

# MUUUUUSLETTER 10/16

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra Janot, Studentin Gesundheitsförderung

## FRUCHTIGE KÜRBISCREMESUPPE



### Zutaten (10 Portionen)

1300 g Speise-Kürbis (am besten Hokkaido)  
400 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer  
4 EL Walnussöl  
1,5 l Gemüsebrühe  
700 g Apfelmus  
5 EL Schlagobers  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Kürbis gut abspülen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden (Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden, andere Sorten besser schälen). Nun auch die Kartoffeln schälen, abspülen und in Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebeln abziehen, den Ingwer schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und alle Zutaten darin ca. 3 Minuten dünsten. Als nächstes die Brühe dazu gießen und alles für 20 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse schön weich gekocht ist, kann es mit einem Stabmixer fein püriert werden. Zum Schluss noch das Apfelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren etwas flüssige Sahne darüber geben.

### Notizen

---

## VOGERLSALAT MIT GRANATAPFEL



### Zutaten (10 Portionen)

1000 g Vogerlsalat  
2 Granatäpfel  
10 EL weißer Balsamicoessig  
4 EL mittelscharfer Senf (nach Geschmack)  
8 EL Walnussöl  
5 EL Honig  
etwas Wasser  
4 Handvoll Walnüsse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Vogerlsalat gut waschen (Wurzeln nach Bedarf abschneiden) und in einer Salatschleuder gut trocken schleudern. In einem Salat-Schüttelbecher Essig, Senf und Honig vermengen und anschließend das Öl einlaufen lassen. Das Dressing nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne frei legen. Den Vogerlsalat mit dem Dressing und den Granatapfelkernen mischen. Zum Schluss die Walnüsse über den Salat streuen. Einen guten Appetit!

Viel Spaß bei der Zubereitung  
wünschen euch  
Birgit Höfert und Sandra Janot



# MUUUUSLETTER 10/16

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra Janot, Studentin Gesundheitsförderung

## DER GRANATAPFEL

Der Granatapfel wird auch als „Speise der Götter“ bezeichnet und hat vor allem von September bis Dezember Saison.

Man geht davon aus, dass diese paradiesische Frucht in West- bis Mittelasien ihre ursprüngliche Heimat hat. Die Geschichte des Granatapfels reicht etwa 5000 Jahre zurück. So findet er bereits in der Bibel Erwähnung: Der Granatapfel soll 613 Kerne haben, genauso viele Gesetze wie im Alten Testament. Damit nimmt die Frucht ein symbolträchtiges Bild ein. Aber auch in der griechischen Mythologie und im christlichen Mittelalter spielt der Granatapfel immer schon eine Rolle. So entdeckt man ihn immer wieder auf Wappen und Gemälden als Symbol der Macht und Herrschertugend. Als „Speise der Götter“ steht der Granatapfelbaum seit jeher für Liebe, Fruchtbarkeit, Jugend und Schönheit.

### Inhaltsstoffe

In der blutroten Frucht stecken Antioxidantien, die als Radikalfänger gelten. Granatapfelsaft soll mehr davon enthalten als Rotwein oder Blaubeersaft. Der Granatapfel soll außerdem eine hilfreiche Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Entzündungsprozessen und Krebs haben. Granatäpfel enthalten viel Kalium, wichtig für Muskeln, Herz und Nerven. Auch Kalzium und Phosphor gehören zu den Inhaltsstoffen und sorgen für die Festigkeit der Knochen und Zähne. Außerdem enthält er etwas Eisen und B-Vitamine. Der Vitamin-C-Gehalt ist jedoch geringer als oft angenommen. 100 g Orange enthält ca. 45 mg Vitamin C, während in 100 g Granatapfel gerade mal 7 mg stecken. Nichts desto trotz ist diese exotische Frucht gesund und weist dafür andere wichtige Inhaltsstoffe auf.

### Notizen

---

---

### Schritt für Schritt zu den leckeren Granatapfelkernen



1. Oberseite mit dem Krönchen dünn abschneiden. Darunter wird dann bereits das in Kammern geteilte Fruchttinnere sichtbar.
2. Dasselbe macht man an der Unterseite.
3. Nun rund um die Frucht herum mehrere Einschnitte machen, am besten an den Stellen, wo sich Trennwände befinden, um das Fruchtfleisch nicht zu verletzen. Das Messer immer von oben nach unten ziehen. Nicht zu tief einschneiden!
4. Nun kann man den Fruchtstamm in der Mitte von der Oberseite her herauslösen.
5. Jetzt ist der Granatapfel so weit vorbereitet, dass man ihn an den Einschnittstellen auseinander brechen kann.
6. Wenn das geschafft ist und die Frucht in mehreren Teilen liegt, kann man die nun leicht zugänglichen Kerne aus den Hälften lösen. Dies klappt sehr gut mit den Fingern, aber auch mit einem Löffel gelingt das gut.

Trick: Die Kerne aus den Hälften in einer mit Wasser gefüllten Schale trennen - die Kerne schwimmen an der Oberfläche, die Schutzhäute sinken ab. Somit hat man weniger Mühe den „Weizen von der Spreu“ zu trennen.