Haus gehalten. In ihrer Heimat China liebt man seit jeher den aromatisch-würzigen Geschmack ihrer zarten Früchte.



# LIMETTE

*Citrus aurantiifolia, Rutaceae*



*Limetten sind längst nicht so haltbar wie Zitronen. Ihre dünne Schale schrumpft schnell ein, was nach zwei Wochen zu hohem Wasserverlust führt.*

Die große Familie der Rautengewächse teilt sich in zwei Unterfamilien auf: einmal die der rautenartigen Pflanzen, zum anderen die auf dem Weltmarkt so bedeutenden Zitrusfrüchte.

## Herkunft und Geschichte

Die Limette stammt aus Malaysia. Sie kam im 13. Jahrhundert über Indien und Persien nach Europa, fast zeitgleich mit der Zitrone. Es gilt als wahrscheinlich, dass Kolumbus 1493 auf seiner zweiten Reise in die Neue Welt Limettensamen an Bord hatte. Von den Spaniern wurde die Limette Anfang des 16. Jahrhunderts in Florida, Mexiko und den westindischen Inseln eingeführt, wo sie verwildert ist. Englischen Matrosen wurde, nachdem man wusste, wodurch Skorbut verursacht wird, täglich Limettensaft verabreicht. Sie wurden daraufhin von anderen Nationen als Limeys verspottet.

Die Limette ist die kälteempfindlichste Zitrusart und eine reine Tropenpflanze. Sie treibt bei Wärme sofort aus, geht jedoch in Gegenden, wo es zu Frösten kommen kann, ein. In höheren, kühlen und trockenen Gegenden wächst sie nur langsam. Der Limettenbaum ist immergrün und kann drei bis fünf Meter hoch werden. Er hat viele kurze, scharfe Dornen, ist

### EINKAUFSTIP

Qualitativ hochwertige Limetten sind fest und prall, die Schale sollte tiefgrün und leicht glänzend sein. Kleine bräunliche Flecke auf der Schale beeinträchtigen den Geschmack nicht.



dicht belaubt und blüht und trägt das ganze Jahr über. Die kleinen weiß bis zartgrünen Blüten verströmen einen intensiven Duft. Limetten sind kleiner als Zitronen. Ihre dünne, feinporige Schale umschließt das sehr saftige, intensiv sauer schmeckende Fruchtfleisch. Schale und Fruchtfleisch sind grün, bei zunehmender Reife färbt sich die Schale gelblich. Die meisten Limetten, die in den Handel kommen, sind heute kernlos. Limetten sind ganzjährig verfügbar, sie werden aus Brasilien, Mexiko, der Karibik, Florida und Südafrika importiert. Im ostasiatischen Raum und in Ägypten wird die süße Limette (*Citrus limetta*) kultiviert. Diese sehr viel milder schmeckende Frucht verdirbt leicht. Wahrscheinlich ist sie deshalb als Exportfrucht eher unbedeutend.

## Verwendung

In der tropischen Küche spielt die Limette eine ebenso große Rolle wie hier zu Lande die Zitrone. Außerdem wird sie in großem Umfang zur Gewinnung von Saft verwendet, der dann zu Limonaden und Likören weiterverarbeitet wird. In Indien und Ostasien legt man die Früchte ein und kocht Marmelade aus ihnen. Limettensaft wird vielerorts zum Marinieren von Fleisch, Geflügel und Fisch benutzt. In England ist Limettentorte sehr beliebt. Suppen, Saucen, Dressings und Kuchen lassen sich sehr gut mit Limettensaft aromatisieren. Saft und Fruchtfleisch verleihen auch Cocktails eine exotische Note. Generell können Zitronen in Rezepten durch Limetten ersetzt werden.

## Lagerung

Limetten werden das ganze Jahr in vielen tropischen Ländern geerntet, so dass sie bei uns nahezu immer erhältlich sind. Die Früchte sind je nach Erntetradition grün bis gelb-grün. Die schonendste Lagertemperatur ist 10 °C. Weil Limetten empfindlicher sind als Zitronen, müssen sie vorsichtig behandelt werden, da sie schnell schrumpelig werden. Sind sie hellem Licht ausgesetzt, färben sie sich gelb und verlieren ihren charakteristischen sauren Geschmack. Am besten ist es, sie kühl und dunkel zu lagern. Saft und Fruchtfleisch der Limette kann man problemlos einfrieren.

## Inhaltsstoffe

Limetten enthalten viel Vitamin C, wenngleich weniger als Zitronen. Außerdem versorgen sie den Körper mit Kalium, Kalzium, Eisen und Folsäure. Limettensaft soll Bauchschmerzen und Husten wirksam bekämpfen. In Indien glaubt man, der Saft fördert die Intelligenz der Elefanten, ihnen wäscht man auch entzündete Augen damit aus.

**Limetten sind eine hervorragende Alternative zur Zitrone. Sie haben keine oder nur ganz wenige Kerne, hocharomatisches Fruchtfleisch und eine meist unbehandelte Schale, die sich wunderbar zum Würzen von Süßspeisen und Gebäck eignet. Zudem ist die Limette fast doppelt so saftig wie die Zitrone.**

# Suppen

## Limettensuppe



### Für 4 Portionen

1 Tasse Reis • 1 Karotte • 1/2 Stange Lauch  
1/4–1/2 Sellerieknolle • 1 l Fleischbrühe • Muskatpulver  
Majoran • Thymian • 1 Zwiebel • Öl zum Andünsten  
2–4 Eier oder nur Eigelbe • 4 EL Limettensaft  
2 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung: 45 Minuten

- 1 Den Reis in Wasser gar kochen.
- 2 Das geputzte, klein geschnittene Gemüse in der Fleischbrühe bissfest kochen, nach Belieben die Brühe mit Muskatpulver, Majoran und Thymian würzen.
- 3 Die Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl glasig andünsten.
- 4 Die Eier leicht schlagen und in die Suppe einrühren, so dass sich Eierfäden bilden. Dann den Limettensaft zugeben.
- 5 Den Reis und die Zwiebeln auf 4 Teller verteilen, mit der Suppe aufgießen und mit der Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Limetten passen sehr gut zu allen Fischzubereitungsarten. Fischsuppe oder eine helle Fischsauce kräftig mit Limettensaft abschmecken, Fischstücke mit Limettensaft beträufeln oder gebraten mit Limettenscheiben belegen.

Mangroodblätter stammen von der *Citrus hystrix*, einer kleinen Limettensorte. Sie werden in Thailand getrocknet zum Kochen verwendet. Man kann sie in Asienläden als »Combava leaves« erhalten. Als Ersatz können auch Limettenschalen verwendet werden.

## Thailändische Limettensuppe

### Für 4 Portionen

1 l Gemüsebrühe • 1 großer Stängel Zitronengras  
5–6 EL Fischsauce (aus dem Asienladen) oder Sojasauce  
5 Mangroodblätter oder 1 EL abgeriebene Limettenschale  
5 EL Limettensaft • Chilipulver oder Tabascosauce • Salz, Pfeffer  
1 EL Korianderblätter oder Petersilie  
500 g Krabben oder Garnelen, gekocht

### Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
  - 2 Das Zitronengras klein hacken und zugeben. 10 Minuten kochen lassen.
  - 3 Die Fischsauce (ein thailändisches Produkt, aus fermentiertem Fisch) und die Mangroodblätter zugeben. Mit dem Limettensaft und den Gewürzen abschmecken.
  - 4 Die Korianderblätter fein hacken. Die Krabben in die Suppe geben und warm werden lassen. Vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.
- Variante** Dieses Gericht kann ebenso gut mit gekochtem Fisch oder Hühnerfleisch zubereitet werden. Dann aber die entsprechende Brühe verwenden.

## Pikante Gerichte

### Poularde mit Limetten aus Mexiko

*Für 4 Portionen*

1 Poularde • 2 EL Butter • 1 EL Salz • Pfeffer

6 Limetten • 4–2 EL Zucker • 100 g Sahne

**Zubereitung:** 1 Stunde und 45 Minuten

1 Die Poularde waschen und säubern, loses Fett entfernen. In einer Pfanne mit der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

2 Die geschälten Limetten in dünne Scheiben schneiden. Einige Scheiben in das Huhn legen, in einen gewässerten Römertopf setzen, die restlichen Scheiben darauf verteilen.

3 Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den

geschlossenen Topf hineinstellen.

1 1/2 Stunden schmoren. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

4 Nach der Schmorzeit auf eine vorgewärmte Platte heben, mit den Limettenscheiben umgeben und warm halten.

5 Für die Sauce die Bratflüssigkeit entfetten, durch ein Sieb streichen, aufkochen, mit Zucker und Sahne verrühren.

**Als Beilage empfehlen sich Reis und Tomaten- oder Paprikasalat.**



### Tortillas mit Krabben aus Mexiko

*Für 4 Portionen*

**Tortillas:** 2 Tassen Weizenmehl oder Weizen- und Maismehl gemischt

1 TL Salz • 1 TL Backpulver • 1 EL Schweineschmalz

**Füllung:** 2 eingelegte grüne Pepperschoten • 2 Tassen Eisbergsalat

1 kleine Avocado • 1 Tomate • 2 Limetten

1 EL Limettensaft • 1 EL Öl • 1/2 TL Salz • 1 Prise Pfeffer

250 g gekochte Krabben • Tabascosauce

**Zubereitung:** 40 Minuten

1 1/2 Tasse warmes Wasser mit sämtlichen Zutaten zu einem festen Teig kneten, zu einer Rolle formen, in 12 Scheiben schneiden, dünn ausrollen und in einer ungetetteten Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Im Backofen warm halten.

2 Die Pepperschoten entkernen und in Streifen schneiden, den Salat ebenfalls. Avocado und Limetten

schälen, vierteln und wie die Tomate in Scheiben schneiden.

3 Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer mit den Krabben vermischen, die Pepperschoten dazu geben.

4 Alles auf den Tortillas verteilen, zusammenschlagen und mit den Avocado-, Tomaten-, Limettenscheiben und Salatstreifen garnieren, mit etwas Tabascosauce beträufeln.

In Mexiko verwendet man zu diesem Gericht Maisfladen, die man aus 2 Tassen weißem Maismehl, 1 Tasse Wasser und etwas Salz anrührt und dann in einer Pfanne bäckt. In Nordindien und im Libanon stellt man die Fladen aus Roggenmehl und Wasser her. Auf den Philippinen nimmt man die gleichen Zutaten für eine Art Strudelteig.

# Getränke

## Eingelegte Limettenscheiben aus Ägypten

1. Für 10 bis 15 Portionen  
20 Limetten waschen  
und in Scheiben schnei-  
den, Nebeneinander  
auf eine Platte legen,  
mit etwas Salz bestreuen  
und 24 Stunden stehen  
lassen.
2. Danach in einen Stein-  
topf schichten, jede Lage  
mit etwas Rosenpaprika  
einpudern und mit  
1/2 Liter Mais-, Sonnen-  
blumen- oder Erdnussöl  
bedecken. Den Steintopf  
gut verschließen.
3. Nach 3 Wochen sind  
die Limetten weich und  
von schöner Orangen-  
farbe.

Noch wichtiger als zum Kochen sind die Limetten zur Herstellung von Getränken. Die Engländer, aus langer Kolonialzeit mit tropischen Früchten und Gewürzen vertraut, konsumieren Limettensaft als Lime juice in großen Mengen, ebenso wie Likör und Marmelade. Limetten haben einen intensiven Geschmack, besonders in Verbindung mit Zucker.

## Tequilacocktail aus Mexiko

Für 4 Portionen

4 Limettenscheiben

Zucker

1 hohes Glas gestoßenes Eis

1/5 l Tequila

1/8 l Limettensaft

2 gehäufte EL Puderzucker

1 EL Erweiß

1 EL Triplesec

Zubereitung: 10 Minuten

Die Limettenscheiben im Zucker wenden. Alle anderen Zutaten mit dem Mixstab pürieren, bis eine schaumige Flüssigkeit entstanden ist. In Gläser gießen und mit den Limettenscheiben verzieren.

## Limonade (eigentlich Limeade)

Für 1 Portion

5 cl Limettensaft

1 gehäufte EL Zucker

Eiswürfel

Zubereitung: 10 Minuten

Den Limettensaft mit der 3fachen Menge Wasser und dem Zucker in ein hohes Glas mit Eiswürfeln geben. Mit einem Barlöffel servieren.

**Variante** Statt des Wassers Tonicwater und keinen Zucker verwenden. Dieser Cocktail heißt dann Fresh Sound. Das Glas noch mit 1 Orangenscheibe verzieren und mit einem Strohhalme servieren.

## Gimlet

Für 1 Portion

5 cl Limettensaft • 5 cl Gin oder Wodka • Eiswürfel

Zubereitung: 10 Minuten

Die Zutaten in ein Rührglas geben, gut mixen und in eine vorgekühlte Cocktailschale abseihen.

**Variante** Dieser Mischung kann man nach Belieben noch Mineralwasser und Zucker hinzufügen.

In Brasilien heißt das Getränk Caip und wird mit Pinga (Aquadente, wie Korn) gemixt. In Peru wird dafür Pisco (wie Grappa) genommen. Mit Rum erhalten Sie einen Daiquiri Cubano. Für eine alkoholfreie Variante verwendet man Ginger Ale.

## Dessert

## Lime-Angel-Pie

Für 4 Personen

**Boden:** 3 Eiweiße • 100 g Zucker

1 gehäufte TL Maismehl • 1–2 TL Essig

**Belag:** 4 Blatt Gelatine • abgeriebene Schale von 1 Limette

1/4–1/2 Tasse Zucker • 3 Eigelbe • Salz

1/2 Tasse Limettensaft (von ca. 3 Früchten) • 250 g Magerquark • 200 g Sahne

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Zucker hineinrieseln lassen. Das Maismehl mit 1 Teelöffel Wasser und dem Essig anrühren und zum Eischnee geben.

**2** Eine gut gefettete Auflaufform mit der Masse bestreichen und das Ganze bei 150 °C (Gas Stufe 1) 1 Stunde im Ofen trocknen lassen. Noch 30 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen, um das Zusammenfallen zu verhindern.

**3** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1/2 Tasse Wasser mit der Limettenschale und dem Zucker aufkochen, vom Herd nehmen;

dann die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

**4** Die Eigelbe mit dem Salz schaumig rühren. Unter Rühren den Limettensaft zugeben sowie den Quark. Die Gelatinenmasse untermengen.

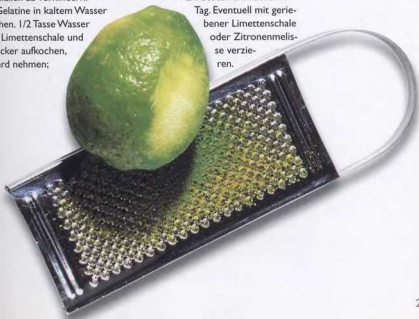
**5** Die Sahne steif schlagen und unter die lauwarme Creme heben.

**6** Die Masse auf dem Baiserboden verteilen und gut gekühlt servieren – am besten am nächsten

Tag. Eventuell mit geriebener Limettenschale oder Zitronenmelisse verzieren.

**Nach amerikanischen Originalrezept verwendet man keinen Quark.**

**Zum Servieren sticht man mit einem Löffel Portionen aus der Form aus.**



# LITCHI

*Litchi chinensis, Sapindaceae*



Die Litchis sind vier bis fünf Zentimeter lang und von ovaler Form. Ihre Haut ist fast kirschrot und wird nach einigen Tagen, wenn sie trocknet, bräunlich. Die Haut besteht aus lauter Fünfecken, die bröckelig wie eine Eierschale sind.

## EINKAUFSTIP

Bei frischen Früchten sollte man darauf achten, dass sie unversehrt und von gesunder Röte sind. Man sollte sie nur essen, wenn sie genau den richtigen Reifegrad erreicht haben. Unreife Früchte sind gallertartig und noch ziemlich geschmacksarm, überreife haben schon viel von ihrem Aroma eingeübt.

Die Litchi stammt aus der Familie der Seifenbaumgewächse, die hauptsächlich in den tropischen Regionen der Erde beheimatet sind. Die Pflanzen heißen Seifenbaumgewächse, weil ihre Früchte einen alkalischen Stoff enthalten, der sich zum Waschen eignet.

## Herkunft und Geschichte

Im Süden Chinas, wo die Litchi beheimatet ist und seit mehr als 3000 Jahren kultiviert wird, schätzt man sie seit jeher als die feinste Frucht überhaupt. Im alten China ließen sich sogar manche Herrscher ihre Steuern in Form von Litchis bezahlen. Noch heute ist es Tradition, zum neuen Jahr Litchis als Glücksbringer zu überreichen.

Die Litchi ist eine subtropische Pflanze, sie benötigt eine kühle, aber frostfreie Jahreszeit, im Sommer Wärme und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Der Boden muss fruchtbar und tiefgründig sein. Die Bäume mit ihren glänzend grünen Blättern und ihrer dichten Krone werden zehn bis zwölf Meter hoch und liefern bis zu 200 Kilogramm Früchte pro Jahr. Litchis werden heute außer in China auch in Indien, Thailand, Südafrika, Australien, Israel, Mexiko und den USA kommerziell angebaut. Es gibt rund 100 Sorten.

Die Frucht ist etwa aprikosengroß und von einer sehr rauen, harten Schale umgeben, die sich – ähnlich wie bei Erdnüssen – leicht entfernen lässt. Meist ist sie leuchtend rot bis pinkfarben, bei älteren Früchten färbt sich die Schale braun. Das Fruchtfleisch ist knackig, durchscheinend weiß und hat einen süß-säuerlichen, sehr aromatischen Geschmack, der sowohl an Erdbeeren als auch an Rosen und Muskat erinnert. Der leicht herauszulösende Kern ist groß und hart.

Verwandte der Litchi aus der Familie der Seifenbaumgewächse sind Rambutan (siehe Seite 320f.), Pulasan, Aki, Longan (siehe Seite 218f.) und Quenepa. Die etwa pflaumengroße, der Litchi besonders ähnliche Rambutan verdankt ihren Namen den welligen »Haaren« auf der Schale, denn auf malaiisch heißt »rabut« Haar. Pulasan, Aki und Quenepa finden nur selten den Weg zu uns nach Europa, sind aber ein sehr beliebtes Frischobst in ihren Erzeugerländern.

## Verwendung

Zwar werden Litchis auch in Dosen angeboten, frisch sind sie aber viel aromatischer. Wer diese Früchte nicht »einfach so« essen möchte, kann sie als köstliche Nachspeise mit Schlagsahne servieren. Einen fernöstlichen Touch bekommen Obstsalate, wenn eine Litchi mit hineingeschnitten wird. In der chinesischen Küche werden diese Früchte gern mit Fleisch- und Geflügelgerichten kombiniert, es kann auch Reis zur Aromatisierung beigegeben werden. Litchis eignen sich ebenfalls hervorragend zum Mixen spritziger Cocktails.

## Lagerung

Es ist nicht einfach, wirklich schmackhafte Litchis zu bekommen. Nach der Ernte reifen sie nicht mehr nach, d. h. sie müssen also reif gepflückt werden. Wegen des langen Transportwegs sind deshalb viele Früchte schon braun, wenn sie in Mitteleuropa in den Handel gelangen. Am besten ist es, sie nicht aufzubewahren, sondern baldmöglichst zu verbrauchen. Frischfruchtimporte kommen Anfang Dezember aus Kenia, anschließend aus Mosambik und Südafrika. Thailand liefert im April und Mai. Ab Juni stammen die Früchte aus Indien oder Pakistan. Litchis gibt es auch in Dosen eingelegt.

## Inhaltsstoffe

Der Gesundheit zuträglich sind Litchis, weil sie viel Vitamin C enthalten und den Körper zusätzlich mit Kalium, Magnesium und Kupfer versorgen. Sie haben dadurch gleichsam eine abwehrstärkende und allgemein kräftigende Wirkung.

**Die Aki, auch Frucht des Teufels genannt, ist in der Tat eine verführerische und gleichzeitig gefährliche Beere. Die in reifem Zustand cremig-zarte, milde und nussartige Frucht ist, wenn sie unreif oder überreif genossen wird, wegen ihres hohen Gehalts an der Aminosäure Hypoglyzin giftig und gesundheitsgefährdend.**

## Pikante Gerichte

### Gebackene Hühnerbrust aus China

*Für 2 Portionen*

*Fleisch: 1 Hühnerbrust • 1 Ei • 3 EL Mehl*

*Salz, Pfeffer • Öl zum Ausbacken*

*Sauce: 2 EL Zucker • 1 kleine Dose Litchis (300 g) • 1 EL Essig*

*2 EL Sojasauce • 1/2 TL gehackter Ingwer • 1 TL Maismehl*

*Zubereitung: 25 Minuten*

**Litchiwein oder Longanlikör, die meistens aus Taiwan stammen, intensivieren das Litchi- oder Longanaroma in Saucen beträchtlich.**

**1** Die Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden. Aus Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und, je nach Bedarf, Wasser einen dickflüssigen Teig herstellen.

**2** Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander in den Teig tauchen und im heißen Öl schwimmend ausbacken.

**3** Für die Sauce den Zucker in einem Topf honigbraun werden lassen,

mit dem Litchisaft aus der Dose den Karamell ablöschen und so lange unter Rühren kochen, bis eine glatte Flüssigkeit entstanden ist.

**4** Essig, Sojasauce, Ingwer sowie das mit wenig Wasser gemischte Maismehl angießen und glatt rühren.

**5** Die Litchis klein schneiden, hinzufügen und 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen.

### Litchis mit Kalbssteak

*Für 4 Portionen*

*Öl zum Braten • 4 Kalbssteaks • 1 TL Salz • 1 TL Rosenpaprika*

*1 EL Zitronensaft • 2 EL saure Sahne • 1–2 EL Litchiwein*

*oder Weinbrand • 2 TL Butter • 1 große Dose Litchis (580 g)*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Steaks von beiden Seiten scharf anbraten, salzen und bei mittlerer Hitze fertig garen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

**2** In den Bratfond Paprika, Zitro-

nensaft, saure Sahne, Wein, Butter und so viel Litchisirup aus der Dose geben, dass eine dickflüssige Sauce entsteht.

**3** Die ganzen Litchis darin heiß werden lassen und die Sauce entweder über die Steaks geben oder getrennt dazu servieren.

**Beilagen** Kartoffelpüree und milde Gemüse (z. B. Erbsen und Chinakohl) oder grüner Salat





## Salat

### Litchi-Avocado-Salat aus Hawaii

#### Für 6 Portionen

1 Hähnchen oder 1 Poularde von 1500 g, gegrillt

4 Stangen Staudensellerie • 1 großer grüner Paprika

2 EL Essig • 1 EL Öl • 1 1/2 TL Salz • Pfeffer

1 große Dose Litchis oder 400 g frische Litchis • 2 Avocados

1 Kopfsalat • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Mayonnaise

1 Tasse saure Sahne • 1 1/2 TL Currypulver • 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: 40 Minuten

1 Das Hähnchen häuten, entbeinen und das Hühnerfleisch würfeln.

Den Sellerie in Scheiben schneiden, den Paprika zerkleinern und alles in einer Schüssel vermischen.

2 Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und dazu geben. Soweit kann der Salat schon im Voraus zubereitet und kühl gestellt werden.

3 1/2 Stunde vor dem Servieren die Litchis gut abtropfen lassen oder die frischen Früchte schälen. Die Avoca-

dos schälen, entkernen und würfeln.

4 Eine große Schüssel mit Salatblättern auslegen. Litchis und Avocados zu den anderen Salatzutaten geben und alles zusammen auf die Salatblätter füllen.

5 Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Mayonnaise, saurer Sahne und Currypulver verrühren und auf den Salat geben.

6 Die Petersilie hacken und darüber streuen.

#### Pfirsichcreme mit Litchis

Für 4 Portionen

1. 500 Gramm Pfirsiche kurz in kochendem Wasser blanchieren, häuten, entsteinen, pürieren und zuckern.

2. 200 Gramm Sahne steif schlagen und unter das Pfirsichmus heben; etwas Sahne zuckern und zum Verzieren beiseite stellen.

3. 12 bis 16 Litchis schälen, entkernen, vierteln und mit 2 Esslöffeln Zitronensaft begießen; ziehen lassen. Vor dem Servieren die Litchis in die Creme geben und 1 Tropfen Rosenöl unterrühren. Mit Sahnetupfern dekorieren.

## Desserts

### Litchis in Crêpes

#### Für 4 Portionen

4 Crêpes (siehe Seite 232) • 16 Litchis • 2 EL Butter

2 EL Zitronensaft • 2 EL Litchiwein oder Orangenlikör • 1 EL Puderzucker

Zubereitung: 30 Minuten

1 Die Crêpes nach Rezept zubereiten und zu je einem Viertel gefaltet in eine Pfanne geben.

2 Die Litchis schälen und in der Butter heiß werden lassen, Zitronensaft und Alkohol hinzufügen.

3 Die Früchte in die Crêpetaschen füllen, die Flüssigkeit über die Eierkuchen gießen und mit Puderzucker übersieben. Eventuell mit 1 Schuss Alkohol flambieren und brennend servieren.

# LONGAN

*Dimocarpus longan, Sapindaceae*



*Frisch schmecken die Longans besonders gut. In Taiwan werden die Früchte auch zu Likör verarbeitet, der Portwein, Sherry oder Madeira ähnelt und auf dem Weltmarkt angeboten wird.*

Der Longanbaum hat glattschalige und fast nur halb so große Früchte wie die Litchi. Er gehört ebenso wie die Litchi und die Rambutan zur Familie der Seifenbaumgewächse. Man verwendet ihn als Unterlage zum Pfropfen der Litchi. Der Longanbaum wird wiederum auf die Rambutanpflanze gepfropft. Meist werden die Longanbäume allerdings aus Samen gezogen.

## Herkunft und Geschichte

Der majestätische Longanbaum stammt aus dem östlichen Indien und wird von dort bis nach Südchina als Obst- und Zierbaum angebaut. Seine Früchte werden seit vielen tausend Jahren gegessen. Er ist einer der schönsten Laubbäume der Randtropen und wird bis zu 40 Meter hoch. Die gelblichen Blüten erscheinen in Rispen, sie bringen büschelweise runde, zwei bis drei Zentimeter große Früchte hervor. Longanbäume sind anspruchslos, können einige Minusgrade und sogar zeitweiliges Hochwasser vertragen. In Nordthailand werden sie deshalb in Flussebenen angebaut. Auch in den USA und in Australien werden Longanbäume kultiviert. Longans haben eine dünne orangefarbene Schale, die braun und hart wird, wenn die Früchte reifen. Das durchsichtig-weiße Frucht-

### EINKAUFSTIP

Werden frische Longans angeboten, sollte man darauf achten, dass sie noch nicht nachgedunkelt und unverletzt sind.

fleisch, das dem Samenmantel entspricht, ist saftig und süß, dabei kaum weniger aromatisch als das der Litchi, wenn auch etwas säuerlicher. Der große Kern in der Mitte ist braun und glänzend und weist einen wie ein Auge geformten weißen Fleck auf. Aufgrund dieser Ähnlichkeit nennen die Chinesen, Engländer und Franzosen diese Frucht Drachenaugen. Hier zu Lande sind Longans hauptsächlich in Dosen konserviert zu bekommen. Weitere Früchte der Familie der Seifenbaumgewächse sind die Aki (*Blighia sapida*) und die Quenepas (*Meliocopa bijuga*). Die Aki wird in Westafrika zu gekochtem Fisch gereicht, in Jamaika, wohin sie mit Sklavenschiffen gelangte, würzt man die weiche, milde Frucht mit Curry. Quenepas, die Spanische Limone, stammt von den Karibischen Inseln. Die weintraubengroßen Früchte werden dort mit Wasser und Zucker als Erfrischungsgetränk angeboten.

## Verwendung

Vorzüglich sind Longans als Frischobst, einfach aus der Hand gegessen. Die Schale wird entfernt, indem man die Frucht an dem langen Stiel aufschneidet und dann pellt. Man kann sie in Fruchtsalaten oder als Zutat für Reis- und Gemüsegerichte sowie für Saucen verwenden. Dabei die Longans immer erst zum Schluss hinzufügen, ansonsten büßen sie viel von ihrem Aroma ein. Auch Dosenfrüchte sind ein angenehm mild schmeckender Nachtisch.

In China werden Longans häufig getrocknet, sie sehen dann aus wie große Rosinen. Taiwan stellt einen Longanlikör her, der wie ein sehr milder Portwein oder Sherry schmeckt und dabei alles andere als herb und säuerlich, sondern besonders mild ist.

## Lagerung

Da Longans bei uns nur sehr selten frisch zu haben sind, kann man häufig nur auf die Dosenfrüchte aus dem Supermarkt oder dem Asienladen zurückgreifen. Solche Früchte kann man im Kühlschrank zwar einige Tage aufbewahren, besser ist es aber, sie bald zu verbrauchen, weil sie sonst sehr schnell an Geschmack verlieren. Man kann die Früchte, falls man sie frisch bekommt, auch ungeschält einfrieren, was sie ohne Probleme gut vertragen.

## Inhaltsstoffe

Longans enthalten sehr viel Vitamin C und versorgen den Körper außerdem mit Magnesium und Kupfer. In China gilt der Tee aus getrockneten Longans als Kräftigungsmittel. Longans sind ferner auch reich an Öl und Stärke.

**Die Longan hat es nicht leicht, sich neben der Litchi zu behaupten, denn sie ist nur halb so groß und ihre dünne Schale verfärbt sich nach dem Pflücken rasch ins Bräunliche. Geschmacklich steht die Longan der Litchi jedoch in nichts nach.**

**Die Samen der Longans enthalten Saponin, weshalb sie auch zur Herstellung von Shampoo verwendet werden. Das rote, harte Holz der Longanbäume ist hervorragend für Möbel und Hausbau geeignet, jedoch nur sehr schwer erhältlich.**

# LOQUAT

*Eriobotrya japonica*, Rosaceae



Loquats werden vor allem in Kalifornien gezüchtet. Nach Deutschland werden kleinere, orangefarbene Sorten aus Italien importiert. Es gibt auch Dosen mit großen, geschälten und entkernten Früchten aus China.

Wie so viele wohlschmeckende Obstsorten gehört auch die Loquat zur Familie der Rosengewächse. Die Loquat, auch Nispero, Wollmispel oder japanische Mispel genannt, ist demnach verwandt mit Apfel, Birne, Quitte und Mispel.

## Herstellung und Geschichte

Beheimatet ist die Loquat in Indien, China und Japan, wo sie seit langem angebaut wird. Nach Europa gelangte die Frucht erst Ende des 18. Jahrhunderts. 1778 kam die Loquat nach England, 1812 erreichte sie Italien. Nennenswert verbreitet ist sie, vor allem im mediterranen Raum, erst seit einigen Jahrzehnten. Auch in Israel und dem gesamten amerikanischen Kontinent werden Loquats kultiviert. Mittlerweile kann man die Loquat bei uns in vielen Geschäften finden. Der schöne, Schatten spendende und immergrüne Loquatbaum wurde ursprünglich hauptsächlich zur Zierde gepflanzt, sein Holz ist bei Saiteninstrumentenbauern sehr begehrt.

Der Baum wird bis zu acht Meter hoch, seine langen Blätter sind an der Unterseite filzig-weiß. Die kleinen weißen, stark duftenden Blüten erscheinen in wolligen Trauben, daher rührt wahrscheinlich auch die Be-

### EINKAUFSTIP

Das ganze Jahr über erreichen uns Loquatfrüchte aus aller Welt. Beim Einkauf sollte bedacht werden, dass sie besonders schnell verderblich sind.

zeichnung »Wollmispel«. Nach der Blütezeit im Herbst trägt der Baum Früchte im zeitigen Frühjahr. In den Subtropen sind Loquats das erste frische Obst des Jahres.

Die birnenförmigen Früchte wachsen in Trauben. Sie sind rund fünf Zentimeter lang, ihre Farbe variiert von Gelb bis Tieforange. Die Schale ist dünn, aber zäh, und, je nach Sorte, glatt oder flaumig behaart. Das helle, feste Fruchtfleisch schmeckt nach Äpfeln und Aprikosen, gleichzeitig hat es auch ein kirschähnliches Aroma. Im Innern befinden sich zwei bis fünf große glänzend dunkle Kerne, die nicht essbar sind.

## Verwendung

Frisch schmecken Loquats nur, wenn sie ganz reif sind. Erst dann entfalten sie ihr volles Aroma. Je nach persönlichem Geschmack wird die Schale entfernt oder mitgegessen. Die Früchte können auch Kirschen oder Pflaumen ersetzen. Sind die Loquats noch nicht vollreif, lassen sie sich in Wasser einweichen, durch ein Sieb streichen und als Kuchenbelag verwenden. Man kann sie ebenso gut zu Marmelade, Kompott und Trockenfrüchten verarbeiten. Auch zur Safterstellung eignen sie sich. Die Samen ähneln im Geschmack Mandeln, vermahlen werden sie als Würzmittel benutzt.

## Lagerung

Loquats sind schnell verderblich. Weil sie meist reif geerntet werden, sollte man die Früchte nicht aufbewahren, sondern gleich essen oder verarbeiten. Früchte von gesunder Farbe und ohne Druckstellen sind die besten.

## Inhaltsstoffe

Loquats sind gut zur Versorgung mit Vitamin A und Kalium. Sie sollen harntreibend und belebend wirken und haben dadurch einen gleichsam reinigenden Effekt.

## Sorten

Es gibt mehr als 50 Loquatsorten. In Japan ist die spät reifende *Tanaka* sehr populär, zu den besten kalifornischen Sorten zählen *Advance* (strahlend gelb, großfruchtig), *Champagne* (besonders aromatisch), *Premier* sowie *Early Red*, die schon im Januar geerntet werden kann.

Von April bis Juni werden Loquats aus Spanien, Italien, der Türkei und Israel importiert, von Januar bis Mai kommen die Früchte aus Brasilien und Kalifornien.

### Loquatkompott aus Brasilien

Für 4 Portionen

1. 500 Gramm Loquats schälen, halbieren, das Kernhaus und anhängende Fasern entfernen und würfeln.
2. Mit etwas Wasser, 75 Gramm Zucker, 1 Prise Zimt, 3 Nelken und 2 Esslöffeln Weinbrand in einen Topf geben und 10 Minuten einkochen.

# LULO

*Solanum quitoense, Solanaceae*

Die goldgelben Lulofrüchte sind je nach Sorte rund oder paprikaförmig mit einem Durchmesser von zwei bis sechs Zentimeter. Die Haut ist dick und ledrig, das Fruchtfleisch hellgrün, duftend und geleeartig mit vielen Kernchen.



Die Pflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Von den ca. 2300 dieser vor allem in Mittel- und Südamerika heimischen Arten dieser Familie werden nur etwa 30 Pflanzen kultiviert. Neben Kartoffel, Tomate, Aubergine und Tabak gehören auch sehr aromatische Früchte wie die Lulo hierzu.

## Herkunft und Geschichte

### EINKAUFSTIP

Die Erntezeit reicht von Januar bis Mai und von Oktober bis Dezember. Da die Frucht leicht verderblich ist, wird sie auf dem Weltmarkt hauptsächlich als Fruchtkonzentrat oder eingefroren angeboten.

Die Lulo mit dem spanischen Namen »Naranjilla«, zu Deutsch »kleine Orange«, wird auch als falsche Orange bezeichnet. Die Lulo ist in den tropischen Hochländern Kolumbiens, Ekuadors und Perus zu Hause. Es heißt, die erste Nachricht über diese Frucht stamme von dem Mönch Juan de Santa Cruz. Ihm boten 1760 Indios einen Erfrischungsstrank aus Lulosaft an, und das sei das Köstlichste gewesen, was er jemals in dieser Welt genossen habe. 1939 präsentierte Ekuador die Lulo auf der Weltausstellung in New York.

Die Lulo wächst an einem immergrünen, zwei bis drei Meter großen Strauch, dessen untere Blätter groß wie Rhabarberblätter sind. Die wolgigen Blütenknospen sind in ein dichtes Haarkleid eingehüllt, die Blüten ähneln Paprikablüten. Am besten gedeiht der Lulostrauch in einer Höhe

von 2000 Metern. Er verträgt weder Temperaturen über 30 °C noch Kälte. Geerntet wird in günstigem Klima zweimal im Jahr. Eine Pflanze bringt bis zu 30 Kilogramm Früchte im Jahr, trägt jedoch nur zwei bis drei Jahre lang und muss dann ersetzt werden.

Lulos sind von goldgelber Farbe, je nach Sorte rund oder paprikaförmig und etwa tomatengroß. Die dicke, ledrige Schale ist mit kurzen, harten Härchen besetzt, die wie dünne Stacheln wirken. In dem hellgrünen geleeartigen Fruchtfleisch sitzen viele kleine Samen. Lulos sind erfrischend und von besonderem Duft, man fühlt sich an den Geruch von Jasmin- und Orangenblüten erinnert. Die Lulos übertreffen mit ihrem einzigartig vollen und »exotischen« Aroma die meisten Tropenfrüchte. Ihr Geschmack lässt sich nur schwer, etwa als eine Mischung aus Ananas, Cherimoya und Guave beschreiben, der vielen Zubereitungen eine lebendige Note verleiht.

Heute wird die Lulo auch in Panama, Guatemala und Costa Rica in größerem Umfang genutzt. Auf dem Weltmarkt werden Lulos hauptsächlich als Fruchtkonzentrate angeboten. Die wirtschaftliche Bedeutung dieser Frucht ist insgesamt aber eher gering.

Die größere Schwester der Lulo ist die Cocona (*Solanum tojiro*), der Orinocoapfel. Auch ihr gallertartiges Fruchtfleisch, das von vielen Samen durchsetzt ist, wird zur Herstellung von aromatischen Erfrischungsgetränken verwendet.

## Verwendung

In Kolumbien trinkt man Lulosaft schon zum Frühstück, in Ecuador ist besonders Lulosorbet beliebt. Außerdem bereitet man Eis, Gelee, Marmelade und Kompott aus Lulos zu. Man füllt die Luloschalen auch mit Eis oder Früchten, bedeckt sie mit Eischnee und überbäckt sie. Der Verzehr der ganzen Früchte spielt keine so große Rolle.

## Lagerung

Frische Naranjillas gibt es selten auf den hiesigen Märkten, da die Früchte leicht verderblich sind. Sie müssen daher im halb reifen Zustand geerntet werden; danach halten sie sich noch ungefähr acht Tage, bei Kühlung einen Monat. Man kann jedoch zahlreiche Rezepte aus Lulonektar, konzentrierter Fruchtpulpe oder Fruchtmarmelade herstellen.

## Inhaltsstoffe

Lulos enthalten viel Vitamin C, außerdem Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B12). Darüber hinaus liefern sie Kalzium, Phosphor und Eisen.

### Lulojoghurt

Für 1 Person

1 Becher Joghurt mit

1 1/2 Esslöffeln Lulomarmelade

und 1 Esslöffel Zucker  
mischen.

## Getränke

## Lulolimonade

Für 1 Portion  
2 Esslöffel Fruchtmarm  
mit 1 Esslöffel Zucker  
süßen, mit 1 Glas Mineralwasser aufgießen und auf Eis servieren.

Variante: In Kolumbien wird dieses Getränk auch heiß getrunken.

## Cocktail Primavera

## Für 1 Portion

2 cl Gin • 2 cl süßer Sherry  
2 Eiswürfel • Lulosaft  
1 Cocktailkirsche  
1 Blatt Pfefferminze

Zubereitung: 5 Minuten

Gin, Sherry und Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, verrühren und mit Lulosaft auffüllen. Mit Cocktailkirsche und Pfefferminzblatt verzieren.

**Info** Lulo eignet sich auch für Cocktails mit Gin oder Wodka, die eine Bereicherung jeder Party sind.

## Lulomilchshake

## Für 1 Portion

2 EL konzentriertes Fruchtmarm  
1 EL Zucker  
1 Glas Milch  
etwas Eis

Zubereitung: 5 Minuten

Den Saft in einen Mixbecher geben, nach Geschmack süßen, mit Milch auffüllen und gut mischen. Auf Wunsch mit 1 Eiswürfel servieren.

**Tip** Wenn man zuerst Saft und Milch zusammengießt und danach zuckert, flockt die Milch aus.

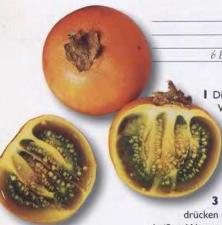
## Desserts

## Lulocreme I

## Für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine • 4 Eier • 125 g Zucker  
6 EL konzentriertes Lulo- fruchtmarm • 200 g Erdbeeren

Zubereitung: 15 Minuten



- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Eigelbe und Zucker schaumig schlagen.
- 3 Die Gelatine ausdrücken und in 2 Esslöffeln heißem Wasser auflösen. Durch ein Sieb zur Creme geben und gut ver-

rühren. Dann Eischnee und Fruchtmarm unterheben.

- 4 Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Früchte zur Lulocreme geben und diese im Kühlschrank fest werden lassen.

**Variante** Die Erdbeeren nicht als Stückchen, sondern püriert zur Creme dazu geben, nach Geschmack noch etwas süßen und als Sauce auftragen.



## Lulocreme II

Für 4 Portionen

2 Blatt Gelatine • 250 g Sahne • 4 EL Zucker • 8 EL Lulofruchtmark

1 Banane in Scheiben oder 2 EL Süßkirschen oder Erdbeeren

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Sahne steif schlagen, Zucker und Fruchtmark zugeben.
- 3 Die Gelatine ausdrücken und in 2 Esslöffeln heißem Wasser auflösen. Durch ein Sieb zur Sahne gießen.
- 4 Die Fruchtstücke hinzufügen, fest

werden lassen und kalt servieren.

**Variante** Auch Würfel der Chermoya oder der verschiedenen Sapoten passen sehr gut in diese säuerliche Creme. Man kann diese Creme auch in 1/2 eingemachten Pfirsich füllen und mit Krokant bestreuen.

## Charlotte mit Lulocreme

Für 6–8 Portionen

Teig zu Aprikosencharlotte (siehe Seite 46)

1 Glas Erdbeermarmelade

Lulocreme II (siehe oben)

Zubereitung: 40 Minuten, Backzeit: 20 Minuten

- 1 Den Teig wie im Rezept beschrieben zubereiten, backen und mit einem Küchentuch zusammenrollen.
- 2 Wenn er abgekühlt ist, wieder auseinanderrollen und mit einem Glas Erdbeermarmelade bestreichen.
- 3 Die Lulocreme II wie oben beschrieben mit 4 Blatt Gelatine zubereiten.

- 4 Die Teigrolle in Scheiben schneiden, anschließend eine mittelgroße Schüssel mit den Stücken auslegen. Die Creme in die Schüssel gießen, die restlichen Scheiben auf die Creme legen. Mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen und dann behutsam stürzen.



### Luloquark

Für 2 Portionen

250 Gramm Sahnequark mit 2 Esslöffeln Lulomark und 3 Esslöffeln Zucker gut verquirlen. Eventuell ein wenig Milch hinzufügen, sollte das Dessert zu fest sein.

**Variante:** Erdbeeren eignen sich ausgezeichnet als Ergänzung für dieses Dessert.

### Lulomarmelade

Für 1 Glas

Zubereitung: 15 Minuten

Lulomarmelade geliert sehr schnell. Auf 100 Gramm Fruchtmark 100 Gramm Gelierzucker abmessen. Unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und in Gläser füllen.

# MANDARINE

*Citrus reticulata*, Rutaceae

Ihren weltweiten Siegeszug traten die Mandarinen im 19. Jahrhundert an. Aufgrund verschiedener, meist kernloser Kreuzungen werden die »echten Mandarinen« nur noch begrenzt in den Wintermonaten aus Italien eingeführt.



Zur Großfamilie der Rautengewächse gehört auch die Mandarine. Diese Zitrusorte weist innerhalb ihrer Art große Unterschiedlichkeiten auf, was darauf schließen lässt, dass sie lange Zeit in der Natur sich selbst überlassen war und viele Variationen bilden konnte. Kreuzungsprodukte zwischen unterschiedlichen Mandarinenarten entwickeln sich dann normal, d. h., es gibt keine Zwerg- oder Kümmerformen, wie das bei der Orange der Fall ist.

## Herkunft und Geschichte

Sehr lange Zeit kannte man Mandarinen nur in Asien, wo sie seit mehr als 3000 Jahren kultiviert werden. Sie stammen aus Südostchina, Nordostindien und Indochina. Ihren Namen tragen sie, weil ihre Schale die gleiche Farbe hat wie die Roben, die die Mandarine trugen, die hohen Staatsbeamten des chinesischen Reiches. Nach Europa und Amerika gelangten Mandarinen erst im 19. Jahrhundert.

Der Mandarinenbaum ist klein, er wird meist nicht höher als drei Meter. Er trägt dunkelgrüne, glänzende Blätter und bringt in Büscheln wachsende kleine weiße Blüten hervor, die sehr intensiv duften. Mandarinen sehen aus wie kleine, etwas platt gedrückte Orangen. Im Gegensatz zu die-

### EINKAUFSTIP

Man sollte darauf achten, dass die Früchte fest und ohne weiche Stellen sind. Gerade Mandarinen im Netz sind mit Vorsicht zu betrachten, da man sie nicht einzeln prüfen kann.

sen ist ihre Schale besonders leicht abzulösen. Auch lassen sich ihre einzelnen Schnitzchen leicht voneinander trennen. Ihr Fruchtfleisch ist süß und aromatisch. Die meisten Mandarinsorten sind kernlos. Wichtige Erzeugerländer sind Spanien, Israel, Algerien und Marokko. Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Produktion wird zu Konserven verarbeitet.

## Verwendung

Mandarinen und mit ihr verwandte Früchte werden meist direkt aus Tüte oder Netz gegessen. Besonders Kinder mögen sie gern, weil sie nicht nur gut schmecken, sondern sich auch leicht schälen lassen. Meist werden Mandarinen wie Orangen verwendet, für süßsaure Gerichte, für Obst- und Reissalate oder Quarkspeisen. Auch dekorative Zwecke erfüllen Mandarinen sehr gut. Für Kuchen sind Konservenfrüchte besser geeignet, da diese so weich sind, dass sie auf der Zunge zergehen. Dosenmandarinen schmecken allerdings weniger aromatisch als frische.

Aus Mandarinschalen wird Öl gepresst, das u. a. für die Herstellung von Parfums verwendet wird.

## Lagerung

Bei in Netzen angebotenen Früchten kann es vorkommen, dass nicht mehr alle Mandarinen einwandfrei, d. h. fest und ohne weiche Stellen sind. Man muss sie dennoch mitbezahlen. Besser ist es, Mandarinen lose zu kaufen und jede zu prüfen. Am besten schmecken sie so frisch wie möglich, halten sich aber im Kühlschrank etwa ein bis zwei Wochen.

## Inhaltsstoffe

Außer reichlich Vitamin C enthalten Mandarinen Vitamin A und Folsäure sowie Kalium.

Mandarinen ähneln im Aroma Orangen. Manche Früchte der Untergruppen, besonders die kleinen *Tangerinen*, sind von solcher Delikatesse, von so wundervollem Aroma, zarter Säure und ausdrucksvoller Süße, dass sie Orangen noch übertreffen. *Tangerinen* sind für die folgenden Rezepte am besten geeignet, da sie am wenigsten Wasser enthalten.

## Varietäten

Bekannt und weit verbreitet sind auch einige Unterformen der Mandarine wie etwa die *Tangerine*, die aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Bitterorange hervorgegangen ist. Die *Tangerine* ist nach der marokkanischen Hafenstadt Tanger benannt, die lange ein wichtiger Umschlagplatz für Exportmandarinen war. Die *Satsuma* ist eine durch Mutation entstandene Unterform der Mandarine, die besonders in Japan verbreitet ist. Die sehr süßen *Klementinen* sind Anfang des 20. Jahrhunderts durch Kreuzungen verschiedener Mandarinsorten entstanden. Ein französischer Missionar in Algerien, Clément Dozier, soll dafür verantwortlich gewesen sein. *Tangors* sind Kreuzungen zwischen Mandarine oder *Tangerine* und Orange. *Tangelos*, die wie große, birnenförmige Mandarinen aussehen, sind Kreuzungsprodukte zwischen Mandarine und Grapefruit.

## Vorspeisen

## Mandarinen-Avocado-Suppe

Für 4 Portionen

1/2 l kräftige Fleischbrühe • 1/2 TL gemahlener Ingwer  
 eventuell einige Spritzer Tabasco • 1 Avocado • 1/2 l Tomatensaft  
 Salz, Pfeffer • 1 Dose Tangerinen (Mandarinen)

Zubereitung: 20 Minuten

**Den Orangensalat von  
Seite 252 kann man auch  
mit Tangerinen zubereiten.  
Entweder 400 Gramm  
frische Früchte oder  
1 1/2 kleine Dosen ver-  
wenden.**

- 1** Die Fleischbrühe zum Kochen bringen, den gemahlenden Ingwer und – wer es gerne scharf möchte – einige Spritzer Tabasco hinzufügen, nochmals kurz aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
- 2** Die Avocado schälen, entkernen, das Fruchtfleisch klein schneiden und zusammen mit dem Tomatensaft

pürieren. Die Avocado-Tomaten-Flüssigkeit zur Fleischbrühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3** 1 Esslöffel gut abgetropfte Mandarinenstücke in jeden Teller geben und mit der heißen Suppe auffüllen. Bei Bedarf nochmals würzen.

## Heringssalat mit Klementinen

Für 4 Portionen

80 g Sellerie (Staudensellerie oder grob  
 geraspelte Sellerieknolle)

80 g Chinakohl

200 g Klementinen oder 1 Dose Tangerinen

1 Glas (340 g) Heringsfleisch in Dillmarinade

80 g frische Sojabohnensprossen

eventuell einige Tropfen Tabasco

1 EL Weinessig

Zubereitung: 25 Minuten

- 1** Die Selleriestangen oder die Sellerieknolle in Scheiben und den Chinakohl in Streifen schneiden. Die Klementinen schälen, die weiße Haut entfernen und zerteilen.
- 2** Die Heringsfleisch abtropfen lassen, eventuell wässern, dabei die Marinade auffangen. Den Fisch mit dem

vorbereiteten Gemüse, den Sojabohnensprossen und den Klementinen vermischen.

- 3** Die Hälfte der Heringsmarinade mit dem Tabasco, dem Essig und eventuell etwas von der Dosenflüssigkeit verrühren und in den Salat geben. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen.



## Pikante Gerichte

### Klementinenhähnchen

Für 2 Portionen

10 kleine Klementinen oder 1 1/2 Dosen Tangerinen

1 Hähnchen von 800–1000 g • 1 EL Salz • 50 g Butter

1 Knoblauchzehe • Saft von 1/2 Zitrone • 1 Tasse Tomatensaft

1 TL gemahlener Ingwer • 1 EL Sojasauce

1 gehäufter EL Maismehl • 2 EL Sahne

Zubereitung: 1 Stunde

**1** Von 6 Klementinen den Saft auspressen, 4 in Filets zerlegen.

**2** Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Entweder zerteilen oder im Ganzen braten. Mit Salz einreiben, in der Butter von allen Seiten anbraten und in einen Schmortopf geben.

**3** Die Knoblauchzehe zerdrücken, mit etwas Klementinen-, Zitronen- und Tomatensaft, Ingwer und Sojasauce zu dem Hähnchen geben und dieses 45 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren. Von Zeit zu Zeit etwas Flüssigkeit nachgießen, eventuell Wasser, wenn der Saft verbraucht ist.

**4** Dann das Hähnchen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Sauce entfetten.

**5** Das Maismehl mit etwas Wasser anrühren, die Sauce aufkochen, das Maismehl einrühren und 5 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen und die Sahne zufügen.

**6** Das Hähnchen mit den Mandarinenfilets umlegen, die Sauce getrennt servieren.

**Beilage** Reis und grüner Salat

**Variante:** Wenn Sie das Hähnchen lieber braten wollen, mit 2 Esslöffeln Öl, Salz, 2 Zehen Knoblauch und etwas Paprika einpinseln. Etwas von der angegebenen Flüssigkeit in den Brattopf gießen, das Hähnchen von Zeit zu Zeit wenden und begießen. Im Backofen 1 1/2 Stunden garen lassen. Ist das Fleisch weich, die Sauce zubereiten wie vorher beschrieben. Bei frischen Klementinen der Sauce 1 Teelöffel Zucker hinzufügen.



## Reissalat

Für 4 Portionen

1 Kopf Salat • 1 gegrilltes Hähnchen • 3 Tassen gekochter Reis  
 1 Tasse Erbsen • 1 EL Butter • 1 gehäufte TL gekörnte Brühe  
 1 TL Anis • Salz • 1 Dose Tangerinen • 3 EL Öl  
 1 EL Essig • Pfeffer • 3 Tomaten • 5–10 schwarze Oliven

Zubereitung: 30 Minuten

Getrocknete Tangerinenschalen werden vor allem in China als Würzmittel Saucen und Geflügelgerichten beigelegt.

- 1 Den Salat waschen und abtropfen lassen, eine Schüssel damit auslegen.
- 2 Das Hähnchen häuten, entbeinen und klein schneiden. In eine andere Schüssel mit dem Reis geben.
- 3 Die Erbsen in der heißen Butter anbraten, mit 2 Esslöffeln Wasser, gekörnter Brühe, Anis und etwas Salz einige Minuten kochen lassen.
- 4 Zum Fleisch geben, die Hälfte der Tangerinen ebenfalls.

5 Öl, Essig, Pfeffer und Salz mischen und zum Salat geben. Vorsichtig umrühren und in der anderen Schüssel auf den Salatblättern verteilen.

6 Die Tomaten achteln, zum Salat geben und mit den Oliven und den restlichen Mandarinen verzieren.

**Info** Von den Mandarinen werden vor allem die Tangerinen in der Küche verwendet.

## Desserts

### Fruchtsalat mit Weißweinsabayon

Für 4–6 Portionen

1 Dose Tangerinen • 1 kleine Dose Ananaswürfel  
 1 Tasse Kapstachelbeeren oder Kirschen  
 1/2 Tasse Walderdbeeren • 1 weiche, reife Birne • 2 Bananen  
 Saft von 1/2 Zitrone • 2 Eigelbe • 2 EL Zucker  
 4 EL herber Weißwein • 1 Prise Ingwer

Zubereitung: 15 Minuten

#### Mandarinen-saft

Für 1 Person nimmt man 4 Mandarinen: Diese schälen, die weiße Haut und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch pürieren. Dann durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Tuch pressen und den Saft auffangen.

Dieser Saft ist noch köstlicher als Orangensaft und kann zu allen beschriebenen Getränken anstelle des Orangensaftes verwendet werden.

- 1 Die Tangerinen abtropfen lassen, ebenso die Ananaswürfel und mit den Kapstachelbeeren und Walderdbeeren in eine Schüssel geben.
- 2 Die Birne und die Bananen schälen und klein schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Alles kalt stellen. Vor dem Servieren den Saft ablaufen

lassen und die Früchte mischen.

- 3 In einer Edelstahlschüssel die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren, Wein und Ingwer hinzufügen.
- 4 Über einem Wasserbad unter ständigem Schlagen so lange erhitzen, bis die Masse zu steigen beginnt. Die Sauce über die Früchte gießen und gleich servieren.

## Tangerinenkörbchen aus Japan

Für 4 Portionen

4 Tangerinen oder Klementinen • 2–4 Blatt Gelatine • 30 g Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Tangerinen in kleine Körbchen schneiden. Dazu in der Mitte einen Steg stehen lassen, rechts und links davon jeweils das obere Schalendrittel entfernen.

**2** Das Fruchtfleisch sauber mit einem Löffel herausholen. Die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch pürieren und durch ein Sieb streichen.

**3** Die Gelatine in kaltem Wasser

einweichen. 1 Tasse Wasser zum Kochen bringen, den Zucker zugeben und auflösen, vom Herd nehmen und die Gelatine ebenfalls darin auflösen. Den Saft zugießen und in den Kühlschrank stellen.

**4** Wenn die Flüssigkeit nach 30 bis 45 Minuten fest zu werden beginnt, die Körbchen bis zum Rand damit füllen und ganz fest werden lassen.

## Tangerineneis aus den USA

Für 4 Portionen

4 Tangerinen • 100 g Zucker • Saft von 1/2 Zitrone

2 Eigelbe • 200 g Sahne • 2 EL Mandarinenfilets aus der Dose

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Tangerinen waschen, einen Deckel abschneiden. Mit einem Löffel die Früchte vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch entkernen und pürieren. Den Saft durch ein Sieb ablaufen lassen.

**2** 1/5 Liter Wasser mit dem Zucker einige Minuten kochen lassen. Die Eigelbe in einer Edelstahlschüssel schlagen, den Obstsaft zugeben, anschließend den Zuckersirup.

**3** Über einem Wasserbad erhitzen. Mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse zu steigen beginnt. Abkühlen und gefrieren lassen.

**4** Nach 1 Stunde die Sahne steif schlagen und unter das Eis mischen.

**5** 2 weitere Stunden gefrieren lassen. Vor dem Servieren die

Tangerinenschalen mit dem Eis füllen, den Deckel darauf setzen und 1 Stunde in das Kühlfach legen. Die Filets erst kurz vor dem Servieren in das Eis stecken.



## Sahnequark mit Tangerinen

Für 4 Portionen

60 g Zucker • 500 g Sahnequark • Saft und Schale von 1 Zitrone

1 Dose Tangelinen • nach Wunsch 100 g Sahne

1 TL Vanillezucker • 1 EL Zucker zur Verzierung

**Zubereitung: 10 Minuten**



- 1** Den Zucker mit dem Quark verrühren, Zitronensaft und -schale zugeben sowie etwas Tangelinensaft aus der Dose.
- 2** 4 Dessertschälchen je zur Hälfte mit Quark füllen, mit 4 Ess-

löffeln Tangelinen bedecken, den Rest Quark draufgeben.

**3** Die Sahne steif schlagen, mit Zucker und Vanillezucker süßen, den Quark mit je 1 gehäuften Esslöffel Sahne krönen. Die restlichen Tangelinstücke in die Sahne stecken. Gut gekühlt servieren.

## Crêpes Suzette

Für 4 Portionen

Teig: 4–5 gehäufte EL Mehl • 2 Eier

abgeriebene Schale von 1/2 Orange

Salz • 1 Tasse Milch • 30 g Butter • Butterschmalz

Zum Bestreichen: 50 g Butter • 1 EL Rum oder Weinbrand

3/4 Tasse Orangensaft • 1/2 Tasse Tangelinensaft

oder je 1 EL Tangelinenfilets • 1 EL Curaçao

2 EL abgeriebene Orangenschale

**Zubereitung: 30 Minuten**

**Tip:** Die Crêpes können vorgebacken und eingefroren werden. Sie brauchen dann nur noch die Sauce zubereiten und die aufgetauten Crêpes am Tisch zu flambieren.

**1** Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Eier zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren.

**2** Dann die Orangenschale, das Salz und die Milch zufügen. Durch ein Sieb in eine andere Schüssel streichen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank quellen lassen. Kurz vor dem Backen die zerlassene Butter einrühren.

**3** In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, wenig Teig hineingeben und auseinander laufen lassen, so dass der Boden hauchdünn mit

Teig bedeckt ist. Den Pfannkuchen wenden, wenn die Oberseite nicht mehr flüssig ist. Die Unterseite soll noch ganz hell sein. Den Pfannkuchen fertig backen, herausheben und zu einem Viertelkreis falten.

**4** Sind alle Crêpes gebacken, die Butter für die Sauce in der Pfanne zerlassen, alle anderen Zutaten zugeben und miteinander mischen. Die Crêpes in die warme Flüssigkeit legen, mit Zucker bestreuen, flambieren und sofort in der Pfanne servieren.



## Käsesahnetorte

12 Portionen

Quarkkuchen (siehe Seite 192) • 2 1/2 Dosen Tangerinen

Saft und Schale von 1 Zitrone • 2 EL Maismehl

2 EL Zucker

**Zubereitung:** mit Boden 1 Stunde

**1** Den Quarkkuchen mit einem Mürbeteigboden wie im Rezept auf Seite 192 beschrieben zubereiten. Anstelle der Sauerkirschen kann man auch 2 1/2 Dosen Tangerinen verwenden.

**2** 1/4 Liter Tangerinensaft aus den Dosen abmessen. Den Saft und die Schale der Zitrone zufügen. Etwas Flüssigkeit davon abnehmen, 2 Esslöffel Maismehl und 2 Esslöffel Zucker darin zu einer glatten Sauce anrühren.

**3** Den Saft erhitzen, das angerührte Mehl hinzufügen und aufkochen lassen. Die Tangerinenstücke vorsichtig damit mischen. Diese Creme auf den Boden streichen. Dann weiter verfahren wie im Quarkkuchenrezept beschrieben wurde.

**4** Jedes Kuchenstück am Ende mit einem der Tangerinenfilets belegen.



## Tangerinenmarmelade

Für 2 Gläser

500 g Tangerinen oder Klementinen, ungespritzt

2 Zitronen, 500 g Gelierzucker

**Zubereitung:** 1 Stunde, **Kochzeit:** 1 Stunde und 10 Minuten

**1.** Die Klementinen waschen, abtrocknen und halbieren. Den Saft auspressen. Den Rest des Fruchtfleischs mit einem Löffel aus den Schalen herausheben. Die Schalen in Streifen schneiden und in einem Topf mit dem Fruchtfleisch in 1/2 Liter Wasser einweichen.

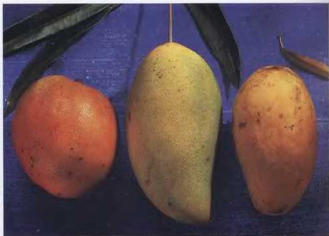
**2.** Nach 8 Stunden bei schwacher Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und aufheben, die Rückstände werden nicht mehr benötigt.

**3.** Die Zitronen vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben mit 1/2 Liter Wasser bedecken und ebenfalls 8 Stunden stehen lassen. Danach 1 Stunde leise kochen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Das Klementinenwasser und den Klementinensaft zugießen, den Zucker darüber geben, nach Vorschrift aufkochen lassen und in Gläser füllen.

# MANGO

*Mangifera indica, Anacardiaceae*

*Die Mango würde ohne Zweifel einen der ersten Preise gewinnen, gäbe es einen Wettbewerb unter den Exoten im Hinblick auf Geschmack und Duft.*



Eine außergewöhnlich große Familie bilden die Nierengewächse, zu denen eine der wichtigsten tropischen Früchte zählt – die Mango. Aber auch der Cashew-Apfel und die im Mittelmeerraum heimische Pistazie gehören dazu.

## Herkunft und Geschichte

### EINKAUFSTIP

Meist kommen Mangos noch relativ unreif auf den Markt. Reife Früchte erkennt man daran, dass sie auf leichten Druck nachgeben. Kleine dunkle Flecken sind kein Qualitätsmangel, sie signalisieren den Zustand der Überreife.

Außerhalb Asiens – dort werden Mangos seit mehr als 4000 Jahren kultiviert – waren diese Früchte lange unbekannt. Es ist den portugiesischen Eroberern um 1700 zu verdanken, dass die Mango auch in Südafrika und Brasilien Verbreitung fand. In Indien, möglicherweise dem Ursprungsland der Mango, wird sie in Sanskrittexten und Hindulegenden erwähnt. Sie ist eng mit der Geschichte des Landes verbunden und gilt als die Nationalfrucht der Inder, die ihr gar geheimnisvolle Kräfte zuschreiben. Schon der indische Herrscher Akabar ließ im 16. Jahrhundert einen Mangowald anlegen. In religiösen Zeremonien sind die Mangoblüten von besonderer Bedeutung.

Heute gedeiht die Mango in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde. Es gibt sie in mehr als 1000 Sorten. Mangobäume sind immergrün, bilden eine große Krone und werden bis zu 30 Meter hoch. Sie

bringen Früchte hervor, die an ihren Stielen wie an langen Leinen baumeln und fast den Boden berühren. Es gibt Mangos unterschiedlichster Form und Farbe. Sie können rund, oval, nieren- oder herzförmig sein, ihre Farbe variiert von Grünlich über Gelb bis Orange-Rot. Das orangefarbene Fruchtfleisch sitzt fest an dem großen, flachen Stein. Es ist bei unveredelten Sorten faserig, meist aber glatt, butterartig und von sehr aromatischem Geschmack. Mangos sind bei uns ganzjährig zu bekommen. Sie werden, je nach Jahreszeit, hauptsächlich aus den USA, Kenia, Südafrika und Thailand importiert.

## Verwendung

Mangos können frisch in Obstsalaten oder zu Milchprodukten gegessen werden. Zum Frischverzehr vorgesehene Mangos sollten vorher etwas gekühlt werden. Das hebt ihr leicht harziges Aroma. Darüber hinaus lassen sie sich aber auch vielfältig weiterverarbeiten. Bekannt ist das Mangochutney, eine exotisch gewürzte, eingekochte Mangomarmelade, die zu Reisgerichten gereicht wird. Als Gemüse zubereitet, passen Mangos zu Fleisch und Fisch. Sie eignen sich auch gut zur Saft- und Marmeladeherstellung.

## Lagerung

Die Farbe einer Mango sagt kaum etwas aus über Reifegrad und Geschmack. Nehmen Sie beim Einkauf jede einzelne Frucht in die Hand, sie sollte weder zu fest noch zu weich sein. Überreife Exemplare haben meist kleine schwarze Flecken. Eine leicht schrumpelige Schale deutet darauf hin, dass die Mango zu früh gepflückt wurde. Das Fruchtfleisch ist dann möglicherweise geschmacklos und säuerlich.

Unreife Früchte lassen sich bei Zimmertemperatur etwa sieben Tage lagern. Im Kühlschrank können Sie reife Früchte nur einige Stunden aufbewahren, da sie kühle Temperaturen nur schlecht vertragen.

## Inhaltsstoffe

Von gesundheitlichem Wert sind Mangos vor allem, weil sie große Mengen der Vitamine A, B3, B5, B6, C und E aufweisen. Vitamin A schützt die Schleimhäute und stimuliert den Stoffwechsel, die B-Vitamine wirken positiv auf die Nerven und bringen Farbe in Haut und Haare. Bei den Mineralien und Spurenelementen sind besonders Kupfer, Mangan, Magnesium und Zink zu nennen. Mangos sind sehr kaliumreich, was sie entwässernd und entfettend wirken lässt.

Ein Warnhinweis: Bei manchen Menschen reizt sehr reifes Fruchtfleisch leicht die Haut rund um den Mund.

**Bauno (*Mangifera verticillata*)** ist eine nahe Verwandte der Mango von den Philippinen. Sie könnte für Züchter neue Möglichkeiten bieten, da sie ein zwar faserreiches, aber sehr aromatisches, säuerliches und saftiges Fruchtfleisch besitzt, das an Aprikose und Guanabana erinnert. Die Früchte reifen im August und September.

Mangos werden oft auch als Badewannenfrüchte bezeichnet, da das überaus saftige Fruchtfleisch Flecken hinterlassen kann, die nur schwer zu entfernen sind. Kindern gibt man sie in den Tropen daher meist nackend.

## Sorten

Man unterscheidet drei Hauptgruppen der Mangos: die indische, die indochinesische und die philippinische. Zu den wichtigsten indischen Sorten zählt die *Mulgoba*, die als eine der ersten in Florida angebaut wurde (1889). Sie war auch die einzige Sorte, die 1895 einen heftigen Winter überlebte und dann 1898 zum ersten Mal wieder Früchte trug. Eine wichtige Züchtung aus der *Mulgoba* ist die *Haden*, die hauptsächlich in Hawaii und Südafrika angebaut wird. In Florida wurde die eher nierenförmige *Alphonso* gezüchtet, die sich durch ein leicht harziges Aroma auszeichnet – im Gegensatz zum pfirsichähnlichen Geschmack der *Mulgoba*früchte.

Die indochinesischen und philippinischen Sorten sind sich sehr ähnlich: Ihre Früchte sind meist kleiner, gelblich und länglich. Zu ihnen werden die gelbe *Princess of Manila* und die grün-gelbe *Jaffnamango* gezählt.

Unreife Mangos verwendet man in den Tropen wie Äpfel. Man bäckt damit Kuchen nach seinem Lieblingsrezept für Apfelkuchen oder bereitet Mangopüree, das man wie Apfelmus zu Eierkuchen essen kann.

## Rezepte mit unreifen Früchten

### Mangomus von grünen Mangos

Für 4 Portionen

2 grüne oder halb reife Mangos

1 El. Zucker • Essig

Zubereitung: 20 Minuten

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und dann in Streifen schneiden. In

1/8 Liter Wasser mit dem Zucker und 1 Schuss Essig weich kochen. Je nach Fasergehalt der Früchte entweder nur pürieren oder noch durch ein Sieb streichen.

### Mangokompott

Für 4 Portionen

500 g unreife Mangos • 100 g Zucker

Saft von 1 Zitrone oder 1/10 l Weißwein

Zubereitung: 30 Minuten

Die noch harten Früchte schälen und in Streifen schneiden, mit 1/5 Liter Wasser, dem Zucker und

dem Zitronensaft oder dem Weißwein bei schwacher Hitze weich dämpfen.



## Rezepte mit reifen Früchten Pikantes mit Mango

### Mangochutney

Für 4 kleine Gläser

500 g Mangos • eventuell 125 g Rosinen  
30 g Senfkörner • 15 g frischer Ingwer • 15 g Knoblauch  
75 g Zwiebeln • 500 g Gelier- oder Einmachzucker  
1/3 l Essig • 1 TL Salz • 10 g scharfes Chilipulver

Zubereitung: 40 Minuten

- 1 Die Mangos schälen (in Indien verwendet man sie allerdings ungeschält), entkernen und in kleine Streifen schneiden.
- 2 Die Rosinen waschen und verlesen, mit den Senfkörnern, dem geschälten Ingwer und dem Knoblauch fein zermahlen.
- 3 Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Dann alle Zutaten in einem großen Topf zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Nach der Gelierprobe (siehe Seite 387) in geeignete Gläser oder hübsche Kera-

mikgefäße füllen und noch heiß fest verschließen.  
Diese süßsaure, scharfe Würzsauce passt zu Hühner- und Putenfleisch, kaltem Braten, Schinken und Käse und eventuell sogar zu Fisch.

**Tip** | Esslöffel dieser Würzsauce gibt einem Reissalat, der aus Reis, Hühnerfleisch und Ananas gemacht wird, eigentlich erst den letzten Pfiff.

Nebenstehendes Rezept kann auch für grüne Mangoschnitze verwendet werden, nur muss man nach dem Erhitzen prüfen, ob die Zuckermenge auf 625 Gramm erhöht werden sollte. Eigenes Chutney zu kochen, hat zwei Vorteile: Es ist viel billiger als gekauftes und enthält kein Konservierungsmittel. Ohne Gelierzucker muss Mangochutney mindestens eine Stunde kochen, die Ausbeute ist dann geringer: drei Marmeladengläser voll, sonst vier.



### Mangosalat mit Parmaschinken

Für 4 Portionen

Schale und Saft von 1 Zitrone • 2 EL Balsamico • 4 EL Öl  
2 EL Olivenöl • 1 EL Portwein • Tabasco • Salz  
2 Mangos • 12 Scheiben Parmaschinken

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Zitronenschale und -saft, Balsamico, Öl, Olivenöl, Portwein und Tabasco zu einer sämigen Salatsauce verrühren und mit Salz würzen.
- 2 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und dann in dünne Streifen schneiden.

- 3 Das Dressing über die Mangostreifen geben und sehr gut durchrühren.
- 4 Die Mangostreifen in die Mitte einer Platte geben und die Parmaschinkenscheiben dekorativ um den Mangosalat drapieren.

## Mangostrudel

Für 4 Portionen

Teig: 300 g Mehl • 4 EL Öl • Salz

Füllung: 3 Mangos • 3 Schalotten • 50 g frischer Ingwer

2 EL Sesamöl • 1 EL Weißweinessig • 3 EL Weißwein

1 EL Ahornsirup • Cayennepfeffer • Salz • 70 g Semmelbrösel

Zusätzlich: Mehl • 1 Ei • 1 EL Sesamsaat

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Für den Teig das Mehl mit 1/8 Liter Wasser, 3 Esslöffeln Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit dem restlichen Öl einpinseln und 2 Stunden ruhen lassen.

**2** Die Mangos schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

**3** Schalotten und Ingwer schälen, fein würfeln, in Sesamöl glasig dünsten, mit Essig und Wein ablöschen und mit Ahornsirup, Cayennepfeffer und Salz würzen.

**4** Kurz aufkochen, die Mangowürfel zugeben und 5 Minuten mitkochen.

**5** Den Strudelteig trockentupfen, halbieren und jede

Hälfte auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen. Vorsichtig zu einem Quadrat mit ca. 40 Zentimeter Seitenlänge ausziehen.

**6** Die Mangowürfel mit den Semmelbröseln mischen und auf den Strudel verteilen.

**7** Das Ei verschlagen, die Ränder und das frei gelassene Ende des Teiges damit bestreichen. Die Strudel mit Hilfe des Tuches zusammenrollen.

**8** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen und die Strudel auf das Blech setzen.

**9** Die Butter zerlassen, die Strudel damit bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. 40 Minuten backen.

## Curry-Mango-Gemüse

Für 4 Portionen

2 Mangos • 25 g Butter • 50 g brauner Zucker

1 TL Currypulver • 1/2 TL gemahlener Ingwer

1/2 TL gemahlener Koriander • 2 EL Sherry

Zubereitung: 40 Minuten

**1** Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln.

**2** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen, die

Würfel in eine Auflaufform geben.

**3** Die Butter in einer Pfanne zerlassen, über die Mangos schütten, mit Gewürzen bestreuen und mit Sherry beträufeln. 30 Minuten überbacken.

## Getränke

### Mangomilchshake

Für 2 Portionen

1 Mango • 1/4 l Milch

2 TL Zucker oder

Himbeermarmelade • Eiswürfel

Zubereitung: 15 Minuten

Die Mango schälen, den Kern entfernen, das Fleisch in Scheiben schneiden und im Mixer pürieren. Die Milch zugeben sowie Zucker oder Himbeermarmelade hinzufügen. In 2 hohe Cocktailgläser gießen.

### Mangomix

Für 1 Portion

3/4 Glas Mangosaft

8 EL Cream of Coconut

4 EL weißer Rum oder Wodka

Zubereitung: 10 Minuten

Den Mangonektar mit Cream of Coconut sowie weißem Rum oder Wodka in einen Cocktailshaker geben und gut schütteln. Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, mit dem Nektar auffüllen.

Nach indischer Auffassung erwärmt Mango den Körper. Man trinkt deshalb noch ein Glas Milch hinterher. In der Mangozeit besteht das Abendessen vieler Inder aus einer Mango und einem Glas Milch oder einem Milchmixgetränk.

## Desserts

### Mango mit Walnusseis

Für 4 Portionen

250 g Walnusskerne • 1/4 l Milch • 3 Eigelbe

100 g Zucker • 1/4 l Sahne • 2 Mangos • 100 g Sahne • Walnusseis

Zubereitung: 25 Minuten

1 Die Nusskerne mahlen, in der Milch aufkochen, dann kalt stellen.  
2 Eigelbe und Zucker schaumig rühren, den Nussbrei zufügen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Das Ganze gefrieren lassen.

3 Die restliche Sahne steif schlagen.  
4 Die Mangos längs halbieren, die Kerne entfernen, mit einer Kugel Walnusseis füllen und mit einem Häubchen geschlagene Sahne darüber servieren.



### Mangomus von reifen Früchten

Für 4 Portionen

500 g Mangos • 250 g Gelierzucker • Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung: 30 Minuten

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Streifen schneiden. Die Fruchtstücke mit

Zucker und Zitronensaft kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb streichen und z. B. zu Grießbrei reichen.

Variante: Der Geschmack dieses Pürees verändert sich kaum, wenn auf 500 Gramm Mangos 250 Gramm Papaya hinzugefügt werden, wie man es in der Karibik tut, dazu Zitronensaft und insgesamt 375 Gramm Zucker geben.

## Sorbet aus Mexiko

Für 4 Portionen

75 g Zucker • Salz • 2 Mangos • 2 Eiweiße

100 g Sahne • Saft von 2 Zitronen

Zubereitung: 25 Minuten

### Mangosorbet aus Brasilien

Für 8 Portionen

1. 2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und pürieren
2. 1 Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, ebenso 400 Gramm Sahne, mit 75 Gramm Zucker gesüßt. Beides unter das Püree heben.
3. Entweder gefrieren lassen und als Eis servieren oder, gut gekühlt, als Cremespeise.

- 1 1/5 Liter Wasser, 50 Gramm Zucker und das Salz 5 Minuten kochen und abkühlen lassen.
- 2 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und pürieren. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen, die Sahne ebenfalls.
- 3 Das Mangopüree, den Sirup und

den Zitronensaft vermischen, den Eischnee und die Sahne unterheben. Gefroren servieren.

**Variante** Sie können auch einen Mittelweg zwischen diesen beiden Rezepten beschreiten und das Sorbet mit 1 1/2 Esslöffeln Zitronensaft und 200 Gramm Sahne zubereiten.

## Crêpes mit flambierten Mangos

Für 4 Portionen

Teig: 85 g Mehl • 1/5 l Milch • Salz • 2 Eier

30 g Puderzucker • 4 EL Zitronensaft

Butterschmalz zum Backen

Füllung: 2 Mangos • 1 EL Butter • 2 EL Zitronensaft

3 EL Zucker • 3 EL Cointreau oder Orangensaft

Zum Flambieren: 2 EL Cognac

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Mehl, Milch und Salz gut verrühren. Eier, Puderzucker und Zitronensaft zugeben und zu einem glatten dünnflüssigen Teig schlagen.

1 Stunde gekühlt quellen lassen.

- 2 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Längsstreifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Streifen, Zitronensaft, Zucker und Cointreau

hinzufügen und einige Minuten unter Wenden dünsten. Beiseite stellen.

3 In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, wenig Teig hineingeben und auseinander laufen lassen, so dass der Boden hauchdünn damit bedeckt ist. Den Crêpe wenden, wenn die Oberseite nicht mehr flüssig ist. Fertig backen, herausheben und zu einem Viertelkreis falten.

4 Wenn 4 Crêpes gebacken sind, alle in die Pfanne zurücklegen. In die oberste Tasche die Mangos geben. Crêpes mit der Mangoflüssigkeit begießen, mit dem Cognac flambieren.





## Mangokuchen

Für 12 Portionen

Teig: Pâte brisée von 125 g Mehl (siehe Seite 388)

Belag: 3–5 Mangos • 1 EL Mondamin • 1 Tasse Milch • 2 EL Zucker • 1 Ei

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

**1** Den Teig von 125 Gramm Mehl nach dem Rezept im Anhang zubereiten, ausrollen und in eine Springform geben. Dabei einen Rand hoch ziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 10 Minuten vorbacken.

**2** Während der Teig bakt, die Mangos schälen, das Fruchtfleisch

vom Kern und in Streifen schneiden.

**3** Dann in einem Topf Mondamin mit 1 Tasse Milch schlagen, Zucker und Ei zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen.

**4** Die Mangostreifen auf den Tortenboden legen, mit der Creme bedecken und noch 45 Minuten weiterbacken.

## Mangotorte

Für 12 Portionen

Teig: 2 Eier • 90 g Zucker • 125 g geriebene Haselnüsse  
40 g geriebene Schokolade • 1 TL Backpulver

Belag: 3–4 Mangos • 1 Tortenguss (klar) • 3 EL Zucker  
1/4 l Orangensaft (keine Navelorangen) • 200 g Schlagsahne

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

**1** Die Eier schaumig rühren, Zucker, Nüsse, Schokolade und Backpulver nach und nach zugeben.

**2** Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingießen. Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Boden 30 Minuten backen. Danach den Boden stürzen, das Papier abziehen.

**3** Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in Schnitze teilen, den erkalteten Boden damit belegen.

**4** Den Tortenguss mit 2 Esslöffeln Zucker und dem Orangensaft zubereiten und darüber verteilen.

**5** Die Sahne steif schlagen, mit 1 Esslöffel Zucker süßen. Die Torte mit der Sahne garnieren.

### Mangosahne-creme

Für 2 Portionen

Eine mittelgroße Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und pürieren (ergibt ungefähr 200 Gramm Fruchtpüree). 100 Gramm Sahne steif schlagen und mit je 1 Esslöffel Zucker und Zitronensaft unter das Püree mischen.

## Mangomarmelade

600 Gramm Mangos schälen, entkernen und das Fruchtfleisch pürieren. Mit 250 Gramm Gelierzucker zum Kochen bringen und weitere 250 Gramm Gelierzucker und den Saft von 1 Zitrone hinzufügen. 4 Minuten kochen, in saubere Gläser füllen und fest verschließen.

# MANGOSTANE

*Garcinia mangostana, Guttiferae*



Beim höchst delikaten, wunderbar milden und süß-säuerlichen Aroma der Mangostane geraten Feinschmecker ins Schwärmen. Frisch verzehrt bietet sie das größte Geschmackserlebnis.

Trotz Namensähnlichkeit hat die Mangostane nichts mit der Mango zu tun: Die Mangostane entstammt der Familie der Johanniskrautgewächse. Dieser Familie werden neben den auf der nördlichen Welthalbkuugel verbreiteten Johanniskrautarten einige Tropenbäume in Asien, Afrika und Amerika zugerechnet. Darunter fällt auch der Mameyapfel, ein naher Verwandter der Mangostane.

## EINKAUFSTIP

Klopfen Sie vor dem Kauf an die Schale: Sie darf auf keinen Fall hohl klingen. Auf Märkten sollten die Früchte bei heißen Temperaturen nur in den frühen Morgenstunden gekauft werden, da Mangostanen bei ungenügender Kühlung schnell verderben.

## Herkunft und Geschichte

Mangostanefrüchte zählen zum köstlichsten Obst der Erde. In ihrer Heimat Malaysia werden sie seit vielen hundert Jahren kultiviert. Heute ist der Mangostanebaum zwar in allen tropischen Regionen der Erde verbreitet, aber außerhalb seines ursprünglichen Standortes äußerst schwierig zu züchten. Der schöne Baum wird bis zu 25 Meter hoch, und es dauert 10 bis 15 Jahre, bis er die ersten Früchte hervorbringt. Dann kann man aber auch lange Zeit 500 bis 1000 Mangostanen im Jahr ernten.

Weil er wunderschön große, pinkfarbene Blüten trägt, wird er oft einfach nur aus dekorativen Gründen angepflanzt. In Malaysia ist er ein sehr beliebtes Gewächs für den Hausgarten. Die Mangostane liebt Wärme und Feuchtigkeit, braucht aber auch eine kurze Trockenperiode. Temperatu-

ren unter 20 °C verlangsamen ihr Wachstum erheblich. Die Niederschläge sollten relativ gleichmäßig über das ganze Jahr verteilt sein, künstliches Bewässern reicht aber auch aus.

Außerhalb Südostasiens gibt es nur in Brasilien und Mittelamerika größere, kommerziell genutzte Pflanzungen. Die hier zu Lande von Mai bis November erhältlichen Früchte werden aus Thailand importiert, im Winter und im Frühjahr kommen die Mangostanen aus Brasilien.

Die Mangostane ist eine beinahe kugelförmige Frucht, im Durchmesser etwa fünf Zentimeter groß, und sieht recht eigentümlich aus. Sie hat eine dicke, weinrote Außenhaut mit vier lederartigen Kelchblättern. Das Fruchtfleisch, das sich im Innern verbirgt, ist süß und saftig und von ganz besonderem Geschmack. Die einen erinnert er an Pfirsich und Weintrauben, die anderen an Ananas und Aprikose. Vom Aussehen her ähnelt das Fruchtfleisch einer Mandarine, ist aber von zartestem Weiß. Es besteht aus vier bis sechs Segmenten, von denen einige einen Kern enthalten. Der essbare Teil der Frucht macht, gemessen am Gesamtgewicht, nur etwa ein Viertel aus.

Dass es sich bei der Mangostane tatsächlich um eine ganz besondere Frucht handelt, wusste auch Königin Victoria von England. Sie wollte sie unbedingt kosten und versprach dem eine hohe Belohnung, der ihr die ersten Mangostanen aus Indien bringen würde.

## Verwendung

Das Mangostanefruchtfleisch isst man roh, wie eine Orange zerteilt und am besten gut gekühlt. Die dicke Schale in der Mitte aufschneiden und beide Teile leicht gegeneinander drehen. Es passt vorzüglich zu Erdbeeren und Himbeeren. In pürierter Form aromatisiert das Fruchtfleisch Joghurt und Eiscreme. In den Herkunftsländern wird auch Mangostanensig hergestellt. Aus einigen, weniger gut schmeckenden Sorten werden dort Marmelade und Kompottfrüchte bereitet.

Die Außenhaut enthält Tannin und färbt dunkelbraun, sie kommt in der Lederindustrie zum Einsatz. Aus den Samen wird Öl gepresst.

## Lagerung

Mangostanen dürfen nur reif geerntet werden, da sie nicht nachreifen. Am aromatischsten sind weinrote Früchte, deren Haut auf leichten Fingerdruck nachgibt. Je älter die Mangostanen sind, umso härter ist die Schale. Verletzte Früchte, die einen gelblichen Saft absondern, zeigen an, dass das Fruchtfleisch verdorben ist.

Einwandfreie, gesunde Früchte halten sich bei Zimmertemperatur einige Tage, im Kühlschrank etwa eine Woche. Zum Tiefgefrieren eignen sich Mangostanen nicht.

**Die Mangostane schmeckt als Dessertfrucht vorzüglich mit Sahne und Eis, einzigartig kommt ihr Aroma in Form von Sorbet zur Geltung. Man kann sie auch hervorragend für Puddings, leichte Cremes und Gebäck verwenden, jedoch büßt sie beim Erhitzen schnell ihr Aroma ein.**

**Da die Früchte bei uns nach Gewicht verkauft werden und eine dicke Schale haben, ist die Ausbeute an Fruchtfleisch sehr gering.**

Mangostanen enthalten Vitamin C, Kalium sowie Spuren von Eisen und Niazin.

Die Schalen können klein geschnitten und getrocknet werden. Sie wirken zusammenziehend, etwa bei Hämorrhoiden. Ein aus ihnen bereiteter Aufguss wirkt gegen Ruhr.

## Inhaltsstoffe

### Exquisiter Nachtisch mit Mangostanen

*Für 4 Portionen*

*Boden: 2 Eier • 100 g Zucker • Schale von 1/2 Zitrone  
4 EL Zitronensaft • 1 Prise Salz • 2 EL Milch • 75 g Mehl  
Belag: 500 g Pfirsiche • 4–2 Mangostanen • 200 g Sahne  
2 gehäufte EL Zucker • 200 g Himbeerpüree*

**Zubereitung: 30 Minuten**

- 1** Den Backofen rechtzeitig auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. 4 ofenfeste Portionsschälchen bereitstellen.
- 2** Eier, Zucker, die geriebene Zitronenschale und den Zitronensaft, Salz und Milch in eine Rührschüssel geben und alles mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

- 3** Das Mehl darüber sieben und gut vermischen. Die Keramikschälchen mit dem Teig füllen und 15 Minuten backen, bis der Teig fest, aber noch ganz hell ist.

- 4** Die Pfirsiche häuten, entsteinen und das Fruchtfleisch klein schneiden, mit wenig Zucker bestreuen. Die Mangostanen öffnen.

- 5** Die Sahne steif schlagen und leicht zuckern, ebenso das Himbeerpüree. Den Teigboden in den Schälchen auskühlen lassen, dann die Sahne darauf verteilen und mit den Pfirsichstücken belegen; mit dem Himbeerpüree bedecken und mit 1 oder 2 Mangostanenstückchen verzieren.

**Variante** Mangostanen passen von allen Früchten am besten zu Erdbeeren. Sie können deshalb anstatt des Himbeer- auch Erdbeerpüree oder Erdbeersorbet (siehe Seite 98) verwenden oder die Erdbeercreme von Seite 99 mit Mangostanenstückchen verzieren.



## Mangostanenmarmelade aus Malaysia

Für 4 Gläser

500 g Mangostanefruchtfleisch

500 g Gelierzucker, 1 Nelke

Zubereitung: 30 Minuten

Das weiße Fruchtfleisch mit wenig Wasser, dem Zucker und der Nelke 4 Minuten kochen. Mit dem Mixstab vorsichtig pürieren, die Kerne sollten nicht verletzt werden, dann durch ein Sieb streichen. Das sehr dünnflüssige Gelee in Gläser abfüllen.

## Haupia-Kokos-Pudding aus Hawaii

Für 4 Portionen

200 g Kokosflocken • 1 1/2 Tassen Milch

4 EL Maismehl • 2 EL Zucker • 1–2 EL Mangostanengelee

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Die Kokosflocken nach und nach mit 1/2 Liter kochendem Wasser begießen, dabei mit einem Mixstab pürieren und schließlich durch ein Sieb streichen.

**2** Die Kokosmilch – man erhält ungefähr 2 Tassen – mit der Milch unter Quirlen mit einem Schneebesen erhitzen.

**3** Das mit wenig kaltem Wasser glatt angerührte Maismehl zusammen mit dem Zucker zugeben und nochmals aufkochen lassen.

**4** Die Masse in 4 Dessertschälchen verteilen und kalt stellen. Den kalten Pudding mit Mangostanengelee überziehen und eventuell mit einigen Erdbeeren dekorieren.

Am besten schmecken Mangostanen natürlich frisch; zudem sind diese Früchte auch zu teuer, um sie zu Marmelade zu verkochen. Sollte man aber dennoch die Gelegenheit haben, diese Früchte im Überfluss zu haben, kann man sie einfrieren. Roh genießen, kann man sie dann zwar nicht mehr, aber man kann sie dann zu Marmelade verarbeiten.

## Sahnecreme aus Russland

Für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine • 400 g Sahne • 60 g Zucker • 1–2 EL Mangostanengelee

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Die Gelatine in 4 Esslöffel Wasser einweichen.

**2** Unterdessen die Sahne steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen.

**3** Die Gelatine auf den Herd stellen und unter Rühren auflösen, aber

nicht kochen lassen. Etwas abkühlen lassen.

**4** Unter Rühren auf niedrigster Stufe miteinander vermengen, in Portionsschälchen füllen und kalt stellen. Die kalte und erstarrte Creme mit der Mangostanengelee überziehen.

# ORANGE

*Citrus sinensis, Rutaceae*



*Spanien bestreitet ein Drittel des Weltexports der Orangen. Der wichtigste Produzent sind allerdings die USA, dicht gefolgt von Brasilien. Weitere wichtige Exporteure sind Mexiko, Israel und Italien.*

Eine der bedeutendsten Vertreterinnen der Familie der Rautengewächse ist die Orange. Die *Poma aurantia*, der goldene Apfel, fand besonders in Portugal und Spanien im 16. Jahrhundert großen Anklang. Aber erst 1792 nach dem Zusammenbruch der Maulbeerkultur in der Provinz Valencia wurden in Spanien größere Plantagen angelegt. Dann dauerte es weitere 60 Jahre, bis die Früchte nach England exportiert wurden.

## EINKAUFSTIP

Orangen reifen nicht mehr nach, was für die Erzeuger bedeutet, keine unreifen Früchte zu exportieren. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Früchte unbeschädigt sind – das ist bei Netzware oft nicht gewährleistet.

## Herkunft und Geschichte

Woher die Orange stammt, verrät die für diese Frucht ebenfalls geläufige Bezeichnung Apfelsine, was soviel bedeutet wie Apfel aus China. Schon 2000 v. Chr. befasste man sich dort mit der Zitruskultur. Wie die Orange ihren Weg nach Europa fand, ist ungewiss. Waren es Kreuzritter, die sie mitbrachten, oder Kaufleute aus Genua? 1493 nahm Kolumbus Orangenkerne mit nach Haiti, von wo aus sich die Orange über das südliche Nordamerika ausbreitete.

Im 16. Jahrhundert wurde es in Mitteleuropa Mode, Orangenbäume heranzuziehen. Man erfreute sich an ihren immergrünen, frischen Blättern, ihren duftenden weißen Blüten und der leuchtenden Farbe ihrer Früchte. Barockschlösser erhielten Orangerien mit großen Fenstern, um die exoti-

schen Kübelpflanzen über den Winter zu bringen. Erst im 19. Jahrhundert wurde im spanischen Valencia mit dem Plantagenanbau von Orangen begonnen.

Heute zählen Orangen zu den am meisten vermarkteten Obstsorten der Welt. Sie wachsen in allen wärmeren, sonnenreichen Klimazonen. Die bedeutendsten Orangenproduzenten sind Spanien, die USA und Israel. Da Orangen in großen Monokulturen angebaut werden, ist der Einsatz von Kunstdünger und Chemikalien (künstliche Wachse, Mittel gegen Pilzbefall) besonders intensiv. Mittlerweile werden aber auch biologisch erzeugte Früchte in ausreichenden Mengen und zu einem vernünftigen Preis angeboten.

## Verwendung

Die meisten Orangen sind für den Frischverzehr bestimmt, ein Großteil wird auch zu Saft verarbeitet. Orangenmarmelade ist besonders in England beliebt. Frische Früchte schmecken in Müslis, Frucht- und anderen Salaten oder mit Milchprodukten kombiniert. Auch zu warmen Gerichten wie etwa Ente passen Orangen sehr gut. Die abgeriebene Schale unbehandelter Früchte gibt vielen Speisen eine angenehm herbe Note. Aus kandierten Orangenschalen stellt man Orangeat her. Orangenschalenöl wird zum Aromatisieren von Gebäck, Konfekt und Likör sowie in der Kosmetikindustrie verwendet. Ein altes arabisches Würzmittel ist Orangenblütenwasser, das aus den duftenden Blüten des Orangenbaums destilliert wird.

## Lagerung

Schwere und große Früchte, die keine Druckstellen aufweisen, sich aber dennoch nicht ganz hart anfühlen, haben einen guten Reifegrad. Die Farbe spielt, weil sie oft sortenabhängig ist, keine so große Rolle. Bei Zimmertemperatur halten sich reife Früchte rund eine Woche, im Kühlschrank länger. Abgeriebene Orangenschale kann (in kleinen Plastikbehältern) eingefroren werden.

## Inhaltsstoffe

Die Orange ist eine sehr vitaminreiche Frucht. Außer bedeutenden Mengen an Vitamin C enthält sie Vitamin A (besonders die Blutorange) und Vitamine der B-Gruppe, vor allem Biotin und Folsäure.

Orangen sind sehr gut bekömmlich, sie wirken harntreibend und insgesamt belebend. Orangenblüten haben krampflösende Eigenschaften, aus ihnen bereiteter Tee hilft bei Erregungszuständen und fördert den gesunden Schlaf.

**Ein Orangenbaum bringt schon nach drei Jahren die ersten Früchte. Seine Höchsterträge liefert er zwischen dem 21. und dem 60. Lebensjahr.**

**Bei den Orangen handelt es sich um eine der delikatesten, erfrischendsten und aromatischsten Früchte der Erde. Am besten kommt das Aroma bei der Verwendung der frischen Filets oder Scheiben zur Geltung, obwohl auch ihr Saft ein Genuss ist. Orangeneis in Form von gefrorenem Saft war das erste Eis der Welt. Die Araber brachten geistete Fruchtsäfte bereits im 9. Jahrhundert nach Sizilien, wo man mit Begeisterung diese erfrischenden Getränke mit dem Schnee des Ätna kühlte. Auch heute noch ist es in den heißen Ländern als Granité eine angenehme Erfrischung.**

## Sorten

Bei Orangen werden drei Kulturformen unterschieden, *Navelorangen*, *Blutorangen* und *Blondfrüchte*. Navelorangen sind fast kernlos, haben eine dicke, kräftig gelbe Schale und weisen in der Hauptfrucht eine kleine Nebenfrucht auf, die außen einen Nabel (englisch: navel) bildet. Blutorangen haben ein rotes Fruchtfleisch, es gibt auch Sorten, deren Schale rot gefärbt ist. Sie sind besonders saftig und vitaminreich. Blondfrüchte sind die am meisten verbreiteten Orangen. Sie sind kernlos, saftig und haben ein säuerliches, angenehmes Aroma.

## Vorspeisen

### Orangensalat mit Matjesfilets

Für 4 Portionen

2 Köpfe Radicchio oder 200 g Löwenzahn • 400 g Orangen

2 Zwiebeln • 200 g Matjesfilets • 4 EL Öl

2 EL Zitronensaft • eventuell Rosenpaprika

Zubereitung: 25 Minuten



**1** Den Radicchio bzw. den Löwenzahn waschen und putzen, eine Platte damit belegen.

**2** Die Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden und den Salat damit verzieren.

**3** Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Matjesfilets würfeln. Beides auf den Orangenscheiben verteilen. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

**Variante** Anstatt der Matjesfilets können auch roher Schinken mit Salatöl verwendet werden.

### Vorspeise aus Nordafrika

Für 4 Portionen

6 Orangen • 2 Zwiebeln • 3 EL schwarze Oliven • 4 EL Öl

2 EL Zitronensaft • 1 Prise Salz • Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden bzw. filetieren.

**2** Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden.

**3** Alle Zutaten miteinander

vermischen und anschließend gut gekühlt servieren.

**Variante** Zusätzlich eine grüne Paprikaschote würfeln und zufügen.

Da die Verwendungsmöglichkeiten dieser Früchte sehr vielseitig sind, finden sich auch in zahlreichen anderen Kapiteln Rezepte mit Orangen.



## Pikante Gerichte

### Fisch in Orangensaft aus Mexiko

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Öl • 2 EL gehackte Petersilie  
je 1 TL Salz und Pfeffer • 1 kg Heilbutt in Filets • Zucker  
1/2 Tasse Orangensaft • 1 EL Zitronensaft • 1 hart gekochtes Ei

Zubereitung: 1 Stunde

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten.

**2** Die Petersilie hacken, mit Salz und Pfeffer in die Pfanne geben.

**3** Die Fischfilets in eine Auflaufform legen und die Zwiebelwürfel gleichmäßig über den Fisch verteilen.

**4** Orangen- und Zitronensaft verrühren, den Zucker zugeben und über den Fisch gießen.

**5** Den Backofen auf 230 °C (Gas Stufe 5) vorheizen und den Fisch 20 bis 25 Minuten garen.

**6** Das Ei in Scheiben schneiden und den fertigen Fisch damit garnieren.

### Huhn in Orangensauce

Für 4 Portionen

1 großes Hähnchen oder 1 Poularde • 1 EL Salz • Pfeffer  
Paprika • 1 große Zwiebel • 3 EL Butter • 1 EL Zitronensaft  
4 EL Essig • 2 EL Zucker • 4 Orangen

Zubereitung: 30 Minuten, Bratzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Das Huhn waschen und säubern, das Fett entfernen, mit Salz von außen und innen einreiben, von innen noch mit Pfeffer und Paprika.

**2** Das Huhn in einen Bratentopf legen und im auf 230 °C (Gas Stufe 5) vorgeheizten Backofen 40 Minuten garen.

**3** In der Zwischenzeit die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln, in der Butter andünsten, mit Zitronensaft, Essig, Zucker und der Hälfte der Filets 5 Minuten kochen.

**4** Nach 40 Minuten das Fett ab-

schöpfen, das Zwiebelgemisch hinzufügen und das Huhn wenden. Weitere 40 Minuten garen lassen.

**5** Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, die mitgeschmorten Orangenfilets nicht weiterverwenden. Das Huhn im geöffneten Bratentopf bräunen.

**6** Die Sauce entfetten und bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und die restlichen Orangenfilets zugeben.

### Orangenbutter

Für 4 Portionen

**1.** Die Schale von 1 unbehandelten und gewaschenen Orange fein abreiben.

**2.** 1 Bund Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

**3.** Beides mit 1 Esslöffel Senf, Pfeffer und Salz unter 100 Gramm weiche Butter kneten.

Orangenbutter kann zum Würzen kalter und warmer Speisen, aber auch einfach als Brotaufstrich verwendet werden. Ebenso kann sie wie Kräuterbutter zu gebratenem Fisch oder Fleisch serviert werden.



## Ente in Orangensauce

### Für 4 Personen

1 Ente • Salz, Pfeffer • 40 g Butter • 40 g Mehl • 1/2 l Geflügelbrühe

1/8 l Weißwein • 1 Bund Suppengrün • 1 Zwiebel

1 Tomate • 1 Nelke • 3 Pfefferkörner • 1 Lorbeerblatt

1 gehäufte TL Salz • 2 EL Zucker • 3 EL Weinessig

Saft von 2 Orangen und 1 Zitrone

Schale von 1/2 Orange • 2 Orangen

Zubereitung: 50 Minuten, Bratzeit: 2 Stunden und 15 Minuten

**Geflügel mit Orangensaft ist keine französische Erfindung. Gerichte dieser Art gibt es im Iran mit Huhn, im Libanon, in Spanien, in Mexiko und Brasilien mit Ente. Im Libanon werden dabei oft bittere Orangen verwendet.**



**1** Die Ente waschen, säubern, das lose Fett entfernen. Außen und innen salzen, innen mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Die Keulen leicht einstechen, damit das Fett beim Braten herausläuft.

**2** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Ente mit den Flügeln nach unten in einen Bratentopf geben, mit wenig Wasser begießen und 1 Stunde braten.

**3** Das Mehl in einem Topf unter Rühren mit dem Kochlöffel braun rösten. Die Butter zugeben, einige Minuten mitschwitzen lassen.

**4** Dann langsam unter Rühren die Geflügelbrühe und den Wein zugeben, dabei immer nur so viel Flüssigkeit zugießen, dass sich das Mehl auflöst. Die Sauce sollte glatt verrührt sein.

**5** Das Suppengrün waschen und putzen, die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomate vierteln. Mit der Nelke, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt und Salz in die Sauce geben. Die Sauce bei schwacher Hitze kochen lassen.

**6** Nach 1 Stunde die Ente aus dem Ofen holen und das Fett abgießen. Mit der Sauce aufgießen und die Ente umdrehen. Für 1 weitere Stunde in den Backofen stellen.

**7** Die Schale der 1/2 Orange in sehr dünnen Streifen abschälen, danach in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die restlichen Orangen schälen und die Filets heraus schneiden.

**8** Nach 2 Stunden die Sauce abgießen, das Geflügel entweder auf dem Rost oder offen im Topf auf beiden Seiten nachbräunen.

**9** Währenddessen in einem Topf Zucker und Essig zum Kochen bringen und so lange kochen, bis die Mischung hellbraun wird. Die Sauce durch ein Sieb dazu gießen. Unter Rühren aufkochen lassen, dann Orangen- und Zitronensaft zugeben und nochmals aufkochen lassen. Die Sauce eventuell nachwürzen. Die Orangenschalen in die Sauce geben.

**10** In der Zwischenzeit sollte die Ente schön knusprig sein. Prüfen, ob sie gar ist, indem man mit einem Messerchen in eine Keule sticht. Es darf kein blutiger Saft austreten, sonst muss die Ente noch länger braten.

**11** Die Ente auf eine Platte setzen, mit den Orangenfilets umgeben. Die Sauce getrennt servieren.

**Beilage** Kartoffelpüree und Salat

## Getränke

### Bowle aus Mexiko

#### Für 2 Liter

- 2 Orangen • 1 Ananas  
2 Tassen Erdbeeren  
2 Flaschen trockener Weißwein  
12 EL Weinbrand  
3 EL Zucker • 2 EL Zitronensaft  
1/4 l gekühltes Mineralwasser

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Orangen schälen und filetieren. Die Ananas schälen und würfeln. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Die anfallenden Säfte auffangen.

**2** Die Fruchtstücke flach ausgebreitet auf einem Backblech einfrieren.

**3** Den aufgefangenen Saft mit einem Teil des Weinbrands vermischen. Den restlichen Weinbrand mit dem Zucker aufkochen lassen.

**4** Den Wein mit dem abgekühlten Zuckersirup, dem Saft und Zitronensaft mischen. Vor dem Servieren die gefrorenen Früchte in eine Bowlterrine geben, mit der Weinmischung und dem Mineralwasser auffüllen.

### Erfrischungsgetränk aus Indien

#### Für 1 Person

- 1 Tasse Orangensaft  
1/2 Tasse Mineralwasser  
1 EL Zitronensaft

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten mischen, in ein hohes Cocktailglas gießen. Eventuell in das Glas ein Orangenfilet geben.

### Mai Tai aus Hawaii

#### Für 2 Personen

- 3 EL weißer Rum  
6 EL Ananassaft  
6 EL Orangensaft  
6 EL Zitronensaft • 1 EL Curaçao  
3 EL brauner Rum  
Maraschinokirschen oder  
2 Ananasringe zum Verziern

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Rum, Ananas-, Orangen-, Zitronensaft und Curaçao in einem Cocktailshaker schütteln.

**2** Über Eiswürfel in 2 Gläser gießen. Den braunen Rum obenauf geben. Entweder mit mehreren Maraschinokirschen oder einem Ring frischer Ananas verziert servieren.

### Orangeade aus Sri Lanka

#### Für 2 Liter

- 125 g Zucker  
Schale von 2 Orangen  
Saft von 12 Orangen (ca. 1 l)  
Eiswürfel

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Den Zucker mit 1/2 Liter Wasser und der Orangenschale aufkochen. Abkühlen lassen und die Schale herausnehmen.

**2** Den Orangensaft zugießen. Vor dem Servieren noch 1/4 Liter Wasser und die Eiswürfel zugeben.



Weitere Rezepte mit Orangensaft finden Sie in den Kapiteln »Passionsfrucht« (Rumpunsch, Alvaroda, siehe Seite 282), und »Ananas« (Weinpunsch, Fruchtunsch und Ananasgetränk, siehe Seite 16f.).

Ähnliche Getränke bereitet man in Mexiko mit 3 Esslöffeln Tequila und 1 Teelöffel Grenadine zu, in Brasilien mit Wodka, in Peru mit Gin oder Cognac und etwas Minze. Ebenso sind Mixgetränke von Orangensaft mit Gin und Wermut oder Orangensaft mit Sekt weltweit verbreitet.

## Orangensaftcocktail

Für 1 Person

1 EL Cognac • 1 EL Kirschwasser  
1 Glas Orangensaft  
4 Eiswürfel

**Zubereitung: 5 Minuten**

Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge auf 1 Eiswürfel in 1 Longdrinkglas geben und mit einem Cocktaillöffel umrühren.

**Tip** Besonders köstlich ist dieses Getränk mit frisch gepresstem Orangensaft.

## Sangria aus Spanien

Für 2 Personen

2 EL Zucker • 1/4 l Orangensaft  
1/8 l Rotwein  
2 EL Zitronen- oder Limonensaft

**Zubereitung: 10 Minuten**

1 1/8 Liter Wasser mit dem Zucker zu Sirup verkochen, dann abkühlen lassen.

2 Alle Zutaten miteinander vermischen und im Kühlschrank in einer Flasche aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln; eventuell Fruchtstücken (Orange, Apfel, ect.) hinzugeben.

**Tip** Orangensaft lässt sich gut mit Grapefruit-, Mango-, Maracujasaft sowie mit dem Saft der Cajuf Frucht (*Anacardium occidentale*) mischen.

## Desserts

### Orangensalat aus Spanien

Für 4 Portionen

4-6 Orangen • Saft von 1 Zitrone • 1 gehäufte EL Puderzucker  
2 EL Curaçao oder Grand Marnier  
3 EL Sherry • einige Mandelblättchen

**Zubereitung: 15 Minuten**

1 Die Orangen sorgfältig schälen, sämtliche weißen Fasern entfernen und die einzelnen Spalten quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Den Zitronensaft mit dem Puderzucker glatt verrühren, Likör und Sherry dazu geben, alles über die Orangenscheiben verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Gekühlt servieren.

**Variante** In der internationalen Hotelküche werden die Orangenscheiben auch mit Zucker, Curaçao und Kirschwasser mazeriert. In Marokko beträufelt man sie mit 2 Esslöffeln Orangenblütenwasser und Zimt, in Sri Lanka mit Cognac oder Weißwein und etwas Zucker. In Thailand filetiert man die Orangen und begießt sie mit Zuckersirup.

## Orangensalat aus Sizilien

Für 4 Portionen

4–6 ungespritzte Orangen

170 g Puderzucker • 2 EL Cointreau

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die ungespritzten Orangen gut waschen und die Schale von 2 Orangen abreiben.

**2** Den Puderzucker mit 1/4 Liter Wasser mischen und unter Rühren zum Kochen bringen, 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Dann die Orangenschalen und den Likör zugeben.

**3** Die restlichen Orangen schälen, sämtliche weißen Fasern entfernen und die einzelnen Orangenspalten quer in Scheiben schneiden.

**4** Die Orangestückchen in eine Schüssel geben, die Flüssigkeit darüber gießen.

**5** Alles zusammen abkühlen und eine Weile ziehen lassen.

## Orangensalat aus Griechenland

Für 4 Portionen

4–6 ungespritzte Orangen • 125 g Zucker

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Schalen von 2 bis 3 Orangen von oben nach unten dünn abschälen, so dass die Abschnitte möglichst gleich lang werden. Die Streifen mit der Schere nochmals so schmal wie möglich schneiden.

**2** Die restlichen Orangen schälen, sämtliche weißen Fasern entfernen, die einzelnen Spalten quer in Scheiben schneiden und auf eine große Platte legen.

**3** 1/8 Liter Wasser mit dem Zucker einige Minuten kochen, die Schalen zugeben und 10 Minuten leise ziehen lassen. Die abgekühlten Schalen mit dem Sirup über die Orangenscheiben verteilen und gekühlt servieren.

schen, Himbeeren oder Erdbeeren verzieren. Oder man ersetzt

2 Orangen durch Bananen, Ananas, Kiwis oder Äpfel. 2 Esslöffel klein gehackte Nüsse passen vorzüglich zu allen Fruchtsalaten.

**Variante** Alle diese Salate kann man mit blauen Weintrauben, Süßkir-



## Zitterkuchentremolo aus Griechenland

**Variante:** Ein Teil des Orangensafts kann durch den Saft von 2 Zitronen, Mandarinsaft oder Weißwein ersetzt werden. Das fertige Gelee kann mit Orangenfilets und Pistazien garniert werden. In die Mitte des gestürzten Geleeringses können Aprikosen- oder Pfirsichstücke gegeben werden.



Für 4 Portionen

12 Blatt Gelatine • 12 Orangen • 60–120 g Zucker • 4 Orangen

Zubereitung: 50 Minuten

**1** Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. 12 Orangen halbieren und auspressen, sie ergeben ca. 1 Liter Saft.

**2** Die halb flüssige Gelatine zunächst in 1 Tasse Orangensaft mit dem Zucker langsam unter Rühren erwärmen. Ist sie ganz gelöst, vom Herd nehmen. Die Gelatine durch ein Sieb zum restlichen Orangensaft gießen. Eine Schüssel mit 1/3 des Saftes bedecken und in den Kühlschrank stellen.

**3** Die 4 verbliebenen Orangen schälen und in einzelne Filets teilen.

**4** Wenn der Saft in der Schüssel schon etwas

geliert ist, die Hälfte der Orangenfilets darauf verteilen; dann wieder mit etwas Saft begießen. Die Schüssel erneut in den Kühlschrank stellen, den restlichen Saft warm halten, damit er nicht so schnell fest wird.

**5** Nach einiger Zeit die übrigen Orangenscheiben in die Schüssel legen und mit dem Saft begießen. Alles gut kühlen. Eventuell mit Sahne servieren.

Möchte man auf die eingelegten Orangenscheiben verzichten, den ganzen Saft auf einmal in die Schüssel geben und steif werden lassen.

**Tip** Mit 60 Gramm Zucker schmeckt dieses Gelee erfrischend säuerlich. Wenn man es stürzen möchte, benötigt man 16 Blatt Gelatine und eine Keramikringform.

## Orangenmarmelade aus Frankreich

Für 4–6 Gläser

15 Orangen, Zucker, nach Bedarf

Zubereitung: 2 Stunden und 15 Minuten

**1.** 2 der 15 Orangen sorgfältig dünn abschälen und die Schale mit einer Schere in feine Längsstreifen schneiden. Die anderen Orangen schälen und das Fruchtfleisch aller Orangen quer in dünne Scheiben schneiden. In 2 Liter Wasser geben und eine Nacht stehen lassen.

**2.** Am nächsten Morgen Wasser und Früchte 1 1/2 Stunden kochen. Danach abwiegen: für kurzfristige Haltbarkeit genügen auf 1 Kilogramm Früchte 750 Gramm Zucker. Für eine längere Aufbewahrungszeit auf 1 Kilogramm Früchte 1 Kilogramm Zucker rechnen. 1/2 Stunde kochen, dann heiß in Gläser füllen und fest verschließen.

## Orangenschaumcreme aus Frankreich

*Für 4 Portionen*

*1/4 l Orangensaft • 2 EL Zitronensaft • 5 Eier  
120 g Zucker • 25 g Mehl • 1 TL abgeriebene Orangenschale*

*Zubereitung: 30 Minuten*

- 1 Den Orangensaft mit dem Zitronensaft aufkochen.
- 2 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Zucker und Mehl hellgelb schaumig rühren. Den kochenden Orangensaft zugießen, dabei weiterschlagen.
- 3 Über einem Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen, bis eine

sämige Masse entsteht. Sofort vom Herd nehmen.

- 4 Die Eiweiße zu Schnee schlagen und die heiße Creme über den Eischnee gießen, die abgeriebene Orangenschale dazu geben und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.

In Frankreich füllt man diese Creme in vier ausgehöhlte Orangenschalen. Es ist aber mehr Schaummasse als in die Schalen hineingeht.

## Halb gefrorener Orangenschaum

*Für 2 Portionen*

*2 Eigelbe • 80 g Zucker • 1/4 l Orangensaft • 4 Eiweiße*

*Zubereitung: 20 Minuten*

- 1 Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren.
- 2 Den Orangensaft untermischen. In einen Topf gießen und über einem Wasserbad so lange schlagen, bis die

Flüssigkeit zu steigen beginnt.

- 3 Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In Portionsschälchen füllen und leicht gefrieren lassen.

Der Orangensaft hat in Cremes – ebenso wie der Maracujasaft – die Eigenart, keinen Nachgeschmack zu hinterlassen. Man spürt ihn nur, solange er sich auf der Zunge befindet. Deshalb ist bei vielen Cremerezepten mit Weißwein und Zucker darauf zu achten, dass die Mengen so bemessen sind, dass sie das Orangenaroma nicht vollständig überdecken.

## Orangengelee aus Brasilien

*Für 4 Portionen*

*10 Blatt Gelatine • 1/2 l Orangensaft  
4 Eiweiße • 2 Tassen Zucker*

*Zubereitung: 15 Minuten*

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Dann nur einen Teil des Saftes erhitzen und die Gelatine darin gut auflösen. Den Rest des Saftes hinzufügen.
- 3 Die Eiweiße zu steifem Schnee

schlagen und während des Schlagens den Zucker zugeben.

- 4 Unter ständigem Schlagen den Saft langsam zum Eischnee gießen. In eine kalt ausgespülte Schüssel geben und mehrere Stunden kühlen. Vor dem Servieren stürzen.

## Orangenwassereis (Granité)

Für 4 Portionen

375 g Zucker • 1/2 l frischer Orangensaft

1 EL Orangenblütenwasser

**Zubereitung: 30 Minuten**



**1** 3/4 Liter Wasser mit dem Zucker aufkochen, danach den Orangensaft zugeben, den Topf vom Herd nehmen und einige Stunden stehen lassen.

**2** Nach der Ruhezeit die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, das Orangenblütenwasser (erhältlich in der Apotheke) zufügen und alles gefrieren lassen. Dabei ungefähr alle 30 Minuten umrühren,

damit das Eis in kleinen Kristallen gefriert.

**3** 30 Minuten vor dem Servieren aus der Tiefkühltruhe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Variante** 1/3 des Orangensaftes durch Zitronensaft ersetzen oder die Schale von 2 ungespritzten Orangen mitkochen. Da dieses Wassereis mehr Aroma als Cremeeis hat und praktisch nichts anderes als gefrorener Fruchtsaft ist, kann man es auch aufgetaut anstatt Sirup zum Würzen von verschiedenen Süßspeisen verwenden.

## Orangencremeeis

Für 4 Portionen

2 Eigelbe • 200 g Zucker • 1/2 l Orangensaft

Schale von 2 ungespritzten Orangen • 300 g Sahne

**Zubereitung: 20 Minuten**

Einfaches Granité ist die ideale Erfrischung an heißen Sommertagen. In der Karibik wird es am Straßenrand in Tüten feilgeboten – gefüllt mit gemahlenem Eis, über das ein Schuss Fruchtsirup nach Wahl gegossen wird.

**1** Eigelbe und Zucker in einer Edelstahlschüssel schaumig schlagen.

**2** Dann die Hälfte des Orangensaftes zugeben, unter Schlagen über einem Wasserbad erhitzen, bis die Masse zu steigen beginnt. Die Schüssel sofort vom Herd nehmen.

**3** Die Orangen ringförmig schälen, so dass die ganze Schale am Stück bleibt.

**4** Die Orangenringschale mitsamt dem restlichen Saft zur Eigelb-

Zucker-Saft-Creme zugeben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**5** Am nächsten Tag die Orangen-schale herausnehmen, die Sahne steif schlagen, unter die Creme heben und gefrieren lassen.

**Info** Bei diesem Eis steht man vor dem gleichen Problem wie schon bei der Orangencreme: Es ist nicht sehr aromatisch.



## Orangensahnetorte

Für 12–16 Portionen

1 Biskuitboden mit zusätzlich 1 Messerspitze Backpulver (siehe Seite 394)

**Füllung:** 5 Blatt Gelatine • 500 g Sahne • 1 Päckchen Vanillezucker

6 EL Orangenmarmelade • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 1 EL Orangenlikör

**Garnitur:** 1 unbehandelte Orange • 75 g gehackte Pistazienkerne

**Zubereitung:** 1 Stunde

1 Den Biskuitboden nach dem Grundrezept herstellen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 200 °C (Gas Stufe 3) 10 bis 12 Minuten backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, das Backpapier abziehen, die Biskuitplatte aufrollen.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Hälfte der Orangenmarmelade mit der Zitronenschale unterziehen. Die Gelatine bei milder Hitze auflösen und unter die Orangensahne rühren.

3 Die Biskuitplatte ausrollen und mit Orangenlikör beträufeln, dann die restliche Marmelade darauf strei-

chen. Ca. 2/3 der Orangensahne auf dem Biskuit verteilen, den Biskuit in ca. 6 Zentimeter breite Streifen schneiden. Einen Streifen zusammenrollen und flach auf eine Tortenplatte aufsetzen. Den zweiten Streifen an das Ende des ersten setzen und spiralförmig herumwickeln. So weiterarbeiten, bis alle Streifen verbraucht sind. 2 Stunden kalt stellen.

4 Inzwischen die Orange waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Springform entfernen und die Torte mit der restlichen Sahne rundherum bestreichen. Die Tortenoberfläche mit den Orangenscheiben garnieren, den Rand mit den Pistazien bestreuen.

**Tip:** Damit die Torte während der Kühlzeit nicht ihre Form verliert, können Sie einen Springformrand von 26 Zentimeter Durchmesser um die Torte legen.



Die Orangensahnetorte erhält ihr interessantes Innenleben durch die zusammengerollten und aufgesetzten Biskuitrollen.

## Mandel-Orangen-Kuchen

Für 12 Portionen

2 große oder 4 kleine Orangen • 6 Eier • 250 g gemahlene Mandeln

250 g Zucker • 1 TL Backpulver

etwas Butter und Mehl für die Form

Zubereitung: 20 Minuten, Koch- und Backzeit: 3 Stunden

Für dieses interessante Rezept der sephardischen Juden eignen sich Valencia-Late-Orangen besser als Navelorangen, mit denen der Kuchen etwas bitter werden kann.

**1** Die Orangen waschen und in wenig Wasser 2 Stunden kochen (im Dampfkochtopf 1/2 Stunde). Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Orangen mit zwei Gabeln auseinander ziehen, die Kerne entfernen. Im Mixer pürieren.

**3** Die Eier schaumig rühren. Alle anderen Zutaten zufügen und gut vermischen.

**4** Den Backofen auf 210 bis 230 °C (Gas Stufe 4 bis 5) vorheizen. Eine Springform fetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig in die Form geben und 1 Stunde backen.

## Orangenkekse

Für 24 Kekse

Teig: 250 g Mehl, Type 1050 • 1 gehäufte TL Backpulver

75 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Ei

125 g Butter • 4 EL saure Sahne

Füllung: 125 g ungeschälte, gemahlene Mandeln

150 g Zucker • abgeriebene Schale von 1 Orange • Saft von 2 Orangen

Glasure: 4 gehäufte EL Puderzucker • 2 EL Orangensaft

Zubereitung: 40 Minuten, Backzeit: 20 Minuten

**1** Die angegebenen Teigzutaten miteinander vermengen, zu einem festen und homogenen Teig verkneten und kühl stellen.

**2** Für die Füllung die Mandeln mit Zucker, Orangenschale und so viel Orangensaft vermischen, dass eine streichfähige Masse entsteht.

**3** Den Teig zu 2 Rechtecken ausrollen. Die erste Teigplatte auf ein gefettetes Blech geben, die Orangenfüllung gleichmäßig

darauf verteilen, das zweite Teigstück darauf legen und an den Rändern fest auf das andere Teigstück drücken. Die Teigoberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit der Teig nicht bricht.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und die Kekse 20 Minuten darin backen.

**5** Für die Glasur den Puderzucker mit dem Orangensaft glatt rühren und das heiße Gebäck mit der Glasur bestreichen; dann in Rechtecke schneiden und in einer gut schließenden Dose aufbewahren.



## Phönizischer Honigkuchen

Für 36 Kekse

Teig: 500 g Mehl • 1/8 l Olivenöl • 50 g Zucker

3 EL Weißwein oder Retsina • 3 EL Orangensaft

2 EL gemahlene Mandeln • 4 EL abgeriebene Orangenschale

2 EL Weinbrand • 1/2 TL Zimt • je 1/4 TL Nelken und Macisblüte

Salz • Fett oder Öl für das Backblech

Sirup: 250 g Honig • 100 g Zucker • Saft von 1 Zitrone

75 g gehackte Mandeln

Zubereitung: 55 Minuten, Backzeit: 20–30 Minuten

**1** Das Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach unter Rühren das Olivenöl und den Zucker zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem festen Teig verkneten.

**2** Ebenfalls unter Rühren Weißwein, Orangensaft, gemahlene Mandeln, Orangenschale, Weinbrand, Zimt, Nelken, Macisblüte und Salz zugeben. Am Ende noch wenigstens 5 Minuten kräftig mit der Hand durchwalken.

**3** Aus dem Teig 2 lange Rollen formen. Von den Rollen Scheiben abschneiden, mit der Hand zu Kugeln formen und breit drücken, so dass runde Plätzchen von 1 Zentimeter Dicke entstehen.

**4** Die Kekse auf ein gefettetes oder geöltes Backblech dicht nebeneinander legen. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und die Kekse 20 bis 30 Minuten darin backen.

**5** Honig, Zucker, 4 Esslöffel Wasser und den Zitronensaft in einem Topf mischen und unter Rühren aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit zu steigen beginnt. Dann den Topf vom Herd nehmen. Die Kekse hineintauchen, von beiden Seiten darin trän-

ken und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

**Tip** Man kann die gehackten Mandeln gleich mit in den Teig geben. In Griechenland überpudert man das Gebäck mit Zimt.

Dieses Rezept heißt in Griechenland Finikia oder Melomacaroni. Es ist griechisches Weihnachtsgebäck. Gebäck in Honig zu legen scheint eine alte nordafrikanische Zubereitungsart zu sein. Unangenehm ist, dass die Kekse zunächst kleben, was sich aber nach einigen Stunden gibt.



# PAMPELMUSE

*Citrus maxima, Rutaceae*



Die Holländer bezeichneten die riesige Zitrusfrucht – die bis zu sechs Kilogramm schwer werden kann – in ihren südostasiatischen Kolonien einfach als *pompelmoes*, als prächtige Frucht.

Die Pampelmuse ist die größte aller Zitrusfrüchte. Wie alle anderen Zitrusfrüchte auch, ist sie aus drei Schichten aufgebaut. Die innerste Schicht stellt das essbare Fruchtfleisch dar, das eigentlich mehr in Häuten verpackten Saftschläuchen gleicht. Umschlossen wird diese Schicht von der so genannten Albedo, der inneren Schalenschicht. Diese gleicht einem weißen, trockenen schwammähnlichen Gewebe, das von Sorte zu Sorte verschieden dick ist. Die äußere Schalenschicht ist dünner; sie birgt die ätherischen Öle und ist von einem schützenden Wachsfilm umgeben.

## Herkunft und Geschichte

Besonders in Südostasien, ihrem Herkunftsgebiet, ist die Pampelmuse in vielen Formen verbreitet. Dort wächst sie seit mehr als 4000 Jahren und wird sehr geschätzt. Nach dem englischen Seemann, der sie im 18. Jahrhundert in die Karibik brachte, wird die Pampelmuse mancherorts auch Shaddock genannt. Auf Guadeloupe und Martinique ist sie als Chadeque bekannt.

Die Pampelmuse wächst als kleiner, immergrüner Baum, dessen Zweige im Unterschied zu allen anderen Zitrusfruchtarten behaart sind. Dornen fehlen ganz oder sind kaum ausgebildet.

### EINKAUFSTIP

Früchte, die bräunliche Flecken haben, sind bereits überreif. Man sollte auch vom Einkauf zu weicher und zu trockener Früchte absehen.

Pampelmusen sind kugelig bis birnenförmig. Sie können kindskopfgroß werden und ein Gewicht von sechs Kilogramm erreichen. Ihre duftende, grobporige, schwammig dicke Schale ist grün, gelb oder auch pinkfarben. Sie lässt sich leicht entfernen und nimmt etwa die Hälfte des gesamten Fruchtgewichts ein. Das gelb oder rot gefärbte Fruchtfleisch ist in einzelne Segmente unterteilt, die von einer pelzigen Membrane umschlossen sind. Pampelmusen sind weniger saftig als Grapefruits. Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch süßer oder saurer, das Aroma stärker oder schwächer ausgeprägt. Meist schmeckt es fein herbsüß.

Pampelmusen sind ganzjährig aus den USA, Südafrika und dem Mittelmeerraum erhältlich. Für Verwirrung kann sorgen, dass aus Israel und Südafrika eine Frucht als Pomelo importiert wird, die aus der Kreuzung von Pampelmuse (der eigentlichen Pomelo) und Grapefruit weitergezüchtet wurde. Auch sie ist fast das ganze Jahr über im hiesigen Frucht-handel zu finden. Zu erkennen ist die grün-gelbe Frucht an ihrer charakteristischen rundlich spitzen Form. Meist ist sie auch deutlich kleiner als die Pampelmuse. Ihr Fruchtfleisch ist weißlich, und je schrumpfliger die Schale ist, umso aromatischer schmeckt es.

## Verwendung

Im Gegensatz zur Grapefruit wird die Pampelmuse eher selten in zwei Hälften geteilt und mit dem Löffel gegessen. Am besten ist es, die Frucht wie eine Orange zu schälen, sie in ihre Segmente zu zerteilen und die pelzige Haut zu entfernen. Die filetierten Fruchtstückchen lassen sich dann einfach so verzehren oder für Fruchtsalate verwenden. Auch kann man die Früchte entsaften. In ihren Herkunftsländern ist es zudem üblich, das Fruchtfleisch zu kandieren oder mitzukochen.

## Lagerung

Gute Früchte liegen – gemessen an ihrer Größe – schwer in der Hand. Eine narbige Schale oder harte Stellen müssen kein Zeichen geringerer Qualität sein. Weiche Pampelmusen, die auf Druck zu sehr nachgeben, wie auch solche, die einen etwas vertrockneten Eindruck machen, sollte man aber meiden.

Bei Zimmertemperatur kann man Pampelmusen einige Tage lagern, im Kühlschrank eine gute Woche. Saft und Fruchtfleisch lassen sich problemlos tiefgefrieren.

## Inhaltsstoffe

Pampelmusen sind reich an Vitamin C und Kalium. Sie wirken magenstärkend, regen den Appetit an und fördern die Verdauung.

## Pampelmusen- marmelade aus Thailand

### Für 4 Gläser

1. Die Schalen von 1 Kilogramm Pampelmusen mit der anhängenden weißen Haut in feine Würfel oder Streifen schneiden. In Wasser 10 bis 15 Minuten weich kochen.

2. Abgießen, die Schalen in frischem Wasser gut waschen und vorsichtig ausdrücken.

3. 1 Kilogramm Zucker mit 3/4 Liter Wasser zu Sirup verkochen.

4. In der Zwischenzeit die Schalen insgesamt noch 3-mal in Wasser einweichen und ausdrücken, bis alles Bittere verschwunden ist.

5. Zu dem kochenden Sirup geben, 5 bis 10 Minuten unter Rühren mitkochen lassen, bis die Marmelade fest geworden ist.

# PAPAYA

*Carica papaya, Caricaceae*

*Klein und rund, eierförmig, länglich bis zylindrisch, birnenförmig, zwischen 7 und 70 Zentimeter lang und nicht selten neun Kilogramm schwer – die Papayas werden in etwa 50 verschiedenen Sorten kultiviert und vermarktet.*



Die Papaya zählt zu den Melonenbaumgewächsen, einer Pflanzenfamilie aus den Tropen Südamerikas. Alle 71 Artenmitglieder sind verholzte Kräuter mit astlosen Stämmen.

## EINKAUFSTIP

Papayas werden halb reif geerntet, gerade wenn ihre Schale gelb-grün geworden ist. Sie müssen deshalb vorsichtig transportiert und schnell verkauft werden. Grüne Papayas wurden zu früh gepflückt, sie reifen nicht mehr nach! Kleinere bräunliche Verfärbungen stellen keinen Qualitätsmangel dar.

## Herkunft und Geschichte

Zu Hause ist die Papaya vermutlich in Zentralamerika, ihr Name geht auf die karibische Bezeichnung »Apapai« zurück. Für die Verbreitung der Pflanzen sorgten die spanischen Eroberer.

Papayabäume ähneln Palmen und gedeihen auf lehmigen Böden in feuchtwarmen Klimazonen, sie erreichen eine Höhe von acht bis neun Meter. In Äquatornähe kann man ganzjährig ernten, in Regionen, wo der Jahreszeitenwechsel deutlicher ausgeprägt ist, nur eine bestimmte Zeit lang. Botanisch gesehen ist es übrigens nicht ganz korrekt, von Bäumen zu sprechen, weil ihr Stamm hohl ist und nur an der Spitze Blätter wachsen. Die bei uns erhältlichen Früchte kommen in der Regel aus Kenia, dem Senegal, Costa Rica, Kolumbien oder Thailand.

Papayas können kegel- oder birnenförmig sein, ihre nicht essbare Schale ist grün, später gelb bis rötlich orangefarben, das Fruchtfleisch ist ebenfalls orange, manchmal gelb oder rot. In der Mitte der Frucht befinden

sich, eingebettet in eine Art Gelee, zahllose pfefferkornähnliche Samen. Der milde Geschmack der Papaya erinnert an Melonen.

## Verwendung

Gut schmeckt die Papaya aufgeschnitten, mit etwas Zitronensaft beträufelt und aus der Schale gelöffelt (vorher Kerne entfernen). Papayas passen auch, ähnlich wie Melonen, vorzüglich zu Schinken und geräuchertem Lachs, desgleichen zu Joghurt und Eis. Die Früchte können zu Saft gepresst und zu Chutney verarbeitet werden. In Asien legt man Papayas in Essig ein, kandiert und trocknet sie in der Sonne. Die schwarzen Samen, die einen kresseähnlichen scharfen Geschmack haben, lassen sich mahlen und wie Pfefferkörner verwenden.

## Lagerung

Papayas gibt es im Obsthandel das ganze Jahr über. Die Früchte sollten nicht zu weich und von orange-rötlicher Farbe sein. Papayas sind ziemlich empfindlich, reife Früchte sollten alsbald gegessen oder allenfalls ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Inhaltsstoffe

Der Gesundheit besonders zuträglich sind Papayas ihrer Enzyme wegen. Das im Latexsaft der Papaya enthaltene Papain spaltet Nahrungseiweiß in kleinste Eiweißbausteine (Aminosäuren) auf. Neueste Forschungen haben ergeben, dass der Eiweißstoffwechsel für die körperliche und geistige Gesundheit enorm wichtig ist. Papayas sind somit ein wirksames Mittel gegen Eiweißmangelerkrankungen. Darüber hinaus sind sie reich an den Vitaminen A, B5 und C und haben magenstärkende sowie harnreibende Eigenschaften.

## Verwandte Art

Mit der Papaya verwandt ist die *Babaco*. Sie ist in den Tälern Ekuadors zu Hause und an ihrer fünfeckigen, gurkenähnlichen Form leicht erkennbar. Heute wird sie auch in Neuseeland und Italien angebaut. Große Früchte sind etwa 30 Zentimeter lang und ein Kilogramm schwer. Im Gegensatz zur Papaya kann die gelbe Schale der Babaco mitgegessen werden. Das Fruchtfleisch ist gelb, saftig und von mildsüßem Geschmack. Sehr gut schmeckt sie frisch in Obst- oder süßsauren Salaten, sie lässt sich aber auch entsaften oder zu Marmelade weiterverarbeiten. Babacos sind etwa von Oktober bis Dezember erhältlich. Da sie robust sind, können diese Früchte einige Wochen ohne Kühlung aufbewahrt werden.

**Stamm und Blätter unreifer Papayas enthalten Latex, eine weißliche Flüssigkeit, die vielseitig einsetzbar ist. Papayalatex ist beispielsweise in Kaugummi enthalten, außerdem wird er in der Leder- und Textilindustrie eingesetzt sowie in Brauereien.**

## Pikante Gerichte und Beilagen mit unreifen Papayas

### Papayasuppe

Für 4 Portionen

500 g Papayas • 1 Karotte • 50 g Petersilienwurz

1 grüne Paprika • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen

2 EL Öl • 3/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe • 1/8 l Weißwein

Salz, Pfeffer • Cayennepfeffer • 100 g Sahne • Einlage nach Wahl

Zubereitung: 1 Stunde

Unreife, große weibliche Papayas, deren Haut noch grün und deren Fruchtfleisch noch weiß ist oder sich gerade gelb zu färben beginnt, können wie helle Gemüse (Zucchini, Blumenkohl, Kohlrabi usw.) zubereitet werden. Die Papayas werden für die Gemüse-rezepte geschält, entkernt und in Stücke geschnitten.

**1** Die Papayas schälen, entkernen und würfeln. Die Karotte und die Petersilienwurz putzen, schälen und klein schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln.

**2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Die Frucht- und Gemüswürfel zugeben und 5 Minuten mitdünsten.

**3** Mit der Brühe und dem Wein aufgießen. Den Zitronensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**4** 30 bis 40 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe dann durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen. Die Sahne einrühren und erneut gut abschmecken. Mit gerösteten Zwiebelringen, Weißbrotwürfeln oder Fleischklößchen als Einlage servieren.

### Papaya mit Tomaten und Zwiebeln

Für 4 Portionen

600 g Papayas • 1 Zwiebel • 2 EL Öl

Salz, Pfeffer • 1/8 l Fleischbrühe • 4 Tomaten

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Papayas schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**2** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Papayawürfel und Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Fleischbrühe ablöschen und bei schwacher

Hitze unter gelegentlichem Umrühren 20 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Tomaten überbrühen, abschrecken, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und nach 10 Minuten Kochzeit zugeben. Bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Papaya mit weißer Sauce

*Für 4 Portionen*

*600 g Papayas • 2 EL Öl • Salz • 50 g Butter*

*50 g Mehl • 1/2 l Milch • 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe*

*Salz, Pfeffer • Muskatpulver*

**Zubereitung:** 30 Minuten

- 1** Die Papayas schälen, entkernen und würfeln. Im Öl anbraten und in wenig Salzwasser bissfest dünsten.
- 2** Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren abbrennen. Das Mehl soll keine Farbe annehmen.
- 3** Die kalte Fleisch- oder Gemüsebrühe nach und nach unter Rühren zugeben und in wenigen Minuten zu einer glatten Sauce köcheln lassen.

- 4** Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatpulver pikant würzen und über die abgetropften Papayawürfel geben.

**Variante** Die Papayawürfel können auch einfach nur mit zerlassener Butter übergossen werden. Auch die Sauce bietet Variationsmöglichkeiten: Sie kann mit 2 Eigelben und 50 Gramm geriebenem Käse verfeinert werden.

## Papaya-»Sauerkraut« aus Frankreich

*Für 4 Portionen*

*600 g Papayas • 50 g Speck • 2 EL Schweineschmalz*

*2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer*

*2 EL Weißwein • 1 EL Essig • 4 geräucherte Würste*

**Zubereitung:** 45 Minuten

- 1** Die unreifen Früchte schälen und grob raspeln, mit Salzwasser bedecken und 2 Stunden stehen lassen. Das Wasser in einen anderen Topf gießen und zum Kochen bringen. Die Papayaraspeln hineingeben und in 5 Minuten blanchieren. Auf ein großes Sieb geben, abtropfen lassen. Die Flüssigkeit dabei auffangen.
- 2** Den Speck würfeln und in einem Topf im Schweineschmalz auslassen, die Papayas hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten. Den Topf bedecken und leise kochen lassen.

- 3** In der Zwischenzeit die Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Essig und etwas Kochflüssigkeit zu dem Fruchtfleisch geben.
- 4** Alles 30 Minuten kochen lassen, danach die geräucherten Würste zugeben und noch einige Minuten im Topf ziehen lassen.

**Info** Auf den Philippinen legt man grüne, geraspelte Papayas mit Zwiebeln, Ingwer und Pfefferschoten in Essig ein.

**Variante:** Papayawürfel, die in Essigwasser gekocht wurden, können wie Kartoffelpüree zubereitet und eventuell noch mit Käse überbacken werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sie mit Semmelbröseln zu panieren und in heißem Öl auszubacken.

## Papayakompott

Für 4 Personen

500 Gramm unreife Papayas schälen, entkernen und würfeln. In wenig Zuckerwasser mit der Schale von 1 Limone oder Zitrone, etwas Ingwer, Nelken, Zimt und 1/10 Liter Wein weich kochen.

## Gefüllte Papaya

Für 4 Portionen

1 große, 1,5–2 kg schwere, unreife Papaya  
2 Zwiebeln • 2 EL Butter • 2–5 Tomaten • 150 g Semmelmehl  
200 g Schinkenwürfel oder 350 g Hackfleisch  
Salz, Pfeffer • 200 g Käse

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 20 Minuten



**1** Die Papaya längs halbieren, entkernen, etwas aushöhlen und 15 Minuten in Salzwasser kochen lassen.

**2** Für die Füllung die Zwiebeln fein würfeln und in Butter leicht andünsten. Das Papayafleisch aus der Mitte der Frucht fein hacken und zugeben.

**3** Die Tomaten blanchieren, abschrecken, schälen, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Mit dem Semmelmehl, den

stückchen geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Bei schwacher Hitze und wiederholtem Umrühren so lange leise kochen lassen, bis eine ziemlich feste Masse entstanden ist.

**5** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Masse in die Papayahälften füllen, mit dem Käse bestreuen und 20 Minuten überbacken.

**Variante** Statt des Schinkens oder Hackfleischs eignen sich auch Speck oder Käse. Die Füllung kann zusätzlich 100 bis 200 Gramm Pilze, 2 klein geschnittene Paprika, grüne Erbsen, Knoblauch, Petersilie oder Lauchzwiebeln enthalten, so dass man auch ein vegetarisches Gericht daraus machen kann.

## Papayamarmelade

Für 4 Gläser

1 kg grüne Papaya, die aber schon gelbes Fruchtfleisch aufweist  
1 Zitrone, 750 g Zucker

Zubereitung: 45 Minuten

**1.** Die Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zitrone achtern.

**2.** Entweder auf französische Art in Salzwasser blanchieren oder gleich mit dem Zucker und den Zitronenstückchen zum Kochen bringen und unter Rühren bis zur nötigen Festigkeit einkochen lassen.

## Reife Papayas Vorspeisen

### Papaya mit Krabben

Für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Apfel  
120 g Krabben • 2 EL Mayonnaise • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer  
2 Papayas • 1/2 Bund Dill oder Schnittlauch

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, den Sellerie in Stücke schneiden, den Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles mit den Krabben vermischen.  
**2** Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat heben.

**3** Die Papayas halbieren und entkernen. Die Mischung in die Kernlöcher füllen und mit dem fein gehackten Dill oder Schnittlauch bestreuen. Gekühlt servieren.

**Tip** Ebenso wie Honigmelonen kann man auch Papayas, in Spalten geschnitten, mit Schinken servieren.



### Papaya-Krabben-Salat

Für 4 Portionen

1 Kopfsalat • 2 Stangen Staudensellerie • 1 säuerlicher Apfel  
2 EL Mayonnaise • 75 g Joghurt • 1 EL Limonen- oder Zitronensaft  
Pfeffer • einige Tropfen Worcestersauce • 1 EL Zwiebelwürfel  
200 g Krabben • 12 mit Paprika gefüllte Oliven  
6 schwarze Oliven • 1 Papaya • Petersilie

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Den Kopfsalat waschen, gut abtropfen lassen und mit den Blättern eine Salatschüssel auslegen.  
**2** Die Selleriestangen (die klein geschnittenen Blätter zum Bestreuen aufheben) in Stücke und den Apfel in Würfel schneiden.  
**3** Aus Mayonnaise, Joghurt, Limonen- oder Zitronensaft, Pfeffer, Worcestersauce und den Zwiebelwürfeln eine Sauce rühren.

**4** Die Krabben mit den Sellerie- und Apfelwürfeln und den grünen, geviertelten Oliven mischen. Dann die Sauce unterheben.

**5** Die Papaya schälen, entkernen und in kleine Stücke teilen. Die Salatblätter damit bedecken, dann die Krabben darauf legen. Mit den schwarzen Oliven verzieren und den Sellerie- und Petersilienblättern bestreuen. Gekühlt servieren.

Die großen weiblichen Tropenfrüchte sind, außer in Thailand, nicht besonders delikat. Sie schmecken süß und wässerig, ohne viel Aroma. Die kleineren Importfrüchte hingegen können zu köstlichen Gerichten verarbeitet werden.

Papayas sind besonders bei den Engländern als Frühstücksfrucht sehr beliebt. Diese Sitte dürfte ein Relikt aus der Kolonialzeit sein. Die reifen Früchte werden in Viertel oder Achtel geteilt, auf einem Teller angerichtet und mit Zitronensaft und Zucker gegessen.

## Überbackenes Hackfleisch mit pikanter Fruchtsauce

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 2 EL Öl • 50 g Sellerie • 500 g Hackfleisch

250 g gehäutete Tomaten

2 EL Nüsse (Erdnüsse, Mandelsplitter oder Cashewnüsse)

Salz, Pfeffer • Butterflöckchen

Zubereitung: 35 Minuten, Backzeit: 30–40 Minuten

1 Die Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl glasig dünsten.  
2 Den Sellerie putzen, ebenfalls würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch kurz mitbraten lassen.  
3 Die gehäuteten Tomaten in Stücke schneiden und zu dem Zwiebel-Hackfleisch-Gemisch geben. Dann die Nüsse hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

4 Das Fleischgemisch insgesamt 15 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.  
5 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten, die Fleischmischung hineingeben und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen 30 bis 40 Minuten garen lassen. Unterdessen die Fruchtsauce zubereiten.

## Fruchtsauce

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 1 EL Butter • 1 Knoblauchzehe • 1/2 TL Salz • 1 TL Zucker

Zimt • Nelken, gemahlen • Pfeffer • 1 gestrichener EL Mangochutney

2 saure Äpfel • 3 Tomaten • 2 Papayas

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in der Butter glasig andünsten.  
2 Die abgezogene Knoblauchzehe pressen und mit sämtlichen Gewürzen zu den Zwiebelwürfeln dazu geben.  
3 Die beiden Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Beide Zutaten ebenfalls mit hinzufügen.

4 Alles gut umrühren, wenn nötig, etwas Wasser angießen. 20 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Dann zu Mus pürieren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.  
5 Die beiden Papayas schälen und entweder in Würfel oder in Scheiben schneiden.  
6 Das Hackfleisch aus dem Ofen nehmen und um den Rand die Papayastücke anordnen.  
7 Die Sauce extra servieren, dazu Toast reichen.

## Papayasalat

Für 4 Portionen

- 2 Papayas schälen, entkernen und würfeln.
- 1 Limette waschen und auspressen, vorher 1/4 der Schale in dünne Streifen schneiden.
- Etwas Ingwerwurzel schälen und fein würfeln.
- Limettenschale, Limettensaft, Ingwer, 1 Esslöffel braunen Zucker und 4 Esslöffel Gin über die Papayastücke geben.
- 1 Esslöffel Pinienkerne rösten und über den Salat streuen.

## Salatsauce mit Papayakernen

Für 4 Portionen

1 1/2 EL Rotweinessig • 2 EL Öl • 1 TL Salz  
1/2 gehackte Zwiebel • 1/2 TL Senf • 2 EL Papayasamen  
1 EL Zucker • Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: 10 Minuten

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern.

Die Sauce ist als scharfes Dressing für alle Blattsalate,

ganz besonders gut für Chinakohl, geeignet.

**Info** Papayakerne haben Kressegeschmack. Sie können einem gemischten Salat ein sehr pikantes Aroma verleihen.



### Papaya con leche aus Santo Domingo

1. 500 Gramm Papayas schälen, entkernen und pürieren. Es sollte ca. 1/2 Liter Papayapüree entstehen.
2. Mit so viel Milch verdünnen, dass es trinkbar wird.
3. Je 2 Esslöffel Zitronensaft und Zucker zufügen. Eiswürfel in 4 Gläser füllen und mit der Papayamilch aufgießen.

## Desserts

### Früchtebecher

Für 4 Portionen

2 Kiwis • 1 Papaya • 1 Stück Wassermelone  
1 1/2 EL Zucker • 3 EL Grand Marnier oder Jambosala  
eventuell 100 g Sahne • 2 TL Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Früchte schälen, Papaya und Melone entkernen. Sämtliches Fruchtfleisch würfeln oder Kugeln ausstechen.

2 4 Gläser abwechselnd mit den Würfeln füllen, immer wieder mit

ein wenig Zucker bestreuen und mit dem Likör beträufeln. Kalt stellen.

3 Die Sahne steif schlagen, nach Wunsch mit dem Zucker süßen und kurz vor dem Servieren die Früchtebecher damit garnieren.

## Papaya-Orangen-Sorbet

*Für 4 Portionen*

*4 Blatt Gelatine • 3/8 l Orangensaft • 100 g Zucker*

*1 1/2 Tassen Papayapüree • 1 TL abgeriebene Orangenschale*

*Saft von 1 Limone • 1 Eiweiß*

*Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nach einigen Minuten herausnehmen und gut ausdrücken.

**2** Einen Teil des Orangensaftes erhitzen, die Gelatine zugeben und rühren, bis sie gänzlich aufgelöst ist – nicht kochen lassen. Dann den Zucker zugeben.

**3** In einer Schüssel das Papayapüree, die abgeriebene Orangenschale, den Limonensaft und den restlichen Orangensaft miteinander vermischen, anschließend den erhitzten

Saft durch ein Sieb abgießen und hinzufügen.

**4** Das Eiweiß steif schlagen und entweder gleich hinzufügen oder die Mischung erst leicht gefrieren lassen und dann den Eischnee langsam und behutsam unter das Sorbet ziehen.

**Variante** Man kann auch das Rezept für Melonen-Wein-Creme (siehe Seite 285) mit Papaya herstellen und hinterher stark kühlen.

Die Sorbetkonsistenz ist sowohl vom Zuckergehalt als auch von der Gefrierzeit abhängig. Eine Eismaschine ist von großem Vorteil, denn dann werden die Sorbets noch luftiger und cremiger.

## Leichtes erfrischendes Fruchtsorbet

*Für 6–8 Portionen*

*100 g Zucker • 1 TL abgeriebene Limonenschale*

*100 g geriebene frische Ananas • Saft von 1 Limone*

*4 Blatt Gelatine • 1 Passionsfrucht*

*1 Tasse Papayapüree • 1 Eiweiß*

*Zubereitung: 25 Minuten*

**1** 1 1/2 Liter Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Limonenschale und die geriebene Ananas zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Limonensaft zugeben – die Flüssigkeit darf keinesfalls kochen.

**2** Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen, ausdrücken und unter Rühren in der heißen Flüssigkeit auflösen.

**3** Die Passionsfrucht aufschneiden, das Fruchtfleisch mit ganz wenig Wasser im Mixer pürieren und durch ein Sieb zur Ananas-Limonen-Flüssigkeit gießen.

**4** Das Papayapüree hinzufügen und gut verrühren. Die Masse für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.

**5** Inzwischen das Eiweiß steif schlagen, dann unter die Fruchtcreme ziehen und im Eisfach gefrieren lassen.



## Papayacocktail

Für 4 Portionen

15 Weintrauben • 3/4 Tasse Papayawürfel • 1 1/2 Tassen Ananaswürfel

2 EL. süßer Sherry • Saft von 1/2 Limone

etwas abgeriebene Limonenschale • 4 rote Cocktailkirschen

eventuell 100 g Sahne

**Zubereitung: 10 Minuten**

**Info:** Das nicht sehr intensive Papayaaroma wird durch den Limonensaft und den Sherry dezent abgerundet.

- 1 Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen und halbieren.
- 2 Die Papayawürfel, Ananaswürfel und die Trauben gut miteinander vermischen und mit dem Sherry, Limonensaft und der Limonenschale

würzen. Den Cocktail kühl stellen.

- 3 Kurz vor dem Servieren in Schälchen füllen, mit den Cocktailkirschen und eventuell mit einem steif geschlagenen Sahnetupfer dezent verzieren.

## Tropischer Fruchtsalat

Für 4 Portionen

1 Papaya • 2 Bananen • 2 Orangen

Limonensaft • 1 EL. Zucker

**Zubereitung: 15 Minuten**

- 1 Die geschälte, entkernte Papaya würfeln, die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, ebenso die Orangen.
- 2 In eine Schüssel die Orangen-

scheiben legen, die gemischten anderen Früchte obenauf geben und den Fruchtsalat mit Limonensaft und Zucker abschmecken. Gut gekühlt servieren.



## Guanabana-Papaya-Creme aus Kamerun

Für 6–8 Portionen

1 Guanabana • 1/2 große reife Papaya

3 EL. konzentrierte gezuckerte Kondensmilch

**Zubereitung: 15 Minuten**

Die Früchte schälen und die Kerne der Papaya entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Mixstab pürieren, durch ein Sieb streichen, mit der Kondensmilch mischen und sehr gut kühlen.

**Info** Ähnlich wie aus Pfirsichen, Quitten und Guaven stellt man in Südamerika auch aus Papayas Fruchtpaste her, in Ceylon ebenfalls lange haltbares Konfekt und ein stark gewürztes Mus.

## Papaya mit Zitroneneis gefüllt

Für 4 Portionen

100 g Sahne • 2 kleine, gekühlte Papayas • 400 g Zitroneneis (siehe Seite 373)

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Sahne steif schlagen.
- 2 Die Papayas längs halbieren und die Kerne entfernen.
- 3 Das Zitroneneis auf die Papayas verteilen, mit Sahnetupfern verzieren und gleich servieren.

## Buttermilchcreme mit Papaya

Für 2–4 Portion

1/2 l Buttermilch • 1 Prise Salz • 1 kleines Stück Zitronenschale  
50 g Stärkemehl • 1–2 EL Zucker • 1 kleine Papaya • Apricot Brandy

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Fast die gesamte Menge Buttermilch mit Salz und Zitronenschale aufkochen lassen.
- 2 Den Rest kalter Buttermilch mit dem Stärkemehl glatt rühren, dann zur kochenden Buttermilch unter Rühren zugeben und einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Zitronenschale entfernen.
- 3 Die Masse mit Zucker nach Bedarf süßen und abkühlen lassen.
- 4 Die Papaya schälen, entkernen, würfeln, unter die Masse ziehen. Alles in eine ausgespülte Form geben und stocken lassen.
- 5 Die Creme stürzen und mit dem Apricot Brandy übergießen.

## Papayakonfekt

Für 24 Stück

1 reife, süße Papaya (500 g Fruchtfleisch) • 60 g Grieß • 750 g Zucker  
1/2 Glas Rosenwasser • 1/2 TL Kardamompulver

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Papaya schälen, entkernen und pürieren, dann mit wenig kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten stehen lassen.
- 2 Das Fruchtfleisch gut ausdrücken und dann wiegen – man benötigt 500 Gramm.
- 3 Grieß, Fruchtfleisch und Zucker unter Rühren erhitzen, bis die Mischung dick wird.
- 4 Rosenwasser und Kardamom zugeben und weiterkochen, bis die Masse am Topfrand kristallisiert.
- 5 Die Masse auf Butterbrotpapier streichen, hart werden lassen und dann in Rechtecke schneiden.





# PASSIONSFRÜCHTE

*Passiflora* spp., *Passifloraceae*



Von allen Blumen aus der Neuen Welt fand die Passionsblume mit ihren wunderschönen Blüten und wohlschmeckenden Früchten im 16. und 17. Jahrhundert in Europa die größte Bewunderung.

Zur Familie der Passionsfrüchte gehören einige hundert Arten, die meist aus den tropischen und subtropischen Regionen Südamerikas kommen und sehr dekorative Kletterpflanzen sind. Die Früchte der einzelnen Arten unterscheiden sich sowohl äußerlich als auch in ihrem Geschmack. Essbarer Anteil aller Früchte ist der Samenmantel, der die Samen umschließt.

## Herkunft und Geschichte

Die Passionsblume (*Passiflora caerulea*), nach der die Familie benannt ist, wächst im amerikanischen Urwald. Als spanische Missionare sie zum ersten Mal sahen, deuteten sie sie als Zeichen, die Indianer zum Christentum zu bekehren. In ihrer Blüte meinten sie, alle Attribute, die für die Leiden Christi stehen, wieder zu finden: die Dornenkrone, die Säule, an der Christus geißelt wurde, Hammer und Nägel.

Alle Pflanzen dieser Familie haben dekorative Blüten, aber nur wenige tragen essbare Früchte. Wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem rotbackigen Granatapfel nannten die spanischen Eroberer die Passionsfrucht Granadilla, kleiner Granatapfel. Dieser Name ist auf alle Früchte dieser Familie übergegangen.

### EINKAUFSTIP

Passionsfrucht und Maracuja sollten im Gegensatz zu Süßen Granadillas gekauft werden, wenn ihre Schale nicht mehr ganz glatt ist.

## Arten

Die bekanntesten und wirtschaftlich bedeutendsten, weil in alle Welt exportierten Früchte sind die unter der Bezeichnung *Passionsfrucht* geläufige *Purpurgranadilla* (*Passiflora edulis*) sowie die *Maracuja*.

Die *Passionsfrucht* ist in Südbrasilien zu Hause. Seit dem 19. Jahrhundert ist sie in allen tropischen und subtropischen Regionen der Erde verbreitet. Passionsfrüchte sind etwa eigroß und haben eine dicke, bräunlich violette Schale. Diese ist glatt und glänzend, schrumpft aber mit zunehmender Reife lederartig und sieht dann an vielen Stellen eingedrückt aus. Das Fruchtfleisch ist leicht geleeartig und von grünlich oranger, manchmal auch gelber bis weißer Farbe. Es ist herb süß, saftig, sehr aromatisch und erfrischend. Die schwarzen kleinen Samen sind essbar.

Mit *Maracuja* im engeren Sinn bezeichnet man die *Passiflora edulis*. Die gelbe, größere, fast runde Maracuja erhält den Zusatz *var. flavicarpa*, die blaue, kleinere, eiförmige *var. edulis*. Passionsfrüchte und Maracujas sind ganzjährig im Angebot, erstere werden in Brasilien, Venezuela und auf Hawaii kommerziell angebaut, die gelben Maracujas in Südafrika, Ceylon, Taiwan, Australien und Neuseeland.

Die *Süße Granadilla* (*Passiflora ligularis*), eine Kletterpflanze mit breit-ovalen Blättern und grün-weißen, purpur gestreiften Blüten stammt aus Brasilien und Kolumbien. Auch sie wird heute überall in den Tropen und Subtropen kultiviert. Die Frucht ist rund, etwa acht Zentimeter groß und 50 Gramm schwer. Die glatte, harte Schale ist auffallend orange und lässt sich leicht aufbrechen. Ihre schwarzen Samen werden zusammen mit dem sie umgebenden hellgrauen Fruchtfleisch verzehrt. Es schmeckt sehr aromatisch süß. Die Süße Granadilla wird oft mit der Maracuja verwechselt. Sie ist ganzjährig im Angebot, besonders von Januar bis Juli.

Die größte unter den Passionsfrüchten ist die *Riesengranadilla* (*Passiflora quadrangularis*). Sie ist anspruchslos und wächst auf Meereshöhe in feuchtheißem Klima. Wie alle Passionsfruchtarten blüht auch die Riesengranadilla auffällig und schön. In den Tropen ist sie eine beliebte Gartenpflanze, sie klettert schnell und breitet sich sehr stark aus. Die Früchte werden bis zu 25 Zentimeter lang. Ihre Schale ist grüngelb, bisweilen auch rot, manchmal weist sie rosa Flecken auf. Sie enthält viele harte, länglich ovale schwarzbraune Samen. Ihr dunkelrosa Fruchtfleisch ist in feste, weiß rosa Fruchtwände eingebettet.

Die immergrüne Kletterpflanze *Curuba* (*Passiflora mollissima*) gedeiht wild in den Anden. Alle Teile – außer der Frucht – sind leicht behaart. Ihre Blätter sind wie die der Maracuja dreigeteilt. Die Curuba blüht rosa. Sie

**Maracuja ist der spanische Name aller Passionsfrüchte. Im engeren Sinn versteht man darunter die gelbe, blaue oder violette Form der *Passiflora edulis*. Die gelbe Frucht ist der blauen im Geschmack gleich, bis auf die fehlende Aprikosennote.**

**Das saftige, angenehm säuerliche Fruchtfleisch der Riesengranadilla ist leider weniger aromatisch als das der anderen Passionsfrüchte. Die Riesengranadilla wird auch als Barbade oder Badea bezeichnet.**

wächst im kühlen Höhenklima (2000 bis 3000 Meter) von Venezuela und Peru. Ihre Äste verholzen mit zunehmendem Alter. In Kolumbien hat die Curuba den Rang einer Nationalfrucht. Im Gegensatz zu Purpurgranadilla, Maracuja und Süßer Granadilla, die alle eher rund-oval sind, ist die Curuba länglich. Deshalb und wegen ihrer dicken gelbgrünen bis gelben, zuweilen auch braunroten Schale wird sie auch Bananenpassionsfrucht genannt. In reifem Zustand ähnelt sie der Banane, wenngleich sie nicht gebogen und nur etwa zehn Zentimeter lang ist. Das orange-gelbe, geleeartige Fruchtfleisch im Innern ist von einem weißen Häutchen umgeben. Es ist fester als das der anderen Passionsfrüchte und weniger saftig, man kann die Curuba daher regelrecht schälen. Unreife Früchte sind dunkelgrün. Die Curuba hat ein besonderes Aroma, sie schmeckt mild und apfelartig und verströmt einen sehr angenehmen Duft. Curubas sind ganzjährig erhältlich, größere Mengen gelangen in den Monaten Januar und Februar in den Handel.

Die Wasserlimone (*Passiflora laurifolia*) wird in tropischen und subtropischen Regionen, besonders auf der westlichen Halbkugel, angebaut. Sie hat längsovale Blätter mit einer haarig wirkenden Spitze. Ihre weiß-purpurfarbenen Blüten verströmen einen starken, angenehmen Duft. In Malaysia, wo sie im 18. Jahrhundert eingeführt wurde, ist sie verwildert und wird auf den dortigen Märkten nur selten gehandelt. Wasserlimonen sind eiförmig mit fünf flachen, länglichen Rillen vom Stiel zur Blüte. Sie werden etwa acht Zentimeter lang. Ihre Haut ist hellgelb mit samtigem Schimmer, der Fruchthinhalt weiß oder gelbweiß, duftend und voller dunkler Samen. Das Fruchtfleisch schmeckt säuerlichsaftig.

Gemeinsam ist allen Passionsfrüchten, dass sie sich vorzüglich zu Marmelade und Gelee verarbeiten lassen. Das durch ein Sieb gestrichene Fruchtfleisch kann man zu den verschiedensten Süßspeisen verarbeiten, die so einen Hauch von Exotik erhalten.

## Verwendung

Da die verschiedenen Passionsfrüchte in Form, Aussehen und Geschmack unterschiedlich sind, werden sie auch entsprechend vielfältig verwendet. Passionsfrucht und Maracuja dienen hauptsächlich zur Herstellung von Säften, Sirup und Likör. Die Saftausbeute liegt bei etwa 30 Prozent. Obwohl beide Früchte auch roh schmecken, das Fruchtfleisch wird dazu einfach ausgelöffelt, sind es hauptsächlich die Süßen Granadillas, die frisch verzehrt werden. Riesengranadillas werden in ihrer Heimat unreif als Gemüse gekocht, sie lassen sich anstelle von Zucchini verwenden. Das feste Fleisch unter der Schale wird in Zucker eingelegt. In Indonesien stellt man aus diesen Früchten außerdem ein Getränk her (Marquesa), das sehr populär ist. Die Curuba eignet sich besonders zur Aromatisierung von Milch, Joghurt und Eis, Wasserlimonen werden frisch gegessen, in ihren Verbreitungsgebieten bohrt man sie an einem Ende an und drückt das Fruchtfleisch direkt in den Mund. Auch für kühle Getränke werden ebenfalls Wasserlimonen verwendet.

## Lagerung

Die Maracuja sollte beim Kauf nicht mehr ganz glatt sein, das ist ein Zeichen für einen guten Reifegrad. Süße Granadillas dagegen sind am besten, wenn ihre Schale fest und glänzend ist. Curubas sind recht empfindlich und verderben leicht, daher sollte man Früchte bevorzugen, die gelbgrün sind und sich noch nicht zu weich anfühlen. Alle Passionsfrüchte sind – sofern man sie lagern muss – im Kühlschrank am besten aufgehoben.

## Inhaltsstoffe

Der Gesundheit zuträglich sind Passionsfrüchte vor allem ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes wegen. Darüber hinaus enthalten sie Niazin und Vitamin A und sind eine gute Quelle für Kalium, Eisen und Magnesium.

Den Blättern der Maracuja werden außerdem blutdrucksenkende und krampflösende Wirkungen zugeschrieben. Maracujasaft soll beruhigend und schlaffördernd wirken. Die Samen werden als Wurmmittel benutzt.

**Eine gute Möglichkeit der Konservierung ist, das Fruchtfleisch in luftdicht verschlossenen Plastikgefäßen einzufrieren.**



## Rezepte Riesengranadilla

### Badeadrink aus Venezuela

*Für 1 Portion*

*1 Riesengranadilla • 1 El. Zucker • Muskatpulver • 1/8 l Weißwein • Eiswürfel*

**Zubereitung: 10 Minuten**

**1** Das geleeartige Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen. Die Kerne aufheben.

**2** Den Saft mit Zucker, Muskatpulver und Weißwein mischen. Die Samen und Eiswürfel dazu geben.

**Nebenstehendes Rezept kann – ganz nach Geschmack – auch mit etwas Wasser verdünnt werden.**

### Barbadinegelee aus Frankreich

*Für 4 Gläser*

*1 kg Riesengranadilla, 1 kg Zucker*

**Zubereitung: 30 Minuten**

**1.** Die Früchte schülen, entkernen und klein schneiden. Die Samen in wenig Wasser kochen und das Kochwasser zum Fruchtfleisch gießen.

**2.** Fruchtfleisch und Zucker mischen und zum Kochen bringen. Diese Mischung geliert sehr schnell.

## Rezepte Curuba Getränke

Nebenstehendes Grundrezept für Curubasaft ist die Basis für vielerlei Erfrischungsgetränke oder Desserts. Dieser eher saure Saft kann ganz nach Belieben mit Wasser, Zucker und Eiswürfeln kombiniert werden.



### Curubasaft aus Kolumbien

Für 1 Portion

2 Curubas

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Früchte schälen und vollständig von ihren weißen, bananenähnlichen Fasern befreien.
- 2 Das Fruchtfleisch in einem Mixer pürieren, eventuell etwas Wasser hinzufügen, um das Fruchtfleisch dünnflüssiger zu machen.
- 3 Danach den Saft durch ein Sieb gießen, um die kleinen harten Kerne aufzufangen.

### Curubamilchshake aus Kolumbien

Für 4 Portionen

6 Curubas

4 l Milch

Zucker

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Früchte schälen und vollständig von ihren weißen, bananenähnlichen Fasern befreien.
- 2 Das Fruchtfleisch zur Milch geben. Beides 5 Minuten mit einem Mixstab pürieren und dann durch ein Sieb gießen, nach Geschmack zuckern. Kalt servieren.

## Desserts

### Curubanachtisch aus Kolumbien

Für 6 Portionen

24 Curubas • 1 1/2 l Milch

250 g Sahne • 275 g Zucker

Zubereitung: 20 Minuten, Kochzeit: 25 Minuten

- 1 Die Früchte schälen und vollständig von ihren weißen, bananenähnlichen Fasern befreien.
- 2 Das Fruchtfleisch im Mixer mit der Milch mischen und durch ein Sieb abgießen.
- 3 Die aufgefängene Flüssigkeit mit der Hälfte der Sahne und dem Zucker in einen Topf geben und kochen lassen, bis

die Masse langsam sämig wird. Die Flüssigkeit ist dann zur Hälfte verkocht und es ist eine scharfsaure, joghurtartige Creme entstanden.

- 4 Die Creme abkühlen lassen, den Rest der Sahne steif schlagen und unterheben. Bei Bedarf noch nachzuckern, je nach Säure der Früchte.

**Info** Durch das Kochen tritt die Säure der Frucht besonders stark hervor.

## Curubacreme

Für 4 Portionen

700 g Curubas (500 g Fruchtfleisch)

5 EL Milch • 100 g Sahne

5 Eigelbe • 150 g Zucker

**Zubereitung: 25 Minuten**

**1** Die Früchte schälen, das Fruchtfleisch mit der Milch pürieren.

**2** Die Sahne steif schlagen.

**3** In einer anderen Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker schaumig

rühren, den Fruchtsaft zufügen und weiterschlagen, bis die Creme gut gemischt und sämig geworden ist.

**4** Die Sahne unterheben. Gut gekühlt servieren.

## Curubasorbet

Für 4 Portionen

2 Eiweiße • 100 g Zucker • 100 g Sahne

1/4 l Curubasaft (siehe Grundrezept Seite 278)

**Zubereitung: 12 Minuten**

**1** Die Eiweiße steif schlagen, dabei fast den gesamten Zucker zugeben.

**2** Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen.

**3** Den Curubasaft über den Eischnee gießen, die Sahne obenauf geben, alles mischen und sofort gefrieren lassen.

## Curubaaufwurf

Für 4 Portionen

1/2 l Saft (von 600 g Früchten) • 125 g Haferflocken

2 Eier • 50 g Butter • 200 g Zucker

**Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 30–45 Minuten**

**1** Die Früchte schälen, das Fruchtfleisch mit wenig Wasser im Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen.

**2** Die Haferflocken mit dem Saft zu einem dicken Brei kochen, dann abkühlen lassen.

**3** Die Eier trennen. Die Butter schaumig rühren, den Zucker und

die Eigelbe zugeben und mit dem Haferflockenbrei vermischen.

**4** Die Eiweiße zu Schnee schlagen und unterheben.

**5** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und 30 bis 45 Minuten überbacken. Warm servieren.



Der Geschmack der gelben Curuba ist säuerlich mit einem würzigen, spezifischen Aroma, das an Apfel erinnert, und einem exquisiten Duft.

## Curubasirup

*Für 1 Flasche*

*1 l Curubasaft • 500 g Zucker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

Den Saft mit dem Zucker unter Abschäumen einige Minuten kochen lassen, heiß sofort in eine sauber ausgewaschene Flasche füllen und mit einem Gummipfropfen verschließen.

**Info** Diesen Sirup kann man sehr gut zu Grießpudding oder Crêpes reichen. Ebenso eignet er sich zur Verfeinerung von Quarknachspeisen, wenn man ihn zusammen mit etwas Sahne oder Eiern verwendet.



## Eisbecher mit Früchten

*Für 4 Portionen*

*1 1/2 Birnen • 2 Bananen • 12 blaue Weintrauben*

*100 g Schlagsahne, • 1 TL Zucker*

*200 g Vanilleeis • 4 EL Curuba- oder Lulosirup*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die Birnen und Bananen schälen, bei den Birnen das Gehäuse ausstechen. Sämtliches Fruchtfleisch in etwa gleich große Stücke schneiden.

**2** Die Weintrauben waschen und halbieren.

**3** Die Sahne steif schlagen und bei Bedarf mit 1 Teelöffel Zucker leicht süßen.

**4** Das Vanilleeis auf 4 Dessertgläser verteilen. Anschließend mit den Früchten bedecken, mit je 1 Esslöffel Sirup begießen und mit der Sahne verzieren.

## Curubagelee

*Für 4 Gläser*

*1/2 Liter Saft, 500 g Zucker*

*Zubereitung: 30 Minuten*

*Den Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen und sprudelnd bis zur Gelierprobe (siehe Seite 386) kochen lassen. Curubagelee wird schon nach kurzer Kochzeit fest.*

Auch selbst gemachte Cremes, Pürees und Gelees aus exotischen Früchten lassen sich hervorragend mit verschiedenen Eiscremes kombinieren.

## Curubatorte

*Für 12 Portionen*

*Creme: 5 Blatt Gelatine • Curubacreme (siehe Seite 275)*

*Boden: 75 g Butter • 145 g Zucker • Saft und Schale von 1/2 Zitrone*

*75 g Kokosflocken • 75 g Mehl • 4 Eiweiße*

*Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 30 Minuten*

1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in wenig Flüssigkeit bei schwacher Hitze auflösen. Vorsicht, nicht kochen lassen.

2 Die Curubacreme nach dem Grundrezept zubereiten. Die Gelatine einrühren, bevor die Sahne untergehoben wird. Die Creme anschließend 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3 Butter, Zucker, Zitronensaft und -schale schaumig schlagen, dann nach und nach die Kokosflocken und das Mehl zugeben.

4 Die Eiweiße steif schlagen, einen

Teil gleich mit dem Teig vermischen, den Rest erst, nachdem der Teig gut verrührt ist, unterheben.

5 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine gefettete Springform mit dem Teig bestreichen, dabei mit einem Spatel einen Rand formen und etwas nach oben drücken. 30 Minuten backen.

6 Nach dem Abkühlen den Teig vorsichtig mit einem Messer aus der Form lösen, aber noch nicht herausnehmen. Die halbgelierte Creme auf den Kuchenboden streichen. Die Torte in der Form völlig erkalten lassen.

Mit exotischen Früchten lassen sich wunderbar Kuchen und Torten herstellen, aber nur, wenn man damit Füllungen, Cremes oder Beläge für Gebäck meint. Denn da können sie ihr volles Aroma entfalten. Sie eignen sich nicht zum »Mitbacken« wie beispielsweise Äpfel oder Pflaumen.

## Rezepte mit Maracujas

### Brasilianischer Rumpunsch

*Für 4 Portionen*

*1 Dose gesüßte*

*Kondensmilch (250 g)*

*4 EL Cognac*

*4 EL Rum*

*1 1/2 Tassen konzentrierter*

*Maracujasaft*

*Zubereitung: 10 Minuten*

Alle Zutaten in einen Cocktailshaker geben und schütteln, mit Eiswürfeln servieren.

### Maracujasaft aus Lateinamerika

1 Die Früchte quer halbieren und das Fruchtfleisch, das die Kerne umhüllt, mit einem kleinen Löffel aus der Schale heben.

2 Das Fruchtfleisch mit etwas Wasser oder Milch im Mixer pürieren und dann durch ein Sieb gießen.

3 Für ein Fruchtsaftgetränk nach Geschmack mit Wasser oder Mineralwasser und Zucker verdünnen und kalt servieren.

Variante: Für einen Milchshake Saft mit der 3fachen Menge Milch und etwas Zucker mixen.



## Cocktail aus Peru

Für 2 Portionen

2 EL weißer Rum

1 EL brauner Rum

1/5 l Maracujasaft

Eiswürfel

Zubereitung: 5 Minuten

**1** Weißen und braunen Rum sowie den Maracujasaft gut miteinander vermischen.

**2** Das Getränk auf die Eiswürfel gießen und sofort servieren.

## Rumpunsch aus Hawaii

Für 2 Portionen

5 EL Rum

4 EL Orangensaft

2 Spritzer Angostura Bitter

6 EL Maracujasaft

1 EL Grand Marnier

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten gut miteinander vermischen (am besten in einem Cocktailshaker) und über Eiswürfel gießen. Mit 1 Minzeblatt servieren.

## Alvaroda aus Brasilien

Für 2 Portionen

4 EL Cognac

4 EL konzentrierter Maracujasaft

1/8 l Orangensaft

2 EL Zitronensaft

Eiswürfel

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten entweder im Mixbecher oder mit dem Mixstab mischen, mit Eiswürfeln servieren.

**Tip** Für diesen Cocktail sind auch Rum oder Wodka hervorragend geeignet.

## Maracujasirup

Für 2 kleine Flaschen

1/2 l Maracujasaft

500 g Zucker

Zubereitung: 20 Minuten

Zusammen einige Minuten kochen lassen und in eine saubere kleine Flasche füllen.

**Tip** Dieser Sirup verleiht Ihrem morgendlichen Haferflockenmüsli anstatt Honig eine exotische Note. Der Sirup passt ebenfalls ausgezeichnet zu Crêpes oder Eierkuchen.

## Pashionflower

Für 1 Portion

2 reife Purpurgranadillas • 2 EL Erdbeersirup

5 cl Wodka • Eiswürfel

Zubereitung: 5 Minuten

Alle Zutaten zusammen in einem Cocktailshaker kräftig schütteln und

die Flüssigkeit in ein vorgekühltes Glas abseihen.



## Maracujakonfitüre

Für 3 Gläser

500 g Maracujafruchtfleisch, 1 Prise Salz, 500 g Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Früchte waschen, halbieren, Saft und Kerne in eine Schüssel geben. Die Fruchtschalen in eine andere Schüssel legen, mit kaltem Wasser bedecken und die Prise Salz zugeben. 6 bis 8 Stunden ziehen lassen.
2. 1 Stunde im Einweichwasser köcheln lassen, das Fruchtfleisch aus den Schalen schaben, die Schalen wegwerfen und das Wasser abgießen.
3. Saft und Kerne durch ein feines Sieb oder Tuch drücken und zu dem Fruchtfleisch geben, abwiegen und mit der gleichen Menge Zucker unter Rühren zum Kochen bringen.
4. 20 Minuten leise köcheln lassen und dann in Gläser abgießen. Kalt verschließen.

Der Maracujasirup (siehe Seite 282), die Basis für zahlreiche Desserts, hält sich in einem fest verschlossenen Glas im Kühlschrank wochenlang. Anstatt der Maracujafrüchte können auch Passionsfrüchte verwendet werden.

## Desserts

### Maracujacreme mit Vanillesirup

Für 4 Portionen

6 Blatt Gelatine • 4 Eier • 100 g Zucker

1/4 l Maracujasaft • 1/4 l Milch

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker in eine Edelstahlschüssel geben und bei schwacher Hitze über einem Wasserbad schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. Ab und zu etwas Maracujasaft und Milch zugeben, damit sich alles zu einer Creme verbindet.
- 3 Sobald die Creme zu steigen beginnt, den Topf von der Herdplatte nehmen und die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine unterrühren.
- 4 Die Eiweiße zu steifem Schnee

schlagen und unter die Creme heben.  
2 Stunden kalt stellen.

**Variante** Für ein fruchtigeres Dessert kann man vor dem Kühlstellen 2 Birnen oder 3 Bananen in Würfeln in die Creme geben. Dazu passt ein Vanillesirup, der aus 125 Gramm Zucker, 1/8 Liter Wasser und dem Mark von 1 Vanilleschote gekocht und heiß zur Maracujacreme gereicht wird.



## Mahallebi

Für 2–3 Portionen

30 g Maismehl • 30 g Reismehl • 3/8 l Milch

1/2 Vanilleschote • 50 g Zucker • 4 EL Sahne

1/4 l Maracujasirup (siehe Seite 282)

Zubereitung: 15 Minuten

**Kuchen mit Maracujas zu belegen ist nicht so besonders schmackhaft. Auf Rezepte wurde deswegen verzichtet.**

**1** Mais- und Reismehl mit so viel Milch verrühren, dass eine glatte Mischung entsteht.

**2** Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit der restlichen Milch und dem Zucker

zum Kochen bringen, das Mehl zugeben und unter Rühren aufkochen. Dann abkühlen lassen.

**3** Gekühlt in Gläsern mit Sahnehäubchen servieren, dazu Maracujasirup extra reichen.

## Himbeereis mit Maracujasirup

Für 4 Portionen

2 Bananen • 4 Portionen Himbeereis (siehe Seite 149)

4 EL Maracujasirup (siehe Seite 282)

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Die Bananen schälen und in kleine Scheiben schneiden.

**2** Das Himbeereis auf 4 Schalen verteilen, mit den Bananenscheiben bedecken. Jede Schale mit 1 Esslöffel Sirup begießen.

## Maracujasorbet aus Brasilien

Für 4 Portionen

1/4 l Maracujasaft • 100 g Zucker

3 Eiweiße • 200 g Sahne

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Den Maracujasaft mit dem Zucker zusammen aufkochen lassen, dann die Flüssigkeit vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Eiweiße und die Sahne steif schlagen.

**3** Beides unter die Flüssigkeit heben und gefrieren lassen.

**Tip** Noch besser ist es, die Flüssigkeit zuerst leicht anfrieren zu lassen und erst im Anschluss daran den Eischnee und die Sahne darunter zu ziehen.

**Info** In Brasilien benutzt man hierzulande Passionsfruchtkonzentrat.



## Maracuja-Bananen-Marmelade

Für 4 Gläser

250 g Bananen in Scheiben, 250 g Maracujasaft, 500 g Gelierzucker

Zubereitung: 30 Minuten

Alles unter Rühren kochen lassen, bis die Marmelade geliert.

Variante: Neben Banane sind auch Kombinationen mit Mango, Birne, Apfel und Papaya im gleichen Mischungsverhältnis möglich.

## Maracujapudding

Für 4 Portionen

2 Bananen • 5 EL Ananaswürfel • 4 EL Pfirsichstückchen

3/8 l Maracujasirup (siehe Seite 282) • 1/8 l Weißwein

8 Blatt weiße Gelatine • 200 g Sahne • Löffelbiskuits

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Ananaswürfeln und den Pfirsichstückchen in einer Schüssel vermengen.

**2** Den Maracujasirup mit dem Weißwein in einem Topf erhitzen.

**3** Unterdessen die beiden Gelatinesorten in etwas kaltem Wasser einweichen und dann zum Maracuja-Weißwein-Gemisch dazu geben. Gut

verrühren, aber nicht kochen lassen. Heiß über die Früchte gießen und in Portionsschälchen füllen. Dann abkühlen lassen, später in den Kühlschrank stellen.

**4** Die Sahne steif schlagen. Das Fruchtgelee aus den Förmchen stürzen, mit Sahne verzieren und mit Löffelbiskuits dekorieren.



## Maracujaeis

Für 4 Portionen

3/8 l Maracujasirup (siehe Seite 282) • Saft von 1/2 Zitrone • 1 Ei

2 Eidotter • Zucker nach Geschmack • 250 g Sahne

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Den Fruchtsirup, den Zitronensaft, das Ei und die Eidotter über einem heißen Wasserbad zu einer Creme verschlagen. Zucker nach Geschmack hinzugeben.

**2** Die Masse erkalten lassen, gelegentlich durchrühren.

**3** Nach dem Erkalten die steif geschlagene Sahne unterziehen und gefrieren lassen.

# PEPINO

*Solanum muricatum, Solanaceae*

*Pepino ist der spanische Name dieser Frucht aus den warmen Andentälern Lateinamerikas, die heute sogar auf den Kanarischen Inseln gedeiht.*



Die Pepino gehört, wie Aubergine, Paprika, Tomate und Kartoffel, zur über 1200 Arten umfassenden Familie der Nachtschattengewächse. Trotz des großen Umfangs dieser Familie werden nur ca. 30 Pflanzen kultiviert.

## Herkunft und Geschichte

Im Englischen heißt diese Frucht melon pear (Melonenbirne), sie wuchs ursprünglich in den warmen Gebirgstälern Perus in rund 2000 Meter Höhe. Sie ist eine uralte indianische Pflanze, die durch Auslese stetig verfeinert wurde. Zwar wird diese Frucht in der Andenregion seit langem kultiviert, in die USA gelangte sie aber erst Ende des 19. Jahrhunderts, nach Europa (Mittelmeergebiet) sogar erst um 1970. Heute baut man sie außerdem in Äthiopien, Russland, Neuseeland, Südspanien und Chile an. Pepinos kann man in den Monaten März, April und Mai bekommen. Die Pepino wächst als Kraut oder Halbstrauch und wird zwischen 30 Zentimeter und einem Meter hoch. Die oval-lanzettförmigen Blätter sind leicht gewellt und haben lange Stiele. An den Stielen erscheinen auch die in Trauben wachsenden Blüten. Sie sind entweder purpurilafarben, weiß mit purpurnen Punkten oder tiefblau und bringen 10 bis

### EINKAUFSTIP

Beim Einkauf sollte man auf feste, unverletzte Früchte achten, die einen angenehmen Duft verströmen.

20 Zentimeter große, eichelförmige Früchte hervor. Diese wiegen in der Regel 140 bis 400 Gramm, sind also längst nicht so schwer wie manch andere tropische Frucht. Geerntet wird alle drei bis vier Monate. Pepinos haben eine dünne, seidige Haut, die cremefarben bis blassgrün ist und zarte lila Streifen aufweist. Es gibt auch Sorten, die in vollreifem Zustand von goldgelber Farbe sind. Das Fruchtfleisch ist gelb bis orange, manchmal saftig, manchmal auch leicht mehlig und schmeckt nach Birne und Melone, ohne einen zu hohen Zuckergehalt aufzuweisen. Auch die Form der Pepino erinnert an eine Melone, obwohl sie mit dieser nicht verwandt ist. So ist es also auch nicht weiter verwunderlich, dass die Pepino in England melon pear, tree melon oder mellow fruit und in Frankreich poire-melon heißt.

In der Mitte des Fruchtfleischs befinden sich zahlreiche weiche Kerne, die man gut mitessen kann. Es wird vollreif angenehm weich und umschließt zwei getrennte Hohlräume, in denen sich die kleinen – häufig aber auch gar keine – Samen befinden.

## Verwendung

Die sehr saftigen und wohlriechenden reifen Früchte genießt man am besten roh; dafür schneidet man sie in zwei Hälften und serviert sie wie eine Melone. Genauso gut kann man sie aber auch schälen und in Stücke schneiden oder einfach wie einen Apfel essen. Besonders gut schmecken Pepinos gekühlt und mit etwas Zitronensaft oder Orangenlikör beträufelt oder nur mit braunem Zucker bestreut. Sie harmonieren auch vorzüglich mit frischem Ingwer. Man kann sie für Vorspeisen – beispielsweise mit Fisch, für Obst- und gemischte Salate – verwenden. Auch Marmelade kann aus der Pepino bereitet werden, dabei verlieren sie aber doch einiges von ihrem Aroma.

## Lagerung

Pepinos reifen bei Zimmertemperatur nach, reife Früchte lassen sich einige Tage im Kühlschrank zwischen 2 und 5 °C aufbewahren und sind an ihrer schönen gelben Farbe zu erkennen. Aufgeschnittene Pepinos verfärbten sich schnell, daher sollten sie erst kurz vor dem Servieren zerteilt werden.

## Inhaltsstoffe

Abgesehen davon, dass Pepinos viel Vitamin C enthalten, werden diesen Früchten zahlreiche heilende Wirkungen nachgesagt. Sie sollen sowohl bei rheumatischen Beschwerden als auch bei Bronchitis und verschiedenen Hautproblemen helfen.

**Das saftige Fruchtfleisch der Pepino schmeckt süßlich, weniger aromatisch und enthält fast keine Säure. Da es gelegentlich etwas fad ist, bringt insbesondere Zitronensaft Pfiff in die Desserts mit Pepino. Auch würzige Saucen harmonieren gut mit dieser Frucht.**

## Deftige und pikante Gerichte

### Pepino mit Matjesfilets gefüllt

*Für 4 Portionen*

*4 Matjesfilets • 1 kleine Zwiebel • 1 Apfel • 4 EL Öl*

*2 EL Essig • Pfeffer • 2 Pepinos*

*Zubereitung: 15 Minuten*

Die Pepino ist aufgrund ihres geringen Säuregehalts besonders gut zur Kombination mit Fisch geeignet. Denn man sollte mit Säure in Zusammenhang mit Fisch behutsam umgehen. Sie dient nur der Unterstreichung des Fischgeschmacks, darf ihn aber nicht verdrängen.

**1** Die Matjesfilets klein schneiden, die Zwiebel fein würfeln, den Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln.

**2** Die Zutaten mit der Salatmarinade aus Öl, Essig und Pfeffer mischen und kalt stellen.

**3** Wenige Minuten vor dem Servieren die Früchte halbieren, etwas aushöhlen und die Kerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch klein schnei-

den und mit der Füllung mischen.

**4** Den Salat in die Fruchthälften füllen und sofort servieren. Nach Belieben vorher garnieren.

**Variante** Anstelle des Öls saure Sahne verwenden und ein wenig Salz. Man kann die Pepino auch mit Shrimps, die mit einer Cocktailsauce oder als Salat angemacht wurden, füllen.

### Pepino mit Schinkenwürfeln

*Für 4 Portionen*

*1 Zwiebel • 300 g Tomaten • 2 EL Öl • 1 Knoblauchzehe*

*1/2 TL Salz • Pfeffer • Basilikum • Oregano*

*eventuell 1 Prise Zucker • 8 EL Schinkenwürfel, gekocht oder roh*

*2 Pepinos • 1 EL Petersilie, gehackt*

*Zubereitung: 25 Minuten, Kochzeit: 20 Minuten*

**1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Tomaten blanchieren, häuten und vierteln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den abgezogenen Knoblauch hineinpressen und die Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und eventuell etwas Zucker würzen und etwas einkochen lassen.

**3** Die Schinkenwürfel mit der Sauce mischen und vom Herd nehmen.

**4** Kurz vor dem Servieren die Pepinos längs halbieren, etwas aushöhlen, mit dem Schinken füllen und mit der Petersilie bestreuen.

**Tip** Da die Früchte kräftige Zutaten verlangen, ist roher Schinken besser geeignet.

**Variante** Der Füllung 1 in Scheiben geschnittene Stange Staudensellerie zufügen.

## Desserts

### Pepino mit Aprikosensauce

Für 4 Portionen

4 EL Aprikosenmarmelade oder 2 EL Aprikosensauce (siehe Seite 42)

2 Pepinos

**Zubereitung: 10 Minuten**

**1** Verwendet man Marmelade diese mit 1 Esslöffel Wasser bei schwacher Hitze auflösen; ansonsten die Aprikosensauce zubereiten.

**2** Die Pepinos halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. Das Fruchtfleisch würfeln, mit der Aprikosensauce oder -marmelade vermischen und wieder in die Frucht füllen.

**3** Die Ränder der Pepino mit der Sauce bepinseln und in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.



### Pepino mit Manjar aus Chile

Für 4 Portionen

1 Dose Kaffeesahne (80 g, 15 % Fettgehalt)

100 g Zucker • 2 Pepinos

Zitronenmelisse • eventuell Limetten

**Zubereitung: 10 Minuten, Kochzeit: 20 Minuten**

**1** Die kondensierte Kaffeesahne und den Zucker in einen Topf geben. Unter Umrühren zum Kochen bringen und 15 Minuten bei schwacher Hitze leise köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, da die Masse leicht anbrennt. Dann abkühlen lassen.

**2** Die Pepinos halbieren, die Kerne herausnehmen und das Fruchtfleisch aus den Schalen vorsichtig heraushehlen.

**3** Das Fruchtfleisch würfeln, langsam und vorsichtig mit dem Sahnesirup vermischen; die Masse dann wieder

in beide Fruchtschalen einfüllen.

**4** Anschließend in kleine Schüsseln verteilen und mit Zitronenmelisseblättchen und Fruchtscheiben, beispielsweise von einer Limette, garnieren.

**Tip** Falls sich der Zucker beim Abkühlen absetzt, 1 Esslöffel normale Milch zugeben und nochmals aufkochen, dabei umrühren.

**Variante** Man kann der Sahne noch 2 Esslöffel Rum zufügen.



# PFIRSICH

*Prunus persica*, Rosaceae

*Wer kennt ihn nicht, den gelbroten, saftigen Pfirsich mit seiner pelzigen Schale, der heute vor allem aus den südlichen europäischen Ländern nach Deutschland gelangt.*



Der Pfirsich stammt, ebenso wie die Aprikose, aus China, wo er seit mehr als 2000 Jahren kultiviert wird. Er gelangte nach Japan, später nach Persien, Griechenland und Rom. Sein lateinischer Name »persica« deutet darauf hin, dass die Römer ihn im Altertum in Persien kennen lernten, möglicherweise auf den Eroberungszügen Alexanders des Großen nach 334 v. Chr.

## Herkunft und Geschichte

Für die Menschen in China hat der Pfirsich von alters her eine besondere Bedeutung. Es ranken sich viele Legenden um ihn, früher wurde ihm gar die Kraft zugeschrieben, Unsterblichkeit zu verleihen. Noch heute ist er ein Fruchtbarkeitssymbol.

Pfirsichbäume müssen, um zu gedeihen und gute Früchte zu liefern, immer wieder stark zurückgeschnitten werden. Das ideale Klima ist dort, wo die Wintertemperaturen um 0 °C liegen, besonders in der Reifezeit benötigen sie viel Sonne und Wärme. Die bedeutendsten Pfirsichanbauländer sind Griechenland, Italien und Spanien. Im Winter gibt es Früchte aus Südafrika und Neuseeland, in der sommerlichen Hochsaison sind auch einheimische Früchte zu bekommen.

### EINKAUFSTIP

Pfirsiche sollten unbedingt reif gekauft werden, denn sie sind nur kurz haltbar, so dass kaum Zeit zum Nachreifen bleibt.

Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch der samtigen Pfirsichfrüchte kräftig gelb bis grünlich weiß. Ebenfalls sortenabhängig ist, wie gut es sich vom holzigen Kern lösen lässt. In Frankreich wird das Öl des Pfirsichkerns, das Blausäureglykosid enthält, als Ersatz für Bittermandelöl gewonnen, es ist als »französisches Mandelöl« erhältlich. *Nektarinen* sind die glatt-häutige Variante des Pfirsichs.

## Verwendung

Wie die allermeisten Früchte, so schmeckt auch der Pfirsich frisch und aus der Hand gegessen besonders gut. In Stückchen geschnitten bereichert er Obstsalate und Müslis. Beliebt ist der Pfirsich als Zutat zu erlesenen Nachspeisen, wie beispielsweise für den berühmten Pfirsich Melba. Dieses Dessert wurde 1892 zu Ehren der australischen Opernsängerin Nellie Melba erdacht. Kombinationen mit Alkohol sind Pfirsichbowle und Kullerpfirsich. Genauso gut kann der Pfirsich zu Kompott, Marmelade oder Saft verarbeitet werden. Auch zur Herstellung von Trockenfrüchten eignet er sich.

## Lagerung

Am aromatischsten sind Früchte, sofern sie nicht vom eigenen Baum gepflückt werden können, die fast reif geerntet wurden und nur kurze Transportwege hinter sich haben. Kauft man Pfirsiche außerhalb der Saison, ist der Geschmack oft enttäuschend. Reife Früchte sind sehr empfindlich und schimmelfähig, sie lassen sich nur kurz aufbewahren (im Kühlschrank). Deshalb sollte man sie nicht auf Vorrat, sondern nur solche Mengen kaufen, die bald verbraucht werden können.

Konventionell angebaute Pfirsiche sind mit chemischen Schadstoffen belastet, daher die Früchte vor dem Verzehr unter heißem und kaltem Wasser abspülen. Früchte aus biologischem Anbau bedürfen einer solchen Intensivbehandlung nicht.

## Inhaltsstoffe

Vor allem Vitamin A und B-Vitamine enthalten Pfirsiche in überdurchschnittlichen Mengen. An Mineralstoffen sind Magnesium, Selen und Zink zu erwähnen. Pfirsiche wirken sich positiv auf die Stimmungslage aus und machen widerstandsfähiger gegen Nervosität und innere Unruhe. Sie helfen bei Appetitlosigkeit und Hambrennen.

In der chinesischen Medizin werden Pfirsiche bei Lungenerkrankungen eingesetzt. Aus der Volksmedizin sind auch Aufgüsse aus Pfirsichblüten bekannt, sie sollen Erregungszuständen sowie Nieren- und Blasenleiden entgegenwirken.

**Pfirsiche schmecken auch hervorragend als Trockenobst. Sie werden geschält, halbiert und ohne Kern in Kästen gelegt. Dann setzt man sie mindestens vier Stunden Schwefeldämpfen aus. Man braucht ganze sechs bis sieben Pfund, um nur ein Pfund Trockenpfirsiche zu erhalten.**

## Pikante Gerichte

### Kalifornischer Toast

Mit Pfirsichen kann man alle Gerichte zubereiten, für die man auch Aprikosen verwendet, nur sind Aprikosen beim Backen und Kochen weitaus kräftiger im Geschmack als Pfirsiche.

Für 1 Portion

1 Scheibe Toastbrot • etwas Butter • 1 Scheibe kalter Braten

1 Salatblatt • 1 Pfirsichhälfte aus der Dose

1 EL pikante Würzsauce (Cumberlandsauce oder Mangochutney)

Zubereitung: 5 Minuten

Das getoastete Brot buttern, mit der kalten Bratenscheibe, dem gewaschenen Salatblatt und einer Pfir-

sichhälfte belegen. In die Höhlung der Frucht 1 Esslöffel Würzsauce geben.

### Rindergulasch in Pfirsichsauce aus dem Iran

Für 4 Portionen

4 EL Öl • 500 g Gulasch • 1 EL Salz • 1/4 TL Paprika

Zimt • 1 Zwiebel • 3 EL Zitronensaft • 4 große, hartreife Pfirsiche

eventuell 2 EL Butter • 2 EL Zucker

Zubereitung: 30 Minuten, Kochzeit: 60 Minuten

1 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Dann 1/8 Liter Wasser, Salz, Paprikapulver und den Zimt

zugeben und 30 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen.

2 Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl glasig andünsten. Die Zwiebelwürfel herausnehmen, beiseite stellen und mit

1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

3 Die Pfirsiche waschen, halbieren, nach Belieben häuten, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In der Zwiebelpfanne von beiden Seiten goldgelb dünsten, wenn nötig noch Butter zugeben.

4 Die Zwiebeln über dem Fleisch verteilen, ebenso die Pfirsichscheiben.

5 Den restlichen Zitronensaft mit dem Zucker verrühren und über das Fleisch gießen, noch etwas Wasser zugeben und weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

**Beilage** Reis und frischer Blattsalat, einfach mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer angemacht



## Entenbrust mit Paprika-Pfirsich-Sauce

### *Für 4 Portionen*

500 g Pfirsiche • 2 gelbe Paprikaschoten • 1 Knoblauchzehe

10 g frische Ingwerwurzel • 2 Entenbrustfilets (je 350 g)

Salz, Pfeffer • 1 EL Öl • 1/2 EL Koriander, gemahlen

1 TL Zucker • Zimt • 1/8 l Weißwein • Saft von 1 Zitrone

### *Zubereitung: 35 Minuten*

**1** Die Pfirsiche blanchieren, häuten, entkernen und klein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken.

**2** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Haut der Entenbrust einschneiden, salzen und pfeffern.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und in einer feuerfesten Form in den Backofen schieben. 18 Minuten braten.

**4** Die Paprika- und Pfirsichwürfel in

der Pfanne bei geringer Hitze andünsten. Knoblauch, Ingwer und sämtliche Gewürze zufügen und kurz mitschmoren lassen.

**5** Mit dem Wein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

**6** Das Fleisch herausnehmen und aufgeschnitten mit dem Gemüse servieren.



## Getränke

### Pfirsichbowle

#### *Für 4 Liter*

1 kg Pfirsiche

200 g Zucker

3 Flaschen Rhein- oder Moselwein

1 Flasche Sekt oder Mineralwasser

#### *Zubereitung: 30 Minuten*

**1** Die Pfirsiche, geschält oder ungeschält, entsteinen und würfeln. Mit dem Zucker bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Kurz vor dem Servieren Wein und Sekt zugeben. Alle Zutaten müssen gut gekühlt sein.

### Pfirsiche in Champagner aus Frankreich

#### *Für 2 Liter*

6 reife Pfirsiche

400 g Erdbeeren

100 g Zucker

2 Flaschen Champagner

#### *Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die gewaschenen, geschälten und entsteinten Pfirsiche würfeln. Große Erdbeeren halbieren. Die Früchte 2 Stunden einzuckern.

**2** Den gut gekühlten Champagner auf die Früchte gießen, kalt servieren.

#### **Pfirsichsaft:**

Im Dampfsaftpresse pro Kilogramm zerschnittener Früchte 40 bis 50 Gramm Zucker zugeben. Beim Entsaften im Topf – wobei die Früchte mit Wasser bedeckt, kurz gekocht und auf ein Tuch zum Abfließen geschüttet werden – pro Liter Saft 150 Gramm Zucker verwenden.

## Pfirsichkalttschale

Wenn Sie die Marzipancreme für die genannte Pfirsichvariation mit Eis von Seite 295 selbst machen wollen:

100 Gramm Rohmarzipan und 4 Esslöffel Orangensaft mit dem Schneebecken schaumig schlagen und dann über das Dessert geben. Die Pfirsiche können vorher in heißen Zuckersirup gelegt werden, den man aus 100 Gramm Zucker, 0,2 Liter Wasser und 1/2 Vanilleschote kocht.

Für 4 Portionen

500 g Pfirsiche • 100 g Zucker • 3/4 l Apfelsaft oder Weißwein  
1 gehäufte EL Maismehl • Makronen

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Pfirsiche häuten, halbieren, würfeln und einzuckern.
- 2 Von dem Apfelsaft etwas abnehmen, um das Maismehl anzurühren. Den restlichen Apfelsaft erhitzen, das Mehl der kochenden Flüssigkeit zugeben und einmal aufkochen lassen.
- 3 Ist der Saft fast abgekühlt, die Hälfte der Pfirsichstücke in die Sup-

pe geben und pürieren. Die restlichen Pfirsichwürfel zugeben und das Ganze gut abkühlen lassen. Mit Makronen servieren.

**Variante** Die Kalttschale kann man noch zusätzlich mit Zimt, Nelken und Nelkenpfeffer auf amerikanische Art würzen.

## Desserts

## Mandelcreme mit Pfirsichen

Für 4 Portionen

Mandelcreme (siehe Seite 384) • 4 Pfirsiche • 200 g Erdbeeren  
100 g Sahne • 1 Päckchen Sahnesteif • 3–4 EL Zucker  
Makronengebäck

Zubereitung: 40 Minuten

- 1 Die Mandelcreme nach Rezept zubereiten und fest werden lassen.
- 2 Die Pfirsiche kurz in heißem Wasser blanchieren, häuten und halbieren. Die halbierten Früchte auf die Creme legen.
- 3 Die Erdbeeren putzen und pürieren, etwas zuckern.
- 4 Die Sahne steif schlagen und den restlichen Zucker sowie das Sahnesteif einrühren. Das Püree unter die Sahne ziehen.
- 5 Die Pfirsiche damit bedecken. 2 Mandelmakronen fein reiben und über die Speise streuen oder etwas

Makronengebäck dazu servieren.

**Variante** Statt der Erdbeersahne Himbeerschaum verwenden. 250 Gramm Himbeeren mit etwas Zitronensaft und 50 Gramm Zucker pürieren und unter den Eischnee von 2 Eiweißen heben.

**Info** Pfirsiche harmonieren gut mit Erdbeeren, Himbeeren, Ananas und Mandeln. Da angeschnittene Früchte rasch braun werden, ist es vorteilhaft, sie mit Cremes u. Ä. zu bedecken.



## Pfirsichgelee

*Für 4 Portionen*

*6 Blatt Gelatine*

*1 kg weiße Pfirsiche mit starkem Aroma*

*(französische Micheline oder deutsche Sorten)*

*1/8 l Apfelsaft • 150 g Zucker • 4–6 EL Ananaswürfel (Dose)*

*100 g Sahne mit 1 EL Zucker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Früchte in heißem Wasser blanchieren, häuten, schälen, entkernen und pürieren.

**2** Den Apfelsaft erhitzen und den Zucker darin auflösen. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine unterrühren. Das Pfirsichpüree zugeben. In einer Schüssel in den Kühlschrank stellen.

**3** Die Ananaswürfel abtropfen lassen. Wenn die Creme fest geworden

ist, die Ananaswürfel auf der Creme verteilen. Es müssen Würfel aus der Dose sein, da frische die Gelatine auflösen.

**4** Die Sahne mit 1 Esslöffel Zucker steif schlagen. Die Creme mit Sahnetupfern verzieren und gut gekühlt servieren.

**Variante** Das Gelee anstelle des Apfelsaftes mit Weißwein zubereiten.

## Pfirsiche auf Ananaseis

*Für 4 Portionen*

*4 Pfirsiche • 100 g Zucker • Marke von 1/2 Vanilleschote*

*2 Eigelbe • 2 EL Zucker • 5 EL Portwein*

*4 Portionen Ananaseis*

*Zubereitung: 30 Minuten*

**1** Die Pfirsiche häuten und vierteln. Den Zucker mit dem Vanillemark und 1/5 Liter Wasser zu einem Sirup einkochen und die Pfirsiche 20 Minuten darin marinieren.

**2** Eigelbe, die 2 Esslöffel Zucker und Portwein über einem Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen, bis die Masse steigt.

**3** Das Eis, die Pfirsiche und die Portweinsauce portionsweise anrichten.

**Variante** Weitere Möglichkeiten, Pfirsiche mit Eis zu kombinieren, sind: auf Himbeer- oder Vanilleeis anrichten, mit Himbeerpüree füllen und mit Sahnetupfern verzieren, auf Orangeneis setzen und Makronenkrümel sowie einige Teelöffel Orang- oder Passionsfruchtsirup in die Höhlung geben oder auf Erdbeereis legen, mit Walderdbeeren füllen und mit einer Marzipancreme (siehe Seite 294) überziehen.

## Gefrorene Pfirsiche

**1.** Eine Schüssel mit 125 Gramm Vanillekipferlin auslegen und mit der Hälfte von 5 bis 7 weißfleischigen, aufgetauten und in Scheiben geschnittenen Pfirsichen bedecken.

**2.** Den aufgefangenen Pfirsichsaft mit 4 Esslöffeln Zucker aufkochen.

**4.** Blatt eingeweichte Gelatine zugeben und auflösen, dann abkühlen lassen.

**3.** 200 Gramm geschlagene Sahne unter die Flüssigkeit ziehen, die Hälfte der Masse über die Pfirsiche streichen.

**4.** Mit 125 Gramm Kipferlin belegen, die Pfirsichscheiben darauf verteilen und mit der restlichen Sahne bestreichen. Mit Himbeeren und einigen Sahnetupfern verzieren und gekühlt servieren.

## Pfirsichsalat

*Für 4 Portionen*

*4 aromatische Pfirsiche • 100 g Zucker • 1/2 Vanilleschote*

*4 reife blaue Feigen • 12 Erdbeeren*

*40 g Marzipan in kleinen Würfeln • 4 EL Maraschino*

*Zubereitung: 15 Minuten*

Dem Pfirsichsalat können ganz nach persönlichem Belieben Früchte aller Art hinzugegeben werden. Auch ein paar Mandelsplitter machen sich gut.

**1** Die Pfirsiche häuten, entsteinen und vierteln. Den Zucker mit dem Vanillemark und 1/5 Liter Wasser

zu einem Sirup einkochen und die Pfirsiche gute 20 Minuten darin marinieren lassen.

**2** Die ganzen Fruchtstücke herausheben, auf ein Sieb geben und abkühlen lassen.

**3** Die Pfirsiche in Würfel schneiden, die Feigen bei Bedarf vierteln. Die Erdbeeren putzen, größere Früchte halbieren und zusammen mit den Marzipanwürfeln unter die Früchte mischen.

**4** Mit dem Maraschino beträufeln. Einige Esslöffel des Sirups zugeben. Gut kühlen.



## Fruchtcreme aus Russland

*Für 4 Portionen*

*300 g Pfirsiche oder andere Früchte (säuerliche Äpfel, Birnen, Ananas, Kirschen, Kapstachelbeeren,*

*Mandarinen (nach Wahl auch aus der Dose)*

*100 g Zucker • 1/4 Vanilleschote • 7 Blatt Gelatine*

*500 g Sahne mit 2 EL Zucker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die rohen Früchte je nach Sorte waschen, schälen, entkernen oder entsteinen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Den Zucker mit dem Vanillemark und 1/5 Liter Wasser zu einem Sirup einkochen.

**3** Die Fruchtwürfel im heißen Sirup 5 Minuten ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

**4** Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

**5** Die Sahne steif schlagen und mit dem Zucker süßen.

**6** 4 Esslöffel Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Sahne vermischen.

**7** Die Früchte zur Sahne geben, alles kalt stellen. Beim Servieren können Sie entweder Himbeer- und Johannisbeer- oder Aprikosensauce dazureichen.

## Kuchen und Torten

### Pfirsichtorte

Für 12 Portionen

Teig: 1 Mürbeteig (siehe Seite 387)

Belag: 200 g Rohmarzipan

100 g Fruchtpüree, am besten von Walderdbeeren oder Kirschen

100 g Zucker • 1/2 Vanillestange • 1 kg weißfleischige Pfirsiche

einige blaue Trauben und frische Erdbeeren

1 Päckchen Tortenguss, farblos

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

**1** Den Mürbeteig nach Rezept zubereiten, ausrollen, in eine Springform geben, dabei einen Teigrand hoch ziehen und den Kuchenboden backen.

**2** Das Marzipan mit so viel Fruchtpüree vermischen, dass es zu einer streichfähigen Creme wird.

**3** Den Zucker mit dem Vanillemark und 1/5 Liter Wasser zu einem Sirup einkochen. Die Pfirsiche häuten und halbieren, in den Topf legen und 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Gut abtropfen lassen. Den aufgefangenen Saft in den Topf zurückgießen.

**4** Die Pfirsiche mit der Öffnung nach unten auf das Marzipan legen

und mit den Weintrauben und Erdbeeren die Zwischenräume ausfüllen.

**5** Den Saft mit Wasser auf 1/4 Liter ergänzen. Den Tortenguss (ohne Zucker) mit wenig Wasser glatt verrühren und nach Vorschrift kochen. Dann über die Pfirsiche verteilen.

**Info** Pfirsichmarmelade kann nach dem Rezept für Aprikosenmarmelade auf Seite 47 hergestellt werden.

**Anstatt des Tortengusses kann man auch 1 gehäuften Esslöffel Speisestärke oder 2 Blatt Gelatine verwenden.**





# PFLAUME

*Prunus domestica, Rosaceae*



Die an neunter Stelle in der Weltproduktionsliste geführte Pflaume wird hauptsächlich im südöstlichen Europa, aber auch in den USA (Kalifornien) angebaut.

Zur großen Familie der Rosengewächse gehört die Unterfamilie des Steinobstes; hierzu wird auch die Pflaume gezählt. Aus dieser großen, weltweit verbreiteten Familie mit rund 3000 Arten und 100 Gattungen kommen auch die bekanntesten europäischen Obstsorten wie Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Himbeere und Brombeere. Ebenso zählt die seit dem Altertum bedeutendste Zierpflanze der Welt dazu, die Rose.

## Herkunft und Geschichte

Unsere europäische Pflaume stammt vermutlich aus der Gegend um das Schwarze Meer, aber es gibt auch Pflaumen, die in Japan und Nordamerika beheimatet sind. Die Römer, die sie auf ihren Feldzügen verbreiteten, kannten bereits rund 300 Sorten. Heute zählt man mehr als 2000 Sorten, die allerdings kaum mehr exakt voneinander getrennt werden können. Sie unterscheiden sich in Geschmack, Größe, Form und Farbe. Neben der großen, weichfleischigen, meist dunkelroten Pflaume sind heute vor allem die kleinere, violette *Zwetschge*, die runde, grünlich gelbe *Mirabelle* sowie die größere goldgelbe *Reineclaude* verbreitet. Klimatisch stellt der Pflaumenbaum keine besonderen Ansprüche, weshalb er auch in so vielen Hausgärten zu finden ist. Viel mehr als einen

### EINKAUFSTIP

Wer besonderen Wert auf möglichst wenig behandelte Früchte legt, sollte darauf achten, dass die Pflaumen noch mit ihrem weißlichen Wachs bedeckt sind.

ausreichend feuchten, windgeschützten Standort benötigt er nicht. Allerdings sind die Blüten gegen Frühjahrsfröste sehr empfindlich. Pflaumenblüten kamen übrigens schon einmal zu besonderen Ehren, und zwar zu Zeiten der Chinesischen Republik (1912–1948), als sie zum nationalen Symbol erklärt wurden. Neben Deutschland zählen heute die Länder des früheren Jugoslawien, Rumänien, Italien, die USA sowie Russland zu den wichtigsten Erzeugerländern.

## Verwendung

Frisch schmecken Pflaumen sehr gut, entweder solo oder in Müslis und Obstsalaten sowie zu Eis und Joghurt. Pflaumensaucen spielen in süß-sauren Gerichten der asiatischen Küche eine wichtige Rolle. In hiesigen Breiten werden die Früchte eher als Kuchenbelag oder Brotaufstrich in Form von Mus verwendet. Beliebt ist auch die Variante als fruchtige Knödelzufüllung. Zu Kurzwecken isst man getrocknete Pflaumen und trinkt deren Saft.

## Lagerung

Saison haben Pflaumen etwa von Mitte bis Ende August. Die Früchte sollten von gesunder Farbe sein und auf Fingerdruck nur leicht nachgeben. Gut ist, wenn sie noch etwas mit weißlichem Wachs bedeckt sind, ein Zeichen dafür, dass sie nicht mit künstlichem Glanz überzogen wurden. Pflaumen lassen sich gekühlt recht gut lagern, bei Zimmertemperatur reifen sie allerdings schnell nach. Die Früchte sollten öfter kontrolliert, schadhafte Exemplare aussortiert werden. Sie lassen sich sehr gut tiefgefrieren, am besten gründlich gewaschen und entsteint.

## Inhaltsstoffe

Die abführende Wirkung in Wasser eingeweichter Trockenpflaumen ist weithin bekannt. Frisch verzehrt wirken Pflaumen, weil sie fast sämtliche B-Vitamine enthalten, positiv auf das Stoffwechselgeschehen im Körper. Sie sorgen für gute Nerven und Leistungsfähigkeit. Außerdem sind sie zur unterstützenden Behandlung bei Leberleiden, rheumatischen Beschwerden und Gicht angezeigt. Menschen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt sollten Pflaumen nicht in größeren Mengen essen. Es könnte zu Krämpfen und Durchfall kommen.

## Verwandte Arten

Die nahen Verwandten der Pflaume sind aus Kreuzungen und Züchtungen entstanden. *Mirabelle*, *Reineclaude* und *Zwetschge* zählen hierzu.

**In Japan, wo die Pflaumen ebenfalls sehr beliebt sind, sind sie runder und kürzer als in Europa. Ihre Farbe tendiert zu einem strahlenden Kirschrot oder Gelb. Sie reifen früher als die europäischen Sorten. Ihr festes Fleisch garantiert gute Transportfähigkeit, ist aber weniger schmackhaft. Die wilden amerikanischen Pflaumenbäume tragen besonders kleine Früchte, die nur ungefähr zweieinhalb Zentimeter Durchmesser aufweisen.**

## Reineclauden

### Reineclaudenauflauf

*Für 4 Portionen*

4 Eier • 100 g Zucker • 100 g Semmelbrösel • 75 g Haferflocken  
1/4 l Milch • 1 Prise Salz • Fett für die Form  
1 kg unentsteinte Reineclauden

50 g Butterflöckchen • Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

**1** Die Eier schaumig schlagen, nach und nach unter Rühren Zucker, Semmelbrösel, Haferflocken, Milch und Salz zugeben.

**2** Die Hälfte der Teigmasse in eine leicht gefettete, hohe Auflaufform füllen, die gewaschenen und entsteinten Reineclauden darauf legen

und mit dem Rest des Teiges bedecken. Mit Butterflöckchen belegen.

**3** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Auflauf 45 Minuten backen. Danach mit Puderzucker übersieben. Warm oder abgekühlt servieren.

### Reineclaudensauce

*Für 8 Portionen*

500 g große Reineclauden • 125 g Gelierzucker • 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Reineclauden waschen, aufschneiden und den Kern herausnehmen.

Die Früchte in einen Topf legen, mit dem Zucker bestreuen und einige Stunden zum Saftziehen stehen lassen.

**2** Danach die eingezuckerten Früchte, wenn nötig mit wenig Wasser, unter Rühren aufko-

chen, den Zitronensaft zugeben. Einige Minuten sprudelnd kochen. Mit einem Mixstab zu Mus zerkleinern oder durch ein Sieb streichen und noch einmal aufkochen.

**Tip** Dieses Püree muss im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es würzt vorzüglich Quark, Joghurt oder das morgendliche Müsli und eignet sich für Milchmixgetränke. Alternativ können Sie auch Reineclaudenkompott, das allerdings sehr intensiv ist, verwenden. Es wird wie Mirabellenkompott (siehe Seite 309) hergestellt.



## Reineclaudenmarmelade aus Frankreich

Für 4 Gläser

1 kg große Reineclauden, 1 kg Gelierzucker, Saft von 2 Zitronen

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Reineclauden waschen, entsteinen, klein schneiden und mit dem Gelierzucker bedeckt einige Stunden stehen lassen.
2. Dann den Zitronensaft zugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen. In Gläser gießen und verschließen.

Info: Reineclauden können durch Einkochen haltbar gemacht werden. Man schichtet die gewaschenen, noch grünen Früchte in Gläser, bedeckt sie mit 1/4 Liter Wasser sowie 125 bis 250 Gramm Zucker und sterilisiert sie bei 75 °C 20 Minuten. Auch durch Einlegen in Cognac oder in Armagnac können die Früchte konserviert werden.

## Reineclaudencreme

Für 4 Personen

500 g Reineclauden • 100 g Zucker

4 Blatt farblose Gelatine • 200 g Sahne

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Früchte waschen, entsteinen mit Zucker bestreuen und ziehen lassen, bis sich Saft gebildet hat.
- 2 Dann unter Rühren 5 Minuten kochen und mit dem Mixer pürieren.
- 3 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der heißen Masse auflösen. Wenn die

Masse abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen.

- 4 Nach 2 Stunden die Sahne steif schlagen, 2 Esslöffel davon in eine Spritztüle füllen. Die restliche Sahne unter die Creme heben, die Creme in Dessertschälchen anrichten und mit Sahnetupfern verzieren.

Reineclauden kommen vor allem aus Frankreich, wo sie bereits seit 500 Jahren kultiviert werden. Sie sind besonders hochwertig für den Frischverzehr. Für Kompott eignen sich vorzüglich die noch harten Früchte. Aus reifen Reineclauden kann man Marmelade sogar ohne Zuckerzusatz herstellen. Sie können auch gedörrt oder zu Schnaps verarbeitet werden.

## Zwetschgen und Pflaumen

### Kaiserschmarren mit Zwetschgenröster

Für 4 Personen

30 g Butter • 50 g Zucker • 4 Eier • 400 ml Milch

250 g Mehl • 80 g Butterschmalz

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Aus Butter, Zucker, Eigelben, Milch und Mehl einen glatten Teig rühren. Die steif geschlagenen Eiweiße untermischen.
- 2 Auf das eingefettete Backblech

- geben, bei 210 °C (Gas Stufe 4) ausbacken, stürzen und klein schneiden.
- 3 Mit Puderzucker und dem kalten Zwetschgenröster (siehe Seite 303) servieren.

In Tschechien und der Slowakei bereitet man die untenstehenden Zwetschgenknödel auch mit Pflaumenmus gefüllt zu, das mit abgeriebener Zitronenschale und Rum gewürzt wurde. Sie heißen dann Powidlknödel.

## Pflaumenchutney

Für 4 kleine Gläser

500 g Pflaumen • 10 g Ingwer • 10 g Senfkörner  
 3 EL Apfelessig • 75 g Zucker • 1/2 TL Salz  
 1/2 Stange Zimt • 1/2 TL Nelkenpfeffer (Piment) • 1/2 TL Nelken  
 1/2 TL gemahlene Chilis • 1/4 Tasse fein geschnittene Zwiebeln  
 1/2 Tasse Rosinen

Zubereitung: 25 Minuten, Kochzeit: 25 Minuten

**1** Die Pflaumen waschen und entsteinen. Den Ingwer schälen und fein zerdrücken, die Senfkörner in einem Mörser zerstoßen.

**2** Alle Zutaten bis auf die Pflaumen und Rosinen mit 1/8 Liter Wasser aufkochen lassen. Dann erst die Pflaumen hinzufügen. Die Sauce

20 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

**3** Mit dem Mixstab pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb streichen. Die Rosinen zugeben und noch kurz mitkochen. In Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

## Zwetschgenknödel aus Österreich

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln • 250 g Mehl • 110 g Butter  
 3 Eigelbe • 1 Prise Salz • 1 kg Zwetschgen • 150 g Würfelzucker  
 80 g Semmelbrösel • 2 EL Zucker • 1/2 TL Zimt • Puderzucker

Zubereitung: 30 Minuten, Kochzeit: 1 Stunde

**1** Die Kartoffeln bürsten, mit der Schale weich kochen und noch heiß pellen; dann durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

**2** Anschließend das Mehl zugeben, 30 Gramm Butter, die Eigelbe und das Salz zufügen und alles zu einem weichen Teig verkneten.

**3** In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen den Teig 1 Zentimeter dick ausrollen. Die Zwetschgen mit einem Tuch abreiben, aufschneiden und an die Stelle des Kernes 1 Stück Würfelzucker stecken.

**4** Die Zwetschgen mit Abstand voneinander auf dem Teig verteilen, Quadrate ausschneiden und diese mit Mehl bestäubten Händen zu Knödeln formen.

**5** Die Knödel ins kochende Wasser geben und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben.

**6** In einem anderen Topf die restliche Butter zerlassen. Dann die Semmelbrösel, Zucker und Zimt zufügen, zu einer süßen Panade mischen und die Knödel darin wälzen. Mit Puderzucker bestäuben und gleich servieren.



## Quarkknödel mit Zwetschgenröster aus Österreich

### Für 4 Portionen

**Knödel:** 750 g Quark • 140 g Weizengrieß • 4 Eier

Salz • 80 g Butter • 80 g Semmelbrösel

**Zwetschgenröster:** 30 g Butter • 30 g Semmelbrösel • 500 g Zwetschgen

1 Stück Zitronenschale • Zimt • Nelken, gemahlen

2 EL Zucker (bei frühen Pflaumen mindestens 3 EL) • 2 EL Rum

**Zubereitung:** 45 Minuten

- 1** Quark, Grieß, Eier und Salz gut verrühren. 1 Stunde ruhen lassen.
- 2** Mit einem Löffel Knödel abstechen, mit nassen Händen glatt rollen und in kochendes Salzwasser legen.
- 3** Die Hitze reduzieren. Wenn die Knödel hoch steigen, herausnehmen.
- 4** Die Butter zerlassen, Semmelbrösel zugeben und die Knödel darin wälzen.
- 5** Die Zwetschgen waschen und

entsteinen. Die Butter zerlassen, die Semmelbrösel darin anrösten, die Zwetschgen sowie alle Gewürze zugeben. Bei schwacher Hitze unter Rühren gar dünstten.



**Variante:** Zwetschgenröster passt auch ausgezeichnet zu Kaiserschmarren (siehe Seite 301) oder zu in Butter gebratenen, gezuckerten Goldbananen (siehe Seite 60).

## Getränke

### Pflaumen in Armagnac

**Für 10 Portionen**

100 g Pflaumen

100 g Zucker

knapp 1/8 l Armagnac

**Zubereitung:** 15 Minuten

- 1** Die Pflaumen mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Die Früchte ganz lassen.
- 2** Mit Zucker bestreut dicht in ein Einmachglas packen. Mit dem Armagnac begießen. Dann die Pflaumen mit Wasser bedecken.
- 3** Im Dampftopf sterilisieren.

### Pflaumen-Birnen-Saft

**Für 1 Liter**

800 g Pflaumen

200 g Birnen

Zucker nach Bedarf

**Zubereitung:** 30 Minuten

- 1** Pflaumen waschen und entsteinen, Birnen schälen, entkernen und beides klein schneiden.
- 2** Mit Wasser bedeckt aufkochen und durch ein Tuch ablaufen lassen. Pro Liter 200 Gramm Zucker zugeben, aufkochen lassen und in Flaschen füllen.

Natürlich können Sie auch puren Pflaumensaft herstellen, aus dem Sie mit 750 Gramm Zucker pro Liter Saft auch Gelee zubereiten können.

## Pflaumenaufauf mit Semmelbröseln

Pflaumen werden, wie unser anderes heimisches Obst, in großen Mengen frisch verzehrt. Sie eignen sich, ihres besonders würzigen Geschmacks wegen, auch sehr gut zum Kochen und Backen. Denn erst der Kontrast in Gestalt von Knödeln oder Teig bringt den vorzüglichen Pflaumengeschmack zur Geltung.

### Für 4 Portionen

3 Eier • 100 g Zucker (bei Spätpflaumen 50 g) • 150 g Semmelbrösel

1/2 l Milch • 1 TL Zimt • 2 EL Rum • Salz

50 g Butter • 750 g Pflaumen • Zucker zum Bestreuen

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

**1** Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, Semmelbrösel, Milch und Gewürze zugeben. Die Butter zerlassen und langsam darüber gießen.

**2** Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben, die Pflaumen waschen, entsteinen und darauf legen. Mit der zweiten Hälfte der Auflaufmasse bedecken.

**3** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Auflauf 1 Stunde backen. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.

**Tip** Dieser Auflauf kann auch mit eingekochten, abgetropften Pflaumen zubereitet werden, deren Saft extra dazu serviert wird.

## Kartoffelaufauf

### Für 4 Portionen

500 g Kartoffeln • 30 g Butter • 90 g Zucker • 4 Eier

1 TL Salz • Schale und Saft von 1/2 Zitrone

40 g geschälte, geriebene Mandeln • 750 g Pflaumen

2 EL Semmelmehl • 1 1/2 EL Zucker • 1/2 TL Zimt

50 g Butterflöckchen

Zubereitung: 40 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

**1** Die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

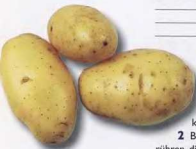
**2** Butter und Zucker schaumig rühren, die Eier, Salz, Schale und Saft der Zitrone zufügen und schlagen. Über die geriebenen Kartoffeln geben, die Mandeln hinzufügen und gut verrühren.

**3** Die Pflaumen waschen und entsteinen. Eine große Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Kartoffelm-

se darin glatt streichen, mit den entsteinen Pflaumen belegen und mit dem restlichen Kartoffelteig bedecken.

**4** Semmelmehl mit Zucker und Zimt mischen und darüber streuen. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Auflauf mit Butterflöckchen belegen und 1 Stunde backen. Abkühlen lassen.

**Tip** Man kann auch sehr gut 1 Glas eingemachte, abgetropfte Pflaumen verwenden.



# Kuchen und Torten

## Zwetschgendatschi

Für 8 Portionen

1 Hefeteig (siehe Seite 389) • 750–1000 g Zwetschgen

1/2 TL Zimt • 2 EL Hagelzucker

Zubereitung: 35 Minuten, Backzeit 45 Minuten

**1** Den Hefeteig nach Rezept zubereiten und ausrollen. In der Form einen Rand hoch drücken.

**2** Die Pflaumen waschen, trockentupfen, entsteinen und halbieren oder vierteln.

**3** Den Teig dicht mit den Pflaumen belegen. Mit Zimt und Hagelzucker gleichmäßig dünn bestreuen. Den Kuchen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den belegten Kuchen 45 Minuten backen.

**Variante 1** Den Hefeteig mit 3 Esslöffeln Semmelbröseln oder geriebenen Mandeln bestreuen oder mit 3 Esslöffeln Aprikosenmarmelade bestreichen. Sie können den Kuchen auch noch mit Streuseln belegen.

**Variante 2** Für einen Apfeldatschi 1,5 Kilogramm Äpfel schälen, in Spalten schneiden und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Mit Zimt und Zucker oder Streuseln bestreuen und backen.

Pflaumen sind ideale Kuchenfrüchte. Sie haben nur einen Nachteil: Sie sind sehr saftig, so dass der Teig durchweichen kann. Man kann beinahe alle in diesem Buch aufgeführten Kuchenrezepte mit ihnen zubereiten.



Dieser Blechkuchen wird in Bayern liebevoll Datschi genannt, was sich aus »gedatscht«, flach gedrückt, ableitet.



## Pflaumenkuchen mit Cremefüllung

Für 8–12 Portionen

Teig: 1 Mürbeteighoden (siehe Seite 387)

Füllung: 500 g Pflaumen • 1 Päckchen Tortenguss (klar)

2 1/2 EL Zucker • eventuell 50 g halbierte Mandeln • 250 g Sahne

2 EL Zucker • 1 TL Vanillezucker • Walnüsse oder Pistazien

Zubereitung: 35 Minuten

**1** Einen Mürbeteig zubereiten, in eine Springform geben und backen.

**2** Die Pflaumen waschen, entsteinen und mit 3 Esslöffeln Wasser kochen. Tortenguss und Zucker mit etwas Wasser verrühren.

**3** Die Pflaumen pürieren, den Tortenguss hinzufügen und aufkochen.

Die Füllung auf den Boden geben.

**4** Die Sahne mit dem Zucker und dem Vanillezucker steif schlagen. Den Kuchen nach dem Abkühlen mit geschlagener Sahne verzieren und mit Nüssen garnieren.



## Thüringer Pflaumenkuchen

Für 8–12 Portionen

Teig: Hefeteig (siehe Seite 389) • 1 kg Pflaumen

Guss: 2 Eier • 5 EL Zucker • 100 g Sahne • Zimt • 1 1/2 EL Maismehl

Streusel: 150 g Mehl • 75 g Zucker • 75 g Butter • 1 TL Vanillezucker

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde

**1** Einen Hefeteig zubereiten.

**2** Die Pflaumen waschen, abtrocknen, aufschneiden und entsteinen.

**3** Den Teig mit den Pflaumen von außen nach innen kreisförmig belegen und nochmals aufgehen lassen.

**4** Den Kuchen bei 250 °C (Gas Stufe 6) 20 Minuten backen lassen.

**5** Für den Guss die Eier mit Zucker, Sahne, Zimt und Maismehl schaumig rühren, über den Kuchen gießen.

Nach 10 Minuten auf 210 °C zurückschalten und fertig backen.

**6** Die Streuselzutaten mischen, über den Kuchen streuen und nochmals 1 Stunde backen lassen.

Tip: Piroggen können, wenn man den gesüßten Teig von Seite 26 verwendet, sehr gut mit 500 Gramm Pflaumenmus, dem man 4 Esslöffel gehackte Walnüsse oder Mandeln zufügt, gefüllt werden.

## Pflaumenmus

Für 2 Gläser

1 kg Pflaumen, 200–350 g Zucker, 1 TL Zimt

Zubereitung: 2 Stunden und 30 Minuten

Die entsteinen und halbierten Pflaumen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und im Backofen zugedeckt bei 190 °C (Gas Stufe 3) 2 Stunden unter Umrühren garen. Das Mus heiß in Gläser füllen.

## Gerichte mit Backobst

### Backobst mit Grießklößen aus Pommern

#### Für 4 Portionen

500 g Backobst (Birnen, Pflaumen, Äpfel und Aprikosen)

250 g Schinkenspeck am Stück • 250 g Grieß • 1 l Milch

1 TL Salz • 1 EL Zucker • 3 Eier

**Zubereitung:** 45 Minuten

**1** Das Dörrobst in 2 Liter Wasser einige Stunden einweichen.

**2** Danach mit dem Schinkenspeck 30 Minuten kochen lassen. Das Obst und den Speck aus dem Wasser herausnehmen.

**3** In der Zwischenzeit die Milch mit Salz und Zucker aufkochen, den Grieß einrühren und unter Umrühren bei schwacher Hitze 5 Minuten ausquellen lassen.

**4** Vom Herd nehmen und die Eier in den Teig arbeiten.

**5** Die Backobstbrühe zum Kochen bringen, von dem Grieß mit einem Esslöffel Klöße abstechen und in der Flüssigkeit so lange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

**6** Den Schinken klein schneiden. Die Klöße gemeinsam mit dem Obst und dem Schinken in einer großen Terrine servieren.

**Variante:** Den Ofenschlupfer (siehe Seite 30) kann man sehr gut auch mit Backpflaumen zubereiten.

### Backpflaumenfüllung für Geflügel

#### Für 1 Gans oder 1 Pute

200 g entsteinte Backpflaumen • 500 g Äpfel • 2 Zwiebeln

75 g Schinkenspeck • 1 EL Öl • eventuell 200 g Hackfleisch

2 EL Zitronensaft • 1 1/2 TL Salz • 1/2 TL Pfeffer

**Zubereitung:** 20 Minuten

**1** Hart getrocknete Backpflaumen eventuell einige Stunden einweichen. Saftige kalifornische Früchte braucht man nicht einzuweichen. Vor dem Weiterverarbeiten herausnehmen und gut abtropfen lassen.

**2** Die Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Schinkenspeck ebenfalls würfeln.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin kurz

anbraten, dann die Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten.

**4** Aus der Pfanne nehmen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen, in die gewaschene Gans oder Pute füllen und diese dann zunähen.

**Zum Füllen von Hähnchen und Schweinerollbraten reicht 1/4 der Menge aus.**



## Backpflaumensauce mit Rindergulasch aus dem Iran

*Für 4 Portionen*

200–250 g Backpflaumen • 1 große Zwiebel • 3 EL Öl

500 g Rindergulasch • 2 TL Salz • 1/4 TL Pfeffer

Muskat • Zimt • 1 1/2 EL Zitronensaft

*Zubereitung: 1 Stunde*

Früher stellte man die Backpflaumen noch selbst her. Da es heute so vorzügliche Produkte bester Qualität zu kaufen gibt, lohnt es sich tatsächlich nicht mehr, die Zeit dafür aufzuwenden. Will man besonders große, saftige und fleischige Trockenpflaumen zum Kochen verwenden, gilt als Richtlinie beim Einkaufen: 40 bis 50 Pflaumen auf 500 Gramm sind groß, 80 bis 100 klein. Denken Sie auch daran, dass Trockenpflaumen und ihr Saft abführend wirken können.

**1** Die Pflaumen waschen und eventuell einweichen. Die Zwiebel abziehen und würfeln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Das Fleisch zugeben und von allen Seiten scharf anbraten.

**3** Mit 1/4 Liter Wasser aufgießen und sämtliche Gewürze hinzufügen. Mindestens 35 Minuten bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren. Nimmt man einen Dampfkochtopf, verringert sich die

Garzeit auf etwa 20 Minuten.

**4** Die Pflaumen zugeben und noch weitere 15 Minuten schmoren.

**Variante** In Grusinien, im Süden Russlands, kocht man aus 100 Gramm eingeweichten Backpflaumen eine Sauce (Tkemalsauce), die mit einer Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Dill gewürzt zu Hähnchen, Schaschlik und zahlreichen anderen Fleischgerichten gereicht wird.

## Desserts

### Backpflaumen in Tee aus Ägypten

*Für 4 Portionen*

500 g Dörripflaumen • 1/2 l schwarzer Tee

2 EL Kirschwasser • 250 g Sahne

1/2 Vanilleschote • 3 EL Puderzucker

*Zubereitung: 20 Minuten (ohne Kühl- und Einweichzeiten)*

**1** Die Dörripflaumen waschen und in eine Schüssel legen. Durch ein Sieb den kochenden schwarzen Tee darüber gießen. Mindestens 12 Stunden einweichen lassen.

**2** Danach die Dörripflaumen herausnehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel legen und mit dem Kirschwasser begießen.

**3** Die Sahne steif schlagen. Das Mark aus der Vanilleschote schaben und während des Schlagens mit dazu geben, den Puderzucker einrieseln lassen.

**4** Die Pflaumen mit der Sahne bedecken. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bevor sie serviert werden.

## Backpflaumen mit Walnüssen aus Nordafrika

Für 4 Portionen

500 g weiche Dörrpflaumen ohne Stein • 40–50 Walnusshälften

4 EL Zucker • 1 EL Zitronensaft • 250 g Sahne

Zubereitung: 1 Stunde

**1** Die Pflaumen waschen und mit den Walnüssen füllen.

**2** 1/4 Liter Wasser, 2 Esslöffel Zucker und Zitronensaft 5 Minuten kochen lassen. Die Pflaumen zugeben und 1/2 Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen. Dann abkühlen.

**3** Die Sahne steif schlagen, mit dem restlichen Zucker süßen und über

die Pflaumen geben. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Variante** Das Kochwasser mit Zimt, Nelken und Nelkenpfeffer würzen oder statt des Zitronensaftes Rum oder Armagnac zufügen.



## Mirabelle

### Mirabellenkompott

Für 4 Portionen

1 kg Mirabellen • 200–250 g Zucker, je nach Süße der Früchte

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Die nicht zu reifen Mirabellen waschen, säubern, eventuell entsteinen und auf ein Sieb geben.

**2** Den Zucker mit 1/4 Liter Wasser in einem Topf aufkochen, die Mirabellen hinzugeben und bei schwacher

Hitze 10 Minuten darin ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben.

**3** Die Zuckerlösung noch etwas einkochen lassen, nach dem Abkühlen darüber gießen.

### Eingekochte Mirabellen

Für 1 Liter

750 g Mirabellen • 75–100 g Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

Die nicht zu weichen Früchte waschen, in ein Literglas füllen und mit Zucker bestreuen. Mit 1/4 Liter

Wasser begießen und 20 Minuten bei 75 °C in einem Safttopf sterilisieren.

**Mirabellenmarmelade** ähnelt Reineclaudenmarmelade, ist aber weniger aromatisch. Deshalb empfiehlt sich die Kombination von 750 Gramm Mirabellen mit 250 Gramm säuerlichen Äpfeln. Mirabellennektar ist als Fertigprodukt im Handel erhältlich.

# PREISELBEERE

*Vaccinium vitis idaea, Ericaceae*



Strahlend rot und herbsäuerlich schmeckend sind diese prallen, kleinen Beeren. Da sie von Hand geerntet werden müssen, sind sie eine besondere Delikatesse.

Die Familie der Heidekrautgewächse umfasst neben dem Heidekraut, der Heidelbeere, den Krons- und den Moosbeeren auch die Preiselbeere.

## Herkunft und Geschichte

Das rote Gold des Waldes – so heißen Preiselbeeren in Schweden. Dort und im Nachbarland Finnland sind sie am weitesten verbreitet. Der winterharte, immergrüne Strauch, der saure Bodenbedingungen liebt, gedeiht auch in Japan und Sibirien. Erbsengroß sind die leuchtend roten, herbsäuerlich schmeckenden Früchte. Der Pflückaufwand ist beträchtlich, die kleinen Beeren müssen in Hockstellung von Hand geerntet werden. Entsprechend hoch ist ihr Preis, wenn sie im späten Herbst frisch auf den hiesigen Markt kommen.

Eng verwandt mit der Preiselbeere ist die amerikanische *Cranberry* (*Vaccinium macrocarpum*). Sie wächst in den arktischen Regionen Nordamerikas und ist bedeutend größer, dabei aber weniger herb als ihre europäische Schwester. Cranberrys werden auf Tausenden von Hektar kultiviert. Zur Erntezeit im September und Oktober überflutet man die Felder, bis die reifen Beeren an der Oberfläche schwimmen. Cranberrys gehören in den USA unverzichtbar zum traditionellen Truthahn, der dort zu Thanksgi-

### EINKAUFSTIP

Kaufen Sie nur pralle Früchte, denn sie sind sehr schnell verderblich. Sie sind sehr gut zum Einfrieren geeignet.

ving und Weihnachten gegessen wird. Auch nach Europa werden Cranberrys exportiert.

## Verwendung

Ihres herben Geschmacks und hohen Säuregehalts wegen werden Preiselbeeren und Cranberrys kaum roh gegessen. Besonders geläufig ist ihre Verwendung zu Wild. Auch zu Geflügel- und anderen Fleischgerichten passen diese Beeren gut. Beliebt ist die Kombination mit gebackenem Camembert. Preiselbeermarmelade ist außerdem ein köstlicher Brotaufstrich und gibt Quarkspeisen und Puddings eine fruchtige Note.

## Lagerung

Preiselbeeren werden zumeist offen in Körben, Cranberrys in perforierten Plastikbeuteln angeboten. Die Früchte sollten prall und glänzend und von gleichmäßiger Farbe sein. Vor der Verarbeitung werden die Beeren gewaschen und entstielt. Achtung: Preiselbeeren und Cranberrys immer ohne Deckel kochen (in wenig Wasser), der ansonsten entstehende Dampf würde die Beeren anschwellen und wie Popcorn puffen lassen. Da sie bei Raumtemperatur schnell verderben, sollten die Früchte im Kühlschrank gelagert werden. Zum Einfrieren eignen sie sich sehr gut.

## Inhaltsstoffe

Preiselbeeren und Cranberrys sind reich an Vitamin C und durch ihren hohen Kaliumgehalt wirken sie entwässernd. In der Volksmedizin sind Preiselbeeren als förderlich für die Blutzirkulation und das Verdauungssystem bekannt. Preiselbeertee wird bei Durchfall eingesetzt, Auflagen aus zerdrückten Cranberrys sollen die Wundheilung beschleunigen.

## Cranberrys

Seit 1929 züchtet man aus den ursprünglich wild wachsenden Cranberrys Sorten, die für den gewerblichen Anbau geeignet sind. Die Cranberry, auch großfrüchtige Moosbeere genannt, bevorzugt saure, feuchte Moor- und Sandböden, die sonst kaum anders genutzt werden könnten. Die niedrigen, immergrünen Halbsträucher einer Pflanzung wachsen schnell zu einer geschlossenen Decke zusammen. Sie blühen Ende Juni/Anfang Juli, die Beeren können im Herbst geerntet werden. Sie sind rund bis oval, ihre Farbe hellrot bis kräftig dunkelrot. Obwohl ihr Geschmack, wie bereits gesagt, dem der Preiselbeere sehr ähnelt, sind sie längst nicht so herb. Deshalb eignen sie sich auch besser für Süßspeisen wie Kompott, Marmelade und Gelee.

### Cranberry-Nuss-Auflauf

1. 50 Gramm Butter schmelzen und ein wenig davon zum Auspinseln der Backform verwenden.
2. 350 Gramm Cranberrys waschen, waschen und auf dem Boden der Form verteilen.
3. 40 Gramm braunen Zucker und 50 Gramm grob gehackte Walnusskerne darüber streuen.
4. 75 Gramm Zucker und 1 Ei schaumig rühren, dann 2 gehäufte Esslöffel Mehl, 1 Prise Salz und die übrige Butter darunter rühren. Den Teig über die Beeren streichen.
5. Bei 200 °C (Gas Stufe 3) 20 Minuten goldbraun backen.

## Roh gerührte Preiselbeeren aus Norwegen

In Finnland verwendet man zur Preiselbeergrütze noch Grieß. Dieses Dessert ist dann aber eine herbe Angelegenheit.



Für 4 Gläser

1 kg Preiselbeeren • 400 g Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

Die Preiselbeeren verlesen, waschen, mit dem Zucker mischen und rühren, bis sich die Zuckerkristalle

völlig aufgelöst haben. Die Preiselbeeren in Gläsern aufbewahren oder einfrieren.

## Rote Grütze mit Preiselbeeren

Für 4 Portionen

250 g Johannisbeeren • 250 g Himbeeren

250 g Preiselbeeren

200 g Zucker • 50–100 g Mais oder Hafermehl

Zubereitung: 30 Minuten

1 Sämtliche Beeren verlesen und waschen.

2 Die Johannisbeeren mit 1/2 Liter Wasser aufkochen und durch ein Sieb streichen. Die Himbeeren und die Preiselbeeren zu der Flüssigkeit geben, den Zucker ebenfalls.

3 Nochmals zum Kochen bringen. Das mit wenig Wasser angerührte

Maismehl zugeben und wiederum aufkochen lassen. Gekühlt mit Vanillesauce servieren.

**Info** Früher bereitete man die rote Grütze, die aus Hamburg stammen soll, mit grob geschroteten, geschälten Getreidekörnern. Heute verwendet man Stärke oder Sago.

### Skandinavische Preiselbeerlimonade

Für 2 Flaschen

1 Kilogramm Preiselbeeren verlesen und waschen. Mit 1 Liter Wasser und dem Saft von 2 Zitronen im Mixer pürieren. 24 Stunden stehen lassen. Danach durch ein Sieb streichen und mit 350 Gramm Zucker verrühren. In Flaschen füllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

## Preiselbeercreme

Für 2–3 Portionen

3 gehäufte EL Preiselbeeren • 500 g saure Sahne

200 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 4 Blatt Gelatine

Zubereitung: 10 Minuten

1 Die Preiselbeeren mit 6 Esslöffeln Wasser zum Kochen bringen. Dann die Beeren in ein Sieb gießen und den Saft in einem Topf auffangen.

2 Die Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker vermischen.

3 Die Gelatine in kaltem Wasser

einweichen. Den Preiselbeersaft erhitzen, Gelatineblätter zugeben und auflösen. Die Sahne unterheben.

4 Die Preiselbeeren in eine Schüssel geben, die Creme darüber gießen und 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

## Trollcreme aus Norwegen

Für 2 Portionen

3 Eiweiße • 3 EL Zucker • Saft von 1/2 Zitrone

1 Tasse Preiselbeermarmelade

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Die Eiweiße sehr steif schlagen.
- 2 Zucker und Zitronensaft zugeben und weiterschlagen.
- 3 Wenn die Masse ein großes Volu-

men hat, die Preiselbeermarmelade zugeben.



## Cranberrys

### Hefestreuselkuchen

Für 8 Portionen

Belag: 500 g Cranberrys • 150 g Zucker • 2 EL Stärkemehl

Teig: 1 Hefeteig (siehe Seite 389) • 3 EL Haferflocken

Streusel: 125 g Haferflocken • 1 Päckchen Vanillezucker

65 g Mehl • 100 g Butter • 100 g Zucker

Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

- 1 Einen Teil der Beeren mit 1/8 Liter Wasser und Zucker aufkochen, pürieren und dann die restlichen Beeren zufügen.
- 2 Das Stärkemehl mit wenig Wasser verrühren und zugeben. Unter Rühren aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- 3 Den Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. In einer Springform ausbreiten und mit den Haferflocken bestreuen.
- 4 Für die Streusel Haferflocken, Vanillezucker und Mehl vermischen, die Butter in Flöckchen zugeben, mit den Händen verreiben, so dass Streusel entstehen.
- 5 Ist die Beerenmasse nur noch lauwarm, das Obst auf dem Hefeteig

verteilen, die Haferflockenstreusel darüber streuen und 20 Minuten gehen lassen.

6 Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 45 Minuten backen.

**Variante** Man kann auch Preiselbeermarmelade verwenden.

**Tip** Cranberrys schmecken fast wie Preiselbeeren, doch sind sie weit weniger würzig, bitter und herb als ihre kleineren Verwandten. Man kann sie jedoch für die gleichen Rezepte verwenden wie die Preiselbeeren. Wem Preiselbeeren zu streng schmecken, der wird Cranberrys bevorzugen.

### Cranberry-erfrischungsgetränk

1/2 Tasse Cranberrysaft oder -gelee, 1/2 Tasse Orangensaft und 1 Tasse Zitronensaft mit 3 bis 4 Esslöffeln Zucker und 2 Tassen Wasser im Mixer vermischen, mit 1 Liter Mineralwasser auffüllen. Die Limonade über Eiskwürfel in Cocktailgläser gießen.

**Variante:** Anstelle des Mineralwassers kann man Ginger Ale verwenden. In diesem Fall den Zucker erst zum Schluss zugeben, damit das Getränk nicht zu süß wird.



# QUITTE

*Cydonia oblonga*, Rosaceae

*Herbe Schönheiten, die leider immer mehr außer Mode kommen. Dabei entfalten Quitten ein fruchtig frisches Aroma, wenn sie erst einmal gekocht sind.*



Früher, als noch nicht so viele Obstsorten zur Verfügung standen, war die Quitte aus der Familie der Rosengewächse eine sehr begehrte Frucht. Hier zu Lande ist sie heute etwas in Vergessenheit geraten.

## Herkunft und Geschichte

Die Heimat der Quitte ist Persien. Schon früh muss sie sich von dort aus verbreitet haben, denn in der Antike war die Quitte eine sehr beliebte Frucht. Der lateinische Name *Cydonia* geht auf eine kretische Landschaft zurück, die für ihre Quitten berühmt gewesen sein soll. Für die alten Griechen war die Quitte Liebes- und Fruchtbarkeitssymbol, die Römer nutzten ihr Öl zur Parfümherstellung.

Der Quittenbaum wird nicht sehr hoch, braucht einen guten, tiefen Boden und ein warmes Klima. Zu viel Feuchtigkeit kann er nicht vertragen. Er blüht rötlich weiß. Quitten sind oft hart und holzig und müssen erst gekocht werden, bevor man sie weiterverarbeiten kann. Besonders in südlichen Ländern wachsen weichere Sorten.

Quitten müssen geerntet werden, bevor sie ganz reif sind, ansonsten wird ihr hartes Fruchtfleisch körnig. Sie verströmen einen eigentümlichen, angenehmen Duft.

### EINKAUFSTIP

Quitten sollten beim Kauf zwar noch fest sein, sind sie jedoch noch sehr hell, müssen sie gut nachreifen.

## Verwendung

Weil Quitten sehr viel Tannin enthalten, können sie nicht roh gegessen werden. Sie sind einfach zu bitter. Beim Kochen verschwinden die Bitterstoffe. Dazu den Flaum mit einem Tuch abreiben, die Früchte halbieren, entkernen und mit einem scharfen Messer in Würfel schneiden. Traditionell werden Quitten zu Gelee und Marmelade verarbeitet, sie enthalten sehr viel Pektin.

Das Wort »Marmelade« geht auf den portugiesischen Begriff für Quitte »Marmelo« zurück, was wiederum auf die hauptsächliche Verwendung dieser Frucht schließen lässt. Zum Entsaften eignen sich Quitten gut, außerdem dienen sie der Wein- und Likörherstellung. Auch kann man Soufflés aus ihnen bereiten oder einen Quittenguss, der Fruchtkuchen eine delikate Note verleiht. Sie sind ebenfalls für zahlreiche andere Süßspeisen hervorragend geeignet. Im Nahen Osten und in Nordafrika werden gekochte Quittenstückchen auch zu Fleisch- und Geflügelgerichten gegessen. Die Spanier bereiten aus Quitten eine Paste (Dulce de membrillo), die dort sehr beliebt ist.

## Lagerung

Beim Kauf sollten Quitten fest, schwer, unverletzt und von kräftig gelber Farbe sein. Hellere Früchte kann man bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. Oft haben Quitten kleine Punkte, was aber nicht Qualitätsmindernd ist. Im Kühlschrank kann man sie einige Wochen aufbewahren. Die ganzen Früchte lassen sich nicht gut einfrieren, wohl aber Quittenmus. Obwohl sich die Quitten gut halten, verderben sie doch sehr schnell, sobald sie Druckstellen bekommen.

## Inhaltsstoffe

In nennenswerten Mengen enthalten Quitten Vitamin C, Kalium und Kupfer. Sie sind ein wirksames Mittel gegen Durchfall. Die Quittensamen bestehen zu einem Fünftel aus Schleimstoffen, deren heilende Wirkung bei Entzündungen und Katarrhen in der Volksmedizin seit langem bekannt ist. Der Schleim löst sich, wenn die Samen in warmem Wasser eingeweicht werden.

## Sorten

Bereits Plinius (vermutlich 61–113 n. Chr.) unterschied schon zwei Quittensorten, die den Namen ihrer Form verdanken: die Apfelquitte (*Cydonia oblonga* var. *maliformis*) und die Birnquitte (*Cydonia oblonga* var. *piriformis*). In Amerika bevorzugt man die Apfelquitten, in Deutschland Birnquitten, die aromatischer sind.

Da Quitten häufig sehr hart sind und zudem einen hohen Anteil an Bitterstoffen enthalten, muss man sie in der Regel erst kochen, bevor sie weiterverarbeitet werden können. Die abgeriebenen, entkernten und gewürfelten Früchte mit Wasser bedecken und 20 bis 25 Minuten kochen lassen. Ungesüßtes Quittenmus erhält man, indem man die Früchte dann durch ein Sieb streicht. Die ablaufende Flüssigkeit bildet die Grundlage für Saftrezepte.

## Pikante Gerichte

### Gefüllte Quitten aus dem Iran

Für 4–6 Portionen

6 Birnquitten • 3 EL gelbe, halbierte Erbsen • 1 Zwiebel • 2 EL Öl  
450 g Hackfleisch • Salz, Pfeffer • 1 Prise Zimt • Butterflöckchen  
1/3 Tasse Essig • 1–2 EL Zucker

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 50 Minuten



**1** Die Quitten waschen, abreiben und mit einem Apfelstecher eine trichterförmige Höhlung ausstechen. Das Kernhaus wegwerfen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein hacken.

**2** Die Erbsen in 1 1/2 Tassen Wasser 1/2 Stunde köcheln.

**3** Die Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und gut anbraten, dann salzen, pfeffern und mit Zimt würzen; dann

die Erbsen darunter mischen.

**4** Die Füllung in die Quitten geben, die Früchte in eine Auflaufform setzen und die Butterflöckchen darauf verteilen. Den Boden mit Wasser und dem klein gehackten Quittenfruchtfleisch bedecken. Die Form im Backofen (210 °C, Gas Stufe 4) ca. 30 Minuten garen lassen.

**5** Essig und Zucker verrühren, über die Früchte gießen und für weitere 15 Minuten backen lassen.

### Quittengulasch

Für 4 Portionen

500 g Gulasch • 3 EL Öl • 1/5 l Quittensaft • Salz, Pfeffer  
1/2 TL Zimt • 1/2 TL Zucker • 1 EL Butter • 2 Zwiebeln

Zubereitung: 1 Stunde

**1** 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Quittensaft, die Gewürze und die Butter zugeben und 30 Minuten leise kochen lassen.

**2** Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl andünsten und herausnehmen.

**3** Die Zwiebelwürfel über dem Fleisch verteilen, noch etwas Wasser zugeben und solange bei schwacher

Hitze kochen, bis das Fleisch gar ist. Mit Reis servieren.

**Variante** Dem Fleisch können mit den Zwiebeln auch noch Quittenwürfel zugegeben werden. In Marokko verwendet man zu diesem Gericht Huhn- oder Hammelfleischwürfel, denen man außer 500 Gramm Quitten Safran, Ingwer und Petersilie zufügt. Auch hier kann man nur Saft verwenden.

Obwohl man in nahezu allen traditionellen Küchen der Welt Gerichte findet, die sowohl Fleisch als auch Obst enthalten, wurde Gulasch oder Geflügel mit Quitten lange Zeit nur in Persien oder den Mittelmeerländern bereitet.

## Getränke

### Quittenlimonade

Für 4 Portionen

500 g Quitten • Saft und Schale von 1 Zitrone • 2 EL Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Die Quitten ungeschält, aber ohne Kernhaus, in einer elektrischen Schnitzelmaschine sehr fein hacken. Dann mit 1 Liter kaltem Wasser bedecken, den Saft und die Schale der Zitrone zugeben und 24 Stunden stehen lassen.

**2** Anschließend das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen und die auf-

gefangene Flüssigkeit mit dem Zucker würzen.

**Variante** Dieses erfrischende, stark an Apfel erinnernde, gesundheitlich wertvolle Getränk kann gut mit Milch und ein wenig Zucker zu einem Quittenmilchshake verarbeitet werden.

Der Quittensaft ist ungezuckert oder mit wenig Zucker sehr sauer. Möchte man diesen Saft trinken, mischt man ihn am besten zu gleichen Teilen mit süßem, selbst ausgepresstem Saft heller Trauben.

## Desserts

### Quittenmus

Für 4 Portionen

500 g Quitten

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Den Flaum von den Quitten abreiben, die Frucht halbieren und würfeln.

**2** Die Würfel bedeckt mit Wasser 20 bis 25 Minuten kochen.

**3** Auf ein Sieb gießen, die Flüssigkeit ablaufen lassen und auffangen (sie kann z. B. für das Gulaschrezept verwendet werden) und das Fruchtfleisch durch das Sieb streichen.

### Quittengelee

Für 4 Gläser

1 l Quittensaft, 1 kg Gelierzucker

Zubereitung: 10 Minuten

Auf 1 Liter Saft 1 Kilogramm Gelierzucker abmessen, nach Vorschrift kurze Zeit kochen lassen und in saubere Gläser füllen.

## Quittencreme

**Variante:** Sehr gut schmeckt eine Mischung dieses Kompotts mit wenig gezuckertem Apfelkompott im Verhältnis 1:1. Zu Pfannkuchen, mit Gebäck oder Sahne servieren.

Für 4–6 Portionen

500 g Quittenmus (siehe Seite 317) • 100 g Zucker • 25 g Stärkemehl  
200 g Sahne • 4–6 TL Preiselbeermarmelade oder  
4–6 EL Granatapfelkörner

Zubereitung: 15 Minuten

- 1** Das Quittenmus mit dem Zucker aufkochen, das Stärkemehl mit 2 Esslöffeln Wasser anrühren und zugeben. Dann nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- 2** Die Sahne steif schlagen. Nach-

dem die Fruchtmasse abgekühlt ist, die geschlagene Sahne unterheben.  
**3** In Schälchen, verziert mit je 1 gehäuften Teelöffel Preiselbeermarmelade oder 1 Esslöffel Granatapfelkörnchen, servieren.

**Tip:** Mit dem Quittenkompott kann man auch einen Quittenkuchen zubereiten. Einen Mürbeteigboden mit 2 Esslöffeln Zwiebackbröseln und 50 Gramm geriebenen Mandeln bestreuen und mit Kompott belegen. Mit dem Saft einen Tortenguss ohne Zucker herstellen und über den Kuchen gießen. Abgekühlt mit Sahne servieren.

## Quittenkompott

Für 4 Portionen

500 g Apfelquitten • 125 g Zucker • Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung: 15 Minuten, Kochzeit: 45 Minuten

- 1** Die Quitten achteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Zucker mit 1/4 Liter Wasser und dem Zitronensaft aufkochen, Kerngehäuse und Schalen zufügen und 30 Minuten kochen lassen, bis alles eingedickt ist.
- 2** Den Sirup durch ein Sieb in den Topf

zurückgießen und die Quittenstücke bei schwacher Hitze darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Falls die ganze Flüssigkeit verkocht, etwas Wasser nachgießen.



## Quittenbaisers

*Für 4 Personen*

3 Eiweiße • 200 g Zucker • 250 g Quittenmus (siehe Seite 317)

Saft von 1/2 Zitrone

*Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 40 Minuten*

- 1 Die Eiweiße steif schlagen, den Zucker und dann Quittenmus und Zitronensaft zugeben. Alles zusammen 10 Minuten schlagen.
- 2 Ein Blech mit Backpapier belegen,

die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und Baisers auf das Blech spritzen. Bei der schwächsten Hitze 40 Minuten im Ofen trocknen lassen, dann abkühlen.

## Quittenkonfekt

*Für 4 Portionen*

500 g Quittenmus (siehe Seite 317) • 125 g Zucker

100 g Mandelstifte • 200 g Blockschokolade oder Kuvertüre

*Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten*

- 1 Das Mus mit dem Zucker bei schwacher Hitze unter Rühren fest werden lassen. Die Mandelstifte zugeben und kurz mitkochen.
- 2 Die Masse 2 Zentimeter dick auf Folie streichen und fest werden lassen. Dann in Würfel schneiden.

- 3 200 Gramm Blockschokolade mit 1/2 Tasse Wasser erhitzen und unter Rühren aufkochen. Bei Bedarf immer wieder etwas Wasser zugeben.
- 4 Die Würfel mit einer Gabel eintauchen und von allen Seiten mit dem Schokoladenguss überziehen.

**Variation:** Anstatt der Mandelstifte kann man auch 50 Gramm geriebene Mandeln, 50 Gramm Zitronat, 25 Gramm Orangeat und 1 Prise Zimt sowie Nelken verwenden.

## Quittenmarzipan

*Für 4 Portionen*

500 g Quittenmus (siehe Seite 317) • 200 g Zucker

250 g geriebene Mandeln • 125 g gehackte Rosinen  
etwas Puderzucker • 2 EL Rosenwasser

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde*

- 1 Das Mus mit dem Zucker in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren fest werden lassen. Die Mandeln und die Rosinen zufügen und einige Minuten mitkochen.
- 2 Die Masse 2 Zentimeter dick auf

eine Folie streichen. 1 Stunde im Ofen bei 150 °C (Gas Stufe 1) trocknen. Dann zerschneiden.

- 3 Puderzucker mit Rosenwasser verrühren und das abgekühlte Quittenmarzipan damit bestreichen.

## Quittenguss für Obstkuchen

1. 2 Eier trennen.

Eigelbe mit 100 Gramm Butter schaumig schlagen. Nacheinander 75 Gramm Zucker, 50 Gramm geriebene Mandeln und 200 Gramm Quittenmus zugeben.

2. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Masse heben.

# RAMBUTAN

*Nephelium lappaceum, Sapindaceae*

Wie ein kleiner Igel sieht sie aus, die etwa pflaumen-große, exotisch duftende Rambutan. Sie ist heute vom südostasiatischen Raum bis nach Mauritius, Costa Rica, Ecuador und Australien verbreitet.



Die Rambutan gehört, wie die Litchi und die Longan, zur Familie der Seifenbaumgewächse. Ihr Name ist darauf zurückzuführen, dass einige Früchte aus dieser Familie eine Substanz enthalten, die zur Herstellung von Reinigungsmitteln für Haare und Stoffe verwendet wird.

## Herkunft und Geschichte

Die Rambutan stammt aus Malaysia und wird dort sehr geschätzt. Man sieht den kleinen Baum überall in Hausgärten und an Straßenrändern. Er ist ein echter Tropenbaum, der viel Regen braucht und zweimal im Jahr trägt. Die Haupternte ist im Sommer, eine kürzere Saison im Dezember. Die Früchte sind kugelig, etwa drei bis acht Zentimeter lang und zwei bis fünf Zentimeter dick. Ihre weinrote, lederartige Schale ist mit Fasern besetzt, die sich wie kurze harte Grashalme anfühlen. Das gibt ihnen ein igelartiges Aussehen.

Auf Malayisch bedeutet rambut so viel wie haarig, die Franzosen nennen die Frucht haarige Litchi. Das weiche, durchsichtig weiße Fruchtfleisch ist von süßlich mildem Aroma. Es gibt aber auch Sorten, die ausgesprochen sauer schmecken. Der große, mandelförmige Kern haftet fest am Fruchtfleisch.

### EINKAUFSTIP

Kaufen Sie keine dunklen Früchte, und denken Sie daran, dass Rambutans nur kurz haltbar sind. Sie können auch nicht eingefroren werden.

In nennenswertem Umfang werden Rambutans außer in Malaysia auch in Indonesien und Thailand angebaut. Als Exportartikel spielen sie bislang noch keine große Rolle.

## Verwendung

Eingeritzt oder mit den Fingern aufgerissen kann die Schale leicht gelöst werden, ohne das Fruchtfleisch zu verletzen. In ihren Herkunftsländern werden Rambutans traditionell roh gegessen, indem man nur die obere Hälfte der Schale entfernt und sie wie ein Frühstücksei serviert. Verwendet werden Rambutans ansonsten wie Litchis, als Zutat für Fruchtsalate und Eis oder gekocht zu Gemüse- und Fleischgerichten. Auch lassen sie sich zu Kompott und guter Marmelade verarbeiten. Zum Teil werden sie in Dosen konserviert.

Die Blätter des Rambutanbaums färben gelbe Seide grün, mit anderen Pflanzen zusammen wird aus ihnen auch ein Schwarzfärbemittel hergestellt.

## Lagerung

Beim Kauf sollte die Schale der Rambutans rot, die Härchen aber grünlich sein. Meiden sollte man dunkelhäutige, trocken aussehende Früchte und solche, die eine sauer riechende Flüssigkeit abgeben. Rambutans sind leicht verderblich und schmecken frisch am besten. Auch im Kühlschrank kann man sie nur wenige Tage lagern. In hellem Sirup eingelegt oder zu Marmelade verarbeitet halten sie sich natürlich länger.

## Inhaltsstoffe

Rambutans sind reich an Vitamin C und enthalten viel Eisen und Kalium. Von medizinischem Wert sind Wurzeln und Rinde des Rambutanbaums. Eine Abkochung aus den Wurzeln wird gegen Fieber eingesetzt. Aus der Rinde gewinnt man ein Mittel, das bei Verletzungen der Zunge adstringierend (zusammenziehend) wirkt und auch nach Geburten verabreicht wird.

## Verwandte Art

Eng verwandt mit der Rambutan ist die *Pulasan* (*Nephelium mutabile*). Oft werden beide Früchte miteinander verwechselt. Die Pulasan ist aber nicht so wollig wie die Rambutan, ihre Härchen sind viel kürzer. Die Früchte sind süß und saftig und werden hauptsächlich zu Kompott verarbeitet. Ihre Samen bestehen zu fast einem Drittel aus Fett, früher nutzte man dieses für Öllampen. Gekocht und anschließend geröstet wird aus den Samen ein kakaoähnliches Getränk hergestellt. Auch die Pulasan ist in Malaysia zu Hause, wild kommt sie auch auf den Philippinen vor.

## Rambutan- marmelade aus Indonesien

Für 2 Gläser

1. Die stacheligen Schalen von 500 Gramm Rambutans entfernen. Die Früchte mit Wasser bedecken und so lange kochen, bis sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst. Abkühlen lassen.

2. Die Haut von den Samen abziehen und wegwerfen. Die Samen in wenig Wasser dünsten, bis sie weich sind. Zurück zum Fruchtfleisch geben, dann 375 Gramm Zucker zufügen und nochmals 20 Minuten kochen.

3. Nelken können hinzugefügt werden, sie müssen nach der Fertigstellung der Marmelade entfernt werden.



# RHABARBER

*Rheum rhaponticum, Polygonaceae*

Der Rhabarber mit seinen riesigen Blättern und wunderschönen Blüten ist in Europa noch gar nicht so lange verbreitet. Doch ist er heute im Frühsommer mit das erste Obst, das auf den Markt kommt.



Im Frühling ist Rhabarber das erste heimische Obst, das angeboten wird. Streng genommen ist Rhabarber eigentlich ein Gemüse, wird aber wie Obst verwendet. Wie Sauerampfer und Buchweizen gehört er zur Familie der Knöterichgewächse.

## Herkunft und Geschichte

Das Wort »Rhabarber« leitet sich vom lateinischen *rheum barbarum* ab, was so viel bedeutet wie fremdländische Wurzel. Beheimatet ist er in Tibet und der Mongolei, wo aus den Wurzeln seiner wild wachsenden Variante (*rheum palmatum*) schon im dritten Jahrtausend v. Chr. eine Arznei gewonnen wurde. Griechen und Römer kannten den Rhabarber als Mittel gegen Leibschmerzen.

Als Kulturpflanze ist der Rhabarber in Europa erst seit gut 100 Jahren verbreitet. Von England aus eroberte er im Lauf der Zeit die Gärten des Kontinents.

Rhabarber ist eine sehr anspruchslose und langlebige Pflanze, ausreichend mit Wasser versorgt, kann sie bis zu zehn Jahre an einem Platz stehen. Geerntet werden die Stängel; sie sind, je nach Sorte, grün bis rosa oder auch kräftig rot. Die Rhabarberzeit dauert von April bis Juni.

### EINKAUFSTIP

Rhabarber eignet sich hervorragend zum Tiefgefrieren. Ansonsten müssen die am besten knackigen Stängel am besten schnell aufgebraucht werden.

## Verwendung

Weil Rhabarber so sauer ist, wird er selten roh gegessen. Als Kompott zubereitet passt er sehr gut zu Vanillepudding oder -joghurt und zu Erdbeeren. Zum Entsaften ist er ebenso geeignet wie als Kuchenbelag oder als fruchtige Zutat zu Pfannkuchen. Zur Verarbeitung müssen die faserigen Fäden abgezogen und eventuell holzige Teile entfernt werden.

Wer einen eigenen Garten hat, kann auch die Rhabarberblüten ernten. Sie werden kurz vor dem Aufgehen gepflückt, in Salzwasser gegart und können wie Brokkoli verwendet werden.

## Lagerung

Beim Einkauf sollte man auf feste, knackige und unverletzte Stängel achten. Sie werden schnell welk und schlaff, deshalb am besten nicht mehr als die gerade benötigte Menge besorgen. Einen Vorrat anzulegen ist nur ratsam, wenn man den Rhabarber tiefgefrieren will. Dazu eignet er sich sehr gut. Am besten, man schneidet die Stängel in Stücke und friert sie unblanchiert ein.

## Inhaltsstoffe

Für den säuerlichen Geschmack des Rhabarbers ist die Apfelsäure verantwortlich. Sie beeinflusst die Verdauungstätigkeit positiv und wirkt blutreinigend. An B-Vitaminen enthält Rhabarber Vitamin B3, das den Kreislauf in Schwung hält und sich günstig auf die Stimmungslage auswirkt, Vitamin B5 für gesunde Haut und vitales Haar sowie Folsäure für Blutbildung, Gehirn und Nerven. Außerdem ist Rhabarber extrem kalziumreich: Kalzium beruhigt und ist wichtig für die Knochenbildung.

Besonders die Rhabarberblätter, aber auch die Stängel enthalten Oxalsäure, die in größeren Mengen giftig ist. Sie sorgt im Übrigen auch dafür, dass sich die Zähne nach dem Genuss von Rhabarber stumpf anfühlen. Weil der Oxalsäuregehalt im Lauf des Jahres zunimmt, soll einer alten Gartenregel zufolge Rhabarber nur bis Johanni (24. Juni) geerntet werden. Verzichteten Sie also besser, wenn er noch im Hochsommer angeboten wird.

## Rhabarber-Erdbeer-Marmelade

Für 4 Gläser

1 kg Rhabarber, 200 g Erdbeeren, 800 g Gelierzucker

Zubereitung: 15 Minuten

1. Den Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden, die Erdbeeren waschen und entstielen. Das Obst mit 400 Gramm Gelierzucker vermischen und über Nacht zugedeckt und gekühlt stehen lassen.
2. Am nächsten Tag alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die zweite Hälfte des Zuckers zugeben, 4 Minuten kochen, in saubere Gläser füllen und verschließen.

Variante: Anstatt der Erdbeeren können auch ungespritzte Orangen mit Schale verwendet werden.

### Rhabarbersaft

Für ca. 2 Flaschen

1. 2 Kilogramm Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Entweder im Dampfsaftpresse oder in einem Topf mit etwas Wasser kochen und das Fruchtmus durch ein Tuch ablaufen lassen.
3. Den aufgefangenen Saft mit 200 bis 250 Gramm Zucker pro Liter einige Minuten kochen, in Flaschen füllen und verschließen.

## Desserts

### Rhabarberkompott

Für 6–8 Portionen

1 kg Rhabarber • 150 g Zucker

Schale von 1 Zitrone, in einem Stück

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Den Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Die Rhabarberstücke mit 1/8 Liter Wasser in einen Topf geben, mit Zucker bestreuen, die in einem Stück belassene Zitronenschale zugeben.
- 3 Aufkochen und 5 Minuten bei schwacher Hitze leise ziehen lassen. Die Zitronenschale entfernen. Kalt servieren.

### Rhabarberfool aus England

Für 4 Portionen

300 g Rhabarber • 2 EL Zucker • 1 Stück Zitronenschale

200 g Sahne • 4 Cocktailkirschen

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Ein Kompott wie oben zubereiten und pürieren.
- 2 Die Sahne steif schlagen und unter das abgekühlte Rhabarberpüree heben. In Schälchen geben und mit je 1 Kirsche verzieren.

### Sorbet

Für 4 Portionen

250 g Rhabarber • 75 g Zucker

Saft und Schale von 1/2 Zitrone

1 Eiweiß • 100 g Sahne

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Den Rhabarber waschen, schälen und die Stängel in 3 bis 4 Zentimeter lange Stücke schneiden.
- 2 Mit 1/8 Liter Wasser, dem Zucker und der Zitronenschale zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Dann die Zitronenschale herausnehmen und den Rhabarber mit dem Mixstab zu einem Mus pürieren.
- 3 Den Zitronensaft zugeben und abkühlen lassen.
- 4 Das Eiweiß und die Sahne getrennt steif schlagen.
- 5 Ist die Fruchtmischung abgekühlt, den Eischnee und die Sahne unterheben und die Masse gefrieren.



## Rhabarbergrütze auf altdeutsche Art

Für 4 Portionen

600 g Rhabarber • 2 EL Zucker • 75 g Hafergrütze  
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone • 200 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten

1 Den Rhabarber waschen, schälen in kleine Stücke schneiden und einzuckern. Einige Stunden ziehen lassen, damit sich Saft bildet.

2 Die Hafergrütze knapp mit Wasser bedeckt einweichen und ebenfalls stehen lassen.

3 Den entstandenen Rhabarbersaft abgießen. Die Grütze mit 1/3 Liter

Wasser und dem Saft erhitzen und 15 Minuten kochen, dabei immer wieder umrühren.

4 Dann den Rhabarber sowie die Zitronenschale zugeben und das Obst unter Rühren in wenigen Minuten zu einem Mus kochen.

5 Am besten eiskalt mit flüssiger Sahne servieren.

**Tip:** Bei allen Grützerezepten kann Hafergrütze verwendet werden. So wird sie kerniger und herzhafter als mit Maismehl. Warm serviert fügt man noch 2 bis 3 Esslöffel Butter hinzu. Mit weniger Flüssigkeit erhält man Hafermus, mit etwas mehr eine Suppe.

## Kuchen

### Rhabarberkuchen mit Rahmguss

Für 8–12 Portionen

Teig: 1 Hefeboden (siehe Seite 389)

Belag: 400 g Rhabarber

Guss: 1 Ei • 100 g Zucker • 250 g Sahne

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Zubereitung: 40 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

1 Den Hefeteig nach Rezept zubereiten, ausrollen und in eine Form geben. 20 Minuten gehen lassen.

2 Den Rhabarber waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden.

3 Den Hefeteig mit dem rohen Rhabarber belegen.

4 Für den Guss das Ei trennen. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. In einem anderen Gefäß die Sahne steif schlagen, am Ende das Eigelb und das Vanillepuddingpulver zugeben. Dann das Eiweiß vorsichtig unter die Sahne ziehen.

5 Den Backofen auf 250 °C (Gas Stufe 6) vorheizen.

6 Den Guss auf dem Rhabarberkuchen glatt verstreichen und den Kuchen sofort in den Backofen schieben. Je nach Ofen 30 bis 60 Minuten backen lassen. Die Oberfläche sollte goldgelb sein.

### Trifle aus England

1. 500 Gramm Rhabarber waschen, schälen und klein schneiden. Mit 2 Esslöffeln Wasser, 125 Gramm Zucker und etwas Zitronenschale 5 Minuten kochen.

2. Eine Keramikform mit 100 Gramm Löffelbiskuits auslegen, den Rhabarber darüber geben. 200 Gramm Sahne mit 1 Teelöffel Vanillezucker steif schlagen und darüber geben.



## Rhabarberpie

Für 8–12 Portionen

1 kg Rhabarber • 250 g Zucker • 250 g Mehl • 125 g Butter

1 Ei • Salz • 1 Eigelb • 1 EL Milch

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 30–40 Minuten

**1** Den Rhabarber waschen, in kleine Stücke schneiden, einzuckern und zum Saftziehen beiseite stellen.

**2** Aus Mehl, Butter, Ei und Salz rasch einen Teig kneten. Ist er zu trocken, etwas Wasser hinzufügen, klebt er, kalt stellen.

**3** Eine Keramikform ausfetten, die Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und den Boden der Form sowie die Ränder damit auskleiden. Die andere Teighälfte ebenfalls auf einer bemehlten

Fläche zu einem Deckel ausrollen.

**4** Den Rhabarber auf den Teig legen, den Deckel darüber geben, an den Seiten andrücken und Löcher einstechen, damit der Dampf entweichen kann.

**5** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Kuchen damit bestreichen. 30 bis 40 Minuten backen lassen, bis der Teig eine schöne goldgelbe Farbe bekommen hat.



**Variante:** Unter dem Rhabarber kann man Marzipan ausrollen oder zum Eischnee geriebene Mandeln geben.

**1** Einen Mürbeteigboden nach dem Grundrezept zubereiten und für 30 Minuten kühl stellen.

**2** In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Den Rhabarber mit 1/8 Liter Wasser kurz aufkochen, dann den Zucker und die Zitronenschale zufügen.

**3** Das Gustin mit wenig Wasser anrühren, die Eigelbe hineinschlagen. Die Masse zum Rhabarber geben und noch einmal aufkochen lassen.

**4** Sobald die Füllung etwas abgekühlt ist, den Mürbeteigboden ausrollen, in eine Kuchenform legen und mit der Füllmasse bestreichen. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 40 Minuten backen.

**5** Für den Guss die Eiweiße steif schlagen, den Zucker zugeben und kurz weiterschlagen. Den Eischnee auf den Rhabarber streichen und noch 10 bis 15 Minuten goldgelb backen.

## Baiserkuchen

Für 8–12 Portionen

Teig: 1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

Füllung: 600 g Rhabarber • 150 g Zucker

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone • 3 EL Gustin • 3 Eigelbe

Guss: 3 Eiweiße • 60 g Zucker

Zubereitung: 35 Minuten, Backzeit: 50–55 Minuten

## Rhabarberkuchen mit Guss

Für 8–12 Portionen

Teig: 1 Mürbeteig (siehe Seite 387)

Belag: 1 kg Rhabarber

Guss: 150 Gramm Sahne • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
3 EL Weißwein • 200–250 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker  
2 Eier • 100 g Haselnussblättchen

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 30–35 Minuten

**1** Einen Mürbeteigboden nach dem Grundrezept (siehe Seite 387) schnell zubereiten, 30 Minuten kühl stellen und dann auf einer bemehlten Fläche ausrollen.

**2** Inzwischen den Rhabarber waschen, die Fäden abziehen und in kleine Stücke schneiden. Mit 1 Esslöffel Wasser 2 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

**3** Die Sahne steif schlagen. Das Puddingpulver mit dem Weißwein glatt rühren. Zusammen mit dem Zucker,

dem Vanillezucker und den Eiern unter die Sahne mengen.

**4** Eine Kuchenform von 26 x 26 Zentimeter mit Backpapier auslegen, den Teig hineinlegen und mit Haselnussblättchen bestreuen – 3 Esslöffel für den Belag zurücklegen.

**5** Die Rhabarberstücke auf den Teig legen, die Eiersahne darüber gießen und die Haselnussblättchen darüber verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) 30 bis 35 Minuten backen.

Einfach und doch immer wieder köstlich ist ein Hefeteig mit Rhabarber und Streuseln. Dieser Blechkuchen funktioniert genauso wie ein Zwetschgendatschi (siehe Seite 305), nur wird er am Schluss noch mit Streuseln belegt.



Frisch aus dem Ofen schmeckt der Rhabarberkuchen am besten; dann ist der Belag saftig und der Mürbeteigboden schön knusprig.

# SANDDORN

*Hippophae rhamnoides, Elaeagnaceae*



*Bei Sanddorn denken wir manchmal nur an den bekannten Strauch am Straßenrand oder im Garten, dabei lassen sich aus seinen Beeren hervorragende Gerichte, Getränke und Desserts zaubern.*

Der Sanddorn, auch Haffdorn oder Seedorn, gehört zur Familie der Ölweidengewächse. Die ungefähr 40 verschiedenen Pflanzen dieser Familie haben ihren Namen von der Ähnlichkeit mit dem silberblättrigen Olivenbaum. Die meisten haben Dornen und sind als Hecken- oder Zierpflanzen in Gärten zu finden. Eine nahe Verwandte der Sanddornbeere ist die nordamerikanische Büffelbeere.

## Herkunft und Geschichte

Der Sanddorn ist in Europa und Asien beheimatet, wo er jeweils in einer Art vorkommt. Der Sanddorn liebt bergiges Gelände, Stein- und Sandboden, wächst aber auch an Bach- und Flussumfern. Weil er Wurzelausläufer bildet, ist er zum Erhalt der Dünenlandschaften an Küsten und auf Inseln besonders geeignet. Sanddorn ist auch eine beliebte Hecken- und Gartenpflanze.

Die Äste des sommergrünen Sanddornstrauchs sind dornig, die Blätter schmal und silbrig. Die im Herbst reifenden leuchtend orangefarbenen Beeren sitzen dicht am Stamm. Die Früchte sind oval und knapp einen Zentimeter lang. Die essbare Schale umschließt das saftige Fruchtfleisch. Es schmeckt herbwürzig und ist sehr aromatisch.

### EINKAUFSTIP

Sanddornbeeren sind sehr druckempfindlich. Achten Sie darauf, dass die Beeren locker übereinander in der Schale liegen. Zudem sollten die Beeren prall und leuchtend orangerot sein.

In den Küstenregionen wird Sanddorn zur Saison (Herbst) frisch angeboten. Auch im gut sortierten Fruchthandel sind die Beeren zu dieser Zeit erhältlich.

## Verwendung

Die säuerlichen Beerenfrüchte des Sanddorns werden zumeist entsaftet oder zu Marmelade und Gelee weiterverarbeitet. Vitaminpräparate werden ebenso daraus hergestellt. Eine gute Möglichkeit, die Beeren frisch zu verwerten, ist, sie nur zu waschen und roh zu pürieren. In kleine Gläsern gefüllt und kühl aufbewahrt hält sich das Sanddornmus einige Wochen. Sanddorn passt vorzüglich zu Milchprodukten, vor allem zu Quark. Mitunter muss noch etwas nachgesüßt werden.

## Lagerung

Sanddornbeeren sind sehr empfindlich: Deswegen ist schon das Abpflücken mit den Fingern sehr vorsichtig vorzunehmen, weil dadurch die Beeren zu leicht zerdrückt werden und der Saft verspritzt. Man sollte die Beeren nicht lagern, da sie sehr schnell eintrocknen.

## Inhaltsstoffe

Pro 100 Gramm kann Sanddorn bis zu 1000 Milligramm Vitamin C enthalten. Deshalb ist er besonders zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten geeignet. Für eine Frucht ungewöhnlich ist auch der Fettgehalt der Sanddornbeeren, er liegt bei sieben Prozent. Das aus Sanddornbeeren gewonnene Öl wird auch erfolgreich bei chronischen Hautbeschwerden wie z. B. Akne eingesetzt. Medizinisch wirksam sollen die Beeren auch bei Magenverstimmungen sein.

## Sanddornmarmelade

*Für 4 Gläser*

*1 kg Sanddornbeeren, Gelierzucker nach Bedarf*

*Zubereitung: 30 Minuten*

- 1. Die Früchte waschen und in wenig Wasser einige Minuten kochen und anschließend pürieren.*
- 2. Nochmals mit wenig kochendem Wasser übergießen und 1 bis 2 Tage stehen lassen.*
- 3. Danach die Beeren durch ein Sieb streichen und mit der gleichen Menge Gelierzucker zu Marmelade einkochen.*

**Sanddorn wird heutzutage oft auf frisch angelegten Straßen- und Bahnböschungen zur Bodenbefestigung angebaut. Auch in Gärten findet man ihn als Zierstrauch.**

**Variante: Für Sanddorngelee aus Saft muss 1 Kilogramm Gelierzucker pro 3/4 Liter Saft verwendet werden.**



## Frühstücksgerichte

### Sanddornjoghurt oder -quark

Für 1 Portion

150 g Joghurt oder Quark

1 EL Sanddornmus

Zubereitung: 5 Minuten

Die jeweiligen  
Zutaten gut

vermischen. Eventuell noch etwas  
Zucker zugeben.



### Sanddornmüsli

Für 1 Portion

1 Schälchen Haferflocken

2 EL Sanddornsaft • 3 EL Milch

Zubereitung: 5 Minuten

Auf die Haferflocken den Sanddorn-  
saft geben und mit reichlich Milch  
gut verrühren.

## Getränke

### Sanddornsaft

Für 2 Flaschen

2 kg Sanddornbeeren

Zucker nach Bedarf

Zubereitung: 30 Minuten

Der Sanddornsaft ist sehr  
gut zur Vorbeugung gegen  
Erkältungskrankheiten ge-  
eignet. 100 Gramm enthal-  
ten nämlich 1000 Milli-  
gramm Vitamin C und  
sechs Milligramm Natrium.  
Die Beeren sind kurz vor der  
Vollreife am gehaltvollsten.

- 1** Die Beeren waschen, mit Wasser  
bedeckt bei schwacher Hitze 10 Mi-  
nuten kochen und pürieren.
- 2** Durch ein Tuch ablaufen lassen  
und den Saft mit 500 Gramm  
Zucker pro Liter nochmals auf-  
kochen lassen.
- 3** In Flaschen füllen und verkorken.

### Sanddornbuttermilch

Für 1 Portion

2 EL Sanddornsaft

1 Glas Buttermilch

Zubereitung: 5 Minuten

Den Sanddornsaft mit Buttermilch  
gut durchrühren.

**Tip** Man kann aus 1 Glas Milch und  
1 Esslöffel Sanddornmark auch ein  
hervorragendes Milchshake herstel-  
len. Ist das Mark ungesüßt, Zucker  
oder Honig nicht vergessen.

## Sanddornorte mit Quitten

Für 8 Portionen

Teig: 2 Eier • 75 g Zucker • 60 g Butterschmalz • 1 Prise Salz

1 TL Zitronenschale • 2 EL Zitronensaft • 75 g Mehl • 1 TL Backpulver

Füllung: 1/8 l Weißwein • 3 EL Honig • 1 TL Zitronenschale

2 EL Zitronensaft • 3 nichtkörnige Quitten • 6 Blatt Gelatine •

250 g Sanddornmus mit Honig • 300 g Sahne • 2 TL Pistazienkerne zum Betreuen

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 25 Minuten

1 Die Eier trennen. Eigelbe, Zuckerrohrsaft, Butterschmalz, Salz, Zitronenschale und -saft schaumig rühren; dann Mehl und Backpulver unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

2 Den Teig in eine Springform füllen; bei 200 °C (Gas Stufe 4) 25 Minuten backen.

3 Wein, 1/8 Liter Wasser, 2 Esslöffel Honig, Zitronenschale und -saft aufkochen lassen; 2 Quitten schälen, achteln und entkernen. Die 3. Quitte waschen und in Scheiben schneiden. Die Achtel 15 Minuten, die Scheiben

5 Minuten im Sud köcheln lassen.

4 Die Gelatine einweichen, bei milder Hitze auflösen und unter das Sanddornmus rühren; dann kalt stellen. Die Sahne steif schlagen und unter das gelierende Mus ziehen.

5 Die Hälfte der Sanddornsahne auf dem Boden verteilen, mit den Quittenachteln belegen und mit der restlichen Sahne überziehen. Die Torte mit den Quittenscheiben belegen.

6 Den restlichen Honig mit 4 Esslöffeln des Suds aufkochen und über die Quitten geben; mit den längs gewertelten Pistazien garnieren.

### Sanddorneis

125 Gramm Sahne steif schlagen. 1 Esslöffel Zucker, 2 Esslöffel Orangensaft und 125 Gramm gesüßtes Sanddornmark vermischen und darunter heben. Gefrieren lassen.

Das Sanddornmark kann man auch selbst machen: Die gewaschenen Früchte zunächst in Wasser einige Minuten kochen und dann mit dem Mixer pürieren. Wiederum mit wenig kochendem Wasser übergießen und 1 bis 2 Tage stehen lassen. Danach die Beeren durch ein Sieb streichen. Dieses Mark ist auch die Grundlage für die Marmelade (Rezept Seite 329).



Eine erstaunliche Kombination bietet diese Torte, die zwei gesunde Früchte vereint.

# SAPODILLA

*Manilkara zapota, Sapotaceae*



*Die Sapodillas variieren je nach Sorte derart stark im Hinblick auf Größe, Form und Geschmack, dass man es kaum glauben mag, Früchte derselben Art zu kosten.*

Die Familie der Sapotengewächse ist in den Tropen heimisch und liefert eine Reihe essbarer Früchte, die aber, bis auf Ausnahmen, wirtschaftlich nicht sonderlich bedeutend sind.

## Herkunft und Geschichte

Die Heimat der Sapodilla reicht von Süd Mexiko bis nach Venezuela, sie wird aber schon seit Jahrhunderten in allen tropischen Regionen der Erde kultiviert. Hoch geschätzt wurde der Sapodillabaum von den Azteken, die seine Früchte Tzapotl nannten, daraus leiteten die Spanier später den Namen »Sapodilla« ab. Die Spanier waren es auch, die die Sapodilla auf den Philippinen einführten. Heute ist Thailand der Hauptexporteur dieser Früchte, die ganzjährig erhältlich sind.

Der Sapodillabaum ist immergrün und wird 5 bis 20 Meter hoch. Ein einziger Baum kann im Jahr bis zu 3000 Früchte hervorbringen. Wirtschaftlich bedeutend ist der Sapodillabaum vor allem, weil seine Rinde einen Latexsaft abgibt (Chicle), der als Grundstoff für die Kaugummiherstellung dient. Die Bäume können jedoch immer nur in einer Weise genutzt werden, durch die Latexgewinnung werden sie so geschwächt, dass sie weniger und schlechtere Früchte liefern.

### EINKAUFSTIP

Sapodillas sollte man eher fest kaufen und lieber bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

Dann aber nur die vollreifen Früchte verwenden.

Die Sapodilla ist etwa eigroß und hat eine raue, bräunliche Schale, die sich leicht schälen lässt. Das Fruchtfleisch ist gelblich braun und leicht körnig, aber weich und schmelzend. In der Mitte sitzen bis zu zwölf harte, schwarze Kerne. Sapodillas sind saftig, sehr süß und aromatisch, ihr Geschmack wird gern mit dem von Aprikosen verglichen.

## Verwendung

Sapodillas sollten nur vollreif verwendet werden, unreife Früchte sind wegen ihres hohen Gehaltes an Tannin fast ungenießbar. Frisch kann man die Sapodilla entweder ganz essen (geschält) oder sie in zwei Hälften teilen und mit einem Löffel aushöhlen. Besonders gut schmecken Sapodillas mit Zucker und frischem Ingwer gekocht. In ihren Herkunftsländern werden auch Getränke und Marmelade aus ihnen bereitet.

## Lagerung

Sapodillas müssen, ähnlich wie Birnen, geerntet werden, bevor sie ganz reif sind. Beim Kauf sollten die Früchte unverletzt und fest, aber nicht mehr ganz hart sein. Man sollte sie bei Zimmertemperatur reifen lassen, danach kann man sie noch einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

## Inhaltsstoffe

Sapodillas sind ballaststoffreich und eine gute Kaliumquelle, außerdem enthalten sie nennenswerte Mengen an Vitamin C und Eisen. Die Samen weisen die für Abführzwecke eingesetzten Stoffe Saponin und Quercetin auf. Die Wurzeln des Sapodillabaumes haben heilkräftige Wirkungen. Aus ihnen wird ein Aufguss bereitet und als Wurm- und Fiebermittel verwendet.

## Sorten

Die verschiedenen Sapodillasorten unterscheiden sich sehr stark in Bezug auf Größe, Form, Geschmack und Qualität. Die *Prolific* beispielsweise ist von rundlicher Form mit leichter Spitze und hat sechs bis neun Zentimeter Durchmesser. Das bräunliche, breiige Fleisch erinnert an Aprikose und hat ein süßes Aroma. Die *Russel* ist ebenfalls rund mit leicht eingedrückter Spitze und ist von ähnlicher Größe. Die Haut hat oft große graubraune Flecken, die mehlig aufgeraut sind. *Apfel-Bener* und *Apfel-Lilin* hängen in Bündeln vom Baum und sind wesentlich kleiner. Die *Betawi* sind besonders groß, oval, besitzen eine dünne Schale und rotbraunes, süßes Fruchtfleisch. Demgegenüber haben die *Kulon* eine ziemlich dicke Schale und klebriges Fruchtfleisch.

**Weitere runde Formen der Sapodilla sind die kleine Makok aus Thailand oder die größeren Cricket Ball und Dwarapudi aus Indien, die einem Apfel sehr ähnlich sehen kann.**

## Getränke

### Sapodillamilchshake

Für 2 Personen

1 Sapodilla • 1/2 l Milch • 1 EL Zucker • Eiswürfel

Zubereitung: 10 Minuten

- 1 Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und die Kerne entfernen.
- 2 Mit Milch und Zucker mit dem Mixer einige Minuten gut schlagen. Mit Eiswürfeln servieren.

### Sapodillasirup

Für 2 Flaschen

2 kg Sapodillas • Zucker nach Bedarf

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, die Kerne entfernen; das Fruchtfleisch im Mixer sehr fein zerkleinern.
  - 2 Mit der gleichen Menge Zucker mischen und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Einige Minuten kochen lassen, während des ganzen Vorgangs ständig umrühren.
  - 3 Durch ein feines Sieb oder Tuch gießen.
- Variante** Den Sirup mit Zitronen- oder Limettensaft, Mineralwasser und Eiswürfeln zu einem echt orientalischen Sorbet verdünnen.

### Sapodillasaft

Für 2 Flaschen

2 kg Sapodillas • Zucker nach Bedarf

Zitronensaft • Mineralwasser

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Früchte schälen, entkernen, pürieren und mit Wasser bedeckt einige Minuten kochen, bis sie ganz weich sind.
- 2 Den Saft durch ein feines Sieb oder Tuch ablaufen lassen. Auf 1 Liter Saft 100 Gramm Zucker zugeben, aufkochen lassen und in Flaschen füllen.
- 3 Später mit Zitronensaft und Mineralwasser, eventuell etwas nachgesüßt, als Getränk verwenden.



## Desserts

### Sapodillas mit Nussbaiserhaube

Für 4 Personen

500 g Sapodillas • 4 Eiweiße • 50 g gehackte Pecannüsse

12 Backoblaten mit 6 cm Durchmesser

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 15 Minuten

1 Die Sapodillas halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in Streifen schneiden.

2 Die Eiweiße steif schlagen, die Pecannüsse zufügen und noch kurz weiterschlagen.

3 Den Backofen auf 170 °C (Gas

Stufe 2) vorheizen. Die Oblaten auf ein Backblech legen, die Sapodillas darauf verteilen und mit einer Baiserhaube versehen.

4 Das Backblech in den Ofen schieben und 15 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und die Baiser bei offener Backröhre trocknen lassen.

Eine weitere Verwandte der Sapotengewächse ist der Sternapfel (*Chrysophyllum cainito*). Diese wunderschöne, violette runde Frucht ist leider nur in Mittelamerika und der Karibik zu finden. Für den Export eignen sich Sternäpfel nicht, da sie am Baum voll ausreifen müssen, um ihr Aroma zu erhalten.

### Sapodillas in Karamellteig

Für 8–12 Portionen

150 g Zucker • 250 g Butter • 100 g Sahne • 5 Eier

500 g Mehl • 1/2 Päckchen Backpulver • 12 Sapodillas

Fett für die Form • 100 g Mandelstifte • 2 EL Puderzucker

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 1 Stunde und 15 Minuten

1 50 Gramm Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren.

30 Gramm Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Sahne zufügen und unter Rühren aufkochen, bis der Karamell vollständig gelöst ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Den restlichen Zucker mit der restlichen Butter in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Die Eier nacheinander dazu geben, danach den Karamell. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren.

3 Die Sapodillas halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln.

4 Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2) vorheizen.

5 Eine Springform von 26 Zentimeter Durchmesser fetten, den Boden mit der Hälfte der Mandelstifte bestreuen und den Teig einfüllen.

6 Das Sapodillafruchtfleisch leicht in den Teig drücken, mit den restlichen Mandeln bestreuen und den Kuchen 1 Stunde und 15 Minuten backen. Nach 45 Minuten Backzeit mit Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu braun wird.

7 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachziehen lassen und noch warm mit Puderzucker bestreuen.

# GROSSE SAPOTE

*Pouteria sapotae*, Sapotaceae

Die Große Sapote wird in den Anbauländern schlicht mamey genannt, um sie von anderen Sapoten zu unterscheiden. Sie gehört mit ihrem unvergleichlich wohlschmeckenden Fruchtfleisch zu den bedeutendsten Tropenfrüchten.



Die Große Sapote gehört, wie der Name schon vermuten lässt, zur Familie der Sapotengewächse. Dennoch gehört nicht alles, was Sapote genannt wird, gleichsam automatisch zu dieser Familie. Insgesamt gibt es vier Familien, die Sapoten in ihren Reihen haben.

Die Schwarze Sapote ist den Ebenaceae zuzuordnen, die Weiße Sapote den Rutaceae. Die Kleine Sapote oder Sapodilla (*Manilkara zapota*), die Große Sapote (*Pouteria sapota* oder *mammosum*), die Grüne Sapote (*Calocarpum viride*) und die Gelbe Sapote (*Pouteria campechiana*), auch Eierfrucht genannt, sind tatsächlich Mitglieder der Familie der Sapotengewächse Sapotaceae. Die Sapote Chupachupa schließlich gehört zu den Sterculiaceae.

## EINKAUFSTIP

Die Früchte sollten unverletzt und fest, aber nicht ganz hart sein. Bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

## Herkunft und Geschichte

Ursprünglich fand man die Große Sapote in Zentralamerika, heute ist sie von Florida bis Ecuador und Brasilien verbreitet. Sie ist auch als mamey zapote colorado oder als Marmeladenpflaume in Spanien bekannt. Allerdings ist sie aufgrund der Namensähnlichkeit nicht mit der *mamea americana* zu verwechseln. Die Bäume können eine Höhe von 9 bis 30 Meter erreichen. Die Große Sapote ist nicht anspruchsvoll, was die

Bodenbeschaffenheit betrifft, und nimmt auch mit schweren Böden vorlieb. Das Klima jedoch muss feuchtheiß sein, damit der Baum gedeihen kann. Die Rinde des Baumes gibt bei Verletzungen Latexsaft ab, zur gezielten Gewinnung dieses Produktes verwendet man allerdings meist die Sapodillabäume. Latexsaft dient beispielsweise der Herstellung von Kaugummi.

Zwischen den in Büscheln angeordneten, lichtgrünen Blättern wachsen die braunen Früchte. Wie schon der Name sagt, sind sie mit 7,5 bis 21 Zentimeter Länge wesentlich größer als die der Sapodilla. Ihrem Aussehen nach sind sie länglich, wobei sie sich nach unten verjüngen, und beherbergen einen spitzoval geformten Kern. Bei reifen Früchten findet sich unter der rauen, harten Schale das kräftig lachsrot gefärbte Fruchtfleisch, das in seiner Beschaffenheit einer Kantaloupmelone ähnelt.

Ist die Große Sapote noch unreif, enthält sie sehr viel Latexsaft, was sie für den Verzehr ungeeignet macht. Die Frucht erinnert durch ihren großen Kern an eine Avocado. Der Kern ist von glänzendem Braun und wird von einem rauen, weißen Kamm überzogen.

## Verwendung

Es wird empfohlen, die Frucht vor der Verwendung mit mehreren Schnitten zu versehen, und sie anschließend einige Tage liegen zu lassen, damit der Latexsaft ausfließen kann, bevor sie verzehrt oder weiter verarbeitet wird. Dem Fruchtfleisch fehlt jede Säure, und es ist sehr süß im Geschmack. Die in Havanna daraus hergestellten Sorbets sind aber köstlich. Man macht auch Marmelade oder Crema de mamey colorado aus der Frucht oder fügt sie Guavenkäse bei. Gewöhnlich isst man sie jedoch roh oder verwendet sie für Säfte in Kombination mit anderen Zutaten. In Puerto Rico genießt man die Sapoten mit Salz. In Costa Rica wird der ölhaltige, streng riechende, bittere Kern gemahlen und zu Konfekt verarbeitet. Die Indianer fügen das bittere Pulver manchmal dem Kakao zu.

## Lagerung

Die Große Sapote wird wie auch die anderen Früchte der Familie der Sapotengewächse unreif geerntet. Sie muss erst noch ungefähr eine Woche kühl gelagert werden, um nachzureifen und ihr volles Aroma zu entfalten. Die Früchte werden vor allem in die USA importiert.

## Inhaltsstoffe

Im unreifen Zustand enthalten die Früchte neben Latexsaft auch Tannin, was sie ungenießbar macht. Wie die Sapodilla kann auch die Große Sapote als Abführmittel gebraucht werden.

**Das appetitlich lachsrote Fruchtfleisch der Großen Sapote schmeckt sehr süß, da es arm an Säure ist; es erinnert an eine Kombination von Aprikose und Dörrpflaume.**



# SCHUPPENANNONE

*Annona squamosa, Annonaceae*



Die Schuppenannone schmeckt ähnlich cremig-fruchtig wie die Cherimoya, ist aber um einiges süßer, mit einer kräftigen Zimtnote.

Die Schuppenannone stammt wie die anderen Früchte aus der Familie der Schuppenapfelgewächse aus dem tropischen Bergland des südlichen Amerikas.

## Herkunft und Geschichte

Die Spanier brachten sie vor Jahrhunderten auf die Philippinen, die Portugiesen nach Indien. Sie wächst an einem laubabwerfenden Strauch oder kleinen Baum von zwei bis sieben Meter Höhe. Der Baum gedeiht in den niedrigen Höhenlagen vieler Länder wild, da er anspruchslos ist und auch trockene und steinige Böden verträgt. Seine kräftig grünen Blätter sind lederartig, die Blüten unscheinbar, aber sehr angenehm duftend. Mehrere Male im Jahr produziert der Baum Früchte.

Die Schuppenannone, auch Rahm-, Zimt-, Süßapfel oder Süßsack genannt, ist rundlich und enthält längliche schwarze Kerne. Die grüne, in vollreifem Zustand graugrüne Schale ist aus eiförmigen Schuppen zusammengesetzt. Das Fruchtfleisch ist von gelbweißer, cremig süßer Beschaffenheit und schmeckt angenehm aromatisch. Schuppenannonen neigen, bei Reife, dazu, in ihre durch die Schuppen zusammengehaltenen Fruchtkegel zu zerfallen, diese kann man leicht herausziehen.

### EINKAUFSTIP

Schuppenannonen sind, wie viele Tropenfrüchte, sehr leicht verderblich.

Achten Sie auf eine gleichmäßige Farbe.

Besonders beliebt ist die Schuppenannone in Südostasien, in den Sommermonaten werden große Mengen davon in Indien, Thailand, auf den Philippinen und in China angeboten. Die Juniannonen sollen die besten sein. Auch in anderen tropischen Ländern wird die Schuppenannone geschätzt, sie gedeiht sogar in Südfloida.

In ihren Herkunftsländern ist die Schuppenannone von mindestens ebenso großer wirtschaftlicher Bedeutung wie die Cherimoya. Auch diese Frucht gehört zur Familie der Annonengewächse. Die in den hiesigen Handel gelangenden Früchte sind fast immer aus Thailand importiert. Es werden die Sorten *Fai* und *Nang* angeboten. Nang ist gelblich grün und hat fester zusammenhaltendes Fruchtfleisch.

## Verwendung

Man isst Schuppenannonen meist roh. Sie lassen sich leicht in zwei Hälften brechen. Dann werden diese ausgelöffelt, die nicht essbaren Kerne muss man allerdings aussondern. In Malaysia verwendet man das durch ein Sieb gedrückte Fruchtfleisch für Milchmixgetränke und Eis. In der Karibik und in Südamerika werden aus mit Limettensaft beträufeltem Fruchtfleisch erfrischende Sorbets gezaubert. Auch zur Herstellung von Fruchtnektar eignet sich die Schuppenannone. In Indonesien mischt man das Fruchtfleisch mit Kokosmilch und etwas Zucker und lässt das Ganze so lange köcheln, bis sich eine feste Masse gebildet hat. Diese wird als Nachtisch gereicht. In einigen Ländern wird die Frucht zu leichtem Wein vergoren.

## Lagerung

Schuppenannonen sind sehr schnell verderblich. Reife Früchte bekommen durch Druck bald schwarze Flecken. Beim Kauf sollte man deshalb auf gleichmäßig gefärbte Exemplare achten. Das ist ein Zeichen dafür, dass sorgsam mit ihnen umgegangen wurde. Am besten ist es, sie zu Hause nicht länger zu lagern, sondern alsbald zu verbrauchen.

## Inhaltsstoffe

Zuckeräpfel enthalten viel Vitamin C, außerdem Vitamine der B-Gruppe und Niazin. Bei den Mineralstoffen sind Phosphor und Kalzium zu erwähnen. Unreife Früchte, Blätter und Kerne sollen Ungeziefer vertreiben. In der Karibik bereitet man aus den Blättern auch einen Brei, der für Umschläge bei Magengeschwüren und Entzündungen verwendet wird. Die Wurzel der Schuppenannone ist ein drastisches Abführmittel. Auf den Philippinen kocht man unreife Früchte und verwendet die abgessene Flüssigkeit als Klistier bei Durchfall.

**Die aus dem tropischen Andengebiet stammende, ovale bis herzförmige Schuppenannone genießt heute im Fernen Osten ihre weiteste Verbreitung. Bei voller Reife zerspringt die Frucht geradewegs in ihre kegelförmigen Einzelteile.**

**Die Kerne der Schuppenannonen enthalten ein starkes Gift, das man zu Pulver verarbeiten kann. Wenn man den Kopf damit einreibt, vernichtet es Läuse, bewirkt aber Schmerzen und Rötungen, falls es in die Augen kommt.**

# STACHELBEERE

*Ribes grossularia*, Saxifragaceae



Die wichtigsten Erzeugerländer der Stachelbeere sind neben Deutschland Polen, England und die Tschechei.

Die Stachelbeere gehört zur Familie der Steinbrechgewächse, was bereits anzeigt, dass sie selbst auf steinigten Böden gedeiht.

## Herkunft und Geschichte

Zu Hause ist die Stachelbeere auf der gesamten nördlichen Halbkugel, jeweils in Züchtungen, die den klimatischen und den Bodenbedingungen angepasst sind. So findet man sie sowohl in China, dem Himalajagebiet, dem Kaukasus als auch in Nordafrika, Europa und Kalifornien. Ausgesprochen beliebt sind Stachelbeeren in England. Dort wurden in den letzten Jahrhunderten regelrechte Wettbewerbe um die größten Früchte abgehalten. Der Gattungsname »ribes« soll vom arabischen ribas stammen, womit ein saurer libanesischer Rhabarber bezeichnet wurde (*Theum ribes*). Da es diesen in Spanien, wo sich die Araber ansiedelten, nicht gab, nannten sie die dort anzufindenden Stachelbeeren nach dem ähnlich schmeckenden Rhabarber. Eine Ähnlichkeit ist tatsächlich vorhanden: Für beide Obstsorten gelten zumeist die gleichen Rezepte. Ihren Namen tragen sie, weil Stachelbeerbüsche sehr dornig sind. Im heimischen Garten muss man bei der Ernte deshalb Vorsicht walten lassen. Im Erwerbsanbau werden sie voll mechanisch geerntet.

### EINKAUFSTIP

Sie sollten darauf achten, dass die Beeren nicht mehr ganz hart sind, sonst platzen sie leicht.

## Verwendung

Frisch vom Strauch gepflückt, sind Stachelbeeren ein Genuss. Sie können außerdem zu aromatischer Marmelade, zu Kompott und anderen Nachspeisen verarbeitet werden, und eignen sich auch sehr gut als Kuchenbelag. An heißen Tagen erfrischt eine Stachelbeerkaltschale.

## Lagerung

Sobald Stachelbeeren einen bestimmten Reifegrad erreicht haben, neigen sie zum Aufplatzen. Im Handel erhältliche Früchte werden unreif geerntet, damit sie den Transport unbeschadet überstehen. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Beeren nicht mehr ganz hart und von gleichmäßiger Farbe sind. Vor der Verwendung müssen Blütenansätze und Stiele entfernt werden. Stachelbeeren kann man problemlos roh als ganze Früchte einfrieren.

## Inhaltsstoffe

Stachelbeeren sind reich an Vitamin C und Vitamin B1. Sie enthalten viel Kalium, außerdem Phosphor und Eisen. In der Volksmedizin wurden sie gegen Blutarmut verabreicht, auch galten sie als Mittel gegen Nervosität und schwache Nerven. Der schleimigen Samen und des hohen Ballaststoffgehaltes wegen (Schale mitessen!) regen sie die Magen-Darm-Tätigkeit an. Stachelbeeren sind harntreibend und entzündungslindernd.

## Sorten

Stachelbeeren gibt es in roten, gelben, grünen und weißschaligen Sorten. Ihre Haut ist flaumig oder auch glatt. Das Fruchtfleisch, das zahlreiche kleine, schwarze Samen enthält, ist herb und hinterlässt einen leicht bitteren Nachgeschmack.

Die Stachelbeere ist der Johannisbeere sehr ähnlich. In Frankreich haben beide sogar denselben Namen: *groseille*. Doch wird der Stachelbeerstrauch höher als die Johannisbeere, hat größere Beeren und bildet auch keine Trauben.

## Stachelbeermarmelade

Für 3–4 Gläser

1 kg Stachelbeeren, 500 g Gelierzucker

Zubereitung: 45 Minuten

1. Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien und waschen.
2. Die Beeren mit 1/4 Liter Wasser in 4 Minuten weich kochen. Mit dem Mixer pürieren, den Zucker zufügen und bis zur Gelierprobe (siehe Seite 386) eindicken.
3. Heiß in Gläser füllen und verschließen.

## Getränke

### Stachelbeersaft mit dem Dampfentsafter

Ein schlichter, handgemachter Stachelbeersaft lässt sich bereiten, indem man 2 Kilogramm Beeren mit 1 Liter Wasser aufkocht. Dann den Obstbrei durch ein Tuch drücken und den Saft auffangen. 200 bis 250 Gramm Zucker zugeben und einige Minuten kochen lassen.

Die Stachelbeeren verlesen und waschen. Mit dem Zucker in den Dampfentsafter geben.

**Info** Zur Saftgewinnung muss man die Stachelbeeren hartreif ernten,

wenn man einen dünnflüssigen Saft haben möchte, da die vollreifen Beeren sehr reich an Pektin sind. Werden sie später verarbeitet, so wird der Saft zwar süßer, aber auch dicker und sämiger.

*Für 4 Flaschen*

*5 kg Stachelbeeren • 400 g Zucker*

*Zubereitung: 30 Minuten*

### Stachelbeermischsaft

*Für 2 Flaschen*

*500 g Stachelbeeren • 400 g Johannisbeeren*

*100 g Himbeeren • 100 g Zucker*

*Zubereitung: 30 Minuten*

**1** Die Beeren verlesen, Stachel- und Johannisbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Früchte leicht andrücken. Dann mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

**2** Den so gewonnenen Obstbrei auf ein sauberes Baumwolltuch geben, ausdrücken, dabei den Saft in einem Topf auffangen.

**3** Zu dem Stachelbeermischsaft den Zucker zugeben, 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und heiß in Flaschen füllen.

**Variante** Das Mischungsverhältnis von Johannisbeeren und Himbeeren kann zwischen 28 bis 45 Prozent Johannisbeeren und 2 bis 5 Prozent Himbeeren variiert werden. Himbeeren verbessern selbst in so geringer Menge das Aroma. Man kann die verschiedenen Beeren aber auch einfach zu gleichen Teilen verwenden.



## Desserts

## Stachelbeerkaltschale

Für 4 Portionen

500 g reife Stachelbeeren • 180–200 g Zucker

Zimt • 1 EL Stärkemehl • 1/4 l Weißwein

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien, waschen, mit 1 Liter Wasser und dem Zucker zum Kochen bringen.
- 2 Sind die Beeren nach einigen Minuten weich, mit dem Mixstab pürieren. Dann den Zimt zugeben.
- 3 Das Stärkemehl im Weißwein glatt anrühren, und zum kochenden Bee-

- renpüree geben. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft unterrühren. Nochmals mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen.
- 4 Kalt mit einigen Tupfern Schlagsahne verziert servieren.



## Stachelbeerkompott

Für 6 Portionen

1 kg halb reife Stachelbeeren • 180 g Zucker

1/2 Stange Zimt

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Von den Beeren Stiel und Blüte abschneiden, waschen.
- 2 1/4 Liter Wasser, Zucker und Zimt aufkochen und 10 Minuten kochen.

- 3 Die Beeren zugeben und gar ziehen lassen. Sie dürfen nie längere Zeit sprudelnd kochen, da sie sonst platzen. Reife Beeren nur kurze Zeit erhitzen.

Die säuerlichen, herben Beeren passen gut zu mildem Vanillepudding.

## Stachelbeerjoghurt

Für 2–4 Portionen

200 g sehr reife Stachelbeeren • 200 g Joghurt • 3 EL Honig

Zubereitung: 10 Minuten

Die Stachelbeeren waschen, verlesen und vierteln. Den Joghurt mit dem

Honig vermengen und die Stachelbeerstückchen darunter mischen.

Stachelbeeren gelieren sehr leicht, so dass bei der Herstellung von Marmelade und Gelee die Verwendung von Geliermitteln auf ein Minimum reduziert werden kann. Die Stachelbeerkaltschale und das -kompott sind angenehm dickflüssig.

## Stachelbeergrütze auf altdeutsche Art

Für 4 Portionen

75 g Hafergrütze • 600 g Stachelbeeren

6 EL Zucker • Zitronensaft

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Grütze in 1/8 Liter Wasser einweichen und 2 Stunden oder länger stehen lassen.

**2** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien und waschen.

**3** Die Hafergrütze mit 3/8 Liter Wasser und ihrer Quellflüssigkeit aufsetzen und 15 Minuten leise kochen lassen. Dabei manchmal durchrühren, damit sie nicht anbrennt. Es soll ein leichter Brei entstehen.

**4** Nach 15 Minuten Kochzeit die Stachelbeeren mit dem Zucker zu-

geben und die Beeren mit der Hafergrütze gar ziehen lassen. Ebenfalls ab und zu umrühren. Am Ende mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

**Tip** Zu der Grütze entweder 200 Gramm flüssige Sahne oder 1/4 Liter Vanillecreme reichen. (Das Rezept dazu finden Sie auf Seite 149). Die Grütze kann auch mit Mais- oder Reismehl angegedickt werden.

## Englische Creme mit Stachelbeerpüree

Für 4 Portionen

Englische Creme: 1/2 l Milch • Inhalt von 1/2 Vanilleschote

3 Eigelbe • 50 g Zucker

Stachelbeerpüree: 250 g Stachelbeeren • 2 gehäufte EL Zucker • Zimt

Zubereitung: 40 Minuten

Die Engländer haben außergewöhnliche Stachelbeersorten und -rezepte entwickelt. Jahrhundertlang war es in England gleichsam ein Volkssport, die größte, schönste und wohlschmeckendste Stachelbeere hervorzubringen.

**1** Die Englische Creme zubereiten: Die Milch mit der Vanille bei niedriger Hitze erwärmen.

**2** Unterdessen die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann die Milch aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Unter ständigem Rühren die Milch in kleinen Portionen zu dem Eigelb-Zucker-Gemisch zugeben.

**3** Diese Creme in den Milchtopf zurückgießen und erneut auf den Herd stellen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen er-

hitzen. Kurz vor dem Siedepunkt vom Herd nehmen. Die Creme in eine Schüssel gießen, erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**4** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien und waschen.

**5** Mit den übrigen Zutaten und 3 Esslöffeln Wasser einige Minuten kochen und mit dem Mixstab pürieren.

**6** Nach dem Abkühlen mit der ebenfalls abgekühlten Englischen Creme mischen, in Stielgläsern kalt stellen und mit Gebäck servieren.

## Stachelbeerfool aus England

*Für 4 Portionen*

*300 g Stachelbeeren • 3 EL Zucker • Zimt*

*200 g Sahne • 1 Päckchen Vanillezucker*

*Zubereitung: 20 Minuten*

**1** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien und waschen.

**2** Mit 3 Esslöffeln Wasser, Zucker und Zimt einige Minuten kochen, bis sie weich sind. Mit dem Mixer pürieren und kalt stellen.

**3** Die Sahne steif schlagen, mit dem Vanillezucker süßen. Das Fruchtpüree und die Sahne vorsichtig vermischen. Anschließend in Stielgläser füllen und mit etwas Buttergebäck servieren.

## Stachelbeertrifle aus England

*Für 4 Portionen*

*150 g Löffelbiskuits • 4 EL Sherry oder Kirschwasser*

*Belag: 600 g Stachelbeeren • 6 EL Zucker*

*abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone*

*200 g Sahne • 1 Päckchen Vanillezucker*

*Zubereitung: 35 Minuten*

**1** Eine Auflaufform dicht mit den Löffelbiskuits auslegen und diese mit dem Sherry oder dem Kirschwasser beträufeln. Stehen lassen, damit der Alkohol einzieht.

**2** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Dann die Früchte mit dem Zucker, 1/8 Liter Wasser und der Zitronenschale zum Kochen bringen. So lange kochen, bis die Beeren weich sind (man muss mit einem Strohhalm hineinstechen können.)

**4** Die warmen Beeren auf den Löffelbiskuits verteilen.

**5** Die Sahne steif schlagen, mit dem Vanillezucker süßen und darüber streichen. Gekühlt servieren.

**Variante** Die Form anstatt mit Löffelbiskuits mit Sandkuchenscheiben auslegen. Zum Bestreichen der Beeren kann auch eine Englische Creme (siehe Rezept, Seite 344), die dann mit geschlagener Sahne verziert wird, verwendet werden.





## Stachelbeersorbet aus den USA

Für 4 Personen

300 g Stachelbeeren • 3 EL Zucker • 1 EL Zitronensaft

2 Eiweiße • 200 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Die Stachelbeeren putzen, waschen und mit 2 Esslöffeln Wasser und dem Zucker weich kochen.

**2** Die Beeren pürieren, den Zitronensaft zufügen und alles im Kühlschrank erkalten lassen.

**3** Die Eiweiße steif schlagen, eventuell mit etwas Zucker süßen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Alles vorsichtig mischen. Nochmals mit Zucker abschmecken und gefrieren lassen. Halbgefroren servieren.

## Kuchen

### Stachelbeerkuchen

Für 8–12 Portionen

1 Mürbeteigboden (siehe Seite 387)

600–750 g Stachelbeeren • 150 g Zucker

1 Päckchen Tortenguss, klar • 200 g Sahne • 2 EL Zucker

Zubereitung: 45 Minuten (ohne Backzeit)

Da die Stachelbeere so hervorragend mit Vanille harmonisiert, kann man den Mürbeteigboden auch gut mit Vanillecreme bestreichen. Für die Creme 1/4 Liter Milch mit 1/2 aufgeschnittenen Vanillestange und 40 Gramm Zucker zum Kochen bringen. 25 Gramm Speisestärke mit 1 Eigelb und 1 Esslöffel Milch anrühren und zugeben. Nochmals unter Rühren aufkochen lassen. Die Vanillestange entfernen und die abgekühlte Creme auf den Teig auftragen.

**1** Den Mürbeteigboden nach Rezept zubereiten und backen.

**2** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien und waschen.

**3** 1/4 Liter Wasser mit dem Zucker zusammen kochen. Nach 5 Minuten die geputzten Beeren zugeben und bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

**4** Die Beeren mit einem Schaumlöffel aus der Lösung herausheben und abtropfen lassen. Den abtropfenden Saft auffangen und in den Topf zurückgießen.

**5** Die Beeren auf dem Mürbeteig verteilen.

**6** Den Tortenguss mit 3 bis 4 Esslöffeln des Saftes anrühren, den Rest

erhitzen. Den Tortenguss einrühren, nach dem Aufkochen vom Herd nehmen und die angedickte Flüssigkeit über den Kuchen verteilen. Fest werden lassen.

**7** Die Sahne steif schlagen, den Zucker zugeben und getrennt zum Kuchen reichen.

**Variante** Anstelle des Mürbeteigs kann auch ein luftig leichter Mandelboden verwendet werden (siehe Seite 390).

**Tip** Vorzüglich mit Stachelbeeren schmeckt auch das Rezept für den Rhabarberbaiserkuchen von Seite 326.

## Blitzkuchen

*Für 8 Portionen*

500 g Stachelbeeren • 2 Eier • 175 g Zucker

60 g Butter • 4 EL Milch • 150 g Mehl

+ 1/2 TL Backpulver

*Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 1 Stunde*

**1** Die Stachelbeeren von Stiel und Blüte befreien, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Eine Springform von 24 Zentimeter Durchmesser einfetten.

**3** Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 2/3 der Zuckermenge in einer Rührschüssel schaumig schlagen.

**4** Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unterheben.

**5** Die Milch mit der Butter aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.

**6** Mehl und Backpulver über die Eiemischung sieben und zu einem glatten Teig verrühren; dann die kochende Milch unter weiterem

Rühren darüber gießen. Noch ein paar Minuten weiterrühren, dann den Teig in die Springform geben.

Die Stachelbeeren gleichmäßig darauf verteilen.

**7** Den Kuchen 1 Stunde backen.



## Stachelbeer-Johannisbeer-Himbeer-Gelee

*Für 3 Gläser*

250 g Stachelbeeren, 250 g Rote Johannisbeeren, 200 g Himbeeren,

500 g Gelierzucker

*Zubereitung: 30 Minuten*

**1.** Die Beeren entstielen, verlesen und waschen. Mit wenig Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Mit dem Mixstab durchrühren und zerkleinern.

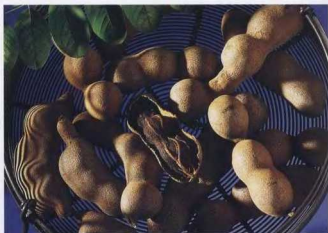
**2.** Den Fruchtbrei durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Die pürierten Schalen sollen im Gelee sein.

**3.** Das Fruchtmarmelade mit dem Gelierzucker aufkochen, in Gläser füllen und verschließen.

Auch eine Kombination aus Stachelbeeren und Erdbeeren eignet sich hervorragend für eine Marmelade.

# TAMARINDE

*Tamarindus indica*, Leguminosae



*Thailand bietet frische Früchte im Januar, März und Dezember an. Zum Kochen eignet sich vor allem das süßsäuerliche Fruchtmarm der Tamarinde, das als erfrischende Würze in vielen asiatischen Gerichten benutzt wird.*

Zur Familie der Leguminosen, der Hülsenfrüchte, gehört neben den bekannten Arten Johannisbrot und Manna auch die Tamarinde.

## Herkunft und Verbreitung

Ursprünglich stammt die Tamarinde aus dem tropischen Afrika. Man kann sie inzwischen auch in vielen anderen tropischen Gebieten auf der ganzen Welt finden; in Florida, Jamaika bis hin nach Thailand wird der Baum angebaut. Indien jedoch ist das Hauptanbaugebiet der Tamarinde. Bereits der lateinische Name weist auf Indien als bedeutendstes Herkunftsland hin. Das arabische Wort »tamar« heißt Dattel. Übersetzt ist die Tamarinde also auch die »indische Dattel«.

Wichtig für die Kultur des Tamarindenbaumes sind Regionen, die ausgiebige Regenfälle und nährstoffreiche Böden vorweisen. Die klimatischen Voraussetzungen im jeweiligen Anbaugebiet bestimmen Blüte- und Erntezeit, aber auch die Größe des Baumes und den Ertrag der Ernte. Ein ausgewachsener Baum liefert ca. drei Zentner Schoten jährlich.

Die Schoten sind braun und kräftig, oft auch leicht gebogen. Unter ihrer Oberfläche findet sich das saure Fruchtmarm. Je nach Herkunft sind die Schoten in ihrem Aussehen variabel, so gibt es längere Schoten in der Ka-

### EINKAUFSTIP

Gepresst, getrocknet und eingekocht ist die Tamarinde längere Zeit haltbar. Doch man kann die Schoten auch unbehandelt kaufen. Dann sollte man sie bei Zimmertemperatur nicht mehr als zwei Wochen lagern.

ribik und eher kürzere in Indien. Auch die Kernanzahl variiert entsprechend zwischen sechs und zwölf bzw. einem bis vier. Die Bäume sind nicht nur als Nutzpflanzen beliebt, sondern sie werden aufgrund ihrer gefiederten, zart grünen Blätter und der blassgelben Blüten auch häufig als Zierpflanze verwendet.

## Verwendung

Hauptsächlich kennt man die Tamarinde heute in der indischen Küche. Man verwendet sie dort zur Zubereitung von Chutneys, Pickles, Reis- und Gemüsegerichten. Doch aus dem Fruchtfleisch und dem Saft werden auch Würzsaucen zubereitet. Das bekannteste Beispiel ist die berühmte Worcestersauce, die u. a. auch den Saft der Tamarinde enthält, der ihr den typischen sauren, würzigen Geschmack verleiht. Auch für erfrischende Getränke eignen sich die Früchte hervorragend. Die Hülsen und jungen Blätter werden außerdem als Gemüse zubereitet. Darüber hinaus wird aus der Tamarinde auch Öl gewonnen und die Kerne als Gummilieferant – besonders für die indische Textilindustrie – genutzt.

## Lagerung

Die typischen Arten der Konservierung sind von Land zu Land verschieden und jedes Gebiet hat eigene, traditionelle Verfahren. In Indien wird die weiche Schicht unter der Schale abgeschabt, zusammengedrückt und zu einer kleinen Kugel gerollt; in dieser Form wird die Tamarinde auch zum Verkauf angeboten. Zur Zubereitung der Gerichte wird dieser Ball für zehn Minuten in Wasser eingelegt und anschließend ausgepresst. Das saure Wasser wird zum Würzen der Speisen verwendet – ähnlich wie bei uns Zitronensaft oder auch Essig.

Im Orient presst man das Fruchtfleisch mitsamt den Samen zu großen Ballen, die mit Palmblättern umhüllt werden. Die Inder lieben dieses Produkt und exportieren auch große Mengen davon in arabische Länder, wo es in den dortigen Basaren zum Verkauf angeboten wird.

In Jamaika entfernt man die äußere Schale der Schote und legt die Früchte in Fässer, wobei jede Schicht mit Zucker bestreut und der Inhalt, wenn das Fass voll ist, mit kochendem Zuckersirup übergossen und verschlossen wird.

## Inhaltsstoffe

Der Tamarindensaft ist verdauungsfördernd und kann in größeren Mengen bzw. geringerer Verdünnung auch abführend wirken. Sein hoher Gehalt an Magnesium, Eisen, aber auch Vitamin C ließ ihn in früheren Jahrhunderten zu einem Antiskorbutmittel werden.

**Als der Tamarindenbaum in Europa allmählich bekannt wurde, hielt man ihn auch aufgrund seines Aussehens für eine Palme. Eingeführt wurden die exotische Pflanze und ihre verschiedenen Produkte zur Zeit des Mittelalters durch die Araber als Antiskorbutmittel.**

## Getränke

## Tamarindenwasser aus Mexiko

Für 2 Portionen

250 g Tamarindenschoten

3–4 EL Zucker

Eiswürfel

Zubereitung: 20 Minuten

**1** So viel wie möglich von der äußeren Schale der Schoten entfernen,

den Rest waschen und in kleine Stücke brechen.

**2** Mit 3/8 Liter Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten leise kochen lassen. Für einige Stunden beiseite stellen.

**3** Durch ein Sieb gießen, Zucker zugeben und über Eiswürfeln servieren.



**Variante:** In Mexiko kocht man die Tamarinde, in Indien nicht.

Ein wenig Sirup mit Eiswasser gemischt ergibt ein köstliches Getränk.

(Im Nahen Osten würde man es als Sorbet bezeichnen.) Dieser Sirup soll in Italien sehr verbreitet und beliebt sein und in Drogerien verkauft werden.

## Tamarindensirup aus Sri Lanka

Für 2 Flaschen

250 g frische Tamarinde

750 g Zucker

Zubereitung: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Die Tamarinden schälen, waschen, in kleine Stücke brechen und 30 Minuten in 2 Liter Wasser einweichen.

**2** Die Tamarinden gründlich ausdrücken, die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und 20 Minuten kochen.

**3** Den Zucker zugeben und nochmals 30 Minuten kochen. Erneut abseihen und in Flaschen füllen.

## Tamarindenfizz auf indische Art

Für 4 Portionen

7,5 cm geschälter Ingwer

3 EL Tamarindenmark

1 Stück Zimt (2,5 cm) • Salz

Zucker nach Geschmack

Mineralwasser

Zubereitung: 30 Minuten

**1** Ingwer und Tamarinde klein schneiden. Zimt, Salz und Zucker in eine Porzellanschüssel geben.

**2** 3/8 Liter Wasser aufkochen und über die Zutaten gießen, dann abkühlen lassen.

**3** Durch ein feines Sieb gießen und kalt stellen. Das Getränk vor dem Servieren mit Mineralwasser verdünnen.

## Tamarindenpunsch aus Sri Lanka

Für 1 Portion

Frische Tamarinde

weißer oder brauner Zucker

Salz

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Etwas Tamarinde in eine Schüssel geben, mit wenig Wasser bedecken und gut mit der Hand ausdrücken. Dann durch ein Tuch oder Sieb gießen.

**2** Zucker nach Geschmack zufügen, ein wenig Salz zugeben. Gut umrühren. Eventuell mit etwas Eiswasser verdünnen.

## Pikante Gerichte

### Tamarindenchutney aus Sri Lanka

Für 4 kleine Gläser

500 g Tamarinde ohne Schale • 1/2 l Essig

250 g Rosinen • 45 g getrocknete Chilis • 30 g Senfkörner

30 g Knoblauch • 30 g frischer Ingwer

750 g Zucker • Salz

Zubereitung: 40 Minuten

1 Die Tamarinde in etwas Essig einweichen und stehen lassen. Nach einiger Zeit gründlich mit einem Löffel bearbeiten, indem sie gerührt und immer wieder so fest wie möglich ausgedrückt wird. Zum Schluss durch ein Sieb gießen.

2 Die Rosinen waschen und verlesen. Chilis, Senfkörner, Knoblauch

und Ingwer unter Zufügen von Essig im Mixer zerkleinern. Den Zucker zusammen mit dem restlichen Essig kurz aufkochen.

3 Alle Zutaten, ausgenommen die Rosinen, mitkochen, bis eine marmeladenartige Paste entstanden ist. Abkühlen lassen und die Rosinen zugeben.



#### Tamarindensauce

1. 100 Gramm Tamarindenfruchtfleisch 1 Stunde in heißem Wasser einweichen.

2. Danach mit den Fingern zerreiben und durch ein Sieb streichen.

3. Das Tamarindenmus in einen Topf geben und in 1/8 Liter Wasser auflösen. 1/2 Teelöffel Kumin, etwas Garam Masala (eine Gewürzmischung),

Chilipulver, 4 Teelöffel Zucker und Salz zugeben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln.

4. Vom Herd nehmen, 1 Esslöffel Zitronensaft einrühren und die Sauce abkühlen lassen.

Tip: Passt zu indischen Gemüsegerichten und gegrilltem Fisch.

### Kartoffeln mit Tamarinde

Für 4 Portionen

800 g kleine Kartoffeln • 50 g getrocknete Tamarinde

2 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen

20 g frischer Ingwer • 4 EL Öl

1 EL Kreuzkümmelsamen • 1/2 TL Kurkuma

Chilipulver • 1 TL Zucker • Salz

Zubereitung: 45 Minuten

1 Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Wasser in ca. 20 Minuten bissfest garen.

2 Die Tamarinde in 1/8 Liter heißem Wasser einweichen.

3 Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden.

4 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen einige Se-

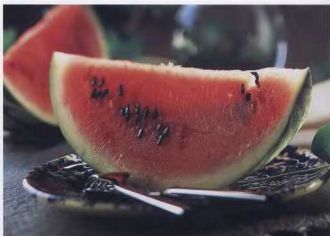
kunden darin braten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Kartoffeln und Ingwer 5 Minuten mitdünsten.

5 Die Tamarinde langsam durch ein Sieb streichen. Die Flüssigkeit mit den restlichen Gewürzen zu den Kartoffeln geben, ganz vorsichtig umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren lassen.

# WASSERMELONE

*Citrullus lanatus, Cucurbitaceae*

Mit rund 30 Millionen Tonnen pro Jahr nehmen Wassermelonen nach Zitrusfrüchten, Bananen und Äpfeln den vierten Platz in der Weltproduktion ein. Die bedeutendsten Erzeugerländer sind die Türkei, Russland und die USA. Wassermelonen sind ganzjährig erhältlich, im Sommer werden sie hauptsächlich aus Italien und Spanien importiert.



## EINKAUFSTIP

Die Melone sollte in Relation zu ihrer Größe schwer sein und die Schale auf Druck etwas nachgeben. Eine blasse Stelle auf der Schale zeigt, wo die Frucht während der Reifung auf dem Boden gelegen hat. Fehlt diese, so wurde die Melone unreif gepflückt und nachgereift. Ein leichter Schlag mit der hohlen Hand sollte dumpf klingen.

Die Wassermelone gehört, wie Kürbis, Gurke und Zuckermelone, zur Familie der Kürbisgewächse. Diese zeichnet sich durch großen Formenreichtum aus, es gibt rund 750 verschiedene Arten. Die Pflanzen kriechen auf dem Boden, was sehr zweckmäßig ist, weil die meisten Früchte sehr groß und schwer werden und die Stängel sie gar nicht tragen könnten.

## Herkunft und Geschichte

Die Wassermelone stammt aus Zentralafrika. Seit Jahrtausenden wird sie von den Buschmännern der Kalahari genutzt, hauptsächlich als Wasserspender in der Trockenzeit. Die Frucht gelangte schon früh in den Mittelmeerraum und nach Indien. Auch ägyptische Bauern bewirteten bereits vor 5 000 Jahren durstige Gäste mit Wassermelonen. Um Christi Geburt kamen sie nach Rom, seit dem 10. Jahrhundert kennt man sie auch in China.

Wassermelonen sind einjährige Pflanzen, die die Hitze lieben, je wärmer es ist, desto besser. Sie benötigen fruchtbaren Boden, wegen ihres schwach entwickelten Wurzelsystems regelmäßige Bewässerung sowie ausreichend Platz. Sie entwickeln große hellgelbe Blüten, ihre Blätter sind drei- bis fünfflappig und im Gegensatz zu anderen Kürbisgewächsen

kaum rau. In allen heißen Ländern spielen Wassermelonen seit jeher als Durstlöcher eine wichtige Rolle. Mit den Kaktusfrüchten wetten sie um die Rolle der erfrischendsten Frucht. Die Früchte sind rund oder oval und können bis zu einem Zentner schwer werden. Die in den Handel gelangenden Früchte wiegen meist zwei bis drei Kilogramm. Ihre Schale ist dick, aber empfindlich. In der Farbe variiert sie von Hell- bis Dunkelgrün, oft weist sie Streifen oder Punkte auf. Das Fruchtfleisch ist lachsfarben bis kirschrot oder auch gelb. Es enthält unzählige, glänzende Kerne. Wassermelonen haben kein ausgeprägtes Aroma, sie sind lediglich von angenehm milder Süße und sehr erfrischend.

## Verwendung

Wassermelonen sind ihres geringen Eigengeschmacks wegen hauptsächlich erfrischende Durstlöcher für heiße Tage. Man isst sie am besten roh oder verwendet sie für Sorbets, Kaltschalen oder gut gekühlte Fruchtsalate. In schmale Spalten geschnitten sind sie sehr dekorativ. Man kann auch die Samen entfernen und das Fruchtfleisch als Bällchen ausstechen. In Russland wird aus Wassermelonensaft ein Wein hergestellt.

## Lagerung

Es ist eine Kunst für sich, einer Wassermelone anzusehen, wie ihr Inneres beschaffen ist. Wenn nicht die Möglichkeit besteht, bereits aufgeschnittene Früchte zu kaufen, so sollte der Einkaufstip auf Seite 352 beachtet werden. Einerseits sind Melonen kalteempfindlich, ihr Fruchtfleisch wird dann leicht pappig, andererseits schmecken sie gekühlt besonders gut. Am günstigsten ist es deshalb, aufgeschnittene Melonen nicht allzu lange aufzubewahren, sondern alsbald zu essen.

## Inhaltsstoffe

Wassermelonen bestehen zu 98 Prozent aus Wasser. Ihnen werden harntreibende und entgiftende Wirkungen nachgesagt. Sie enthalten die Vitamine A, C, B1, B2 und Niazin. Empfindliche Menschen können bei übermäßigem Verzehr mit Durchfall oder Bauchschmerzen reagieren.

## Sorten

Es gibt rund 50 Wassermelonensorten, von denen *sugar baby* (dunkelgrüne Schale, rotes Fruchtfleisch) und *yellow baby* (hellgrün mit dunkelgrünen Streifen, gelbes Fruchtfleisch) diejenigen mit der größten Verbreitung sind. Auch Sorten, die in gemäßigten Klimazonen kultiviert werden können, wurden gezüchtet. Aus Japan stammt die fast samenlose *Miyako*.

Die Samen der Wassermelone, die fast 50 Prozent Öl enthalten, werden in Asien geröstet und gesalzen gegessen. Sie lassen sich auch vermahlen und als Zutat beim Brotbacken verwenden.

### Sorbet aus Ceylon

1 Wassermelone vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. 3/4 des Fruchtfleischs im Mixer zerkleinern, das restliche Fruchtfleisch würfeln. Die Würfel in eine Schüssel geben, mit dem Fruchtpüree bedecken. Mit Zucker und Weißwein nach Geschmack abschmecken, gut gekühlt, eventuell mit Eiswürfeln, servieren.

Variante: In Algerien wird dieses Sorbet mit Wasser und Curaçao sec abgeschmeckt, in Indien wird der Fruchtmasse Wasser, Rosenwasser und Kardamom hinzugefügt.



# WEINTRAUBE

*Vitis vinifera, Vitaceae*



*Nicht nur die Weintrauben selbst sind sehr dekorativ, auch die Kletterpflanzen, an denen sie gedeihen, sind als Zierde hoch geschätzt.*

Am nahe liegendsten beim Thema »Weintrauben« ist natürlich, an Wein zu denken. In der Tat werden rund 80 Prozent aller geernteten Trauben zu Wein verarbeitet, auf den Frischverzehr entfallen lediglich zehn Prozent, der Rest wird getrocknet oder zu Säften gepresst.

## Herkunft und Geschichte

Die Weintraube ist eine der ältesten und am weitesten verbreiteten Kulturpflanzen der Erde. Ihre Wildformen sollen entweder aus Kleinasien, der Region um das Kaspische Meer oder Armenien stammen. Kultiviert wird sie seit tausenden von Jahren überall dort, wo sie geeignete klimatische Bedingungen vorfindet. Fast ebenso lange haben Menschen Trauben gekeltert und Wein gemacht. Die alten Griechen und Römer genossen den vergorenen Traubensaft im Überfluss und huldigten den Göttern des Weines Dionysos und Bacchus, auch in der Bibel spielt Wein eine zentrale Rolle. Den Mönchen in den Klöstern ist zuzuschreiben, dass die Methoden der Weinherstellung immer weiter verfeinert wurden. Heute gibt es mehrere hundert verschiedene Traubensorten mit sehr unterschiedlichen Eigenschaften, entsprechend groß ist die Vielfalt bei den Weinen.

### EINKAUFSTIP

Trauben von guter Qualität sind prall, unverletzt und von gleichmäßiger Färbung. Sie sollten fest an ihren Stielen sitzen. Helle Trauben sind süßer, wenn ihre Schale leicht gelb getönt ist.

Die Weintraube, die zu den Kletterpflanzen gehört, braucht ein mildes Klima, sonnige Hänge und ausreichend Regen. Gewerbsmäßig wird Wein ausschließlich in Monokulturen angebaut, dabei kommen Kunstdünger und Schädlingsbekämpfungsmittel in großen Mengen zum Einsatz.

Dasselbe gilt auch für Trauben, die zum Frischverzehr auf den Markt kommen. Frische Trauben, hell oder blau, groß- oder kleinfruchtig, mit Kernen oder kernlos, werden im Hochsommer bis Ende Oktober im Handel angeboten. Sie werden hauptsächlich aus den Ländern Südeuropas und Frankreichs importiert. Auf großen Märkten und in Obstgeschäften sind frische Trauben ganzjährig zu bekommen. Wegen der langen Transportwege ist ihr Preis entsprechend hoch.

## Verwendung

Die Verwendungsmöglichkeiten für Weintrauben sind vielfältig. Natürlich steht auch bei diesem Obst an erster Stelle, es einfach frisch zu essen. Weichschalige, kernlose Sorten eignen sich gut als Zutat für gemischte und Fruchtsalate sowie für Müslis. Eine harmonische Kombination sind Weintrauben und Käse. Zum Kochen werden sie weniger benutzt. Weintrauben – in Form von Saft – sind ein besonders geschätztes Kurmittel.

**Aus den frischen Kernen der Weintrauben wird Traubenkernöl, ein gutes Speiseöl, gepresst. Der Ölgehalt der Kerne beträgt etwa zehn Prozent.**

## Lagerung

Bei Raumtemperatur aufbewahrt schrumpeln Weintrauben schnell und beginnen zu faulen. Kühl gehalten bleiben reife Früchte einige Tage frisch und ansehnlich. Damit sie ihr Aroma voll entfalten können, die Trauben eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Wer nicht auf biologisch angebaute Ware zurückgreifen kann, sollte die Trauben der Schadstoffbelastung wegen vor dem Verzehr einzeln und gründlich unter fließendem Wasser waschen.

## Inhaltsstoffe

Durch den hohen Ballaststoffgehalt sorgen Weintrauben für eine gute Verdauung, Traubensaft wirkt dagegen bei Durchfall. Weil Weintrauben auch die Harnsäureausscheidung unterstützen, sind sie bei Gicht und rheumatischen Beschwerden hilfreich sowie bei Nieren- und Blasenentzündungen. Mit Ausnahme von Vitamin B12 verfügen Trauben über alle B-Vitamine. Diese sind wichtig für den Stoffwechsel und gute Nerven. Die Fruktose gleicht den Zuckerspiegel des Blutes aus, was sich positiv auf Stimmungslage und Leistungsfähigkeit auswirkt. Mangan und Magnesium sind gut für Knochen, Schilddrüse und Muskelfunktionen.

## Vorspeisen

## Weinblätter mit Fleischfüllung

Für 8–10 Portionen

100 g Reis • 50 Weinblätter • 1 kleine Zwiebel  
 2 Bund Petersilie • eventuell 1 Bund Dill • 2 EL Butter  
 450 g Rinderhackfleisch • 1 Tasse fein gehackte Sellerieblätter  
 1 1/2 TL Salz • 1/2 TL Pfeffer • 1/2 TL Zimt  
 4 EL Zitronensaft • 300 g Joghurt

Zubereitung: 40 Minuten, Kochzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

**1** Den Reis mit der 2 1/2fachen Menge Salzwasser in 20 Minuten gar kochen.

**2** In einem großen Topf 2 Liter Wasser erhitzen und die Weinblätter darin ungefähr 10 Minuten blanchieren.

**3** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Petersilie und den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Butter langsam zerlassen.

**4** Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, den gehackten Kräutern, den fein gehackten Sellerieblättern und sämtlichen Gewürzen vermischen. Zum Schluss dann den gut abgetropften Reis und die zerlassene Butter zugeben.

**5** 1 Weinblatt nehmen und den Stiel abschneiden. 1 Esslöffel der Fleischmischung in die Mitte geben, beide

Blattenden zur Mitte hin falten, so dass die Füllung nicht herausquillt, und zusammenrollen. An den Seiten das Weinblatt einschlagen.

**6** Einen großen Topf mit Weinblättern auslegen. Dann die einzelnen Blattpäckchen hineinlegen. Mit Wasser knapp bedecken und den Zitronensaft darüber gießen. Mit einem Deckel verschließen.

**7** 1 1/2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die gefüllten Weinblätter heiß mit 2 Bechern Joghurt servieren.

**Tip** Päckchen mit Weinblättern gibt es in ausländischen Spezialitätengeschäften zu kaufen. Bei frischen Weinblättern der Kulturtrauben wählt man kleine, zarte aus.

**Info** Gefüllte Weinblätter sind weit verbreitet. Man kennt sie von Tadschikistan über den Iran, die Türkei, Griechenland bis nach Rumänien und vom Libanon bis nach Ägypten. Es gibt sie sogar in Konservendosen zu kaufen. Ursprünglich handelt es sich wohl um ein iranisches Rezept. Die Zutaten der Füllung variieren von Land zu Land.



## Weißkrautsalat mit Rosinen

### Für 4 Portionen

3 EL Rosinen • 500 g Weißkraut • Salz  
1 EL Mayonnaise • 3 EL saure Sahne • 4 EL Sahne  
Pfeffer • 3 EL Ananaswürfel (Dose)

Zubereitung: 40 Minuten

**1** Die Rosinen einige Stunden in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und verlesen.

**2** Die äußeren Blätter des Kohlkopfs entfernen, waschen, vierteln, den Strunk herauschneiden und in feine Streifen hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und stehen lassen.

**3** Nach 1/2 Stunde den Kohl leicht ausdrücken. Mayonnaise, saure und

süße Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Weißkraut und den abgetropften Rosinen vermischen. Den Salat mit Ananaswürfeln verzieren.

**Variante** Mit jungem Wirsing schmeckt dieser Salat auch gut, nur muss er dann länger durchziehen.



## Käsesalat

### Für 6 Portionen

150 g grüne Nudeln • 2 EL Salz • 250 g Staudensellerie  
250 g Weintrauben • 2 Äpfel (250–300 g)  
50 g Gewürzgurke • 150 g Käse (Gouda oder Emmentaler)  
150 g roher Schinken in Würfeln • 2 EL Estragonessig  
4 EL Öl • 1 1/2 TL Salz • Pfeffer • 1 TL Zucker

Zubereitung: 30 Minuten

**1** In einem großen Topf 2 Liter Wasser mit 2 Esslöffeln Salz zum Kochen bringen. Die grünen Nudeln hineingeben und in 12 Minuten bissfest garen. Danach in ein großes Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**2** Währenddessen Sellerie, Weintrauben und Äpfel waschen. Den Sellerie in Scheiben schneiden. Die Blättchen von den Stielen abzupfen und zum Garnieren aufheben, ebenso einige Trauben.

**3** Die Trauben abzupfen. Äpfel und Gurke ungeschält würfeln. Den Käse ebenfalls würfeln.

**4** Obst, Gemüse, Käse und gewürfelten Schinken in einer Schüssel mischen.

**5** Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce rühren und über den Salat gießen. Die abgekühlten Nudeln darüber verteilen und alles gut durchmischen. Mit den Sellerieblättchen und den Trauben verzieren. Gut gekühlt servieren.

Weintrauben mit Käse ist eine altbekannte köstliche Kombination. Entweder steckt man Käsewürfel abwechselnd mit Weintrauben auf Spießchen oder man präsentiert eine reichhaltige Käseplatte mit schön gewachsenen, großbeerigen Trauben anstelle eines Nachtschicks.

## Chicorée-Trauben-Salat

Für 4 Portionen

4 Stauden Chicorée • 1/2 Pampelmuse • 150 g blaue Weintrauben

Essig • Öl • Salz, Pfeffer • bei Bedarf Zucker

25 g grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung: 15 Minuten

**1** Den Chicorée waschen, den unteren, bitteren Kegel ausstechen und die Chicoréeblätter in gleich große Streifen schneiden.

**2** Aus der Pampelmuse einige Filets mit einem Teelöffel (oder einem Grapefruitlöffel) herauslösen. Den Saft auffangen, dann die Frucht auspressen.

**3** Die Trauben waschen, abzupfen und – je nach Größe – halbieren.

**4** Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und den gesamten Pampelmusensaft zufügen. Sollte die Marinade zu sauer sein, bei Bedarf etwas Zucker zufügen.

**5** Alles mischen und mit Nüssen bestreuen.

**Variante** Für alle Blattsalate sowie für Chinakohl geeignet.



## Römischer Salat

Für 4 Portionen

1–2 Stauden Romanosalat • 1 Apfel • 150 g grüne Weintrauben

Essig • Öl • Salz, Pfeffer • 1 TL Knoblauchsaff

Zubereitung: 20 Minuten

**Tip:** Römischer Salat ist sehr herzhaft. Er passt besonders gut zu gekochten oder gebratenen Eiern.

**1** Den Salat waschen. Die großen zarten Salatblätter in Stücke zupfen, die Herzen zerpfücken.

**2** Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Trauben

waschen, abzupfen und halbieren.

**3** Aus den restlichen Zutaten eine pikante Salatsauce rühren.

**4** Die Salatblätter mit den Apfelwürfeln, den Trauben und der Salatsauce mischen.

## Traubengelee

Für 4 Gläser

1 l herber roter Traubensaft, 1 kg Gelierzucker

Zubereitung: 20 Minuten

Soft und Gelierzucker einige Minuten einkochen und in Gläser füllen.

## Fruchtsalat

Für 4 Portionen

1 Apfel • 1 Birne • 1 Banane • 1/2 Pampelmuse • 1 Orange  
2 EL Joghurt • 1 Kopfsalat • 150 g blaue Weintrauben

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Früchte, außer den Weintrauben, schälen und würfeln, Kerne oder Kerngehäuse entfernen.

**2** Die Obstwürfel mit dem Joghurt vermischen.

**3** Den Kopfsalat waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die großen Blätter in kleine Stücke zupfen. Den Salat dekorativ auf einer Platte verteilen und den Fruchtsalat in die Mitte füllen.

**4** Die Weintrauben waschen, abzup-

fen und über den Salat streuen.

**Info** Dieser Salat passt gut zu Langusten.

**Variante** Apfel und Birne können durch Avocado ersetzt werden. Melonen und Ananas sind als weitere Zutaten geeignet. Als Sauce harmonisiert eine mit scharfem Pfeffer gewürzte Essig- und Ölmarinade.

Unter den Zuckermelonenrezepten finden Sie weitere Salate mit Weintrauben (siehe Seite 381, 384f.).



## Traubensuppe oder -kaltschale

Für 4 Portionen

1 l herber roter Traubensaft • 30 g Mondamin • 4 EL Zucker  
eventuell etwas Zitronenschale • Vanilleeis (je 3 Kugeln pro Teller)

Zubereitung: 10 Minuten

**1** Von dem Traubensaft 4 bis 6 Esslöffel abnehmen und Mondamin darin glatt anrühren.

**2** Den restlichen Saft erhitzen, den Zucker zugeben, eventuell auch die

Zitronenschale. Wenn alles kocht, das Mondamin unter Schlagen zugeben und nochmals aufkochen.

**3** Die Suppe kühlen und vor dem Servieren das Eis hineingeben.

## Traubensaft

Der Traubensaft, der bei uns erhältlich ist, eignet sich nicht für die Weiterverarbeitung in der Küche, da er zu schwach im Aroma ist. Auch andere gute Trinksäfte, die man fertig kaufen kann, sind für die folgenden Rezepte nicht geeignet. Ein preiswerter roter Traubensaft dagegen, zum Trinken etwas herb, ist vorzüglich zur Weiterverarbeitung geeignet. Die Traubensäfte sind sehr unterschiedlich im Geschmack, von übersüß bis streng, je nach Sorte.

**Tip:** Ungesüßter Quittensaft gewinnt durch Mischung im Verhältnis 1:1 mit einem süßen Traubensaft eine vorzügliche Trinkqualität. Diese Mischung ist besser als mit Zucker gesüßter Quittensaft.

## Desserts

## Grießcreme aus Brasilien

Für 2–4 Portionen

1/2 l herber roter Traubensaft • 3 1/2 EL Grieß

4 EL Zucker • 200 g Sahne • 4 Weintrauben

Zubereitung: 15 Minuten

1 Traubensaft und Grieß unter Rühren zum Kochen bringen, 3 Esslöffel Zucker zugeben und alles mindestens 5 Minuten kochen lassen.

2 Den Topf vom Herd nehmen, zuerst leicht abkühlen, dann im Eisschrank kalt werden lassen.

3 Nach 2 Stunden die Sahne steif schlagen, mit dem restlichen Zucker süßen, etwas Sahne zum Verziern beiseite stellen. Die Sahne unter den

Grieß heben, die Masse in Portionschälchen geben und mit je 1 Sahnetupfer und 1 Weintraube verzieren oder als Farbkontrast ganz wenig roten Traubensaft auf die rosa Creme gießen.

**Variante** In Brasilien presst man 1 Kilogramm Trauben aus und kocht die gewonnene Flüssigkeit mit 1 Tasse Tapioka zu Pudding.

Das stetig wachsende Bedürfnis nach schmackhaftem Essen hat besonders dem Dessert einen neuen Stellenwert verliehen. Mit süßen Nachspeisen ließ sich zwar schon immer gut experimentieren, mit dem Erscheinen der »Exoten« auf unseren Märkten aber geraten die Rezeptideen mit einheimischen Früchten zusehends in den Hintergrund. So ist die Weintraube ein gutes Beispiel, sich dieser wieder einmal mehr zu besinnen.

## Schaumspeise aus Brasilien

Für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine • 1/4 l herber roter Traubensaft

3 EL Zucker • 1 EL Zitronensaft • 2 Eiweiße

200 g Sahne • eventuell einige Weintrauben zum Verziern

Zubereitung: 15 Minuten

1 Die Gelatine in wenig kaltem Saft einweichen. Den restlichen Saft mit dem Zucker erhitzen, kurz bevor die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Gelatine mit der Einweichflüssigkeit unter Rühren darin auflösen.

2 Den Zitronensaft zugeben und die Flüssigkeit abkühlen lassen. Nach einiger Zeit in den Kühlschrank stellen.

3 Die Eiweiße und die Sahne getrennt voneinander steif schlagen –

wer möchte, die Sahne mit einem weiteren Esslöffel Zucker süßen.

4 Beginnt die Masse im Kühlschrank nach ungefähr 30 Minuten fest zu werden, erst den Eischnee, danach die Sahne vorsichtig unterheben. Die Creme gleichmäßig verrühren (Achtung, die Gelatine setzt sich schnell am Schüsselboden ab) und auf 4 Schälchen verteilen.

5 Mit einigen Weintrauben oder etwas zurückbehaltener Sahne verzieren und gekühlt servieren.

## Desserts mit Wein

### Zabaione aus Italien

*Für 4 Portion*

6 Eigelbe • 4 EL Zucker • 4 TL abgeriebene Zitronenschale  
4 TL Zitronensaft

3/4 Tasse Marsala (auch Madeira oder Portwein)

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die Eigelbe in eine Edelstahlschüssel geben. Mit dem Zucker und der Zitronenschale und dem Saft über einem Wasserbad bei schwacher Hitze schaumig schlagen, bis die Masse hellgelb ist.

**2** Den Wein hinzufügen und weiter schlagen, bis sie dickflüssig und cremig wird. Sofort vom Herd nehmen, in ein Stielglas füllen und schnell servieren.

**Tip** Zabaione kann erst direkt vor dem Servieren zubereitet werden, denn sie fällt schnell wieder zusammen. Wird sie kalt serviert, besteht die Gefahr, dass sich die Flüssigkeit unten absetzt und oben nur noch ein großporiger Schaum bleibt. Als Notlösung kann man 1 Teelöffel Stärkemehl mit dem Zucker gründlich vermischen, was das Absetzen aber nicht gänzlich verhindern kann.

Aus der Fülle der Rezepte mit Wein sind hier nur drei für Desserts ausgewählt worden.

### Weißweincreme

*Für 4 Portionen*

3 Blatt Gelatine • 1 Ei • 1 Eigelb • 3 1/2 EL Zucker

1/4 l herber Weißwein • Saft und Schale von 1/2 Zitrone

250 g Sahne • 1 EL Zucker • einige Trauben zum Verziern

*Zubereitung: 40 Minuten*

**1** Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.

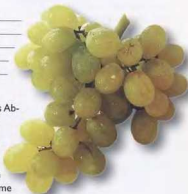
**2** In einer Edelstahlschüssel Ei, Eigelb und 2 1/2 Esslöffel Zucker schlagen, bis die Masse schaumig ist.

**3** Über einem Wasserbad erhitzen und den Weißwein zugeben. Die Creme weiterschlagen, bis sie dick wird, sie darf aber nicht kochen.

**4** Zitronensaft, abgeriebene Schale sowie die ausgedrückte Gelatine zugeben. Die Schüssel vom Herd nehmen, ab und zu während des Abkühlens durchrühren, damit sich die Gelatine nicht am Schüsselboden absetzt.

**5** Die Sahne steif schlagen, mit 1 Esslöffel Zucker süßen und unter die erkaltete Creme ziehen. Etwas Sahne zum Verziern beiseite stellen.

**6** Die Creme in 4 Schälchen füllen, mit Sahnetupfern und den Weintrauben verzieren. Gekühlt servieren.





## Weingelee

Für 4 Portionen

4 gestrichene TL Agar-Agar • 1/2 l Weißwein

150 g Zucker • Schale und Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: 10 Minuten

- 1** Agar-Agar in etwas Wein einweichen.
- 2** Den restlichen Wein mit dem Zucker und der Zitronenschale aufkochen, die Schale herausnehmen.
- 3** Das eingeweichte Agar-Agar und den Zitronensaft zugeben und aufkochen lassen. Die Flüssigkeit in Portionsschälchen füllen, abkühlen und fest werden lassen.

**Variante** Agar-Agar wird aus Algen gewonnen und gilt als die pflanzliche Alternative zu herkömmlicher Gelatine.

Für ein reizvolleres Aussehen können süße, eingekochte Früchte hineingelegt werden, wie z. B. je 3 Aprikosenhälften pro Portion oder 3 Litchis, die mit je 1 Löffelchen Rosenmarmelade gefüllt wurden.



## Kuchen und Torten

### Traubenkuchen

Für 8–12 Portionen

Teig: 280 g Mehl • 140 g Butter oder Margarine

100 g Zucker • 1 Ei • 3–4 EL Milch

Füllung: 60 g gemahlene Haselnüsse • 60 g Semmelmehl

60 g Zucker • 1/2 TL Zimt • 800 g blaue Weintrauben

Zum Bestreichen: 1 Eigelb

Zum Übersieben: 2 EL Puderzucker

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

Die süddeutsche Art, die süßen Trauben mit einem noch süßeren Baiserguss zu bedecken, trifft nicht jedermanns Geschmack.

- 1** Aus den angegebenen Zutaten rasch einen festen Teig kneten, diesen 20 Minuten kalt stellen. Danach 2/3 des Teiges auf einer bemehlten Fläche zu einem Boden ausrollen und eine gefettete Springform (28 Zentimeter Durchmesser) damit auslegen.
- 2** Für die Füllung Nüsse, Semmelmehl, Zucker und Zimt mischen und auf den Teigboden streuen.

- 3** Die Trauben waschen, abzapfen und den Boden damit dicht belegen.
- 4** Aus dem restlichen Teig einen Deckel ausrollen und um die Trauben am Rand andrücken.
- 5** Den Deckel mit dem Eigelb bepinseln. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen und den Kuchen 45 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker übersieben.

## Weintraubentorte

*Für 8–12 Portionen*

*Teig: 65 g Butter • 125 g Zucker • 1 Messerspitze Zimt  
65 g Haselnüsse • 65 g Mehl • 3–4 Eiweiße (insgesamt 100 g)*

*Belag: 200 g Sahne • 1 EL Zucker*

*1 Päckchen Sahnesteif • 750 g Weintrauben*

*Guss: 1/4 l Weißwein • 1 Päckchen Tortenguss • 1 gehäufter EL Zucker*

*Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 30 Minuten*

**1** Butter, Zucker und Zimt in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Haselnüsse und Mehl darüber sieben und untermischen.

**2** Die Eiweiße steif schlagen und den Schnee locker mit dem Teig vermischen. Den Teig in einer gefetteten Springform von 28 Zentimeter Durchmesser glatt streichen.

**3** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Boden 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

**4** Für den Belag die Sahne steif schlagen, Zucker und Sahnesteif zugeben. Diese Mischung auf dem abgekühlten Boden verteilen.

**5** Die Trauben waschen, abzupfen und den Boden von außen nach innen damit belegen.

**6** Für den Tortenguss Wein und Tortengusspulver nach Vorschrift herstellen. Nur 1 Esslöffel Zucker verwenden. Den Guss auf die Trauben geben und fest werden lassen.

Bei dieser Torte bleiben die köstlichen Weinbeeren roh erhalten, sie ist daher besonders saftig und erfrischend.

Fast genauso wichtig wie der Wein für den Koch sind Rosinen für den Bäcker. Besonders in Kuchen (Quark und Rosinen sowie Äpfel und Rosinen harmonisieren hervorragend) und bei der Weihnachtsbäckerei (Fruchtbrot, Stollen) sind Rosinen unersetzlich. Eine Sammlung von Rosinenrezepten ergäbe einen eigenen Band. Deshalb werden als Beispiel hier nur einige traditionelle Rezepte aufgeführt.

## Weintraubenstrudel

*Für 12 Portionen*

*1 Packung tiefgekühlter Blätterteig • 300 g Rosinen • 200 ml Apfelsaft  
2 Äpfel • Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone*

*1 TL Zimt • 1 EL Grieß • 5 EL gehackte Mandeln • 2 EL Zucker • 1 Ei*

*Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 35 Minuten*

**1** Den Blätterteig auftauen lassen.

**2** Die Rosinen im Apfelsaft etwa 1 Stunde einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausstechen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheibchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

**4** Zitronenschale, Rosinen, Zimt, Grieß, Mandeln und Zucker unterheben.

**5** Das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen und unter die Apfelmischung ziehen.

**6** Den Blätterteig dünn ausrollen, mit der Füllung belegen und dann zusammenrollen.

**7** Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und den Strudel damit bestreichen.

**8** Im auf 175 °C (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen.



## Sächsischer Stollen

Haben Sie das Stollenrezept mit 500 Gramm Mehl ausprobiert und ist es Ihnen gelungen, können Sie sich an größere Mengen wagen – ein Weihnachtsgeschenk bei dem man einfach nichts falsch machen kann. 10 Pfund ergeben ungefähr 27 Pfund Stollen, die man in beliebigen Größen backen kann.

## Für 8–12 Portionen

250 g Rosinen • 1/8 l brauner Rum • 500 g Mehl  
 50 g Hefe • 1/5 l Milch • 100 g Zucker • 150 g Butter  
 25 g ausgelassenes Rinderfett (Talg)  
 100 g geriebene Mandeln • 1/2 Fläschchen Bittermandelaroma  
 2 EL Zitronat • 1 EL Orangeat • Schale von 1/2 Zitrone  
 Kardamom • Muskatblüte

Außerdem: 2 EL zerlassene Butter zum Bestreichen

50 g Puderzucker • Mark von 1/2 Vanilleschote

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde und 10 Minuten

- 1** Die Rosinen waschen, verlesen und eine Weile im Rum einweichen.
- 2** Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch bröckeln. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung machen, die Hefe mit der Milch hineingeben, Zucker und Mehl darüber decken und gehen lassen.
- 3** Nach 1 1/2 Stunde Milch, Hefe, Mehl, Butter und Zucker gründlich vermischen.
- 4** Die restliche Milch erwärmen. Das ausgelassene Rinderfett in die Milch einrühren und vorsichtig – nach und nach – zum Teig zugießen, am besten vom Rand her. Dabei immer wieder kneten, damit die Wirkung der Hefe von der heißen

Flüssigkeit nicht zerstört wird.

**5** Die Rosinen und die restlichen Zutaten zugeben und den Teig gründlich durchwalken. Den Teig wenigstens 3 Stunden gehen lassen.

**6** Aus dem Teig einen Stollen formen. Den Backofen auf 250 °C (Gas Stufe 6) vorheizen. Den Stollen auf ein Blech legen und 10 Minuten backen. Danach den Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 3–4) herunter-schalten und den Stollen in ca. 1 Stunde fertig backen.

**7** Den fertigen Stollen mit der zerlassenen Butter gleichmäßig bestreichen. Den Puderzucker mit dem Vanillemark gründlich

vermischen und über den Stollen sieben.

**8** Fest in Alufolie einpacken und in einem kalten, feuchten Raum lagern. Er hält sich nahezu unbegrenzt. Bevor man den Stollen anschneidet, sollte man ihn nochmals mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.



## Käsekuchen mit Rosinen aus Pommern

### Für 8 Portionen

*Fett für die Form • 2 EL Semmelmehl • 4 Eier • 200 g Zucker*

*2 Päckchen Vanillezucker • 250 g Butter*

*abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone • 1 EL Zitronensaft*

*1 kg Magerquark • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver*

*2 gehäufte EL Mondamin • 1/2 Päckchen Backpulver*

*125 g Rosinen • etwas Mehl*

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde und 20 Minuten*

**1** Eine Springform von 26 Zentimeter Durchmesser einfetten und mit dem Semmelmehl ausstreuen.

**2** Die Eier trennen, die Eigelbe schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker zugeben, danach die zimmerwarme Butter. Alles cremig schlagen.

**3** Zitronenschale und -saft sowie Quark, Puddingpulver, Mondamin und Backpulver zugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.

**4** Die Rosinen waschen, verlesen,

trockentupfen und in Mehl wenden. Auf den Teig geben, sie sinken ein.

**5** Die Eiweiße zu Schnee schlagen und unterheben.

**6** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Masse in die Springform geben und glatt streichen. 1 Stunde 20 Minuten backen. Dieser Kuchen darf nicht trocken werden. Man muss den Moment anpassen, wenn er in der Mitte fest wird, aber noch leicht cremig ist.

**Variante:** Im Originalrezept wird der Kuchen nach 40 Minuten mit Butterflöckchen belegt und mit 50 Gramm geriebenen Mandeln bestreut.

## Quarkschnitten mit Eierguss

### Für 12–16 Portionen

*Hefeteig von 500 g Mehl (siehe Seite 388f.)*

*Belag: 50 g Butter • 750 g Magerquark • 100 g Zucker*

*abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 100 g Rosinen*

*Guss: 6 Eier • 100 g Butter • 100 g Zucker • 1 EL Mehl*

*Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: 45 Minuten*

**1** Den Hefeteig zubereiten, auf ein Backblech geben und 10 Minuten gehen lassen.

**2** Die Butter zerlassen und mit dem Quark, 100 Gramm Zucker und der Zitronenschale zu einer Creme verrühren. Auf den Hefeteig streichen und die gewaschenen, verlesenen und trockengetupften Rosinen darauf verteilen.

**3** Für den Guss die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Butter und dem Zucker schaumig schlagen, danach das Mehl zugeben. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

**4** Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2) vorheizen. Den Guss auf die Quarkmasse streichen und den Kuchen 45 Minuten backen.

# ZITRONE

*Citrus limon, Rutaceae*

*Im Malaisischen wird diese Frucht limao genannt, wovon möglicherweise der indische und arabische Name für sie abstammt.*



Die Zitrone gehört mit zu den wichtigsten Früchten ihrer Familie, gibt sie doch ihrer Gattung den Namen. Der indische Namen »Limu« oder »Limun« hat sich, außer im germanischen und französischen Raum, überall durchgesetzt.

## Herkunft und Geschichte

Die Zitrone ist vermutlich in dem Gebiet zwischen Himalaya und Südchina beheimatet, wo sie seit rund 2500 Jahren kultiviert wird. Die Araber sorgten vor 1000 Jahren zunächst für ihre Verbreitung in Afrika, im 12. und 13. Jahrhundert dann in Südeuropa. Auf seiner Reise nach Haiti 1493 hatte Kolumbus auch Zitronenkerne dabei, 300 Jahre später brachten Jesuiten die Zitrone nach Kalifornien.

Zitronenbäume werden drei bis sechs Meter hoch, und ihre Zweige sind bedornt. Die Blätter sind hellgrün und oval, die Blüten weiss bis rosafarben. Die Bäume brauchen ein gut temperiertes Klima mit kühlendem Wind, gegen Kälte sind sie ebenso empfindlich wie gegen zu große Hitze. Sie tragen das ganze Jahr über Früchte. Zitronen werden meist grün geerntet und mehrere Wochen zur künstlichen Nachreifung in großen Lagerhallen aufbewahrt.

### EINKAUFSTIP

Beim Kauf sollten Zitronen fest und schwer für ihre Größe sein. Sie sind sehr lange haltbar, es empfiehlt sich, sie in einem kühlen, trockenen Raum zu lagern.

Größe und Säuregehalt der Früchte sind sortenabhängig, auch unterscheiden sie sich in der Zahl der Kerne (es gibt auch gänzlich kernlose Zitronen) sowie in der Dicke der Schale.

Zitronen stehen ganzjährig zur Verfügung, die wichtigsten Erzeugerländer sind Italien, die USA, Mexiko und Argentinien.

## Verwendung

Von Zitronen werden Saft und Schale verwendet, nur ist das Fruchtfleisch kaum zu genießen. Zitronensaft ist würzende Zutat in Dressings und Saucen, aromatisiert Mineralwasser und Tee, mariniert Fleisch, schmeckt vorzüglich zu Fisch und Geflügel und verleiht Kuchen und Eis eine herbe Note. Ganz Ähnliches gilt auch für abgeriebene Zitronenschale. Aus ihr wird zudem das ätherische Zitronenöl gepresst. In der Lebensmittelindustrie wird vielfach Zitronensäure eingesetzt, die aus eingedicktem Zitronensaft gewonnen wird.

## Lagerung

Unbehandelte Früchte glänzen, wenn sie reif sind. Bei konventioneller Ware kann der Glanz künstlich hervorgerufen sein. Zitronen haben eine gute Lagerfähigkeit, kühl und trocken aufbewahrt, halten sich etwa zwei Wochen. Saft und abgeriebene Zitronenschale lassen sich gut einfrieren.

## Inhaltsstoffe

Zitronensaft ist von großem gesundheitlichen Wert. Er wirkt bakterientötend und fiebersenkend. Er enthält, ähnlich wie Orangen, viel Vitamin C, außerdem Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin P. Auch soll er bei Venenentzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden helfen, desgleichen bei Gicht und rheumatischen Beschwerdeschmerzen. Nach einer langen Nacht kann man mit ihm Katererscheinungen bekämpfen.

## Sorten

In Europa ist auf Sizilien das Hauptanbaugebiet der Zitrone. Dort findet man die Sorten *Femminello*, *Monachello* und *Interdonato*. In Kalifornien entwickelten Züchter aus den sizilianischen Sorten 1858 eine eigene, ihren klimatischen Bedingungen angepasste Frucht, die *Eureka*, die sich mittlerweile auch in den nordafrikanischen Ländern und Chile durchgesetzt hat. In den USA war bis zum Jahr 1894 Florida die Domäne des Zitronenanbaus. Ein gewaltiger Winterfrost ließ damals alle Bäume sterben,

**Die Zitrone ist diejenige unter den Zitrusfrüchten, die am wenigsten aus unseren Küchen wegzudenken ist. Dies, obwohl ihr Fruchtfleisch praktisch nicht verzehrt wird. Doch ihr vitaminreicher Saft gibt unzähligen Gerichten und Getränken erst den letzten Schliff. Nicht zuletzt ist er ein wirksames Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten.**

Zitrone verleiht vielen Speisen eine frische Note. Deshalb werden Gerichte aller Art mit Zitronensaft und -schale gewürzt. Fisch wäre ohne Zitrone nur halb so delikat. Fleisch wird im Iran fast immer mit Zitronensaft gewürzt. In der deutschen Küche finden wir Zitrone in den Saucen für Königsberger Klopse und für Zunge. Auch geschmortes Huhn mit einer Zitronensauce ist ein gängiges Rezept.

und Florida verlor seine Marktführerschaft an Kalifornien. Dort hatte der Zitronenanbau allerdings nicht gerade den besten Ruf. Erst ab 1912 lernten die Zitronenanbauer, ihre Fruchtbäume besonders sorgfältig zu behandeln und sich mit den einzelnen Sorten und Neuzüchtungen auseinanderzusetzen. So wurde die *Eureka* die bestimmende Sorte an den feuchten und kühlen Küstengebieten Kaliforniens, während im heißen, trockenen Innenland die Winterfrüchte der *Lisbon* geerntet werden. Eine weitere erfolgreiche Züchtung ist die *Villafranca*. Besonders kaltebeständig ist die *Meyer*, die 1908 von einem Forscher namens Meyer aus der Nähe Pekings mitgebracht wurde. Sie konnte mittlerweile zu einer sehr ertragreichen Sorte gezüchtet werden, die sehr saftig und etwas weniger sauer ist als andere Zitronen.

## Pikante Gerichte

### Zitronen-Peperoni-Dip

Für 4 Portionen

4 kleine Zwiebel • 4 Knoblauchzehen • 2 Peperoni  
1/2 Bund Koriandergrün • 5 EL Zitronensaft

Zubereitung: 15 Minuten

Nebenstehender scharfer Zitronendip passt ausgezeichnet zu Schalltieren und Artischocken.

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Peperoni halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden, den Koriander hacken.

2 Alles mit dem Zitronensaft und 6 Esslöffeln Wasser verrühren, mit Salz würzen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

### Lachs in Mangold

Für 4 Portionen

Marinade: 1 EL abgeriebene Zitronenschale • 4 EL Zitronensaft  
2 Peperoni • 1 1/2 EL Currypulver • 4 EL Distelöl • Salz, Pfeffer  
Füllung: 600 g Lachsfilet • 4 große Mangoldblätter

Zubereitung: 50 Minuten

1 Eine Marinade aus den angegebenen Zutaten herstellen.  
2 Den Lachs portionieren und 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen; nach 10 Minuten wenden.  
3 Den Mangold kurz blanchieren,

die Lachsstücke in die Blätter wickeln und in einen Topf legen. 1/8 Liter Wasser und 2 Esslöffel der Marinade zugeben.  
4 Im Backofen (190 °C, Gas Stufe 3) 20 Minuten schmoren.

## Zitronensuppe aus Griechenland

Für 4 Portionen

1 Tasse Reis • Salz, Pfeffer • 3 Eier oder 3 Eigelbe

Saft von 1–2 Zitronen • 1 1/2 l Fleisch- oder Hühnerbrühe

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Den Reis mit 2 1/2 Tassen leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten gar kochen.
- 2 Die Eier oder Eigelbe schaumig schlagen, Zitronensaft und 1 Esslöffel kaltes Wasser einrühren.
- 3 Die Brühe zum Kochen bringen und einige Esslöffel davon vorsichtig unter die Eier rühren.
- 4 Den Reis in die Brühe geben, kurz

aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eiermasse zugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

**Variante** In Ägypten bereitet man diese Suppe, die in Griechenland, Nordafrika und auch in Fernost bekannt ist, mit viel Sellerie und Knoblauch, aber ohne Eier, zu.

## Zitronensauce aus Griechenland

Für 4 Portionen

1/4 l Fleischbrühe • 30 g Mehl • 30 g Butter

Saft von 1–2 Zitronen • 2 Eier oder 2 Eigelbe

Zubereitung: 25 Minuten

- 1 Die Fleischbrühe erhitzen.
- 2 Das Mehl in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht Farbe annehmen lassen.
- 3 Dann erst die Butter zugeben und mit dem Mehl vermischen.
- 4 Die Fleischbrühe unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach zur Mehlschwitze geben. Die Sauce 15 Minuten leise köcheln lassen.
- 5 Inzwischen die Eier oder Eigelbe schaumig schlagen, den Zitronensaft und 2 Esslöffel Wasser hinzugeben und gut verrühren.
- 6 Die Sauce vom Herd nehmen, die Eierflüssigkeit unter ständigem

Schlagen dazu gießen und anschließend nochmals bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

**Info** Zitronensauce serviert man zu mit Fleisch gefüllten Zucchini, gebratenem Fisch und Fleisch. Auch vegetarische Gerichte lassen sich mit ihr bereichern. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss und 3 Esslöffeln Sahne lässt sich diese Sauce noch zusätzlich verfeinern.





## Getränke

Nebenstehendes Grundrezept für eine Limonade kann man abwandeln, indem man etwas Rum, Gin, Cidre, Tee, Rotwein, Weißwein oder andere Fruchtsäfte hinzufügt. Das Ganze erhitzt, ergibt alle Variationen von Punsch.

## Friesenpunsch

Für 2 Liter

2 unbehandelte Zitronen

300 g Zucker

1/2 Stange Zimt

3 Nelken

2 Flaschen Weißwein

Würfelzucker

2 EL Rum

Zubereitung: 1 Stunde und  
15 Minuten

- 1 Die Schale von 1 unbehandelten Zitrone kreisförmig dünn abschälen, so dass man eine lange zusammenhängende Spirale erhält.

2 1/2 Liter Wasser mit Zucker, Zimt, Nelken und Zitronenschale erhitzen und 1 Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen.

3 Den Weißwein zufügen, bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und sämtliche Gewürze herausnehmen.

4 Die zweite Zitrone in gleich dünne Scheiben schneiden. Einige Würfelzucker mit dem Rum tranken.

5 Den Punsch in Gläser füllen, mit je 1 Zitronenscheibe belegen und mit 1 getränkten Zuckerwürfel, den man flambieren kann, krönen.

**Tip** Man kann zusätzlich die Schale einer unbehandelten Orange beigegeben und ein wenig gepressten Zitronen- sowie Orangensaft.

## Limonade

Für 1 Portion

1 Teil Zitronensaft

4 Teile Wasser

Zucker nach Geschmack

Eiswürfel

Zubereitung: 5 Minuten

1 Den Zitronensaft mit dem Wasser vermischen.

2 Eventuell mit Zucker etwas süßen. (Zucker bringt die Säure der Zitrone zur Geltung.)

3 Die Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben und mit der Limonade aufgießen.

Glühwein  
(Rotweinpunsch)

Für 6 Portionen

1 Flasche Rotwein

150 g Zucker

2-3 Nelken

1/2 Stange Zimt

Muskatblüte

Schale von 1/2 Zitrone

Zitronensaft nach Belieben

Zubereitung: 30 Minuten

1 Den Rotwein mit dem Zucker und allen Gewürzen erhitzen und 20 bis 30 Minuten bei geringer Hitze oder ausgeschalteter Elektroherdplatte ziehen lassen.

2 Nelken, Zimt und Zitronenschale herausnehmen, den Glühwein eventuell mit Zitronensaft abschmecken und heiß servieren.



## Bowlenextrakt

*Für 2 Flaschen*

*12 unbehandelte Zitronen*

*1 l Rotwein*

*500 g Zucker*

*Mineralwasser*

*Zubereitung: 30 Minuten*

**1** Die Schalen von 3 Zitronen kreisförmig dünn abschälen, so dass man 3 zusammenhängende Spiralen erhält. Alle Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

**2** Zitronensaft und -schalen mit Rotwein und Zucker zusammen aufkochen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**3** Am nächsten Tag durchsiehen und nochmals aufkochen. Heiß in Flaschen füllen.

**4** Zum Servieren nach Geschmack mit Mineralwasser verdünnen.

**Info** Dieser Bowlenextrakt ist längere Zeit haltbar.

## Lemurudi aus Afrika

*Für 6 Portionen*

*12 g frischer Ingwer*

*scharfes Paprika- oder Chilipulver*

*50 g Zucker*

*Saft von 2–3 Zitronen*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Den Ingwer schälen und fein zerdrücken. Mit scharfem Paprika- oder Chilipulver bestäuben und mit 1 Liter Wasser aufgießen.

**2** Zucker und Zitronensaft zufügen und einige Stunden kalt stellen.

**3** Vor dem Servieren abseihen.

## Kalte Ente

*Für 2 Liter*

*2 Flaschen Weißwein*

*150 g Zucker*

*Saft und Schale von 1 Zitrone*

*1 Flasche Mineralwasser*

*Zubereitung: 20 Minuten  
(ohne Kühlzeit)*

**1** Weißwein, Zucker, Zitronensaft und -schale vermischen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Vor dem Servieren abseihen und das Mineralwasser zugeben.

## Zitronentee

*Für 1 Portion*

*1/2 Zitrone*

*1 gehäufte TL getrocknete*

*Pfefferminzblätter*

*2 TL Zucker*

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Die Zitrone schälen und die Frucht in Scheiben schneiden. In 1/4 Liter Wasser 10 Minuten kochen lassen.

**2** Kurz vor Beendigung der Kochzeit die getrockneten Pfefferminzblätter hinzufügen. Durch ein Sieb gießen und heiß mit Zucker servieren.

**Info** Dieses erfrischende Getränk, ein altes türkisches Heilmittel, hilft bei Magenverstimmungen, Erkältungen und der asiatischen Grippe.

Besonders gesund und erfrischend ist ein Mix frisch ausgepresster Zitrusfrüchte, der auch durch die beste Konserve nicht ersetzt werden kann. Ungefähr 1 Liter Saft erhält man beispielsweise aus folgender Mischung: 5 Zitronen, 2 Grapefruits, 4 Mandarinen und 4 Orangen.



## Desserts

### Zitronenspeise

*Für 4 Portionen*

2 Eiweiße • 200 g Sahne • 5 gehäufte EL Zucker  
1 Päckchen Sahnesteif • einige Blätter Zitronenmelisse  
1/8 l Weißwein • Saft von 2 1/2 Zitronen  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 250 g Sahnquark (40 %)

*Zubereitung: 15 Minuten*

- 1 Die Eiweiße steif schlagen und kalt stellen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen, dabei 2 Esslöffel Zucker zugeben.
- 2 Das Sahnesteif mit dem restlichen Zucker vermischen. Die Zitronenmelisseblätter hacken.
- 3 Den Weißwein, Zitronensaft und -schale, Sahnquark und Zitronenmelisse zu einer glatten Masse verrühren. Das gezuckerte Sahnesteif

einrühren, so dass eine glatte Creme entsteht. Anschließend vorsichtig Eischnee und Sahne unterheben.

4 Sofort servieren, da sich bereits nach 2 Stunden Flüssigkeit absetzt.

**Tip** Zur Dekoration eignen sich ein paar Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblätter und Früchte wie kandierte Kirschen, einige Weintrauben oder Erdbeeren.

### Weißweincreme mit Zitrone

*Für 2–4 Portionen*

2 Eier • 80 g Zucker • 1 EL Maismehl • 1/4 l herber Weißwein  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblätter zur Verzierung

*Zubereitung: 15 Minuten*

- 1 Die Eier mit dem Zucker in einer Edelstahlschüssel schaumig schlagen. Maismehl, Weißwein, Zitronensaft und -schale zugeben und zu einer glatten Flüssigkeit verrühren.
- 2 Die Masse über einem Wasserbad unter ständigem Schlagen erhitzen, bis die Flüssigkeit zu steigen beginnt und sich am Schüsselboden kein Wein mehr absetzt.

3 Die Creme in eine Dessertschüssel oder in 4 Schälchen geben und mit einigen Blättchen Zitronenmelisse oder Pfefferminze verzieren.

**Variante** Die Creme kann man mit Apfelsaft anstelle des Weins zubereiten. Sie lässt sich auch gut mit 1 kleinen Schuss Saft anderer Zitrusfrüchte wie Orangen oder Limetten verfeinern.



## Zitronencreme

*Für 2–3 Portionen*

*4 Blatt Gelatine • 4 Eier • 200 g Zucker*

*4 EL Zitronensaft • abgeriebene Schale von 1 Zitrone*

*Zubereitung: 20 Minuten*

- 1** Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen.
- 2** Die Eier trennen. Eigelbe und Zucker schaumig rühren, Zitronensaft und -schale zugeben.
- 3** 4 Esslöffel Wasser aufkochen, vom

Herd nehmen und die Gelatine darin auflösen. Gleich zu der Eiercreme geben und alles gut mischen.

- 4** Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Creme 2 Stunden kalt stellen.

## Zitronencreme aus Dänemark

*Für 4 Portionen*

*3 Eier • 160 g Puderzucker • Saft und Schale von 1–2 Zitronen*

*6–8 Blatt Gelatine • 200 g Sahne*

*Zubereitung: 20 Minuten*

- 1** Die Eier trennen, Eigelbe mit dem Puderzucker schaumig rühren. Zitronensaft und -schale zugeben.
- 2** Die Gelatine waschen, in wenig heißem Wasser auflösen, dann unter

die Creme ziehen und verrühren.

- 3** Eiweiße und Sahne getrennt voneinander steif schlagen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, beides unterziehen. Kalt servieren.

## Zitroneneis

*Für 4 Portionen*

*2 Blatt Gelatine • 4 Zitronen • 200 g Zucker • 250 g Sahne*

*Zubereitung: 25 Minuten*

- 1** Die Gelatine einweichen.
- 2** Schale von 1/2 Zitrone abreiben. Den Saft aller Zitronen mit Wasser auf 1/4 Liter Flüssigkeit ergänzen.
- 3** 4 Esslöffel davon erwärmen, den Zucker und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen.
- 4** Die Zucker-Gelatine-Lösung und die abgeriebene Zitronenschale zum

restlichen Zitronensaft geben und abkühlen lassen.

- 5** In der Tiefkühltruhe 2 Stunden gefrieren lassen.

- 6** Die Sahne steif schlagen. Das Eis durchrühren, um die groben Kristalle zu zerkleinern, und die Sahne zugeben. Eis und Sahne gut mischen und fertig gefrieren lassen.

Das Zitroneneis lässt sich wunderbar durch folgende Orangensauce bereichern: 200 Milliliter frisch gepressten Orangensaft durch ein Sieb gießen. Mit 90 Gramm Zucker und der in Streifen geschnittenen Schale 1 gewaschenen, unbehandelten Orange 3 bis 4 Minuten einkochen. Dann 30 Milliliter Orangenlikör unterrühren und erkalten lassen.

## Kuchen und Torten

## Zitroneneistorte aus den USA



## Für 8 Portionen

Teig: 3 Eier • 125 g Zucker

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft • 100 g Mehl, Type 405

Salz • 5 EL warme Milch

Belag: 3 Eier • 150 g Zucker

abgeriebene Schale und Saft von 2 Zitronen

200 g Sahne

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 15 Minuten

Vollends verwöhnen können Sie Ihre Gäste, indem Sie die Zitroneneistorte mit Zitronengranité zum Trinken servieren: 2 Zitronen auspressen und den Saft durch ein feines Sieb geben. Mit Wasser auf 1/4 Liter auffüllen. Mit 2 Esslöffeln Puderzucker verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Alles in eine Metallform füllen und gefrieren lassen. Das Granité mit einem Spatel zerkleinern, in Gläser füllen und Sekt oder Mineralwasser zugießen.

**1** Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen, da der Teig nach dem Zubereiten sofort gebacken werden muss.

**2** Die Eier trennen, Eigelbe mit 2/3 der Zuckermenge schaumig schlagen. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbmasse vorsichtig unterheben und verrühren.

**3** Dann Zitronenschale und -saft einrühren, Mehl und Salz zugeben und unter ständigem Rühren die Milch zugießen. Alles zu einem Teig von gleichmäßiger Konsistenz mischen.

**4** Eine Keramikform mit Backpapier auslegen und die Masse darauf streichen. Sofort in den Ofen schieben und 12 bis 15 Minuten backen.

**5** Den Boden auf ein Kuchengitter stürzen und das Papier abziehen. Den Biskuitboden abkühlen lassen, in die Form zurücklegen und 30 Minuten in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

**6** In der Zwischenzeit die Eier für den Belag trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und der Zitronenschale

schaumig schlagen. Den Zitronensaft zugeben und über einem Wasserbad bei schwacher Hitze aufschlagen, bis die Creme eindickt und zu steigen beginnt. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen.

**7** Die Eiweiße und die Sahne getrennt voneinander steif schlagen und nacheinander unter die Creme ziehen.

**8** Die Masse auf den Teigboden geben und gefrieren lassen. Vor dem Servieren aus der Form heben und auf eine Tortenplatte setzen.

**Tip** Da Zitroneneis zu allen Früchten passt, vor allem zu süßen, können sowohl der Zitroneneisbecher als auch diese Torte mit Fruchtsalat oder mit frischen Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Süßkirschen, Bananenscheiben oder blauen Weintrauben belegt werden. Anstelle ganzer Früchte kann man auch 100 bis 200 Gramm frisches Erdbeer-, Aprikosen- oder Kakimus neben die Tortenstücke geben oder das Zitroneneis (siehe Seite 373) damit verzieren.

## Zitronenpie

*Für 12 Portionen*

**Teig:** 250 g Mehl • 200 g Butterschmalz • 2 EL Zucker • 1 Prise Salz  
 3 EL Zitronensaft • Mehl für die Arbeitsfläche • Salz • 5 EL warme Milch  
**Creme:** 6 Eier • 1 EL Stärkemehl • 350 g Zucker • 250 g Butter  
 2 EL abgeriebene Zitronenschale • 6 EL Zitronensaft • 1 Prise Salz

*Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 25 Minuten*

**1** Mehl, 175 Gramm Butterschmalz, Zucker, Salz und Zitronensaft zu einem glatten Teig verkneten, diesen 30 Minuten kühl stellen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 Millimeter dick ausrollen und eine Form von 24 Zentimeter Durchmesser auslegen; einen Rand von 3 Zentimeter Höhe formen.

**2** Das restliche Butterschmalz schmelzen und auf den Teig streichen. Backpapier auf den Teig legen und diesen bei 150 °C (Gas Stufe 3) 15 Minuten backen, das Backpapier abziehen, den Boden aus der Form lösen und auskühlen lassen.

**3** Für die Creme die Eier trennen,

die Eigelbe mit der Stärke und 125 Gramm Zucker schaumig schlagen. Die Butter in Flöckchen, die Zitronenschale und 5 Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Mit einem Schneebesen über einem Wasserbad schlagen, bis die Creme dicklich wird. Abkühlen lassen, auf den Boden streichen und auskühlen lassen.

**4** Die Eiweiße mit Salz und Zitronensaft zu steifem Schnee schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee auf den Pie geben und mit einem Löffel rundherum Spitzen ziehen. Im Backofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) 8 bis 10 Minuten backen lassen.



Dieser Zitronenpie ist durch seinen hohen Eischneeaufsatz eine Wonne für das Auge und ein Hochgenuss für den Gaumen. Unter Baiser versteht man eine Gebäckart, bei der gezuckerter und oftmals auch mit Früchten aromatisierter Eischnee auf einen Teighoden aufgesetzt wird.

## Zitrontorte

Für 12 Portionen

*Boden: Pâte brisée oder Mürbeteig von 150 g Mehl (siehe Seite 388 oder 387)*

*Belag: 10 Blatt Gelatine • 2–3 Zitronen • 200 g Zucker*

*600 g Sahne • 1 EL Zucker*

*Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 30 Minuten*

Wenn von dem amerikanischen Zitronenkuchen etwas übrig bleibt, kann man ihn in Scheiben einfrieren. Nach dem Auftauen – er sollte noch leicht kühl sein – mit Kakamus servieren.

- 1** Den Teig flach ausrollen, in einer Springform backen, dann auskühlen.
- 2** Den Rand der Springform mit einem Streifen Backpapier auslegen.
- 3** Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen.
- 4** Die Schale von 1 Zitrone abreiben. 3 dünne Scheiben für die Verzierung von 1 Zitrone abschneiden. Alle Zitronen auspressen.
- 5** Die Zitronenschale, Zucker und 4 Esslöffel Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen, die Gelatine darin

- auflösen. Den Zitronensaft zugeben.
- 6** Die Sahne steif schlagen. Etwa 100 Gramm Sahne abnehmen und mit 1 Esslöffel Zucker mischen.
  - 7** Zunächst nur 3 Esslöffel der ungezuckerten Sahne unter die Zucker-Gelatine-Lösung rühren, dann die gesamte Sahne dazu geben und auf dem Tortenboden glatt streichen.
  - 8** Die Torte im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Sahnetupfern verzieren und Zitronenscheibenviertel in die Sahnetupfer stecken.

## Zitronenkuchen aus den USA

Für 12–16 Portionen

*Teig: 4 Eier • 300 g Zucker • Schale von 1 Zitrone*

*3 EL Zitronensaft • 1/8 l Aprikosensaft • 500 g Mehl*

*1 Päckchen Backpulver • 180 g Butter*

*Glasur: abgeriebene Schale und Saft von 2 Zitronen*

*100 g Puderzucker*

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 1 Stunde*

- 1** Eier, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren.
- 2** Zitronen- und Aprikosensaft mischen. Abwechselnd Mehl und Backpulver dazu geben.
- 3** Die Butter zerlassen und hinzufügen. Die Masse in eine gut gefettete Napfkuchenform geben.
- 4** Den Backofen auf 210 °C (Gas

- Stufe 4) vorheizen, den Kuchen 1 Stunde backen lassen. Noch heiß auf ein Drahtgitter stürzen.
- 5** Für die Glasur die Zitronenschale mit dem Zitronensaft verrühren und gut mit dem Puderzucker mischen.
  - 6** Mit einer Stricknadel Löcher in den heißen Kuchen stechen, den Guss mit einem Pinsel so lange auftragen, bis er vollständig aufgebraucht ist.



## Friesentorte

*Für 12 Portionen*

*Teig: 5 Eier • 125 g Butter • 125 g Zucker • 150 g Mehl  
2 TL Backpulver • 200 g Puderzucker • 100 g Mandelblättchen*

*Füllung: 1/8 l Zitronensaft • 100 g Zucker  
2 TL Stärkemehl • 500 g Sahne*

*Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 25 Minuten*

**1** 4 Eier trennen. Die Eigelbe mit dem verbliebenen Ei, der Butter und dem Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver einrühren.

**2** Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Puderzucker hineinsieben.

**3** Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. Den Teig auf 2 Tortenbödenformen verteilen, jeweils mit der Hälfte des Eischnees bestreichen und mit 50 Gramm

Mandelblättchen bestreuen. 25 Minuten backen lassen.

**4** Für die Füllung Zitronensaft und Zucker aufkochen, mit dem Stärkemehl abbinden und abkühlen lassen.

**5** Die Sahne steif schlagen und unter die Zitronenmischung heben.

**6** Einen der abgekühlten Tortenböden mit der Masse bestreichen und den zweiten Boden darauf setzen. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

## Wasserkringel aus Schlesien

*Für 12–16 Portionen*

*Teig: 200 g Butter • 4 Eier • 750 g Mehl • 1 Hefewürfel • 1/6 l Milch  
200 g Zucker • abgeriebene Schale von 2–3 Zitronen • Mehl*

*Füllung: 150 g Butter • 150 g Rosinen • 100 g Zucker*

*Belag: 80 g gehackte Mandeln • 2 EL Zucker*

*Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 45 Minuten*

**1** Butter und Eier schaumig rühren, dann das Mehl darüber sieben.

**2** Die Hefe mit der Milch und 1 Teelöffel Zucker vermischen. Über das Mehl gießen und gut verkneten.

**3** Ein sauberes Küchentuch auslegen, den Teig darauf geben und das Tuch zu einem Bündel verknoten. In einen Eimer mit Wasser geben. Das Bündel muss so viel Platz haben, dass es sich drehen kann.

**4** Das passiert nach ca. 30 Minuten (man kann es auch etwas anstupsen).

**5** Den Teig aus dem Tuch nehmen, den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale einarbeiten. Die Masse ausrollen.

**6** Für die Füllung Butter zerlassen, mit Rosinen und Zucker verrühren und über dem Teig verteilen.

**7** Den Teig vorsichtig wie einen Strudel aufrollen und auf ein Blech heben. Mit den Mandeln und 2 Esslöffeln Zucker bestreuen.

**8** Bei 210 °C (Gas Stufe 4), vorgeheizt, 45 Minuten backen.

**Tip:** Der Kuchen sollte innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden, da er schnell austrocknet. Er kann allerdings auch eingefroren werden.



# ZUCKERMELONE

*Cucumis melo, Cucurbitaceae*

Bei den Obstmelonen unterscheidet man die großen, grünen Wassermelonen und die kleineren, feineren Zuckermelonen, die ihrerseits wiederum in zahlreiche Varianten zerfallen.



Die Zuckermelone gehört wie die Wassermelone, der Kürbis und die Gurke zu der Familie der Kürbisgewächse. Ihnen allen ist gemein, dass sie am Boden entlang ranken und durch ihr üppiges und schnelles Wachstum auffallen. Viele Gärtner machen sich das zunutze, indem sie diese Pflanzen über Lauben klettern lassen oder den Komposthaufen damit abdecken. Auch die Früchte wachsen schnell, der hohe Wasseranteil in den Zellvakuolen macht dies möglich.

## EINKAUFSTIP

Beim Kauf sollte man auf das Stielende achten. Ist es sehr hart oder ungleichmäßig gefärbt, kann man davon ausgehen, dass die Frucht noch nicht genügend ausgereift ist und sie ihr Aroma nicht mehr voll entfalten kann. Bei reifen Früchten wird das Stielende weich.

## Herkunft und Geschichte

Die Zuckermelone hat ihren Ursprung in Afrika und Asien. In Ägypten wurden Samen gefunden, die aus der Zeit der Pharaonen stammen, in Indien und Thailand fand man Zuckermelonensamen, deren Alter auf bis zu 10 000 Jahre geschätzt wird. Um Christi Geburt kam die Zuckermelone nach Griechenland und Italien. Um 800 n. Chr. wird sie in der Schrift »Capitulare de villis« von Karl dem Großen genannt, auch Hildegard von Bingen beschreibt sie 1150 in ihren Aufzeichnungen. Man sagt einem maßlosem Melonenverzehr aber schädliche Folgen nach: Kaiser Albrecht II. hat sich angeblich an ihr tot gegessen und Heinrich IV. soll schlimme Verdauungsstörungen nach übermäßigem Genuss bekommen haben.

Botanisch gesehen ist diese Frucht mit der Gurke viel enger verwandt als mit der Wassermelone. Die Pflanze ist einjährig, ihre Blüten sind klein und gelb, die Blätter mit weichen, grauen Haaren bedeckt. Sie benötigt humusreichen Boden und Wärme. Am besten gedeiht sie an Hängen oder auf Hügelbeeten, von denen das Wasser gut ablaufen kann. Zu viel Feuchtigkeit schadet ihr.

## Verwendung

Die Verwendungsmöglichkeiten von Zuckermelonen richten sich nach Sorte und Süße. Zum Frischverzehr sind alle gut geeignet, dafür werden sie auch am häufigsten verwendet. Mit Schinken kombiniert schmecken nur die weniger süßen Sorten. Man kann die Melonenstücke auch mit Portwein trinken und als Vorspeise servieren. Vorzüglich schmecken sie mit Ingwer, Zitronensaft oder Sherry. Klein geschnitten verfeinern sie Obstsalate, püriert passen sie zu Sorbets und Eis. Auch für die Herstellung von Marmeladen und Chutneys bieten sich diese Früchte an.

## Lagerung

Zuckermelonen sind empfindliche Früchte, die, damit sie den Transport gut überstehen, meist geerntet werden, bevor sie reif sind. Lesen Sie dazu den Einkauftip auf Seite 378.

Auch das große Angebot unterschiedlichster Melonen macht es nicht leichter, wirklich schmackhafte Früchte auszuwählen. Es sollte hohl klingen, wenn man mit der Handfläche auf die Schale klopft. Unverletzte und für ihre Größe schwere Früchte gewährleisten am ehesten einen guten Geschmack. Sind sie zu weich, oder riechen sie nicht angenehm, ist das möglicherweise ein Zeichen dafür, dass sie bereits verdorben sind.

Müssen Melonen noch nachreifen, kann man sie bei Zimmertemperatur aufbewahren. Da sie beträchtliche Mengen an Ethylen ausströmen, sollte man sie nicht zusammen mit anderem Obst lagern. Reife Früchte isst man am besten bald auf, auch im Kühlschrank halten sie sich nur noch kurze Zeit. Zum Tiefgefrieren eignen sich Melonen nur in pürierter Form.

## Inhaltsstoffe

Zuckermelonen bestehen zu ca. 90 Prozent aus Wasser. Wegen ihres hohen Fruchtzuckergehalts eignen sie sich nur bedingt als Durstlöcher. Sie enthalten nennenswerte Mengen der Vitamine A und C, außerdem Kalium und Phosphor. Zuckermelonen wirken harntreibend, abführend, kräftigend und appetitanregend. Manche Menschen dürfen sie nur in Maßen genießen, da sie bei ihnen Verdauungsbeschwerden verursachen.

**Zuckermelonen benötigen sehr viel Wärme und kommen deshalb aus Ländern mit heißen, trockenen Sommern zu uns. In der Hauptsaison, von Mai bis Oktober, werden sie vorrangig aus Spanien, Frankreich, Italien, der Türkei und Griechenland importiert. Von Dezember bis April liefern vor allem Brasilien, Südafrika, Costa Rica und Chile. Melonen aus Israel sind von April bis Dezember erhältlich.**

## Sorten und Varietäten

Zuckermelonen treten äußerst variantenreich auf, weil sie untereinander gekreuzt wurden oder selbst neue Varietäten bildeten. Man unterscheidet Netzmelonen (*var. reticulatus*), deren Oberfläche aussieht, als befände sich auf ihr ein aus Hanf geknüpfter Überzug, und glattschalige Früchte (*var. inodorus*), deren Fruchtfleisch weniger aromatisch ist als das stark duftende der Netzmelonen.

Die *Casabamelone* ist spitzoval und wiegt zwischen zwei und vier Kilogramm. Sie ist grünlich mit länglichen dunkelgrünen Flecken. Sie hat eine gefurchte Schale. Man erkennt sie an ihrer auffallenden Form.

Die am meisten verbreitete glattschalige Varietät ist die gelbe Honigmelone *Honey dew*; die bekanntesten Netzmelonenarten sind *Cantalupa* und *Persian*. Aus Israel stammen die Neuzüchtungen *Ogen* und *Galia*.

Die *Honey dew* oder *Honigmelone* ist hellgelb und glatt, länglich oval und hat grünes, sehr süß schmeckendes Fruchtfleisch. Mindestens ebenso weit verbreitet ist eine leuchtend gelbe, stark gerippte Honigmelone, die vor allem aus Spanien und Italien importiert wird. Die Honigmelonen sind zwischen ein und drei Kilogramm schwer.

Die *Kantalupmelone* ist nach der päpstlichen Villa von Cantalupa nahe Rom benannt, wohin sie im 15. Jahrhundert von römischen Missionaren aus Armenien gebracht worden sein soll. Die rauschaligen, gerippten Kantalupmelonen sind rund, von bläulich-hellgrauer Farbe und haben dunkelgrüne Längsstreifen. Das süße, sehr aromatische Fruchtfleisch ist gelb, orange oder rot. Die bekannteste *Kantalupmelone* ist die rotfleischige *Charentais*. In Frankreich, woher im Hochsommer ein Großteil der Zuckermelonen kommt, wird fast nur diese Sorte angebaut.

Die *Persianmelone* ist rund und wiegt meist um die drei Kilogramm. Reife Früchte erkennt man daran, dass die dunkelgrüne Schale von einem feinmaschigen, hellbraunen Netz überzogen ist. Das orangene Fruchtfleisch ist fest und aromatisch.

Die rund-ovale *Ogenmelone* ist gelblich grün, ganz leicht benetzt und mit glatten, hellgrünen Längsstreifen versehen. Sie wurde in den sechziger Jahren in einem Kibbuz gezüchtet. Das grüne, bisweilen auch rosafarbene, sehr saftige Fruchtfleisch schmeckt ausgesprochen süß.

Die ebenfalls israelische *Galiamelone* trägt den Namen ihres Züchters. Ihre bräunliche Schale ist dicht benetzt, das feste hellgrüne Fruchtfleisch strömt einen intensiven Wohlgeruch aus und ist sehr aromatisch.

Zuckermelonen werden in allen tropischen und subtropischen Klimazonen der Erde angebaut. Die Weltjahresproduktion beläuft sich auf rund 13 Millionen Tonnen. Sie sind ganzjährig erhältlich.

## Vorspeisen

### Melone mit Schinken

*Für 4–8 Portionen*

1 Honigmelone • 125 g roher Schinken

Dill, Petersilie oder Schnittlauch

*Zubereitung: 10 Minuten*

**1** Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften nochmals in 3 bis 4 gleich große Spalten schneiden.

**2** Die Melonenspalten und die Schinkenscheiben dekorativ auf einer Platte anrichten und mit ge-

waschenem und fein gehacktem Schnittlauch, Dill oder Petersilie verziert servieren.



### Geflügelsalat

*Für 4 Portionen*

200 g gegartes Hühner- oder Gänsefleisch

1 Honigmelone • 1 Tasse blaue Weintrauben

2 EL Ananaswürfel

1 Kopfsalat • 3 EL Mayonnaise

1 EL Mangochutney oder 10 g frischer Ingwer

Pfeffer, Salz • Zitronensaft

*Zubereitung: 15 Minuten*

**1** Das Geflügelfleisch häuten, falls notwendig entbeinen und würfeln.

**2** Die Honigmelone vierteln, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln.

**3** Die Geflügel- und Melonenwürfel mit den Weintrauben und den Ananasstücken vermischen.

**4** Den Salat waschen und putzen. Eine Schüssel mit den Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat auf die Salatblätter geben.

**5** Die Mayonnaise mit Mangochut-

ney oder fein gehacktem Ingwer, Pfeffer, Salz und Zitronensaft pikant abschmecken und auf dem Salat verteilen.

**Info** Leicht gepfeffert lassen sich die Honigmelonenscheiben auch vorzüglich mit Bündner Fleisch und Salami anrichten oder mit herzhaftem Käse, Roastbeef und Gänseleber, gebratenem Hähnchen und Krabben kombinieren. Auch in einem sauer angerichteten Gurkensalat machen sich Zuckermelonen gut.

Auch diesen Salat kann man wahlweise mit Sauerrahm und Joghurt statt der Mayonnaise anrichten.

## Krabben- oder Krebsalat

*Für 4 Personen*

1 Honigmelone • 1 EL Cognac • 2 EL Joghurt

2 EL Mayonnaise • 1 EL Tomatenketchup

1 TL Paprika • Salz, Pfeffer • Zitronensaft

300 g Krabben oder in Scheiben geschnittene Krebschwänze

einige Salatblätter • 2 TL gehackter Korb

1 TL gehackter Estragon

**Zubereitung: 15 Minuten**

- 1** Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch entweder von der Schale schneiden und würfeln oder Kugeln ausstechen. Mit 1 Esslöffel Cognac beträufeln und beiseite stellen.
- 2** Joghurt, Mayonnaise und Ketchup verrühren. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und

Zitronensaft gut abschmecken.

**3** Das Krabben- oder Krebsfleisch in die Sauce einlegen.

**4** Eine Salatschüssel mit den gewaschenen Salatblättern auslegen, die Melonenwürfel darauf anrichten und das Krebsfleisch oder die Krabben darüber verteilen. Den Salat mit Korb und Estragon bestreuen und gut gekühlt servieren.



## Artischockensalat mit Fasanenbrust

*Für 4 Portionen*

einige Salatblätter • 1/2 Zucker- oder Honigmelone

1 Dose Artischockenherzen (240 g) oder 3–4 Artischockenböden

Brust von 1 gebratenem Fasan • 3 EL Crème double

1 EL Cumberlandsauce • Salz, Pfeffer • 1 Schalotte

**Zubereitung: 25 Minuten**

Für nebenstehende Cumberlandsauce kann ersatzweise rotes Johannisbeergelee verwendet werden, das mit Ingwerpulver, 1/2 Teelöffel Senf und ein wenig Orangensaft gewürzt wird.

- 1** Die Salatblätter waschen und eine Schüssel damit auslegen.
- 2** Die halbe Zucker- oder Honigmelone entkernen und entweder Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Auf den Blättern verteilen.
- 3** Die Artischockenherzen oder die gekochten Artischockenböden in Streifen, die Fasanenbrust in kleine Würfel schneiden, beides miteinander vermischen.

**4** Die Crème double mit der Cumberlandsauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Die Würzcreme über Fleisch und Artischocken gießen. Fleisch und Artischockenwürfel in der Sauce mehrere Male wenden, so dass die Würfel auf allen Seiten gut gewürzt sind. Alles über den Melonenstücken verteilen.

**6** Die Schalotte abziehen, fein würfeln und auf den Salat streuen.

## Melonenkaltschale

Für 4 Portionen

1 Melone • Weißwein • 3 EL Zucker • 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: 20 Minuten

**1** Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. 3/4 des Fruchtfleischs im Mixer pürieren.  
**2** Das Fruchtpüree in einem Messbecher mit Weißwein auf 1 Liter ergänzen. Mit 2 Esslöffeln Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

**3** Das restliche Melonenviertel entweder in Würfel schneiden oder Kugeln ausstechen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

**4** Die Flüssigkeit und das Melonenfleisch im Eisschrank gut kühlen. Kurz vor dem Servieren die Melonenstücke in die Kaltschale legen.

Für die folgenden Rezepte eignen sich auch Gallia-, Ogen- und Netzmelone.

## Desserts

### Melone mit Vanilleeis gefüllt

Für 4 Portionen

1–2 süße Melonen (je nach Größe) • 2 EL Cognac

150 g Sahne • 1 EL Benediktinerlikör • 500 g Vanilleeis

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Von den Melonen einen Deckel abschneiden. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen, würfeln, entkernen und mit Cognac begießen. 20 Minuten durchziehen lassen.

**2** Unterdessen die Sahne steif schlagen und den Likör hinzufügen.

**3** Das Melonenfleisch auf ein Sieb geben, abtropfen lassen, mit dem Eis vermischen und zurück in die Melonen füllen. Die Sahne getrennt reichen.



### Melonensorbet von den Philippinen

Für 2 Portionen

2 EL Zucker • 1/2 Tasse Melonenpüree • Eiswürfel

Zubereitung: 10 Minuten

**1** 1 Tasse Wasser mit dem Zucker aufkochen, dann abkühlen lassen.

**2** Melonenpüree und Zuckersirup mischen, mit Eiswürfeln anrichten.

Dieses Sorbet kann auch noch mit Zitronensaft verfeinert werden.

## Gefüllte Melone mit Mandelcreme

### Melonensahneeis

1. 4 Esslöffel Zucker in 1/8 Liter Wasser 5 Minuten kochen lassen.
2. 500 Gramm Melonenfruchtfleisch entkernen und pürieren.
3. Das Melonenpüree mit dem Sirup und 8 Esslöffeln Orangen- und 2 Esslöffeln Zitronensaft mischen.
4. 125 Gramm Sahne mit 1 Esslöffel Zucker steif schlagen und unter die Melonenmasse heben.
5. Im Eisfach gefrieren lassen und mit Himbeerschäum (siehe Seite 385) servieren.

### Für 4 Portionen

3 Blatt Gelatine • 2 kleine Melonen • 4 EL Sherry oder Cognac  
65 g Mandeln • 2 TL Rosenwasser • 2 TL Maraschino  
100 g Zucker • 250–300 g Erdbeeren • 250 g Sahne

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 Die Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Melonen halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und würfeln. Mit Sherry oder Cognac beträufeln. 30 Minuten ziehen lassen.
- 3 Für die Mandelcreme die Mandeln in heißes Wasser legen, bis sich die Haut abziehen lässt. Die Mandeln trocknen lassen und in einer Mühle fein mahlen.
- 4 Mit Rosenwasser und Maraschino befeuchten und gut vermischen. 1 Esslöffel Zucker zugeben.
- 5 Die Gelatine in einem Topf unter

Rühren so lange erwärmen, bis sie aufgelöst ist. Sofort die Mandelmasse hinzufügen und gründlich vermischen. In den Kühlschrank stellen.

6 Die Erdbeeren waschen und putzen, zu den Melonenwürfeln geben und mit 4 Esslöffeln Zucker bestreuen. Einige Erdbeeren zum Verziern zurückbehalten.

7 Die Sahne steif schlagen, den Rest des Zuckers zugeben. Zuerst die Mandelmasse vorsichtig unterheben, danach die Melonenstücke mit den Erdbeeren. In den Melonenschalen anrichten, mit den zurückbehaltenen Erdbeeren verzieren.

## Fruchtsalat

### Für 4 Portionen

1/2 Melone • 2 EL brauner Zucker • 1 Pfirsich • 2 Äpfel  
1/2 Orange • 1/2 Banane • 2 gehäufte EL Ananaswürfel  
2 gehäufte EL blaue Weintrauben  
2 gehäufte EL Kirschen • 3 EL Sherry

Zubereitung: 35 Minuten

- 1 Die Kerne der Melone entfernen und das Fruchtfleisch in Kugeln ausstechen. Mit dem braunen Zucker bestreuen und beiseite stellen.
- 2 Den Pfirsich und die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Orange schälen und in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das so vor-

bereitete Obst zusammen mit den Ananaswürfeln, den Trauben und den Kirschen in eine Schüssel geben und mit Sherry begießen. Zum Ziehen beiseite stellen.

3 Nach 1/2 Stunde den Fruchtsalat mit den Melonenkugeln mischen und bis zum Servieren kühl stellen. Nur bei Bedarf zuckern.



## Melonenweincreme

Für 4 Portionen

750 g Melone (für 500 g Fruchtfleisch) • 2 EL Cognac  
3 Blatt Gelatine • 1 Eigelb • 1/8 l herber Weißwein • 50 g Zucker  
2 Feijoas oder 1 Pfirsich • 50 g Erdbeeren • 100 g Weintrauben

Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Melonen vierteln, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch pürieren und mit dem Cognac beträufeln.
- 2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen.
- 3 Den Weißwein erhitzen, den Zucker und das Eigelb einrühren. Den Topf vom Herd nehmen.
- 4 Die Gelatine ausdrücken und im

Wein auflösen. Das Melonenpüree hinzufügen, gut durchschlagen.

5 Den Pfirsich würfeln oder die Feijoas in Scheiben schneiden und unter die Melonenmasse heben. Die Masse in eine Schüssel oder in 4 Stielgläser füllen und 2 Stunden kalt stellen.

6 Vor dem Servieren mit Erdbeeren und Weintrauben verzieren.

## Melonensorbet

Für 4 Portionen

750 g Melone (für 500 g Fruchtfleisch) • 2 EL Zitronensaft  
1 TL Ingwerpulver • 2 Eiweiße • 100 g Sahne • 100 g Zucker

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Die Melonen vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch pürieren. Zitronensaft und Ingwerpulver zugeben.
- 2 Die Eiweiße und die Sahne ge-

trennt voneinander steif schlagen.

3 Das Melonenpüree, Eischnee, Sahne und Zucker vermischen. In der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.



## Gefrorenes Dessert von den Philippinen

Für 4 Portionen

2 EL Zucker • 250 g Honig-, Galia- oder Ogenmelone  
250 g Netzmelone • 250 g Wassermelone

Zubereitung: 15 Minuten

- 1 Den Zucker mit 1/8 Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen.
- 2 Die Melonen halbieren, entkernen und aus dem verschiedenfarbigen

Fruchtfleisch der 3 Melonensorten Kugeln ausstechen.

3 Mit dem Sirup übergießen und halbfroren servieren.

**Variante:** In Japan mischt man diese Melonenbällchen mit Litchi- und Longanfrüchten, übergießt sie mit Reiswein, der mit Kandiszucker und Likör gekocht wurde, und serviert sie mit Eiswürfeln.



# GRUNDREZEPTE

*In diesem Kapitel finden Sie Grundrezepte und Informationen, auf die im vorausgegangenen Text bezogen wird.*



## Schokoladeneis

*Für 4 Portionen*

*60 g Block- oder Halbbitterschokolade • Mark von 1/4 Vanilleschote  
1/4 l Milch • 2 Eigelbe • 3–4 gehäufte EL Zucker  
1 EL Schwarzwälder Kirschwasser • 250 g Sahne*

*Zubereitung: 30 Minuten*

### Gelierprobe

Man gibt 1 Tropfen heißer Marmelade auf ein Tellerchen, er soll nach dem Auskühlen fest bleiben. Oder man begießt den Tropfen mit kaltem Wasser; wenn er sich zu einem Kügelchen zusammenballt, dann ist das Gelee oder die Marmelade streichfähig.

- 1 Die Schokolade bei schwacher Hitze schmelzen. Ab und zu umrühren.
- 2 Dann den Topf vom Herd nehmen, das Vanillemark und die Milch zugeben. Unter ständigem Rühren – am besten mit einem Schneebesen – nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen; dann den Topf vom Herd nehmen.
- 3 Die Eigelbe mit dem Zucker verschlagen, bis die Masse hellgelb geworden ist.
- 4 Die leicht abgekühlte Schokoladen-Milch-Masse langsam zugießen und alles gut vermengen.
- 5 Die Masse über einem Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme zu steigen beginnt. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen. Nach Belieben Kirschwasser hinzufügen.
- 5 Die Sahne steif schlagen und unter die auf Zimmertemperatur abgekühlte Creme heben. Das Eis gefrieren lassen.

## Vanilleeis

Für 4 Personen

1/2 Vanilleschote • 1/4 l Milch • 4 Eigelbe

4 gehäufte EL Zucker • 200 g Schlagsahne

Zubereitung: 25 Minuten

**1** Das Mark aus der Vanilleschote herauschaben. Schote und Mark zusammen mit der Milch in einem Topf unter Rühren aufkochen.

**2** Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Schote herausnehmen und die Milch lang-

sam zu den Eigelben gießen.

**3** Die Masse über einem Wasserbad erhitzen, bis die Creme zu steigen beginnt. Vom Herd nehmen.

**4** Die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Das Eis gefrieren lassen.

## Kuchenböden

### Deutscher Mürbeteig

Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von  
28 Zentimeter Durchmesser

150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 40 g Zucker

1 TL Vanillezucker • etwas abgeriebene Zitronenschale

Salz • 75 g Butter oder Margarine • 1 Eigelb

2 EL Wasser, Milch, Sahne oder Weißwein

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

**1** Das Mehl und das Backpulver auf eine Arbeitsfläche sieben.

**2** Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zugeben und mit dem Mehl vermischen.

**3** Die kalte Butter in Flocken auf das Mehl setzen und mit einem Pfannmesser verhacken.

**4** Das Eigelb und die gewünschte Flüssigkeit zugeben und alles rasch zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Nicht zu lange Kneten, da sonst der Teig zäh wird. Ist der Teig zu weich, einige Zeit kühl stellen.

**5** Teig ausrollen, in eine gefettete

Form geben. Wird der Boden blind gebacken, mehrmals mit der Gabel einstechen. Den Backofen auf 210 °C (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Boden mindestens 30 Minuten backen.

**Info** Soll der Mürbeteig einen Rand aufweisen, müssen die Mengen auf 200 Gramm Mehl, 100 Gramm Butter, 75 Gramm Zucker und 2 bis 3 Esslöffel Flüssigkeit erhöht werden. Der Rand wird in der gefetteten Form hoch gezogen. Oft wird der Boden mit Semmelbrösel bestreut, wenn der Belag saftiges Obst ist.

## Fischsauce (Nampla)

Darunter versteht man eine Würze aus fermentiertem Fisch. Sie ist vergleichbar mit Sojasauce und in Asienläden erhältlich.

## Currypulver und Curryblätter

Unter Currypulver versteht man eine Würzmischung, in der u.a. Koriander, Pfeffer, Ingwer, Piment, Paprika und Kardamom vorkommen. Für die gelbe Färbung ist Kurkuma (Gelbwurz) verantwortlich. Curryblätter stammen von dem Baum *Murraya koenigii* und sind in Asienläden erhältlich.

## Mürbeteig/Pâte brisée I

Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von  
24 Zentimeter Durchmesser

125 g Mehl • 60 g kalte Butter • Salz

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 10 Minuten

Für eine Pâte brisée von  
250 Gramm Mehl werden  
nebenstehende Zutaten  
verdoppelt.

- 1 Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben.
- 2 Die kalte Butter in Flocken auf das Mehl setzen.
- 3 2 Esslöffel kaltes Wasser und etwas Salz zugeben und rasch zu einem glatten elastischen Teig verkneten. Nicht zu lange Kneten, da sonst der Teig zäh wird. Ist der Teig

zu weich, einige Zeit kühl stellen.

- 4 Den Teig dünn ausrollen, die gewünschte Form fetten und den Teig hineingeben.

- 5 Wird der Boden vorgebacken, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen und den Boden 10 Minuten backen.

## Pâte brisée II

Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von  
28 Zentimeter Durchmesser

200 g Mehl • 90 g kalte Butter • Salz

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Herstellung wie Pâte brisée I, die Wassermenge erhöht sich auf 3 bis 4 Esslöffel Wasser.

Zum Fertigbacken allerdings 30 Minuten bei 190 °C (Gas Stufe 3) im Backofen backen lassen.

## Hefeteig I

Für 1 Springform von 28 Zentimeter Durchmesser

250 g Mehl • 1/8 l Milch • 15 g Hefe • 1 TL Zucker

2 EL Zucker • 30 g weiches Fett (Öl, Butter usw.) • Salz

1 TL Zitronenschale • 1 Päckchen Vanillezucker

Mehl zum Bestäuben

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: 45 Minuten

Zubereitung: siehe Hefeteigrezept auf Seite 389. Für ein Backblech die doppelte Menge der Zutaten verwenden (für einen dünnen Teig 400 Gramm Mehl, für einen dicken

500 Gramm). Für Hefetaschen den Teig ebenfalls mit der doppelten Menge ohne Zitronenschale und Vanillezucker zubereiten. Diese Menge reicht für 500 Gramm Früchte aus.



## Hefeteig II

*Für 1 Springform von 28 Zentimeter Durchmesser*

250 g Mehl • 4 EL Milch • 15 g Hefe • 1 TL Zucker • 2 EL Zucker

1 Eigelb • 60 g Butter • Salz • 1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 Päckchen Vanillezucker • Mehl zum Bestäuben

**Zubereitung:** 1 Stunde, **Backzeit:** 45 Minuten

**1** Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Milch leicht erwärmen, nicht über 50 °C, sonst werden die Hefepilze abgetötet.

**3** In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit etwas Milch und 1 Teelöffel Zucker vorsichtig zu einem Teiglein (Vorteig) verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken, den Teig an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

**4** Dann die restliche Milch und die anderen Zutaten zum Mehl geben, alles vermischen und ca. 10 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

**5** Den Teig mit wenig Mehl bestreuen, die Schüssel wieder abdecken und nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

**6** Man lässt den Teig (mit Obst oder anderem belegt) ca. 45 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

Hefeteig schlägt man am besten mit einem Holzlöffel, den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den bloßen Händen.

Dieser Teig schmeckt fast wie ein Mürbeteig. Bei der Verwendung von saftigem Obst mit 3 Esslöffeln Semmelmehl bestreuen.

## Amerikanischer Pieteig

*Für 1 Auflaufform (mit Deckel)*

150 g kaltes Fett (Butter, Butterschmalz oder Margarine)

250 g Mehl • 1 TL Salz

**Zubereitung:** 10 Minuten, **Backzeit:** 40–50 Minuten

**1** Das Fett auf einer Arbeitsplatte in kleine Stücke hacken, das Mehl darüber sieben und beides vermischen, ohne die Zutaten viel mit der Hand zu berühren. Das Fett soll bei der Teigherstellung nicht zu weich werden.

**2** Das Salz in 5 Esslöffeln Wasser auflösen.

**3** In die Mitte des Teigs eine Mulde drücken, das Salzwasser hineingeben, das Mehl von den Seiten her in die Mulde schieben und mit dem Wasser verkneten.

**4** Eine Kugel formen und den Teig ausrollen. Ist der Teig zu klebrig, muss er im Kühlschrank in 1 bis 2 Stunden Ruhezeit wieder fest werden. Danach ausrollen. Diese Pie muss 40 bis 50 Minuten bei 210 °C (Gas Stufe 4) backen.

**Info** Dieser Pieteig wird in den USA besonders für Apfel- oder Kürbiskuchen verwendet. Es kann auch noch 1 Ei dazugegeben werden, damit der Teig etwas elastischer wird.



## Rührteigboden

Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von  
28 Zentimeter Durchmesser

75 g Butter • 75 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 Eier • Salz  
150 g Mehl • 1 gestrichener TL Backpulver • 2 EL Milch

Zubereitung: 10 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Dieser Rührteigboden empfiehlt sich besonders als Fruchunterlage, genau wie der Eiweißtortenboden, der Baiser- und Biskuitteig.

- 1 Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier zufügen und weiter schlagen.
- 2 Das Mehl mit dem Backpulver zugeben und verrühren. Die Milch hinzufügen und alles zu einem cremigen Teig verarbeiten.
- 3 Eine gut gefettete Backform mit dem Teig bestreichen. Den Teig nach

den Rändern hin etwas dicker auftragen.

4 Den Backofen auf 190 bis 210 °C (Gas Stufe 3 bis 4) vorheizen und den Boden 30 Minuten backen.

5 Anschließend mit Obst, das nicht mehr gebacken werden soll, belegen und nach Wunsch mit einem Tortenguss versehen.

## Eiweißtortenboden

Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von  
28 Zentimeter Durchmesser

65 g Butter • 125 g Zucker • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone  
1 EL Zitronensaft • 65 g Haselnüsse, Mandeln oder Kokosflocken  
65 g Mehl • 3 Eiweiße

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 25–30 Minuten

Die Eiweißtortenböden können mit Kokos-, Haselnuss- oder Mandelflocken zubereitet werden. Sie sind weit weniger süß als Baiserböden und wesentlich aromatischer als Mürbeteig.

- 1 Butter und Zucker schaumig rühren, danach Zitronenschale und -saft, gemahlene Nüsse, Mandeln oder Kokosflocken und das Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- 3 Eine Form mit Backpapier auslegen. Den Teig darin glatt streichen und sofort in den Ofen schieben.
- 4 Der Teig muss bei 210 °C (Gas Stufe 4) so lange gebacken werden, bis er sich leicht vom Blech lösen lässt, das dauert ca. 25 bis 30 Minuten. Man kann ihn im ausgeschalte-

ten Backofen noch 10 Minuten nachtrocknen lassen.

**Variante** Für 1 Tortenboden mit Rand nimmt man 75 Gramm Butter, 145 Gramm Zucker, Saft und Schale von 1/2 Zitrone, 75 Gramm Nüsse, Mandeln oder Kokosflocken, 90 Gramm Mehl und 4 Eiweiße. Die Zubereitung erfolgt wie beschrieben. Den Rand der Blindbackform sehr gut fetten oder mit einem Streifen Backpapier ausfüttern, da der Boden etwas klebrig ist. Den Teig in die Form geben und am Rand hoch streichen.

## Baiserteig

*Für 1 Boden von 26 Zentimeter Durchmesser*

*6 Eiweiße • eventuell 1 Prise Salz • 375 Gramm Zucker*

*Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 30–40 Minuten*

**1** Die Eiweiße mit der Prise Salz (wer möchte) steif schlagen; nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis die Masse matt glänzt, jedoch nicht wolkig wirkt. Dann wurde sie zu stark geschlagen.

**2** Ein vorgewärmtes Backblech mit Backpapier auslegen.

**3** Den Eischnee in einen Spritzbeutel füllen. Den Teig von der Mitte aus kreisförmig auf das Backpapier spritzen. Für den Rand einen zusammenhängenden Kreis eng aneinander sitzender Eischneetupfen spritzen.

**4** Den Baiserteig in den kalten Backofen geben, diesen auf 150 °C

(Gas Stufe 1) heizen und den Baiserboden in ca. 30 bis 40 Minuten hellgelb trocknen lassen. Die Türe wenig geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Je niedriger die Temperatur ist und je länger man den Baiserteig dann im Backofen trocknen lässt, desto weißer bleibt der Teig. Manche lassen den Baiserteig bei noch niedrigerer Temperatur 3 bis 4 Stunden trocknen.

**5** Nach dem Backen das Papier anfeuchten und abziehen. Den Rand des Bodens mit Creme bestreichen und den Baiserring vorsichtig aufsetzen.

Zart, süß und duftig – das zeichnet einen Baiserteig aus. Im Französischen heißt Baiser küssen, die Franzosen nennen diesen luftigen Kuss jedoch Meringue, die Österreicher Meringe.

Mit Baiser lässt sich gut variieren: Man kann die Masse mit Kakao, gemahlene Pistazien oder eingekochtem Rote-Bete-Saft gut einfärben; oder man nimmt die Süße durch 1 bis 2 Teelöffel Zitronensaft heraus. Gemahlene Nüsse oder Mandeln geben der Masse Makronengeschmack.

## Biskuitteig

*Für 1 Springform oder 1 Tortenboden von 28 Zentimeter Durchmesser*

*60 g Butter • 3 Eier • 100 g Zucker • 80 g Mehl, Type 405*

*80 g Stärkemehl • abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone*

*Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 25 Minuten*

**1** Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Butter zerlassen und wieder abkühlen lassen.

**2** Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 2/3 des Zuckers schaumig rühren. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

**3** Das Mehl und das Stärkemehl über die Eiermasse sieben, die Zitronenschale zugeben und alles mit ei-

nem Kochlöffel oder Teigspatel vorsichtig unterheben – die Masse muss unbedingt locker und luftig bleiben.

**4** Die abgekühlte aber noch flüssige Butter in dünnem Strahl unter den Teig ziehen.

**5** Eine Blindbackform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Sofort in den vorgeheizten Ofen schieben und 25 Minuten backen.

Ein Biskuitteig ist eigentlich eine Masse, da Fett und Mehl hier nicht, wie bei anderen Teigen, die dominierende Rolle spielen. Biskuit ist ein luftig-lockeres Gebäck, dass mit der Qualität der Eier steht und fällt. Diese müssen unbedingt frisch sein, damit sie beim Schlagen viel Luft aufnehmen können. Beim Backen dehnt sich diese Luftmenge dann aus und treibt den Kuchen auch ohne Backpulver in die Höhe.

Familie	Früchte im Buch	Weitere Verwandte
Actinidiaceae (Strahlengriffelgewächse)	Kiwi ( <i>Actinidia chinensis</i> ) Seite 194ff.	<i>Actinidia arguta</i> <i>Actinidia kolomikta</i>
Anacardiaceae (Nierenbaumgewächse)	Mango ( <i>Mangifera indica</i> ) Seite 234ff.	<i>Ambarella</i> ( <i>Spondias cytherea</i> oder <i>dulcis</i> ) Bauno ( <i>Mangifera verticillata</i> ) Gandaria ( <i>Bouea macrophylla</i> ) Gelbe Mombinpflaume ( <i>Spondias mombin</i> ) Rote Mombinpflaume ( <i>Spondias purpurea</i> )
Annonaceae (Annonengewächse)	Cherimoya ( <i>Annona cherimola</i> ) Seite 80ff. Schuppenannone ( <i>Annona squamosa</i> ) Seite 338ff.	<i>Asimina triloba</i> und <i>grandiflora</i> Biriba ( <i>Rollinia deliciosa</i> ) Ilama ( <i>Annona diversifolia</i> ) Netzannone ( <i>Annona reticulata</i> ) Stachelannone ( <i>Annona muricata</i> )
Arecaceae (Palmengewächse)	Dattel ( <i>Phoenix dactylifera</i> ) Seite 84ff. Kokosnuss ( <i>Cocos nucifera</i> ) Seite 202f.	Corozo ( <i>Bactris minor</i> ) Salak ( <i>Zalacca edulis</i> )
Bombacaceae (Wollbaumgewächse)	Durian ( <i>Durio zibethinus</i> ) Seite 90f.	
Bromeliaceae (Ananasgewächse)	Ananas ( <i>Ananas comosus</i> ) Seite 8ff.	
Cactaceae (Kakteengewächse)	Kaktusfrucht ( <i>Opuntia ficus indica</i> ) Seite 174f.	
Caprifoliaceae (Geißblattgewächse)	Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> ) Seite 152f.	Heckenkirsche oder Geißblatt ( <i>Lonicera edulis</i> )
Caricaceae (Melonenbaumgewächse)	Papaya ( <i>Carica papaya</i> ) Seite 262ff.	Duraznil ( <i>Carica monoica</i> )
Cucurbitaceae (Kürbispflanzen)	Wassermelone ( <i>Citrullus lanatus</i> ) Seite 352ff. Zuckermelone ( <i>Cucumis melo</i> ) Seite 378ff.	
Ebenaceae (Ebenholzgewächse)	Kaki ( <i>Diospyros Kaki</i> ) und Persimone ( <i>Diospyros virginiana</i> ) Seite 286ff.	Dattelpflaume ( <i>Diospyros lotus</i> ) Schwarze Sapote ( <i>Diospyros ebenaster</i> )
Elaeagnaceae (Ölweidengewächse)	Sanddorn ( <i>Hippophae rhamnoides</i> ) Seite 328ff.	Büffelbeere ( <i>Shepherdia argentea</i> )
Ericaceae (Heidekrautgewächse)	Heidelbeere ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ) Seite 138ff. Preiselbeere ( <i>Vaccinium vitis idaea</i> ) und Cranberry ( <i>Vaccinium macrocarpum</i> ) Seite 310ff.	Erdbeerbaum ( <i>Arbutus unedo</i> ) Moosbeere ( <i>Vaccinium oxycoccus</i> ) Trunkelbeere ( <i>Vaccinium uliginosum</i> )

Familie	Früchte im Buch	Weitere Verwandte
Guttiferae (Johanniskraut- gewächse)	Mangostane ( <i>Garcinia mangostana</i> ) Seite 242ff.	Madroño ( <i>Rheedia madruno</i> ) Mameyapfel ( <i>Mammea americana</i> ) Mundu ( <i>Garcinia dulcis</i> Kurz)
Lauraceae (Lorbeergewächse)	Avocado ( <i>Persea americana</i> ) Seite 48ff.	
Leguminosae (Hülsenfrüchte)	Tamarinde ( <i>Tamarindus indica</i> ) Seite 348ff.	Guama rosaria ( <i>Inga nobilis</i> ) Johannisbrot ( <i>Ceratonia siliqua</i> ) Manna ( <i>Cassia fistula</i> )
Moraceae (Maulbeergewächse)	Feige ( <i>Ficus carica</i> ) Seite 102ff. Jackfrucht ( <i>Artocarpus integrifolia</i> oder <i>heterophyllus</i> ) Seite 154ff.	Brotfrucht ( <i>Artocarpus communis</i> ) Chempedak ( <i>Artocarpus champeden</i> ) Maulbeere ( <i>Morus alba</i> , <i>M. rubra</i> , <i>M. nigra</i> )
Musaceae (Bananengewächse)	Banane ( <i>Musa x paradisiaca</i> ) Seite 54ff.	
Myrtaceae (Myrtengewächse)	Feijoa ( <i>Acca sellowiana</i> ) Seite 110ff. Guave ( <i>Psidium guajaba</i> ) Seite 126ff.	Cattley Guave ( <i>Psidium cattleianum</i> ) Jambolan ( <i>Syzygium cumini</i> ) Javaapfel ( <i>Syzygium javanicum</i> ) Malayapfel ( <i>Syzygium malaccensis</i> ) Murtilla ( <i>Myrtus ugni</i> ) Pitanga oder Surinamkirsche ( <i>Eugenia uniflora</i> ) Rosenapfel ( <i>Syzygium jambus</i> ) Wasserapfel ( <i>Syzygium aquea</i> )
Oxalidaceae (Sauerkleegewächse)	Karambole ( <i>Averrhoa carambola</i> ) Seite 182ff.	Bilimbi ( <i>Averrhoa bilimbi</i> )
Passifloraceae (Passionsfrüchte)	Curuba ( <i>Passiflora mollissima</i> ), Süße Granadilla ( <i>Passiflora ligularis</i> ) und Maracuja ( <i>Passiflora edulis</i> forma <i>flavicarpa</i> ) Seite 274ff.	Riesengranadilla ( <i>Passiflora quadrangularis</i> ) Wasserlimone ( <i>Passiflora laurifolia</i> )
Polygonaceae (Knöterichgewächse)	Rhabarber ( <i>Rheum rhaponticum</i> ) Seite 322ff.	
Punicaceae (Granatapfelgewächse)	Granatapfel ( <i>Punica granatum</i> ) Seite 114ff.	
Rhamnaceae (Kreuzdorngewächse)	Jujube ( <i>Ziziphus jujuba</i> ) Seite 168ff.	
Rosaceae (Rosengewächse)	Apfel ( <i>Malus domestica</i> ) Seite 22ff. Aprikose ( <i>Prunus armeniaca</i> ) Seite 36ff. Birne ( <i>Pyrus communis</i> ) Seite 68ff. Brombeere ( <i>Rubus fruticosus</i> ) Seite 76ff. Erdbeere ( <i>Fragaria x ananassa</i> ) Seite 92ff.	Arktische Sumpfbrombeere ( <i>Rubus arcticus</i> ) Icaco-Pflaume ( <i>Chrysobalanus icaco</i> ) Japanische Zierquitte ( <i>Cydonia japonica</i> ) Loganbeere Mispel ( <i>Mespilus germanica</i> ) Mora de Castilla ( <i>Rubus glaucus</i> ) Multebeere ( <i>Rubus chamaemorus</i> )



Familie	Früchte im Buch	Weitere Verwandte
Rosaceae (Rosengewächse)	Hagebutte ( <i>Rosa canina</i> ) Seite 134ff. Himbeere ( <i>Rubus idaeus</i> ) Seite 144ff. Kirsche ( <i>Prunus cerasus</i> oder <i>avium</i> ) Seite 186ff. Loquat ( <i>Eriobotrya japonica</i> ) Seite 220ff. Pflaume ( <i>Prunus domestica</i> ) und Mirabelle ( <i>Prunus cerasifera</i> ) Seite 298ff. Pfirsich ( <i>Prunus persica</i> ) Seite 290ff. Quitte ( <i>Cydonia oblonga</i> ) Seite 314ff.	Rosen ( <i>Rosae</i> ) Schlehe ( <i>Prunus spinosa</i> )
Rutaceae (Rautengewächse)	Grapefruit ( <i>Citrus paradisi</i> ) Seite 120ff. Kumquat ( <i>Fortunella</i> sp.) Seite 204ff. Limette ( <i>Citrus aurantiifolia</i> ) Seite 208ff. Mandarine ( <i>Citrus reticulata</i> ) Seite 226ff. Orange ( <i>Citrus sinensis</i> ) Seite 246ff. Pampelmuse ( <i>Citrus maxima</i> ) Seite 260f. Zitrone ( <i>Citrus limon</i> ) Seite 366ff.	Bergamotte ( <i>Citrus bergamia</i> ) Moschuslimette ( <i>Citrus microcarpa</i> ) Sauerorange ( <i>Citrus aurantium</i> ) Wampi ( <i>Clausenia lansium</i> ) Weiße Sapote ( <i>Casimireia edulis</i> ) Zitronatzitrone ( <i>Citrus medica</i> )
Sapindaceae (Seifenbaumgewächse)	Litchi ( <i>Litchi chinensis</i> ) Seite 214ff. Longan ( <i>Dimocarpus longan</i> ) Seite 218f. Rambutan ( <i>Nephelium lappaceum</i> ) Seite 320f.	Aki ( <i>Blighia sapida</i> ) Quenepas ( <i>Melicocca bijuga</i> ) Pulasan ( <i>Nephelium mutabile</i> )
Sapotaceae (Sapotengewächse)	Sapodilla ( <i>Manilkara zapota</i> ) Seite 332ff. Große Sapote ( <i>Pouteria sapota</i> oder <i>mammosum</i> ) Seite 336ff.	Lucuma ( <i>Pouteria nitida</i> , <i>L. obovata</i> ) Sawo ( <i>Manilkara sapota</i> oder <i>kauki</i> ) Sternapfel ( <i>Chrysophyllum cainito</i> )
Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)	Johannisbeere ( <i>Ribes sativum</i> , <i>Ribes nigrum</i> ) Seite 160ff. Stachelbeere ( <i>Ribes grossularia</i> ) Seite 340ff.	
Solanaceae (Nachtschatten- gewächse)	Baumtomate ( <i>Cyphomandra</i> <i>betacea</i> ) Seite 64ff. Kapstachelbeere ( <i>Physalis peruviana</i> ) Seite 176ff. Lulo ( <i>Solanum quitoense</i> ) Seite 222ff. Pepino ( <i>Solanum muricatum</i> ) Seite 286ff.	Cocona ( <i>Solanum tojiro</i> )
Vitaceae (Weinrebengewächse)	Weintraube ( <i>Vitis vinifera</i> ) Seite 354ff.	

# Rezepteregister

**Alvaroda** aus Brasilien  
(mit Passionsfrucht) 282  
**Amandinecreme** aus Ägypten 44  
**Ananas** mit Kirschen und  
Vanilleis 19  
**Ananas** mit Rumcreme-  
häubchen 18  
**Ananas**, gebratene 11  
**Ananas-Bananen-Auflauf**,  
mexikanischer 62  
**Ananas-Kaki-Salat** 19  
**Ananasbowle** 16  
**Ananascocktail** aus Peru 15  
**Ananaseis** 20  
**Ananasfleischragout** mit Reis 12  
**Ananasgetränk** 17  
**Ananaskompott** 18  
**Ananas-Krabben-Salat** 14  
**Ananaskuchen** 21  
**Ananaslimonade** aus den USA 17  
**Ananasomelett** 19  
**Ananassalat** aus Frankreich 19  
**Ananassirup** 17  
**Ananasteekuchen** aus England 21  
**Ananaswein** aus Guarapo,  
Venezuela 16  
**Äpfel** im Schlafrock 30  
**Äpfel** mit Rotkraut 27  
**Äpfel** mit Weißkraut aus  
Russland 27  
**Äpfel-Krabben-Salat** aus Däne-  
mark 24  
**Äpfel-Quark-Auflauf** 31  
**Äpfelgelee** 34  
**Äpfelkompott** 28  
**Äpfelkuchen**, französischer,  
Tarte tatin 35  
**Äpfelkuchen**, schwedischer 34  
**Äpfelmeerrettich** 26  
**Äpfelmus** 28  
**Äpfelreis** 31  
**Äpfelsaft** 28  
**Äpfelsoufflé** aus Russland 29  
**Äpfelstrudel**, Tiroler 32  
**Äpfeltorte**, böhmische 34  
**Aprikosencharlotte** 46  
**Aprikosencreme** 41  
**Aprikoseneis** 42  
**Aprikosenkompott** aus der  
Türkei 45  
**Aprikosenkuchen** mit Rahmguss 45  
**Aprikosenkuchen** mit Streuseln 47  
**Aprikosenmarmelade** 47

**Aprikosensaft** 41  
**Aprikosensauce** von frischen  
Früchten 42  
**Aprikosensauce** von getrockneten  
Früchten 42  
**Aprikosensorbet** 42  
**Aprikosentorte** mit Mandeln 45  
**Artischockensalat** mit Fasanen-  
brust (mit Honigmelone) 382  
**Auberginen-Grapefruit-**  
**Gemüse** 123  
**Avocado-Orangen-Gelee** 53  
**Avocadocreme**, pikante, als  
Brotaufstrich 51  
**Avocadofächer** mit Pilzen 51  
**Avocados**, gefüllte 52  
**Avocados**, mit Krabben gefüllte 51  
**Avocadosalat** mit Oliven-  
dressing 51  
**Avocadosuppe**, kalte 52  
**Avocadosuppe**, warme 52

**Backobst** mit Grießklößen 307  
**Backobstkaltische** aus Russland  
(mit Äpfeln) 44  
**Backpflaumen** in Tee aus  
Ägypten 308  
**Backpflaumen** mit Walnüssen aus  
Nordafrika 309  
**Backpflaumenfüllung** für  
Geflügel 307  
**Backpflaumensauce** mit Rinder-  
gulasch aus dem Iran 308  
**Badeadrink** aus Venezuela (mit  
Granadillas) 277  
**Baiserkuchen** (mit Rhabarber) 326  
**Baiserteig** (Grundrezept) 391  
**Bananen**, flambierte 60  
**Bananen**, gebrillte 62  
**Bananen-Ananas-Salat** 57  
**Bananenkompott** 59  
**Bananenmilch** 58  
**Bananenschiffchen** 62  
**Bananensoufflé** auf kreolische  
Art 61  
**Barbadinegelee** aus Frankreich  
(mit Granadillas) 277  
**Baumkuchen** (mit Kiwis) 200  
**Baumtomatenchutney** 66  
**Baumtomatencreme** aus  
Malaysia 66  
**Baumtomatenmarmelade** 67  
**Baumtomatensauce** 66  
**Bhajias** mit Jackfrucht 157  
**Binthuhn** (Buntes Huhn, mit  
Bimen) 71

**Birne** auf Erdbeermark 72  
**Birne** auf Himbeereis 69  
**Birne** Helene 73  
**Bimen** einkochen 74  
**Bimen** in Birnengeist 73  
**Bimen** mit Käse 70  
**Bimen-Maracuja-Marmelade** 75  
**Bimenkaltische** 70  
**Bimenkompott** 73  
**Bimenkuchen** mit Rotwein-  
creme 75  
**Bimensaft** 75  
**Biskuitrolle** (mit Erdbeeren) 101  
**Biskuitteig** (Grundrezept) 391  
**Blaubeerobsttorte** 142  
**Blaubeersuppe** 141  
**Blitzkuchen** (mit Stachelbeeren) 347  
**Bowle** (mit Orangen) 251  
**Bowlenextrakt** (mit Zitronen) 371  
**Bratäpfel** 30  
**Brombeercreme** 78  
**Brombeerobsttorte** 79  
**Brombeersaft** 78  
**Buttermilchcreme** mit Papaya 273

**Camembert**, überbackener, mit  
Grapefruits 122  
**Charlotte** mit Lulocreme 225  
**Cherimoya** mit Orangencreme-  
sauce 83  
**Cherimoyacreme** 83  
**Cherimoyamilchshake** 82  
**Chicorée-Trauben-Salat** 358  
**Cocktail** aus Peru (mit Bananen) 58  
**Cocktail** aus Peru (mit Maracujas)  
282  
**Cocktail** Bocachica aus Kolumbien  
(mit Grapefruit) 124  
**Cocktail** Primavera (mit Lulosaft)  
224  
**Cocktail** Toronja aus Peru (mit  
Grapefruitsaft) 125  
**Cranberryverfrischungsgetränk** 313  
**Cranberry-Nuss-Auflauf** 311  
**Crêpes** mit flambierten Mangos 240  
**Crêpes Suzette** (mit Tangerinen)  
232  
**Cumberlandsauce** 162  
**Curry-Mango-Gemüse** 238  
**Curubaufauf** 279  
**Curubacreme** 279  
**Curubagelee** 280  
**Curubamilchshake** aus Kolumbien  
278  
**Curubanachtisch** aus Kolumbien  
278

Curubasaft aus Kolumbien 278  
 Curubasirup 280  
 Curubasorbet 279  
 Curubatorte 281

**D**attel-Bananen-Nachtisch 59  
 Datteln in Sirup aus dem Libanon 89  
 Datteln mit Marzipan gefüllt 88  
 Datteln, gefüllte 86  
 Dattelsirup aus dem Irak 89  
 Datteltorte 89  
 Dessert, gefrorenes, von den Philippinen (mit Melone) 385

**E**clairs mit Erdbeersahne 100  
 Eierkuchen mit Goldbananen 62  
 Eis mit Kapstachelbeeren (mit Guaven) 131  
 Eisbecher mit Früchten (mit Curubasirup) 280  
 Eisbecher mit Früchten (mit Kakis) 172  
 Eismixgetränk-Himbeerfrappé 146  
 Eiweißtortenboden (Grundrezept) 390  
 Englische Creme mit Bananenpüree 61  
 Englische Creme mit Stachelbeerpüree 344  
 Ente in Orangensauce 250  
 Entenbrust mit Paprika-Pfirsichsauce 293  
 Erdbeer-Rhabarber-Kaltschale 95  
 Erdbeerbiskuit mit Eis 99  
 Erdbeerbowle 94  
 Erdbeercreme 99  
 Erdbeeren auf Ananas- oder Orangeneis 97  
 Erdbeeren auf Mandelcreme mit Orangensauce 97  
 Erdbeeren auf Orangenmarzipan 98  
 Erdbeeren mit Rhabarbersahne 96  
 Erdbeermarmelade 98  
 Erdbeermilch 94  
 Erdbeerparfait 99  
 Erdbeerquark 95  
 Erdbeersaft 94  
 Erdbeersorbet 98  
 Erfrischungsgetränk aus Indien (mit Orangensaft) 251

**F**eigen auf griechische Art 104  
 Feigen in Portwein 105

Feigen mit Himbeerpüree 104  
 Feigen mit Kirschwasser 104  
 Feigenbrot, rustikales 109  
 Feigenkompott 105  
 Feigenmakronen 109  
 Feigenmus nach altjüdischer Art 107  
 Feigensalat 105  
 Feigenstrudel aus dem Orient 108  
 Feijoa mit Orangensirup 113  
 Feijoatorte 113  
 Filet mit Sauerkirschen 189  
 Fisch in Orangensaft aus Mexiko 249  
 Fleischgericht, persisches, mit Granatapfelsaft 118  
 Friesenpunsch (mit Zitronen) 370  
 Friesentorte (mit Zitronen) 377  
 Fruchtauflauf, gemischter (mit Kapstachelbeeren) 180  
 Fruchtcreme aus Russland (mit Pfirsichen) 296  
 Früchtebecher (mit Papayas) 270  
 Fruchtereis mit Hammelfleisch aus Persien (mit Aprikosen) 39  
 Fruchtpunsch aus Peru für die Kinderparty (mit Ananas) 16  
 Fruchtsalat (mit Guaven) 130  
 Fruchtsalat (mit Melone) 384  
 Fruchtsalat (mit Weintrauben) 359  
 Fruchtsalat aus Nordafrika (mit Aprikosen) 44  
 Fruchtsalat mit Weißweinsabayon (mit Tangerinen) 230  
 Fruchtsalat, amerikanischer (mit Grapefruit) 122  
 Fruchtsalat, exotischer, mit Karambolen 185  
 Fruchtsalat, tropischer (mit Papaya) 272  
 Fruchtsauce (mit Papayas) 269  
 Fruchtschale, pikante (mit Birnen) 70  
 Fruchtsorbet, leichtes erfrischendes (mit Papayas) 271

**G**arnelenschwänze mit Ingwerkarambolen 185  
 Geflügelsalat (mit Honigmelone) 381  
 Gelierprobe 386  
 Gericht aus Jackfruchtsamen aus Sri Lanka 159  
 Gimlet (mit Limettensaft) 212  
 Glühwein (mit Zitronen) 370  
 Gogel-Mogel (mit Grapefruit) 125

Goldbananenkuchen 63  
 Götterspeise mit Kapstachelbeeren 178  
 Granada con leche 119  
 Granatapfelimonade 118  
 Granatapfelorangeade 118  
 Granatapfelsuppe mit Fleischklößchen 117  
 Grapefruitcocktail 125  
 Grapefruitdaiquiri 125  
 Grapefruitlimonade 125  
 Grapefruits mit Pfirsichmus 124  
 Grenadinecreme mit Früchten 119  
 Grenadinesirup 119  
 Grießcreme aus Brasilien (mit Traubensaft) 360  
 Grießpudding mit Heidelbeersauce 141  
 Grießschnitten mit Birnenkompott 74  
 Grüte mit Kiwis 199  
 Guacamole aus Mexiko (mit Avocados) 50  
 Guacamole aus Lateinamerika (mit Avocados) 50  
 Guanabana-Papaya-Creme aus Kamerun 272  
 Guavenbaisers 131  
 Guaveneis aus Frankreich 132  
 Guavengelee 131  
 Guavenguss auf Apfelkuchen 133  
 Guavenmakronen aus Hawaii 129  
 Guavenmilchshake 132  
 Guavenpaste 129  
 Guavensaft und -marmelade 130  
 Guavensuppe 128  
 Guaventorte 133  
 Guaventorte mit halbierten Früchten aus Kamerun 132

**H**ackfleisch, überbackenes, mit pikanter Fruchtsauce (mit Papayas) 269  
 Haferflockenkekse aus den USA (mit Goldbananen) 63  
 Hagebuttenmark 137  
 Hagebuttentee 137  
 Hammelfleisch mit Aprikosen aus Japan 40  
 Hammelstew aus dem Irak (mit Aprikosen) 40  
 Haupia-Kokos-Pudding aus Hawaii (mit Mangostanen) 245  
 Hefestreuelskuchen (mit Cranberrys) 313  
 Hefekuchen mit Süßkirschen 189

- Hefeteig I/II (Grundrezept) 388f.  
 Hefeteigboden mit Äpfeln 33  
 Heidelbeerauflauf 142  
 Heidelbeeren auf Schweizer Art 140  
 Heidelbeerjoghurttorte 143  
 Heidelbeerkompott 140  
 Heidelbeerkuchen, gebackener 143  
 Heidelbeermarmelade 143  
 Heidelbeersauce 140  
 Heringssalat (mit Klementinen) 228  
 Himbeer-Ananas-Torte 151  
 Himbeer-Johannisbeer-Sauce 150  
 Himbeercreme 148  
 Himbeereis 149  
 Himbeereis mit Marcujasirup 284  
 Himbeeren, flambierte 150  
 Himbeerkaltschale 146  
 Himbeerkompott 147  
 Himbeermarmelade 150  
 Himbeermilchshake 146  
 Himbeersaft 146  
 Himbeerschau 148, 385  
 Himbeertraum mit Vanillecreme 149  
 Himbeertrifle 148  
 Holundersaft 153  
 Holundersuppe mit Eiweißklößchen 153  
 Honigkuchen, phönizischer (mit Orangensaft) 259  
 Huhn in Orangensauce 249  
 Huhn, gefülltes, aus Persien (mit Aprikosen) 38  
 Hühnerbrust, gebackene, aus China (mit Litchis) 216  
 Hühnersalat (mit Kiwi) 196
- J**  
 Jackfrucht in Joghurtsauce 159  
 Jackfrucht, junge, im Ganzen aus Sri Lanka 158  
 Jackfruchtcurry aus Sri Lanka 157  
 Jackfruchtgemüsecurry in Kokosmilch 156  
 Johannisbeereis 163  
 Johannisbeerfrappé 163  
 Johannisbeerlimonade 162  
 Johannisbeermarmelade 167  
 Johannisbeersaft 162  
 Johannisbeersorbet 164  
 Johannisbeertörtchen 165  
 Johannisbeertorte 166
- K**  
 Kabeljau mit Baumtomaten 67  
 Kaiserschmarren mit Zwetschgenröster 301
- Kaki mit Zitronensirup 172  
 Kaki-Ananas-Salat 173  
 Kakidessert 172  
 Kakidessert mit Passionsfruchtsauce 173  
 Kakidessert mit Portweinzabaione 173  
 Kalte Ente (mit Zitronen) 371  
 Kaltschale (mit Süßkirschen) 188  
 Kapstachelbeer-Weintrauben-Kuchen 181  
 Kapstachelbeereis 178  
 Kapstachelbeeren, eingelegte, aus Kenia 181  
 Kapstachelbeerkuchen mit Rahmguss 179  
 Kapstachelbeermarmelade 181  
 Karambolen in Sirup 185  
 Kartoffelaufbau 304  
 Kartoffeln mit Tamarinde 351  
 Kartoffelsalat (mit Äpfeln) 25  
 Käsekuchen mit Rosinen 365  
 Käsesahnetorte (mit Tangerinen) 233  
 Käsesalat (mit Weintrauben) 357  
 Kasseler in Blätterteig (mit Kiwis) 197
- Kilawin von den Philippinen (mit Bananen) 57  
 Kirschcreme 190  
 Kirschen mit Hüttenkäse 189  
 Kirschen, flambierte 191  
 Kirschkuchen, gedeckter 191  
 Kiwikompott 198  
 Kiwikrapfen 200  
 Kiwis mit Weinschaumsauce 199  
 Kiwisteaks 196
- Klassiker mit Erdbeeren 95  
 Klementinenhähnchen 229  
 Kokosmilch 156  
 Kokostortenboden mit Ananas 20  
 Kolak (mit Ananassaft) 14  
 Kompott aus Neuseeland (mit Feijoas) 112  
 Kompott mit Kapstachelbeeren 179  
 Kompott von unreifen Feigen aus Brasilien 106  
 Krabben- oder Krebsalat (mit Honigmelone) 382  
 Kumquatlikör 206  
 Kumquats in Portweincreme 207  
 Kumquats in Sirup 206
- L**  
 Lachs in Mangold 368  
 Lakkamarmelade aus Norwegen (→ Brombeere) 78
- Lammcurry mit Guaven 128  
 Lemurudi aus Afrika (mit Zitronen) 371  
 Lime-Angel-Pie 213  
 Limettenhähnchenbrust mit Avocadosalsa 53  
 Limettenscheiben, eingelegte, aus Ägypten 212  
 Limettensuppe 210  
 Limettensuppe, thailändische 210  
 Limonade (mit Limettensaft) 212  
 Limonade (mit Zitronensaft) 370  
 Linsen mit Aprikosen aus Russland 39  
 Linzer Torte 167  
 Litchi-Avocado-Salat aus Hawaii 217  
 Litchis in Crêpes 217  
 Litchis mit Kalbssteak 216  
 Loquatkompott aus Brasilien 221  
 Lulocreme I/II 224f.  
 Lulojoghurt 223  
 Lulolimonade 224  
 Lulomarmelade 225  
 Lulomilchshake 224  
 Luloquark 225
- M**  
 Mahallebi (mit Passionsfruchtsirup) 284  
 Mai Tai aus Hawaii (mit Orangensaft) 251  
 Maifisch mit Datteln aus Marokko 86  
 Mandarinen-Avocado-Suppe 228  
 Mandarinensaft 230  
 Mandel-Orangen-Kuchen 258  
 Mandelcreme 384  
 Mandelcreme mit Pfirsichen 294  
 Mango mit Walnusseis 239  
 Mangochutney 237  
 Mangokompott 236  
 Mangokuchen 241  
 Mangomarmelade 241  
 Mangomilchshake 239  
 Mangomus von grünen Mangos 236  
 Mangomus von reifen Früchten 239  
 Mangonektar 239  
 Mangosahnecreme 241  
 Mangosalat mit Parmaschinken 237  
 Mangosorbet aus Brasilien 240  
 Mangostanenmarmelade aus Malaysia 245  
 Mangostrudel 238  
 Mangotorte 241  
 Maracuja-Bananen-Eis 59

Maracuja-Bananen-Marmelade 285  
 Maracujacreme mit Vanillesirup 283  
 Maracujais 285  
 Maracujakonfitüre 283  
 Maracujapudding 285  
 Maracujasaft aus Lateinamerika 281  
 Maracujasirup 282  
 Maracujasorbet aus Brasilien 284  
 Marmelade mit Papayas 266  
 Marmelade von grünen Feigen 107  
 Marzipancreme 294  
 Melone mit Schinken 381  
 Melone mit Vanilleis gefüllt 383  
 Melone, gefüllte, mit Mandelcreme 384  
 Melonen mit Erdbeeren 96  
 Melonenkaltschale 383  
 Melonensahneis 384  
 Melonensorbet 385  
 Melonensorbet von den Philippinen 383  
 Melonenweincreme 385  
 Meringe Pawlowa (mit Kapstachelbeeren) 180  
 Milchreis mit Jujuben 169  
 Mirabellen, eingekochte 309  
 Mirabellenkompott 309  
 Mischsäfte (mit Apfelsaft) 28  
 Multebeeren unter Baiserhaube 79  
 Multebeerencreme 79  
 Mürbeteig (Grundrezept) 387  
 Mürbeteigkuchen mit Buttercreme (mit Kiwis) 201  
 Muschelsuppe von den Philippinen (mit Bananen) 56  
**N**achtisch, exquisiter, mit Mangostanen 244  
 Nangkassalat von den Philippinen 158  
 Nussreis mit süß-saurem Schweinefleisch oder Krabben (mit Papayas) 268  
**O**bstsalat mit Feigen 106  
 Ofenschlupfer (mit Äpfeln) 30  
 Orangeade aus Sri Lanka 251  
 Orangenbutter 249  
 Orangencremeis 256  
 Orangengelee aus Brasilien 255  
 Orangenkekse 258  
 Orangenmarmelade aus Frankreich 254  
 Orangensaftcocktail 252  
 Orangensahnetorte 257

Orangensalat aus Griechenland 253  
 Orangensalat aus Sizilien 253  
 Orangensalat aus Spanien 252  
 Orangensalat mit Matjesfilets 248  
 Orangenschau, halb gefrorener 255  
 Orangenschaucreme aus Frankreich 255  
 Orangenwassereis (Granité) 256  
**P**ampelmusenmarmelade aus Thailand 261  
 Papaya con leche 270  
 Papaya mit Krabben 267  
 Papaya mit Tomaten und Zwiebeln 264  
 Papaya mit weißer Sauce 265  
 Papaya mit Zitroneneis gefüllt 273  
 Papaya, gefüllte 266  
 Papaya-»Sauerkraut« aus Frankreich 265  
 Papaya-Krabben-Salat 267  
 Papaya-Orangen-Sorbet 271  
 Papayacocktail 272  
 Papayakompott 266  
 Papayakonfekt 273  
 Papayamarmelade 266  
 Papayasalat 269  
 Papayasuppe 264  
 Pashionflower 282  
 Pasteten, gefüllte (mit Ananas) 11  
 Pâte brisée I/II (Grundrezept) 388  
 Pepino mit Aprikosensauce 289  
 Pepino mit Manjar aus Chile 289  
 Pepino mit Matjesfilet gefüllt 288  
 Pepino mit Schinkenwürfeln 288  
 Pfannkuchen mit Kirschen 192  
 Pfirsiche, gefrorene 294  
 Pfirsich mit Feige 106  
 Pfirsichbowle 293  
 Pfirsichcreme mit Litchis 217  
 Pfirsiche auf Ananaseis 295  
 Pfirsiche in Champagner aus Frankreich 293  
 Pfirsichgelee 295  
 Pfirsichkaltschale 294  
 Pfirsichsaft 293  
 Pfirsichsalat 296  
 Pfirsichtorte 297  
 Pflaumen in Armagnac 303  
 Pflaumen-Birnen-Saft 303  
 Pflaumenauflauf mit Semmelbröseln 304  
 Pflaumenchutney 302  
 Pflaumenkuchen mit Cremefüllung 306

Pflaumenkuchen, Thüringer 306  
 Pflaumenmus 306  
 Pieteig, amerikanischer (Grundrezept) 389  
 Piña Colada (mit Ananassaft) 15  
 Piroggen 26  
 Piroggenfüllung aus Russland 27  
 Poularde mit Birnen im Römertopf 72  
 Poularde mit Limetten aus Mexiko 211  
 Preiselbeercreme 312  
 Preiselbeeren, roh gerührte, aus Norwegen 312  
 Preiselbeerlimonade, skandinavische 312  
 Putenschnitzel mit Grapefruitfilets 123  
**Q**uarkauflauf mit Sauerkirschen 190  
 Quarkknödel mit Zwetschgenröster aus Österreich 303  
 Quarkkuchen mit Sauerkirschen 192  
 Quarkplinsen, russische (mit Aprikosensauce) 43  
 Quarkpudding (mit Johannisbeeren) 164  
 Quarkschnitten mit Eierguss 365  
 Quitten, gefüllte, aus dem Iran 316  
 Quittenbaisers 319  
 Quittencreme 318  
 Quittengelee 317  
 Quittengulasch 316  
 Quittenguss für Obstkuchen 319  
 Quittenkompott 318  
 Quittenkonfekt 319  
 Quittenlimonade 317  
 Quittenmarzipan 319  
 Quittenmus 317  
**R**ambutanmarmelade 321  
 Reineclaudenaufbau 300  
 Reineclaudencreme 301  
 Reineclaudenmarmelade aus Frankreich 301  
 Reineclaudensauce 300  
 Reis mit Datteln 88  
 Reis-Linsen-Gericht, vegetarisches, aus Persien (mit Datteln) 87  
 Reisaufbau aus Russland (mit Feijoas) 112  
 Reispudding mit Portweinsauce (mit Aprikosen) 43  
 Reissalat (mit Tangerinen) 230

Rhabarber-Erdbeer-Marmelade 323  
 Rhabarberfool aus England 324  
 Rhabarbergrütze auf altdeutsche Art 325  
 Rhabarberkompott 324  
 Rhabarberkuchen mit Guss 327  
 Rhabarberkuchen mit Rahmguss 325  
 Rhabarberpie 326  
 Rhabarbersaft 324  
 Rhabarbertifle aus England 325  
 Rindergulasch in Pfirsichsauce aus Persien 292  
 Roastbeef in Ananassaft von den Philippinen 12  
 Römischer Salat (mit Weintrauben) 358  
 Rosenmarmelade aus Ägypten 136  
 Rosenwassersirup aus dem Libanon 136  
 Rote Grütze 147  
 Rote Grütze mit Preiselbeeren 312  
 Rotkrautsalat mit Äpfeln und Heringen 24  
 Rotweincreme (mit Bananen) 60  
 Rührteigboden (Grundrezept) 390  
 Rumpunsch aus Hawaii (mit Maracujasaft) 282  
 Rumpunsch, brasilianischer (mit Maracujasaft) 281  
**S**ahnecreme aus Russland (mit Mangostanen) 245  
 Sahneeis mit Kirschen 188  
 Sahnequark mit Tangerinen 232  
 Salatsauce mit Papayakernen 270  
 Salsa, mexikanische, mit Karambolen 184  
 Sanddorn-Bananen-Eis 59  
 Sanddornbuttermilch 330  
 Sanddorneis 331  
 Sanddornjoghurt oder -quark 330  
 Sanddormmarmelade 329  
 Sanddormmüsl 330  
 Sanddornsirup 330  
 Sanddortorte mit Quitten 331  
 Sangria aus Spanien (mit Orangensaft) 252  
 Sapodillas in Karamellteig 335  
 Sapodillas mit Nussbaiserhaube 335  
 Sapodillamilchshake 334  
 Sapodillasirup 334  
 Sauerkirchtorte 193  
 Schattenmorellenkönig 193

Schaumspise aus Brasilien (mit Traubensaft) 360  
 Schnittbohnen mit Birnen 71  
 Schokoladeneis (Grundrezept) 386  
 Schokoladensauce 61  
 Seezunge, gebratene, aus Frankreich (mit Äpfeln) 25  
 Sommerdrink (mit Bananen) 58  
 Sopro-Divino (mit Ananassaft) 15  
 Sorbet (mit Rhabarber) 324  
 Sorbet aus Ceylon (mit Wassermelone) 353  
 Sorbet (mit Mangos) 240  
 Stachelbeer-Johannisbeer-Himbeergelee 347  
 Stachelbeerfool aus England 345  
 Stachelbeergrütze auf altdeutsche Art 344  
 Stachelbeerkompott 343  
 Stachelbeerkuchen 346  
 Stachelbeermarmelade 341  
 Stachelbeermischsaft 342  
 Stachelbeersaft mit dem Dampfentsafter 342  
 Stachelbeersorbet aus den USA 346  
 Stachelbeertifle aus England 345  
 Stollen, sächsischer 364

**T**amalesfüllung, mexikanische, für Piroggen (mit Äpfeln) 26  
 Tamarindenchutney aus Sri Lanka 351  
 Tamarindenfizz auf indische Art 350  
 Tamarindenpunsch aus Sri Lanka 350  
 Tamarindensauce 351  
 Tamarindensirup aus Sri Lanka 350  
 Tamarindenwasser aus Mexiko 350  
 Tangerineneis aus den USA 231  
 Tangerinenkörbchen aus Japan 231  
 Tangerinenmarmelade 233  
 Tequilacocktail aus Mexiko (mit Limetten) 212  
 Toast, kalifornischer (mit Pfirsich) 292  
 Törtchen mit Vanilleeis (mit Kapstachelbeeren) 178  
 Tortillas mit Krabben aus Mexiko (mit Limetten) 211  
 Traubenkuchen 362  
 Traubengelee 358  
 Traubensaft 359  
 Traubensuppe oder -kaltschale 359

Trüblestorte (mit Johannisbeeren) 166  
 Trifle (mit Rhabarber) 325  
 Trollcreme aus Norwegen (mit Preiselbeeren) 313

**V**anillecreme für sächsischen Apfelkuchen 33  
 Vanillecreme 149  
 Vanilleeis (Grundrezept) 387  
 Vanilleeis mit Kapstachelbeersauce 179  
 Vanilleeis mit Kiwis und Orangensaft 198  
 Vorspeise aus Nordafrika (mit Orangen) 248

**W**aldorfsalat mit Ananas 13  
 Walnusseis 239  
 Wasserkringel aus Schlesien 377  
 Weihnachtskekse aus Jugoslawien (mit Feigen) 109  
 Weihnachtssalat, mexikanischer, (mit Ananas) 13  
 Weinblätter mit Fleischfüllung 356  
 Weingelee 362  
 Weingelee mit Erdbeeren und Ananas 97  
 Weinpunsch, englischer (mit Ananassaft) 16  
 Weintraubenstrudel 363  
 Weintraubentorte 363  
 Weißkrautsalat mit Rosinen 357  
 Weißweincake 361  
 Weißweincake mit Zitrone 372

**Z**abaione aus Italien (mit Wein) 361  
 Zitronencreme aus Dänemark 373  
 Zitronen-Peroni-Dip 368  
 Zitronencreme 373  
 Zitroneneis 373  
 Zitroneneistorte aus den USA 374  
 Zitronenkuchen aus den USA 376  
 Zitronenkuchen mit Kapstachelbeereis 179  
 Zitronenpie 375  
 Zitronensauce aus Griechenland 369  
 Zitronenspeise 372  
 Zitronensuppe aus Griechenland 369  
 Zitronentee 371  
 Zitronentorte 376  
 Zitterkuchentremolo aus Griechenland (mit Orangen) 254  
 Zwetschgendatschi 305  
 Zwetschkengnöl aus Österreich 302