



**ORF extra**

## Marillen-„Kamasutra“

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Süß, weich, rund und duftend - die Marille geizt nicht mit ihren Reizen. Neben dem herrlichen Fruchtfleisch hat die Marille eine weitere Besonderheit – nämlich im Kern: Den Samen. Er sieht aus wie eine kleine Mandel, schmeckt bitter und hat ein Mandel-Marzipan-Aroma – so ein bisschen wie „Amaretto“ – und dort ist er auch drin.

Marillenkern werden auch in der Heilkunde verwendet und von einigen TCM-Ärzten empfohlen, weil sie erwärmend wirken und bei Bronchitis, Reizhusten oder Verstopfung helfen können.

Die herrliche Farbe lässt auf einen ebenso beeindruckenden Carotiningehalt schließen. Das heißt, deshalb können Marillen unsere Sehkraft fördern und gleichzeitig die Haut vor zu viel UV-Strahlung schützen. Deshalb mein Tipp: Nutzen Sie die Saison und essen so viel heimische Marillen wie möglich. Die Kieselsäure und speziellen Vitamine und Enzyme machen uns in allen Belangen ein bisschen frischer.

*Ich habe heuer auch Marillenkern selber verarbeitet – das heißt, die Kerne aufgeschlagen, den Samen 2 x für mehrere Stunden in Wasser eingeweicht und gut ausgewaschen – so wird die Blausäure deutlich reduziert - und dann in einer Pfanne ohne Öl geröstet. Leicht gesalzen sind sie ein Hit!*

### Rezept „Kamasutra“:

Aber mein absolutes Lieblingsrezept ist meine mittlerweile schon legendäre „Kamasutra“. Eine Sauce, die es in sich hat. Sie kann - wie Marmelade - eingekocht oder auch kalt gerührt werden. Ich zeige Ihnen heute das schnellere Rezept, nämlich kalt gerührte Kamasutra.

Ich habe 5 frische Marillen gewaschen, grob zerkleinert und püriert. Zu den Marillen gebe ich jetzt 4 bis 5 pürierte Paradeiser oder einen kleinen Becher Paradeiser-Pulpa. Ich lasse übrigens die Haut auf den Früchten, weil ich der Meinung bin, sie verbessert den Geschmack! Dann rühre ich 1 TL braunen Zucker oder Honig unter. Das Geheimnis liegt wie immer in der Würze. Ich liebe Kreuzkümmel und bei dieser „Prise“ spare ich nie! Perfekt dazu passt etwas gemahlene Gelbwurz oder Kurkuma, gemahlene Koriander, eine Messerspitze Salz, etwas Pfeffer und Chili - je nachdem wie scharf die Sauce sein soll.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Auch ein kleiner Spritzer Orangensaft und Worcestersauce bzw. Balsamico-Crema ist mitunter für das Gesamterlebnis am Gaumen fein. Bei den Gewürzen und der Menge dürfen Sie gerne ein wenig experimentieren.

Jetzt verrühre ich alle Zutaten gut und dann darf sie schon serviert werden.

Ich empfehle dazu entweder Gegrilltes oder eine Kombination mit Feigen und Ziegenkäse. Auch auf einem Butterbrot schmeckt sie köstlich! Wenn Sie die Portion Kamasutra verdreifachen, könnten Sie einmal ausprobieren, 2 Drittel in eine Karotten- oder Kürbissuppe einzurühren. Sie werden wahrscheinlich jeden Tag Kamasutra-Suppe essen wollen.

Im Glas kann man die Sauce außerdem ein paar Tage im Kühlschrank aufheben oder eben für größere Vorräte einkochen.

In jedem Fall, kann es gut sein, dass die „Kamasutra“-Sauce auch so wirkt wie ihr Name verspricht!

**TIPP:**

Eine gute Alternative zu Marillen kalt gerührt oder eingekocht ist das Einfrieren. Marillen verlieren dabei kaum an Geschmack. Dazu ein Tipp: Ich halbiere sie, lege die Hälften auf ein Tablett und lasse sie so ein wenig anfrieren, bevor ich sie in Gefrierbeutel gebe, damit sie nicht zusammen kleben. Für Marillenknoedel ersetze ich den Kern durch einen Würfelzucker, lege die beiden Hälften wieder zusammen und lass sie auch zuerst anfrieren, bevor sie in den Beutel kommen. Püriere Marillen werden auch ganz schnell zum gefrorenen Dessert oder Eis am Stiel. Ich rühre etwas echte Vanille, eine kleine Prise Kardamom und einen EL weißes Erdmandelmus unter und gebe alles für ein paar Stunden in den Gefrierschrank. Für Eis am Stiel fülle ich diese Formen und stecke ein Eistübchen hinein.