



**WIESENHOF**

**KOCH  
CLUB  
NEWS**

**Auf geht's: Oktoberfest!** *Seite 2-3*

**Altweibersommer: Genuss für Augen & Gaumen** *Seite 4-5*

**Have Pfann im Herbst: genießen & gewinnen** *Seite 6-7*



## Liebe Koch-Club Freunde,

der Sommer neigt sich schon wieder seinem Ende zu und die Tage werden deutlich kürzer. Aber bevor er sich für dieses Jahr verabschiedet, schenkt er uns hoffentlich noch einen schönen Altweibersommer mit klarer Luft und milden Temperaturen. Dann können wir die sich herbstlich verfärbende Natur bei einem ausgedehnten Spaziergang oder einer Radtour genießen. Für den passenden kulinarischen Genuss gibt es wieder einige tolle Rezeptideen mit den leckeren WIESENHOF Geflügelspezialitäten, z. B. würzige Geflügel-Köttbullar in einer cremigen Kartoffel-Möhren-Suppe oder zarte Putenbrustinnenfilets

auf Kürbis-Maronen-Risotto. Auf einen schönen Altweibersommer hoffen auch die Veranstalter und Besucher des Oktoberfestes, das vom 22.9. bis 7.10. in München stattfindet. Das größte Volksfest der Welt zieht alljährlich Millionen Gäste an. Viele aufregende Fahrgeschäfte bieten Spaß für Groß und Klein und in den berühmten Festzelten wird bei Livemusik, Oktoberfestbier und bayrischen Schmankerln gefeiert. Mit WIESENHOF können Sie sich auch dieses Jahr wieder den echten Wies'n-Genuss nach Hause holen. In unserem beliebten Wies'n-Sortiment ist für jeden etwas dabei, ob ganzes Hendl, Schenkel,

Puten-Haxx'n oder - ganz neu in dieser Saison - die Hendl-Knusperbrust mit Kräuterbutter-Topping. Fix und fertig gewürzt kommt sie gleich mit der Aluschale aus der Verpackung in den Ofen. Wir haben sie für unser Rezept mit saftigen Krautschnecken kombiniert - das schmeckt wie in Bayern!

Guten Appetit wünscht



## Wies'n Hendl-Knusperbrust mit Krautschnecken

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pk. WIESENHOF Wies'n Hendl Knusperbrust

2 Eier

200 ml Milch

100 g Mehl

1/2 Pk. Petersilie (25 g), tiefgekühlt

Salz, schwarzer Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

20 g Butterschmalz

1 TL Kümmel

1 kl. Dose (ca. 300 g) Sauerkraut

1 EL Schmand

- 1 Wies'n Hendl Knusperbrust nach Packungsaufschrift im Ofen zubereiten.
- 2 Eier, Milch und Mehl gut verrühren, so dass keine Klümpchen mehr im Teig sind. Petersilie sehr fein hacken. Salz, Pfeffer und Petersilie unterrühren und die Masse ca. 30

Minuten quellen lassen.

- 3 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. 10 g Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel und Kümmel zufügen und dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Sauerkraut zugeben, kurz mitdünsten und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.
- 4 Mit dem restlichen Butterschmalz in einer 20 cm großen Pfanne nacheinander Pfannkuchen backen.

Schmand unter das Sauerkraut mengen, Sauerkraut auf die Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen fest aufrollen und in jeweils 4-6 Scheiben schneiden.

- 5 Knusperbrust mit den Krautschnecken servieren.

pro Portion  
ca. 2453 kJ/579 kcal.; E 52 g; KH 23 g; F 30 g



## Wies'n Hendl

### mit geschwenkten Paprika-Kräuterkartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

(für 3-4 Personen)

Zutaten:

1 WIESENHOF Wies'n Hendl

700 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Öl

1 EL Butter

1 rote Paprikaschote

einige Zweige frische Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano)

- 1 Wies'n Hendl nach Packungsaufschrift im Ofen zubereiten.
- 2 Kartoffeln schälen und in Salzwasser knapp gar kochen.
- 3 Inzwischen Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trocknen und fein hacken.
- 4 Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Paprika darin schwenken, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Kräuter untermischen und die Kartoffeln zu dem Hendl servieren.

pro Portion  
ca. 2361 kJ/564 kcal.; E 54 g; KH 34 g; F 23 g



## Karamellisierter Apfel-Quarkschmarrn

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

2 EL Zitronensaft

250 g Magerquark

100 ml süße Sahne

3 Eier

100 g Mehl

Salz

30 g Rosinen

1 TL abgerieb. Zitronenschale

30 g Butter

40 g Zucker

Puderzucker oder Zimtucker zum Bestreuen

- 1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel quer in Scheiben schneiden, in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen.
- 2 Quark mit Sahne, Eiern, Mehl und 1 Prise Salz verquirlen, Rosinen und Zitronenschale unterrühren.
- 3 In einer großen Pfanne die Butter mit dem Zucker anbräunen. Apfelscheiben aus dem Zitronenwasser nehmen und in der Pfanne 1 Minute karamellisieren. Teig darüber gießen und

einen Deckel auflegen.

- 4 Schmarrn bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten backen, dann wenden, mit zwei Gabeln in Stücke reißen und offen 3-5 Minuten weiter braten. Mit Puderzucker oder Zimtucker bestreuen und servieren.

pro Portion  
ca. 1720 kJ/411 kcal.; E 17 g; KH 42 g; F 19 g

## Altweibersommer: Fest der Farben

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass während der Wies'n meistens schönes Wetter herrscht? Das ist kein Zufall, denn der Sommer verabschiedet sich hierzulande häufig mit einer letzten Schönwetterperiode, dem „Altweibersommer“. Doch warum heißt es „Altweibersommer“? Dieser Name hat nichts mit „alten Frauen“ zu tun, sondern leitet sich von dem althochdeutschen Wort „weiben“ ab, mit dem man

das Knüpfen von Spinnweben bezeichnete. In dieser Jahreszeit sieht man nämlich überall in den Wäldern, zwischen Gräsern, Blumen, Zweigen und Büschen feine Fädengespinnste, die Spinnweben junger Baldachinspinnen. Während der trockenen, warmen Spätsommertage ist die Luft oft sehr klar und das Laub verfärbt sich intensiv. In Finnland heißt es „Ruska-Aika“ (Zeit der Braunfärbung/Herbstfarben) und

in Schweden „Brittsommar“. Berühmt ist der „Indian Summer“ in Nordamerika, besonders in den Neuengland-Staaten. Lassen Sie sich doch einmal inspirieren von dem herrlichen Farbenspiel der Natur und gehen Sie mit unseren leckeren Geflügelgerichten auf eine kleine kulinarische Reise durch Deutschland, Schweden und die USA.

## Putenbrust Innenfilets auf Kürbis-Maronen-Risotto

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

4 WIESENHOF Putenbrust Innenfilets à ca. 200 g

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

5 EL Öl

200 g Risotto-Reis

100 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsefond

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)

Salz, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer

150 g Maronen (vakuumverpackt)

2 Stiele Salbei

1 EL Butter

50 g geriebenen Parmesan

**1** Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit dem Reis in 2 EL heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach den Gemüsefond angießen, dabei ab und zu umrühren. Immer erst Fond nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Insgesamt ca. 40 Minuten garen lassen.

**2** Backofen auf 200°C vorheizen. Kürbis waschen und vierteln. Stiel- und Blütenansatz abschneiden, die Kerne herauschaben. Aus drei Kürbisvierteln 12 Spalten schneiden, mit Salz und Cayenne-

pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 2 EL Öl beträufeln und auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

**3** Restlichen Kürbis grob raspeln. Maronen in kleine Würfel schneiden. Salbei abrausen, trockentupfen und die Blättchen in Streifen schneiden.

**4** 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kürbisraspel und Maronen unter das Risotto heben und mitgaren.

**5** Putenbrust Innenfilets mit Salbeiblättern in einer Pfanne mit 1 EL Öl ca. 8 Minuten braten. Salzen, pfeffern.

**6** Butter und Parmesan unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und 3-4 Minuten ruhen lassen.

**7** Kürbisspalten, Risotto und Putenbrust Innenfilets auf Tellern anrichten.

pro Portion:  
ca. 3038 kJ/722 kcal.; E 57 g; KH 69 g; F 39 g



## Kartoffel-Möhren-Suppe mit Geflügel-Köttbullar

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

(für 5 Personen)

Zutaten:

1 Pk. WIESENHOF Puten-Hackfleisch (400 g)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g mehlig kochende Kartoffeln

1 Bund Suppengemüse

5 EL Öl

4 EL Semmelbrösel

1 Ei (Gr. S)

Salz, schwarzer Pfeffer

gerieb. Muskatnuss

3 TL Crème fraîche

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Von dem Suppengemüse Möhren, Sellerie und das Weiße vom Lauch schälen bzw. putzen

und ebenfalls klein würfeln.

**2** 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, 3/4 der Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und kurz mitdünsten.

**3** 1 Liter Wasser zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen restliche Zwiebelwürfel mit Hackfleisch,

und ebenfalls klein würfeln.

**5** Aus der Suppe 1 große Suppenkelle Gemüse herausnehmen, den Rest pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Gemüsewürfel wieder hineingeben. Suppe auf Teller verteilen, Köttbullar und Crème fraîche darauf geben und mit gehackter Petersilie aus dem Suppengrün bestreuen.

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g



## Hähnchenbrustfilets „Texas“ mit Grillgemüse-Salat

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

(für 3 Personen)

Zutaten:

1 Pk. WIESENHOF Hähnchenbrustfilets „Texas“ (500 g)

1 mittelgroße Zucchini

3 rote Spitzpaprika

150 g Kräuterseitlinge oder Austernpilze

1 Maiskolben (vakuumverpackt)

je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

3 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

2 EL Balsamico-Creme

evtl. Alu-Grillschalen

**1** Zucchini waschen und in dickere Scheiben schneiden. Paprika waschen, den Stielansatz entfernen und längs hal-

bieren. Pilze säubern und in Streifen schneiden. Maiskolben in 6 Scheiben schneiden. Kräuter abspülen, trockenschütteln und klein schneiden.

**2** Gemüse entweder auf einer Alu-Grillschale oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Öl begießen und mit Gewürzen und Kräutern bestreuen. Nun entweder grillen oder im vorgeheizten Ofen (225°C) auf der Mittelschiene ca. 20 Minuten braten. Dabei einmal wenden.

**3** Gemüse auf eine Platte geben, mit Balsamico-Creme beträufeln.

**4** Hähnchenbrustfilets auf Aluschalen grillen oder in der Pfanne mit etwas Öl braten. Hähnchenbrustfilets mit dem Grillgemüse-Salat servieren.

pro Portion:  
ca. 1542 kJ/368 kcal.; E 39 g; KH 20 g; F 15 g



## Genuss im Herbst: Herzhaftes aus der Pfanne

„Wie im September tritt der Neumond ein, so wird das Wetter im Herbst wohl sein.“ Wenn diese Bauernregel zutrifft, sollten wir auf das Wetter am 16. September achten, denn dann ist Neumond. Doch selbst wenn dieser Tag einen sonnigen Herbst verspricht, wird es bestimmt auch kühle, regnerische und ungemütliche Tage geben. In dieser Jahreszeit

schmecken deftige Pfannengerichte besonders gut. Aus frischem Saison-Gemüse, Kartoffeln, Geflügel, Pilzen und Eiern lassen sich immer wieder neue tolle Gerichte zaubern - ganz schnell und unkompliziert. Und mit leckeren Geflügelspezialitäten von WIESENHOF wird's ein richtig herzhafter Genuss. Probieren Sie doch gleich mal unse-

re Gemüsepfanne mit Puten Bacon, die schmeckt nicht nur im Herbst!

Und wenn Sie wissen wollen, wie der Winter wird, haben wir noch eine Bauernregel für Sie: „Ist der Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter rein, ist er aber nass und kühl, mild der Winter werden will.“

## Rösti mit Black Puty und Avocado

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pk. WIESENHOF Black Puty

800 g Kartoffeln

1 Ei

2 EL Speisestärke

Salz, schwarzer Pfeffer

gerieb. Muskatnuss

2 Avocados

1 EL Zitronensaft

125 g Kräuter-Crème fraîche

2-3 EL Milch

3-4 EL Butterschmalz zum Braten

1 Kartoffeln schälen, waschen und raspeln. In einem Küchentuch gut ausdrücken, mit Ei, Speisestärke, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

2 Avocados vom Stein lösen, schälen und in Scheiben



schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Crème fraîche mit Milch verrühren.

3 Im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne portionsweise 12 kleine Rösti backen. Im Backofen bei 100°C warm halten.

4 Avocado und Black Puty auf den Rösti anrichten, Crème fraîche darauf verteilen.

pro Portion:  
ca. 2256 kJ/539 kcal.; E 12 g; KH 26 g; F 43 g

## Birnen-Granatapfel-Smoothie

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

(für 4 Portionen)

Zutaten:

2 Granatäpfel

3 Birnen

1-2 TL Zitronensaft

100 ml Buttermilch

100 ml Apfelsaft

1 TL Honig

Minze- oder Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren

1 Granatäpfel halbieren und auspressen. Birnen vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen.

2 Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

pro Portion:  
ca. 471 kJ/114 kcal.; E 2 g; KH 25 g; F 0,5 g

## Herzhafte Gemüsepfanne mit Puten Bacon

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pk. WIESENHOF Puten Bacon

150 g grüne Bohnen

400 g Kartoffeln

1/2 Blumenkohl

4 EL Öl

1/2 Gemüsezwiebel

1 rote Paprika

Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

2 Stängel Petersilie

2 Eier

1 Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel

schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Bohnen, Kartoffeln und Blumenkohl darin ca. 10 Minuten unter Rühren braten.

3 Inzwischen Zwiebel schälen und in Spalten teilen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Beides in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Inzwischen in einer zweiten

Pfanne den Puten Bacon knusprig braten.

5 Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen klein schneiden. Eier leicht verquirlen und schnell unter das Gemüse rühren. Bauernpfanne mit dem Bacon servieren, mit Petersilie bestreuen.

pro Portion:  
ca. 1277 kJ/306 kcal.; E 16 g; KH 21 g; F 17 g



**LET'S HAVE PFANN!** - mit WIESENHOF und *Silit*-Pfannen

Genießen Sie jetzt den knusprig gebratenen Puten Bacon von WIESENHOF und gewinnen Sie dabei mit etwas Glück ab Mitte September eine von 222 edlen Silit-Antihaf-Pfannen. Mit jeder Packung WIESENHOF Puten Bacon haben Sie eine neue Chance. Einfach den Gewinncode von der Packungsrückseite auf [www.wiesenhof.de](http://www.wiesenhof.de) eingeben und Sie erfahren sofort, ob Sie gewonnen haben. Aktionsende: 15.11.12



# Leserrezept

## Eierrollen mit Hähnchenfüllung

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Min.

(für 8 Stück/4 Personen)

Zutaten:

4 Eier (leicht verschlagen)

2 große Hähnchen Brustfilets  
(gebraten und zerkleinert)

40 g Minzeblätter

2 Frühlingszwiebeln  
(fein geschnitten)

1 kleine Salatgurke  
(in Stücke geschnitten)

80 ml Hoi-Sin-Sauce

- 1 Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen. 1/4 der verschlagenen Eier hineingeben und schwenken, sodass die Eimasse den Pfannenboden überzieht. 30 Sekunden goldbraun braten, beiseite stellen. Aus der restlichen Eimasse 3 weitere Omeletts braten.
- 2 Die Omeletts nebeneinanderlegen, Hähnchenfleisch,

Minze, Frühlingszwiebeln, Gurke und Hoi-Sin-Sauce darauf verteilen. Omeletts aufrollen und schräg halbieren.

Viel Spaß und guten Appetit!

Wir danken Frau Klinker aus Molbergen für diese Rezeptidee.

**Wir veröffentlichen Ihr Lieblingsrezept!** Sie probieren gerne neue Geflügelgerichte aus und haben viele tolle Rezepte gesammelt? Dann teilen Sie Ihre leckersten Entdeckungen doch mit den anderen Lesern der Koch Club News! Schicken Sie uns Ihr Rezept an [kochclub@wiesenhof.de](mailto:kochclub@wiesenhof.de) oder per Post an WIESENHOF Koch Club, Paul-Wesjohann-Str. 45, 49429 Visbek.

### Impressum

Verantwortlich für Inhalt:  
WIESENHOF

Texte: Ricarda Nolte

Layout:

KD&P Werbeagentur, Bremen

[www.wiesenhof.de](http://www.wiesenhof.de)

## Kleines Küchen-Lexikon: Granatapfel

Im Mittelmeergebiet und im nahen Osten werden Granatäpfel seit vielen hundert Jahren angebaut, aber auch in Indien und Asien sind sie verbreitet. Der Granatapfelbaum trägt im Frühjahr und Sommer große glockenförmige orangefarbene Blüten. Von September bis Dezember werden die reifen, orange- bis dunkelroten Früchte dann geerntet. Sie sind nicht nur ein Genuss für Auge und Gaumen sondern auch sehr gesund. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie viele hochwertige Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), die aggressive Stoffe im Körper unschädlich machen können und die Zellen schützen.



An die köstlichen, süß-säuerlichen Samen heranzukommen, ist gar nicht so einfach. Damit sich die Kerne besser lösen, rollen Sie zunächst die geschlossene Frucht mit leichtem Druck hin und her. Dann die Frucht quer aufschneiden und mit den Fingern aufbrechen. Nun können Sie die Kerne mit den Fingern herauspulen. Eine andere Methode ist, die halbierte Frucht mit der Schnittkante nach unten über eine Schüssel zu halten und mit einem Kochlöffel auf die Schale zu schlagen, um auf die Weise die Kerne zu lösen. Die weißen Fruchthäutchen zwischen den Kernen sollten Sie gründlich entfernen, da sie bitter schmecken können.

Man kann die Granatapfelhälften auch auspressen. Allerdings ist hierbei die Ausbeute nicht sehr groß, für ein Glas Saft brauchen Sie zwei bis drei Früchte. Damit beim Herauslösen der Kerne oder beim Pressen der rote Granatapfelsaft keine bleibenden Flecken auf Bluse oder T-Shirt hinterlässt, sollten Sie sich am besten mit einer Schürze schützen. Fruchtfleisch und Saft des Granatapfels verfeinern nicht nur Obstsalate oder andere Süßspeisen, sondern passen auch hervorragend zu Wild- und vor allem Geflügelgerichten. Probieren Sie es doch einmal in der Soße zur Entenbrust oder als fruchtige Zutat im Geflügelsalat.