

Für Chutney oder Torte

Aprikosen sind als leckere Sommerfrüchte vielseitig verwendbar



Süße Früchtchen: Am besten immer erst probieren und dann Exemplare mit fester, unbeschädigter Schale und leicht aromatischem Geruch auswählen. Die Konsistenz ist genau richtig, wenn das Fruchtfleisch bei sanftem Druck ein wenig nachgibt. Foto: Andrea Warnecke/dpa

Äußerlich sieht die Aprikose aus wie eine kleine Schwester des Pfirsichs. Tatsächlich gerät sie neben diesem manchmal ein wenig ins Hintertreffen. Sehr zu Unrecht, denn die kräftig orange-gelben Sommerfrüchte mit dem milden oder leicht säuerlichen Aroma haben einiges zu bieten.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Aprikosen schon in der Antike sowohl in Armenien als auch in China und Indien bekannt waren. Heute werden die Steinfrüchte vor allem in der Türkei, in Ungarn, Italien und Spanien angebaut. In Deutschland befinden sich die Hauptanbauggebiete in Rheinhessen, der Pfalz und am Süßen See in Sachsen-Anhalt.

„Aprikosenbäume blühen früher als alle anderen Obstbäume. Zu der Zeit herrscht in den meisten Teilen Deutschlands noch Frostgefahr“, erläutert Martin Ley, Geschäftsführer der Vereinigten Großmärkte für Obst und Gemüse Rheinhessen. Sogar in den Anbaugebieten kann schon mal Frost dazwischen kommen. Die Ernte fällt daher von Jahr zu Jahr sehr unterschiedlich aus. Für Aprikosenliebhaber heißt das: „Selbst in der heimischen Hochsaison, üblicherweise im Juli, sind Früchte aus Deutschland nicht deutschlandweit verfügbar.“

Reife aromatische Aprikosen beim Kauf zu erkennen, ist gar nicht so einfach. „Beim Obsthändler oder auf dem Markt kann man freundlich um eine Kostprobe bitten“, erklärt Gabriele Kaufmann, Ökotrophologin beim Verbraucherinformationssdienst aid. Damit ist der Kunde auf der sicheren Seite. Dann gilt es, Früchte mit fester, unbeschädigter Schale und leicht aromatischem Geruch zu wählen. Die Konsistenz ist genau richtig, wenn das Fruchtfleisch bei sanftem Druck auf die Naht ein wenig nachgibt.

Unreife Aprikosen schmecken sauer, sehr mehlig und trocken. „In der Obstschale sollten im-

mer nur so viele Aprikosen gelagert werden, wie man im Lauf des Tages verzehrt. Der Rest gehört ins Gemüsefach im Kühlschrank“, empfiehlt Ley. Frisch und roh schmecken Aprikosen natürlich am besten. Die samtlaumige Haut kann mitgeessen, sollte jedoch gewaschen werden.

Für pikante Speisen sind die Früchte ebenfalls zu empfehlen

Aprikosen sind nicht nur ein handlicher Snack, auch ihre Inhaltsstoffe überzeugen: „Erhaltenswert sind neben den Ballaststoffen vor allem der hohe Gehalt an Beta-Karotin und an

Kalium“, erklärt Annegret Hager, Ernährungsberaterin beim Verbraucherservice Bayern.

Die große Domäne der Aprikose sind Süßspeisen und Backwaren: „Sie machen sich gut in allen möglichen Desserts, natürlich im Obstsalat, aber auch mit Quark, Joghurt, Pudding, als Füllung in den berühmten österreichischen Marillenknödeln und als Kuchenbelag“, zählt Kaufmann auf.

In der pikanten Küche sind Aprikosen hierzulande noch wenig verbreitet. Ganz anders im Orient oder in Indien: Lamm- oder Geflügelcurry mit Aprikosen sei ein Klassiker. Aber auch Reis oder Couscous lasse sich mit Aprikosen verfeinern. „In der Grillsaison können Fruchthälften abwechselnd mit Fleisch

und Zwiebeln aufgespießt werden.“ Unter den weiterverarbeiteten Produkten ist Marmelade der Klassiker. „Sie behält wunderbar die gelb-orange Farbe und ist damit auch optisch eine prima Alternative zu allen roten Konfitüren aus zeitgleich reifenden Beeren“, sagt Hager. Kaufmann empfiehlt, auch mal eine Kombination mit Orangen oder anderen Zitrusfrüchten auszuprobieren.

Die pikanten Gegenspieler der Marmelade sind Chutneys und Relishes. „Dafür lassen sich Aprikosen prima zusammen mit Zucchini, Gurken oder Kürbissen verwenden. Zitronensaft oder Essig bringt die nötige Säure mit“, rät Hager. Spannend sind auch Variationen mit Apfel, Birne oder Kiwi. Die Krönung

sind Gewürze wie Ingwer, Chili, Kardamom oder Curry. In der indischen oder orientalischen Küche kommen die würzig-fruchtigen Soßen zu Geflügel oder zum Lamm auf den Tisch.

Wer Aprikosen nicht sofort verzehren möchte, kann sie einfrieren. Nach dem Auftauen sind die halben Früchte zwar nicht mehr so ansehnlich, aber zum Pürieren oder Erhitzen auf jeden Fall gut genug. Soll der Aprikosen-Geschmack fürs Dessert bewahrt werden, dann können die Früchte gut in Alkohol eingelegt werden – entweder zusammen mit anderem Obst im Rumtopf oder alleine beispielsweise in Cognac, Arrak oder Weinbrand. Gut durchgezogen, sind sie eine raffinierte Beigabe zu Eis, Cremes oder Pudding. (dpa)



Gemüse: eine ideale Zutat

Foto: Urs Wyss, Zürich/Moskau

Einfach, genussvoll

Inspirationen zum Kochen im Sinne des Yoga

Von MARION VOIGT

Wohlschmeckendes und gesundes Essen – heutzutage wird es immer wichtiger, um den Belastungen des Alltags standzuhalten. Der Körper will ebenso genährt werden wie Geist und Seele. Das hört sich nach viel Aufwand an.

Ist es aber nicht, wie der in der Schweiz lebende Ayurveda-Koch und Yogalehrer Mark O. Bank in seinem neuen vegetarischen Rezeptbuch „Die Alchemie des Kochens“ zeigt.

Die Gerichte, die er hier vorstellt, sind aus naturbelassenen Zutaten und mühelos nachzukochen. Angefangen von einem nahrhaften Morgenbrei über Misosuppe und Spinat-Kartoffel-Gratin bis hin zu Mohnküchlein und Tiramisu finden sich hier Anregungen für ganz verschiedene Anlässe. Groß ist zudem die Auswahl der vorgestellten Beilagen: Ob Ingwer-Sesam-Rüebli, Mung Dal oder Hirsebällchen – es findet sich für jeden Geschmack das Richtige.

Die Kunst des Kochens besteht für Mark O. Bank nicht darin, Ausgefallenes zu kreieren, sondern die Speisen mit Liebe und Achtsamkeit zuzubereiten und damit „aus den natürlichen Nahrungsmitteln das höchste Potenzial zu gewinnen“.

Den Rezepten vorangestellt

sind Empfehlungen für eine gesunde Ernährungspraxis. Dabei spielt die Auswahl der Nahrungsmittel eine große Rolle, aber auch Zeit und Achtsamkeit beim Kochen bestimmen die Werthaltigkeit des Essens. „In der Einfachheit liegt die Kraft“, fasst der Autor seinen Anspruch zusammen, der grafisch in ausdrucksstarken Schwarzweiß-Fotografien geschmackvoll umgesetzt wird.

„Die Alchemie des Kochens“ ist ein Buch für alle, die essen, um zu leben. Einen kleinen Vorgeschmack liefern die beiden Rezepte auf dieser Seite. Nehmen Sie sich Zeit zum Ausprobieren. (MZV)

Mark Oliver Bank: „Die Alchemie des Kochens“ (Art Direction Igor von Moos), Brunner Verlag, 112 Seiten, 24,80 Euro, ISBN 978-3-03727-045-5.



Aufgeblättert

Der grafisch in ausdrucksstarken Schwarzweiß-Fotografien geschmackvoll umgesetzt wird.

„Die Alchemie des Kochens“ ist ein Buch für alle, die essen, um zu leben.

Auberginen an Kokos-Tomatensauce

- Zutaten** (für vier Personen):
- 500 g Aubergine
 - 4 Kartoffeln
 - 1 mittelgroße Zwiebel
 - 4 EL Kokos-Raspel
 - 1/2 Tube Tomatenkonzentrat
 - 400 ml Tomatensaft
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1/2 TL Kurkumapulver
 - 2 EL Korianderpulver
 - 1 Prise Zucker
 - 2 EL Ghee
 - Petersilie, Salz

Zubereitung: Kokos-Raspel ohne Fett in der Pfanne goldbraun anrösten und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Aubergine ungeschält in drei Zenti-

meter große Würfel schneiden. Ghee in einem Topf heiß werden lassen und die Zwiebel darin dünsten. Tomatenkonzentrat und Zucker beigegeben und ebenfalls anbraten. Ganze Gewürze zugeben, eine halbe Minute anbraten. Gemahlene Gewürze hinzufügen und auch eine halbe Minute anbraten. Kartoffeln, Tomatensaft und Salz zugeben und gut umrühren. Für fünf Minuten köcheln lassen. Aubergine hineingeben und das Gericht 15 bis 20 Minuten auf niedriger Hitze garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Basmati-Reis. (MZV)

Vegetarische Paella

- Zutaten** (für vier Personen)
- 400 g Reis (z.B. Basmati)
 - 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
 - 400 g Tofu nature
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 TL Paprikapulver edelsüß
 - 1 EL Ghee
 - Salz, Pfeffer
 - 1 rote Paprika
 - 1 gelbe Paprika
 - 1 grüne Paprika
 - 1 mittelgroße Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 20 Oliven, (schwarz, entsteint)
 - 2 Brätfen Safran gemahlen
- Zubereitung**
Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, mit Olivenöl und Paprikapulver mischen und darin zwei bis drei Stunden marinieren. Dann mit der Marinade in einer Pfanne knusprig anbraten und mit Salz abschme-

cken. Reis mit einem Teelöffel Salz und dem Safran mischen. 0,8 Liter Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, Reis zugeben und umrühren. Nach einer Minute nochmals umrühren und sobald das Wasser kocht, Herd abstellen und Reis zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. In der Zeit die übrigen Zutaten vorbereiten. Paprika würfeln, Zwiebel klein schneiden, Knoblauch schälen. Ghee erhitzen, Zwiebel andünsten und Paprika dazugeben. Nach gut zwei Minuten Erbsen zugeben, Knoblauch hineinpressen. Sobald die Erbsen gar sind, Reis auflockern und zusammen mit Tofu und Oliven unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Abgekühlt eignet sich die Paella als Reissalat. (MZV)

Gut zu wissen, dass ...

- kleine Grills meist nicht sehr heiß werden. Grill-Experte Patrick Ryan rät daher zum „reverse searing“: Ein Stück Roastbeef wird bei 100 bis 150 Grad erst im Ofen gegart, bis es eine Kerntemperatur von 45 Grad hat. Anschließend wird es in Scheiben zu Steaks geschnitten, die auf den Grill kommen. Ryan verwendet für kleine Grillgeräte einen gusseisernen Rost, den er mit einem Backblech abdeckt. So staut sich die Hitze, und die Zubereitung geht schneller.
- Birnen im Juli nicht aus heimischem Anbau kommen, wie der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) erläutert. Nur zwischen August und Oktober sei das Obst frisch verfügbar, im November und Dezember komme es aus Lagerbeständen. Die im Sommer so beliebten Durstlöcher Wassermelonen gibt es regional nur im August und September. Aprikosen hätten Saison im Juli und August, Zwetschgen zwischen Juli und Oktober.
- dass Kuchen unbedingt in einem Zug fertig gebacken werden sollte, rät Hauswirtschaftsmeisterin Heike Hauenschild vom DHB-Netzwerk Haushalt. Sonst verliert er an Konsistenz und Geschmack. „Denn ein verwendetes Backtriebmittel wie Backpulver verliert seine Kraft, wenn es längere Zeit im Teig verweilt“, erklärt die Hauswirtschaftlerin. Das heißt, der Kuchen würde beim zweiten Backen nicht mehr richtig aufgehen. Hauenschild weist außerdem da-

rauf hin, dass sich um den halbgaren Teig im ausgeschalteten Ofen beim Abkühlen eine Außenhaut bildet. Wer den Kuchen später weiter backt, bekomme auch deshalb ein unbefriedigendes Ergebnis. Und richtig gut schmecken dürfte ein in zwei Etappen gebackener Kuchen ohnehin nicht. Daher rät sie: Geduld haben, sich nicht beim Backen unterbrechen lassen und den Ofen unbedingt erst am Ende der vorgesehenen Garzeit ausschalten. (dpa)

Himbeeren zügig verbrauchen

Himbeeren lagern am besten maximal drei Tage im Kühlschrank bei Temperaturen um vier Grad, erläutert die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Sind sie weich und druckempfindlich, sollten sie noch am Tag des Einkaufs gegessen oder verarbeitet werden. Frische Früchte sind prall und glänzend. Gewaschen werden sollten nur dreckige Beeren, denn Wasser verringert das Aroma. (dpa)

Sudoku - Der tägliche Denksport in Ihrer Heimatzeitung

			1					
		3				9	8	2
7	9	8		3				5
3		1	6		5	9	4	
	6		8				2	
5	2	1		9	7			6
8			9			3	4	1
9	3	5				6		
			3					

7	9	2	8	3	6	1	5	4
5	6	3	4	2	1	8	9	7
1	8	4	5	9	7	6	2	3
8	4	6	7	5	9	2	3	1
2	7	1	3	6	8	9	4	5
3	5	9	2	1	4	7	8	6
6	3	5	1	8	2	4	7	9
4	1	8	9	7	3	5	6	2
9	2	7	6	4	5	3	1	8



Die Spielregeln in Kürze:
Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3- x 3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei diesem Zahlenrätsel.