

Zitrusfrüchte – guter Geschmack mit gutem Gewissen?

Die Rezepte

Sangría	2
Grüne Oliven	4
Zitronenkuchen mit Baiser	6

Sangría

Rezept von Mónica Martínez Troyano

Der Name „Sangria“ ist abgeleitet vom spanischen Begriff „sangre“ (Blut) und bedeutet so viel wie „Aderlass“. Die Bezeichnung steht für die blutrote Farbe des sommerlichen Party-Klassikers. Von dem bowlenähnlichen Getränk existieren unzählige Varianten. Mónicas spanisches Original-Rezept lässt den Alltag vergessen und Urlaubsfeelings aufkommen!



Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Sweetie (Sweetie ist eine Handelsbezeichnung für die Oroblanco (spanisch „weißes Gold“), eine Kreuzung aus einer Grapefruit und einer Pomelo. Ihr helles Fruchtfleisch schmeckt süßer als das der Grapefruit, jedoch auch etwas herb-bitter. Die Schale der Sweetie ist auch im voll ausgereiften Stadium hellgrün-gelb. Ihre Größe erinnert an eine kleine Pomelo.). Alternativ einfach eine Bio-Orange mehr nehmen.
- 1 Bio-Orange
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 1 Pfirsich
- 200 g Erdbeeren

- 2 Blutorangen
- 100 g Zucker
- ½ Zimtstange
- 200 ml Wasser
- Ca. 25 cl Brandy
- Ca. 25 cl Triple Sec (Orangen- oder Zitronenlikör)
- Eiswürfel
- 750 ml trockenen Rotwein
- 500 ml selbstgemachte Limonade, dafür braucht man:
- 500 ml Wasser mit Kohlensäure
- 1 Zitrone
- 50 bis 75 g Zucker (nach Geschmack)

Zubereitung:

- Für die Limonade Sprudelwasser, Zucker und den Saft einer Zitrone in einer Karaffe gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Apfel, Birne und Pfirsich in 2-3 cm große Stücke schneiden. Das Obst mit Wasser, Zucker, einer halben Zimtstange, Brandy und Triple Sec in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
- In der Zwischenzeit ein Viertel bis ein Drittel eines großen Glaskruges mit Eiswürfeln befüllen. In dem Gefäß soll später die Sangría serviert werden. Dazu eignet sich zum Beispiel ein Krug für Bowle. Die Eiswürfel mit Rotwein, dem Saft zweier Blutorangen und der Limonade aufgießen.
- Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone, Sweetie und Orange abwaschen und trocken reiben. Die Zitrusfrüchte schälen und die weiße Haut vom Fruchtfleisch entfernen. Die Schalen als Dekoration für die Trinkgläser aufbewahren. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Nach Geschmack das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte und die Erdbeeren in die Sangría geben.
- Abschließend den Topf mit den aufgekochten Früchten vom Herd nehmen, abkühlen lassen und hinzugießen. Mehrmals umrühren. Die Sangría am besten für zwei bis acht Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die fertige Sangría mit einer Schöpfkelle in Gläser füllen. Den Rand der Gläser mit den restlichen Zitronen- und Orangenschalen dekorieren. Schon kann die Party losgehen.

Grüne Oliven

Rezept von Mónica Martínez Troyano

Ob eingelegt oder pur - die äußerst gesunden Oliven gehören auf jeden Tapas-Tisch. Mónicas eingelegte „grüne Oliven“ überzeugen durch den frischen Geschmack der Kumquats und die schnelle Zubereitung.



Zutaten:

- 1 Glas grüne Oliven
- 200 g Manchego-Käse
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 Kumquats
- 5-6 Sardellen (nach Geschmack)
- 1-2 TL Pfefferkörner
- 100 ml extra natives Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

- Oliven in einem Sieb abtropfen lassen
- Die Rinde vom Käse abschneiden. Den Käse fein würfeln und mit den Oliven in eine Schüssel geben
- Knoblauch, Pfefferkörner und Lorbeerblätter mit einem Viertel des Olivenöls in einem Mörser zerdrücken
- Kumquats abwaschen und gut trockenreiben. Die Schale der Kumquats mit einer Reibe abreiben. Das restliche Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden und mit dem Schalenabrieb zu den Oliven geben
- Die Knoblauchmischung mit den Oliven vermengen. Danach Sardellen in feine Stücke schneiden, die Nadeln zweier Rosmarinzweige fein hacken und ebenfalls zu den Oliven geben. Nach und nach das restliche Olivenöl untermengen. Mit Baguette servieren.

Zitronenkuchen mit Baiser

Rezept von Mónica Martínez Troyano

Mónicas spanischer Zitronenkuchen schmeckt luftig leicht, wunderbar süß und erfrischend zitronig. Ein himmlischer Sommerkuchen, der aber auch zu jeder anderen Jahreszeit schmeckt.



Zutaten:

Für den Teig:

- 4 Eier
- 175 g Zucker
- 250 g Mehl
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone (davon ca. 25 ml Zitronensaft und ca. 5-6 Streifen der Zitronenschale)
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g Naturjoghurt

Für die Füllung:

- 100 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone (davon ca. 100 ml Zitronensaft und ca. 5-6 Streifen der Zitronenschale)

- 4 Eigelbe
- 100 g Butter
- 20 g Speisestärke

Für das Baiser:

- 4 Eiklar
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen
- Für den Teig zunächst eine Bio-Zitrone abwaschen und trocken reiben. Von der Schale 5 bis 6 mittelgroße Streifen schneiden. Anschließend den Saft auspressen und diesen beiseitestellen. Die Schalen mit dem Zucker in einem Mixer pulverisieren, bis die Masse klumpig wird.
- Den Zitronenzucker mit 4 Eiern und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen, bis eine cremige Masse entsteht. Dann Mehl und Backpulver nach und nach dazu sieben.
- 25 ml Zitronensaft mit Naturjoghurt in einer separaten Schüssel verrühren, dann mit der restlichen Teigmasse zu einem glatten Teig verquirlen.
- Den Teig auf zwei runde Backformen aufteilen und bei 160 °C Umluft für 20-25 Minuten im Backofen backen.
- Alternativ den Kuchenteig in eine runde Springform füllen und nach der Backzeit horizontal halbieren, sodass man zwei Böden erhält.
- Die Backzeit verlängert sich bei dieser Variante um 10-15 Minuten. Tipp: Mit einem Holzstäbchen in den Teig stechen. Wenn keine Krümel daran kleben bleiben, ist der Kuchen fertig.

Für die Füllung:

- Während der Teig backt, die Füllung vorbereiten. Dazu vier Eier trennen. Das Eiklar zunächst wieder in den Kühlschrank stellen, denn das wird für das Baiser benötigt.
- Wieder eine Zitrone auspressen und die Schale in 5-6 mittelgroße Streifen schneiden. Die Schalen mit dem Zucker in einem Mixer pulverisieren, bis die Masse klumpig wird.
- Die Eigelbe, die Hälfte des Zitronenzuckers und Speisestärke mit einem Rührer cremig schlagen.
- Butter, 100 ml Zitronensaft und die andere Hälfte des Zitronenzuckers in einem Topf auf dem Herd erhitzen und schmelzen lassen. Die Eigelbmischung hinzugeben. So lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht und die Butter komplett geschmolzen ist. Abkühlen lassen.
- Die Füllung auf einem der fertigen Kuchenböden gleichmäßig verstreichen. Den zweiten Kuchenboden vorsichtig auf die Füllung setzen.

Für das Baiser:

- Eiklar, Zucker und eine Prise Salz steif schlagen.
- Den fertigen Eischnee auf den Kuchendeckel geben und mit einem Löffel Schlieren hineindrücken, sodass ein ungleichmäßiges Muster entsteht.

Mit einem Brenner den Eischnee karamellisieren. Hierzu eignen sich Flammbiergeräte für Crème Brûlée. Alternativ kann man den Eischnee bei starker Oberhitze oder Grillfunktion im Backofen kurz backen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist. Dabei am Ofen bleiben, damit nichts verbrennt.