



ORF extra

Uschis Pfirsichsenf

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Die Pfirsiche sind reif! Mein Lieblingsobst, wenn ich an den Fluss gehe. Denn wenn mir der Saft wie meistens übers Gesicht läuft, kann ich ihn praktischer Weise gleich im Wasser abwaschen.

Mein Bäumchen bekommt den letzten freien Platz an einer warmen Südwand. Der nährstoffreiche, lehmige Boden eignet sich dort besonders gut und schön sonnig hat er es dort auch. Und damit ihn ja nicht die Kräuselkrankheit erwischt, werde ich ihn gleich zur Vorbeugung mit einem verdünnten 10%igem Essig besprühen.

Ob weißfleischiger oder gelbfleischer Pfirsich ist mir geschmacklich egal. Ich mag sie beide. Auch ihre Verwandtschaft, die Nektarine. Die mit dem weißen Fruchtfleisch sind etwas säuerlicher und sollten am besten frisch gegessen werden. Perfekt für den Sommer und perfekt zum Abnehmen - ist ja fast nur Wasser! Dafür aber ganz schön viel Vitamin A und B, Kalium und Kalzium. Aber wenn es ums Verarbeiten geht, dann nehme ich die mit dem gelben Fruchtfleisch. Das ist süßer und vor allem fester. Das zeigt sich gut beim Pfirsich-Kompott, in das ich nach Tante Christl-Manier immer ein paar Zweigerl Thymian hinein gebe.

Pfirsiche und Thymian sind überhaupt das Dreamteam, auch beim Grillen. Haben Sie gegrillte Pfirsiche schon einmal ausprobiert? Ich halbiere die Pfirsiche, streiche ein bisschen Olivenöl darauf und grille sie kurz auf der Schnittfläche. Und dann beträufle ich sie mit Chilihonig und gebe Pfeffer und Thymian drauf.

Zum Grillen passt auch mein kalt gerührter Pfirsich-Senf. Ich habe ihm einen lustigen Namen gegeben: „Plüsch-Brumm“. So nennt nämlich meine Freundin aus Deutschland die Pfirsiche. Wegen ihrer plüschig-weichen Haut. Mir gefällt das!

Feinschmeckersenf aus Pfirsichen

Zutaten und Material:

Pfirsiche püriert
Senfpulver
Honig
Chiliflocken
Thymian gehackt
Salz
Fruchtessig

Und so geht's:

Ich habe hier pürierten Pfirsich - mit oder ohne Haut ist Ihnen überlassen - und dazu gebe ich jetzt 1 bis 2 EL Senfpulver, 1 EL Honig, viel frischen Pfeffer, gehackten Thymian, 1 TL Salz, ein paar Spritzer Fruchtessig und ein paar Chiliflocken.

Tipp: Der Senf ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.