

Vitaminreich und lecker

Zitrusfrüchte



Wenn unsere einheimischen Früchte rar werden, haben die Zitrusfrüchte Hochsaison. Diese Sonnenfrüchte sind besonders saftig, schmecken gut und sind prall gefüllt mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. Doch nicht alle Zitrusfrüchte sind gleichermaßen bekannt. Es muss nicht immer nur Orange sein – wir stellen Ihnen einige leckere Alternativen vor.

Buch-Tipp:

Zitrone, Orange, Kumquat & Co: Die schönsten Zitruspflanzen und ihre Pflege.
 ISBN-13: 978-3835403253,
 Preis: ca. 9,95 Euro

Köstlicher Duft, frischer Geschmack, fröhliche Farben

Kumquat:

Rötlich-gelbe glatte Schale, die mitgegessen wird. Süßlich-würziger Orangengeschmack. Auch zum Kochen geeignet. Die bitteren Fruchtaromen quetschen Sie durch Rollen in der Hand vor dem Verzehr heraus.



Sweetie:

Eine Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit. Filetieren Sie das Fruchtfleisch. Die weißen Zwischenhäutchen schmecken bitter.



Pink Grapefruit:

Rosa durch den Pflanzenfarbstoff Lycopin. Sie sieht frischer aus und ist geschmacklich süßer als die klassische Grapefruit.



- ✓ Vitaminreich
- ✓ Sorten-
vielfalt
- ✓ Tarte au
Citron

Tangelo:

Eine Kreuzung aus Mandarine und Grapefruit. Sie besitzt meist eine grobe Schale, viel Saft und sehr feines Fruchtaroma.



Clementine:

Eine Züchtung aus Mandarine und Orange. Meist kernlos, aromatisch und süß. Mandarinen sind wegen ihrer vielen Kerne kaum noch im Handel. Beliebter sind die neuen Züchtungen Satsumas, Tangerinen und Clementinen.



Limette:

Grüne Schale, milder als Zitrone. Ideal für Mixgetränke. Lagerung: kühl, nicht im Kühlschrank.



Tarte au Citron – Einfach zuzubereiten, aber ungewöhnlich im Geschmack

Für den Mürbeteig:

- » 170g Mehl
- » 80g Puderzucker
- » 120g kalte Butter, gewürfelt
- » abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- » 1 Eigelb, 2 EL Eiswasser, 1 Prise Salz

Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten und in Folie ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Dünn ausrollen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. In einer gefetteten Quiche-Form bei 180 Grad im Ofen ca. 15 Min. hell vorbacken.

Für die Füllung:

- » 3 Eier, 3 Eigelb
- » 120g flüssige Butter
- » 180ml frisch geprester Zitronensaft
- » abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- » 150g Zucker

Zutaten vermischen. Auf den vorgebackenen Teig geben, bei 190 Grad ca. 25–30 Min. hellbraun backen. In 12 Stücke schneiden. Mit filetierten dünnen Zitronenscheiben garnieren. Gekühlt servieren.



Pro Stück von 12 Stück:

- 316 kcal
- 4,1 g Eiweiß
- 20,1 g Fett
- 28,2 g Kohlenhydrate
- 2,3 BE/2,8 KE

(Quelle: Kalorien mündgerecht, Umschau-Verlag, 13. Auflage)

