



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
10.11.2024

Kakis aus dem Rohr und als Wintersonne-Marmelade

Die intensive Farbe verrät es: Kakis haben einen sehr hohen Anteil an Carotinoiden und Provitamin A, worüber sich die Augen und die Haut am meisten freuen. Die Liste der gesundheitlichen Vorteile ist bei dieser Frucht lang. Ich finde besonders erwähnenswert, dass die antioxidativen Effekte verstärkt werden, wenn die Frucht erhitzt wird!

Deshalb liebe ich auch Kakis aus dem Rohr:

Früchte halbieren, die Kerne entfernen, ein wenig Fruchtfleisch herausnehmen und 10-15 Minuten bei 160°C backen. Dann mit Knoblauchöl einpinseln, Schafkäse in die Mitte legen und noch ein paar Minuten ins Rohr schieben.

Ein paar Kakis lasse ich ohne Knoblauchöl und Käse und verarbeite sie dann weiter zu einer einfachen, raschen „Wintersonne-Marmelade“: Ich gebe warme Ofen-Kakis mit ein paar Tropfen Orangensaft, Kardamom, Vanillemark in eine Schüssel, zerquetsche und verrühre die Zutaten. Fertig.

Selbstverständlich kann ich das Fruchtfleisch auch wie jede andere Marmelade mit Gelierzucker oder Agar Agar einkochen.

Ich streiche jetzt die frisch gerührte Marmelade auf Biskuitteig-Rechtecke, staple die dann übereinander, verstreiche außen herum eine Mascarpone-Creme und zaubere dann mit ein bisschen Goldstaub ... eine fruchtige Wintersonne!

Ein kleiner Kosmetik-Tipp: Das Fruchtfleisch als Gesichtsmaske ist ebenfalls göttlich!