

# KOCHE MIT UNS

Obst und Beeren

Teil 4





# OBST UND BEEREN

BY **KRÄUTERDEALER**

## VIelfalt GENIESSEN

- Bananen
- Ananas
- Birne
- Mango
- Apfel
- Orangen
- Datteln
- Pfirsiche
- Melone
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Brombeeren
- Heidelbeeren
- Erdbeeren
- Acai-Beeren
- Gojibeeren
- Kirschen
- ...

**Tip:**

Obst gut abwaschen und möglichst mit Schale essen, denn da ist ein Großteil der besonders gesunden Stoffe enthalten.



## GUT FÜR

- enthält viel Antioxidantien
- enthält viel sekundäre Pflanzenstoffe
- enthält viel Ballaststoffe
- enthält wenig Energie

## REZEPTINSPIRATIONEN

- Obstsalate in allen Varianten
- Milchreis mit Zwetschgenkompott
- gesunde Heidelbeerkonfitüre
- Dattelsirup

Bei allen Rezeptinspirationen zum Thema Obst ist nicht zu vergessen, dass Obst und Beeren das perfekte to go Essen sind.

Gibt es etwas was man besser und sicherer transportieren kann als einen Apfel?

Er muss nicht gekühlt werden, hält mehrere Tage, ist mit seiner Schale relativ robust und schmeckt nach 3 Tagen in der Tasche immer noch gut. Von welchem Essen könntest du das noch behaupten?

Unbedingt die Schale mit essen, in ihr sind überproportional viele gesunde Stoffe enthalten. Bei konventionell angebautem Obst unbedingt gründlich abwaschen um Pestizide etc. bestmöglich zu entfernen. Biologisch angebautes Obst ist daher empfehlenswert aber kein Muss.

# OBSTSALAT

kleinschneiden, umrühren, fertig

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Banane
- 1 Hand voll Erdbeeren
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Handvoll Himbeeren
- etwas Minze oder Zitronenmelisse

oder

- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 Ananas
- etwas Vanille
- etwas Basilikum

oder oder oder...

Lass dich inspirieren, z.B. auf einem Wochenmarkt. Dort gibt es noch mehr Auswahl des saisonalen Obstes als im Supermarkt. Die Verkäufer auf dem Markt sind auch oft hilfsbereit bei Fragen zu Zubereitung, Kombination und Tipps zur Verarbeitung.

### Tipp:

Offt liest man bei Obstsalatrezepten man solle Zucker drüberstreuen um den Fruchtsaft zu binden o.ä.

Bitte lasse das. Wenn du sämiges Obst wie eine Banane mit verwendest und das ein bisschen verrührt ist das überhaupt nicht notwendig.



# MILCHREIS MIT ZWETSCHGENKOMPOTT

## Zutaten

- Reis
- Pflanzenmilch deiner Wahl
- 500 g Zwetschgen
- 100 ml ungesüßten, naturtrüben Apfelsaft
- etwas Zimt

Milchreis nach Packungsangabe kochen.

Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen. Zwetschgen in einen Topf geben, Apfelsaft und Zimt dazu. Ca. 15 min köcheln lassen. Fertig.

Zwetschgenkompott zusammen mit dem Milchreis servieren.

### Tipp:

Probiere das doch auch mal mit schwarzem Reis.

Milchreis ist fast immer geschälter Reis. Den solltest du nicht essen. Verwende stattdessen einen Vollkornreis. Da gibt es ja tausend Sorten. Für Süßspeisen ist besonders Rundkornreis geeignet. Zum Beispiel Camargue-Reis ist eine super Wahl, der ist sehr lecker und auch nicht um die ganze Welt gereist.



# GESUNDE HEIDELBEERMARMELADE

## Zutaten



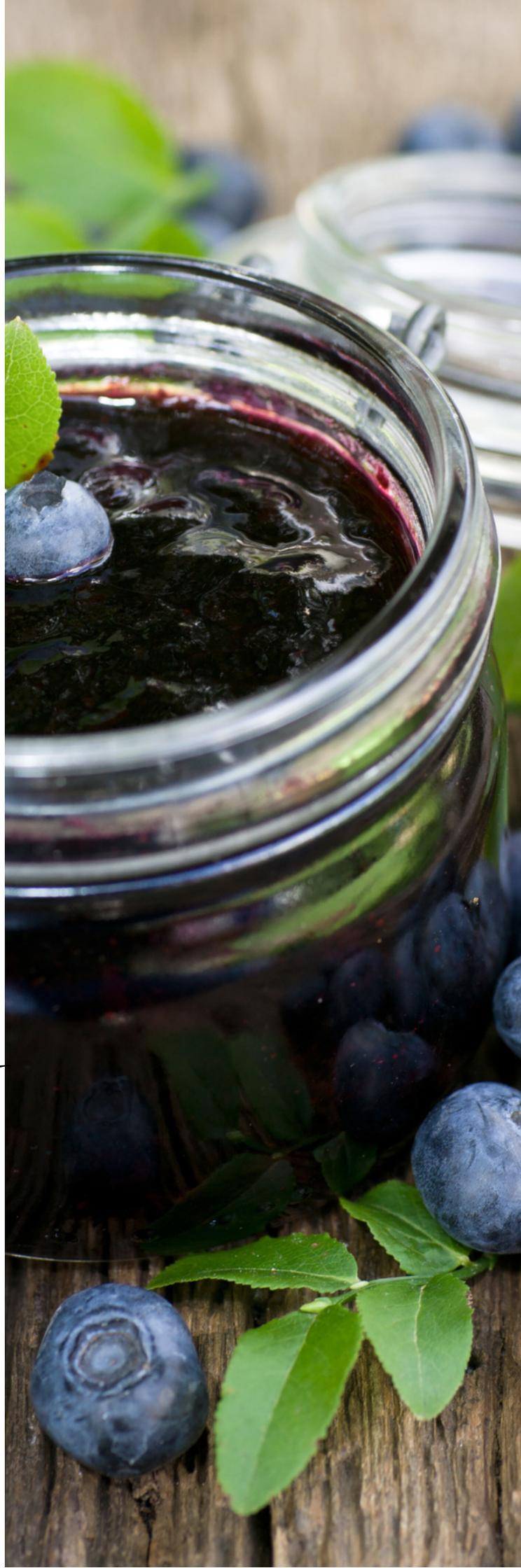
geht auch mit  
anderen Beeren

- eine große Packung Heidelbeeren
- evtl. etwas Honig
- etwas Johannisbrotkernmehl

Heidelbeeren gut waschen, nicht abtrocknen und in einen Topf geben. Die kleine Menge Wasser die so mit in den Topf gelangt ist genau richtig. Auf den Herd stellen und einschalten. Da aus den heißwerdenden Heidelbeeren dann bald Flüssigkeit austritt, kann man den Inhalt des Topfes dann köcheln lassen. 5 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen, pürieren und dann etwas Johannisbrotkernmehl einrühren um es etwas einzudicken. In ein sauberes Glas abfüllen. Abkühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und innerhalb einer Woche essen.

### Tipp:

Passt super mit Butter oder Kokosfett zum frisch gebackenen Sauerteigbrot.



# DATTELSIRUP

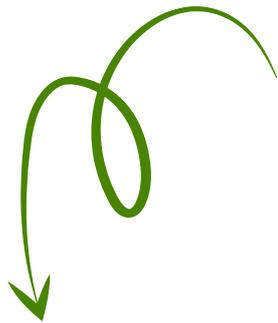
super Alternative um Essen zu Süßen

---

## Zutaten

- 150 g Datteln ohne Stein
- 250 ml kochendes Wasser
- 1/8 Zitrone ohne Schale

Datteln mit dem heißen Wasser  
1 Stunde ziehen lassen. 1/8  
Zitrone dazugeben und alles  
mixen oder pürieren.



2 Wochen haltbar im  
Kühlschrank