



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Süßer Erdgeister-Strudel mit Erdmandel

Ich stelle heute die Erdmandel vor, eine wunderbare, fast vergessene Pflanzenart, die zur Gattung der Zyperngräser gehört – und überhaupt nicht mit der Mandel verwandt ist. aber trotzdem köstlich schmeckt. Die ursprüngliche Heimat der Erdmandel ist Nordafrika aber sie ist auch bei uns winterhart und dort, wo sie sich wohlfühlt, breitet sie sich auch gerne üppig aus.

Die erbsengroßen Knöllchen wachsen unter der Erde und an einer Pflanze können bis zu 1500 Mandeln dran sein. Nach der Ernte werden sie gewaschen und zum Aufbewahren getrocknet. Man kann sie in dieser Form auch in Reformhäusern und Bioläden kaufen.

Außerdem gibt es auch noch Erdmandel als Mus, Erdmandelflocken, Erdmandelmilch und - Öl oder Erdmandelmehl zu kaufen. Sie hat einen süßlichen Geschmack, ähnlich einer Haselnuss, mit einer feinen Vanillenote - deshalb ist die Zugabe von Süßstoffen oft gar nicht notwendig. Im Gegenteil, Erdmandeln werden sogar für die Zuckerreduktion verwendet.

Früher hat man sie außerdem geröstet und sie wie Kaffee getrunken und zu einer Art Schokolade verarbeitet. Wenn Sie selbst Mandelmilch oder-Creme zubereiten wollen, müssen die Erdmandeln vorher 24 Stunden eingeweicht werden.

Die Produktpalette ist nicht zuletzt deshalb so groß, weil die Erdmandel leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß besitzt, dazu zahlreiche Mineralstoffe und ungesättigte, herzscheidende Fettsäuren. Ihr Vitamin E kann außerdem den Cholesterinspiegel senken.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Die Faserstoffe, die im Darm aufquellen, können zum einen Heißhungerattacken vorbeugen und sich sehr gut auf die Verdauung und den Dickdarm auswirken. Erdmandeln sind glutenfrei und eignen sich deshalb sowohl für Nussallergiker als auch für Diabetiker.

Süßer Erdgeister-Strudel

Für die Fülle verwende ich fast alle Erdmandelprodukte, die ich hier zur Verfügung habe: Ich verrühre 1 Becher geröstete und gehackte Erdmandeln mit 1 Becher Erdmandelflocken, 3 Esslöffel Erdmandelmus und einem Schuss Erdmandelmilch - sodass die Konsistenz passt.

Jetzt im Herbst kombiniere ich gerne saisonale Früchte wie zum Beispiel späte Zwetschken, Birnen, Äpfel oder Aroniabeeren – was die Natur gerade zu verschenken hat.

Dann verteile ich die Masse in der Mitte von meinem Teig, rolle den Strudel ein, bestreiche ihn mit etwas Erdmandelöl und backe ihn für ca. 20 Minuten bei ca. 180 Grad im vorgeheizten Rohr.