



ORF extra

Granatapfel-Dessert

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Der Granatapfel kommt wahrscheinlich ursprünglich aus dem heutigen Iran. Aber es gibt auch bei uns einige GartenbesitzerInnen, die von ihrem kleinen Baum oder Strauch Früchte ernten können. Die können dann zwischen 5 und 20 cm groß und bis zu 1 kg schwer sein.

Und wer dieses Weiderichgewächs -beziehungsweise den Apfel mit den Kernen - schon einmal bearbeitet hat, weiß, dass da ein wenig Übung dazu gehört. Ich habe festgestellt, dass das Heraus klopfen der Kerne für mich die beste Methode ist, damit es kein Massaker wird. Ich empfehle in jedem Fall ein Arbeitsgewand, das ein paar Flecken verträgt. Mit dem Saft werden nämlich nach wie vor Orientteppiche gefärbt und das lässt schon die Farbkraft erahnen. Ich werde heuer vielleicht meine Weihnachtskarten damit gestalten.

Sollten Sie für Gewinnung dieser „Kernkraft“ keine Geduld haben, dann kaufen Sie sich einfach den Saft. Gerade für die kalte Jahreszeit ist der einfach spitze. Er steckt voller Antioxidantien, ist gut für Gehirn, Leber und Darm; für das Herz und die Gefäße. Granatapfel kann Entzündungen und Schmerzen lindern und selbstverständlich ist er für die Immunabwehr ein Hit.

Und weil jetzt Kollagen für die Gelenke, eine makellose Haut und kräftiges Haar in aller Munde ist - das kann die rote Beere auch. Granatäpfel kurbeln nämlich die körpereigene Kollagen-Produktion an!

Der herbsüße Geschmack passt zu einem warmen Wintersalat genauso wie zu Wild - und zu meiner „süßen Santa-Granate“.

REZEPT

Für mein Dessert verrühre ich zuerst 1 Becher Creme fraiche mit ½ Becher Joghurt, gebe einen Spritzer Orangensaft, geriebene Tonkabohne und Vanillemark dazu und hebe zum Schluss etwas geschlagenes Schlagobers darunter. Die Masse fülle ich in einen Spritzsack.

Dann brösle ich Kekse oder etwas trockenere Kuchenreste in Gläser, gebe eine Schicht Granatapfelkerne darüber, spritze eine Schicht Joghurtmasse darauf und fülle das Glas in dieser Form bis oben.

Für die Deko streue ich entweder wieder Kerne, bunte Streusel oder etwas essbares Blattgold darüber oder stecke einen Weihnachtssticker hinein. Dazu passt heißer Granatapfel-Punsch.

Aber weil ja die Granatapfelsaison ohnehin bis Jänner geht, schmeckt dieses Dessert auch noch nach Weihnachten.

