



Vitamincreme
aus Früchten
der Saison

für 2 Portionen

Gelatine, 125 g Früchte
(geschält gewogen) 50 g
TL Vanillezucker, 75 g
Joghurt, Zitronensaft, Honig,
der Saison, Zitronenminze

zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser 10
Minuten einweichen. Die Früchte
waschen, schälen, putzen, in Stü-
cken schneiden und im Mixglas zu
einer feinen Fruchtpüree mixen.
Die Püree mit dem Vanillezucker
süßen. Die Gelatine aus
dem Wasser nehmen, ausdrücken
und in einem Topf bei schwacher Hitze
auflösen. Die Hälfte des Joghurts
süßsauer in die Gelatine ein-
rühren. Dann diese Masse mit dem
restlichen Joghurt und der geschla-
genen Gelatine unter das Fruchtpü-
ree rühren. Mit Zitronensaft und et-
was Salz abschmecken. In Gläser
füllen und mit Frischhaltefolie
abdecken und im Kühlschrank 2
Stunden kaltstellen. Mit frischen
Früchten garniert servieren.

Anne Fleck:
Die Gesund-
küche: neuester
Stand, Becker
Joest Volk
Verlag, 2015,
ISBN-13: 978-
3954530922



→ Gniffke empfiehlt:

Blutwurst und Linsen

Passend zum diesjährigen Jahr
der Hülsenfrüchte empfiehlt Er-
nährungsexperte Holger Gniff-
ke von der DLE GmbH Penzlin
ein Gericht mit Schwarzen Lin-
sen, Blutwurst und Polenta.

Zutaten für 4 Portionen

700 ml Geflügelfond, 1 Knob-
lauchzehe, 180 g Beluga-Linsen,
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer,
1 Zwiebel, 2 El Butter, 4 El Aceto
balsamico, 5 El roter Portwein,
1 TL Speisestärke, 4 getrockne-
te Tomaten (ohne Öl), 350 ml
Milch, Muskat, 100 g Polenta,
2 Blutwürste à 160 g, 4 El Mehl,
4 El Rapsöl, 2 Stiele Petersilie

Zubereitung

1. 400 ml Geflügelfond im Topf
auf die Hälfte einkochen lassen.
Knoblauchzehe andrücken, Lin-
sen kalt abspülen, im Sieb ab-
tropfen. Linsen, Lorbeer, Knob-
lauch in 1 l kochendem Wasser
12–15 Minuten bissfest garen.
Kurz vor Ende der Garzeit sal-
zen. Linsen kalt abschrecken
und im Sieb abtropfen lassen.

2. Suppengemüse und Zwiebel

fein würfeln. 1 El Butter im
Topf erhitzen, Zwiebel glasig
dünsten. Gemüswürfel dazu,
2–3 Minuten dünsten, salzen.
Linsen dazu, ablöschen mit Bal-
samessig und Portwein. Fond
auffüllen, 5 Minuten einkochen.
Mit der in kaltem Wasser gelö-
sten Speisestärke binden, salzen,
pfeffern, warm halten.

3. Getrocknete Tomaten fein
würfeln. Milch und restlichen
Geflügelfond aufkochen, sal-
zen, pfeffern, Muskat. Polenta
mit Schneebesen einrühren, bei
milder Hitze 5 Minuten quellen
lassen. Restliche Butter unter
Polenta rühren. Warm halten.

4. Blutwürste in 3 cm dicke
Scheiben schneiden, in Mehl
wenden. Öl in einer Pfanne er-
hitzen und die Blutwürste darin
bei mittlerer Hitze 1–3 Minuten
auf allen Seiten braten.

5. Petersilienblätter abzupfen,
grob hacken und zum Linsenge-
müse geben. Die Blutwürste mit
der Polenta und dem Linsenge-
müse anrichten, getrocknete To-
maten über die Polenta streuen
und sofort servieren.



©Eckl Raff, Gniffke