

Rezept des Monats - September



Die *Vogelbeere* ist giftig - das wurde mir als Kind zumindest erzählt. Stimmt aber nur zum Teil....

Die Vogelbeere oder auch *Eberesche* ist mit seinen maximal 20 Metern Höhe ein eher kleiner Baum, der in höheren Lagen auch gerne strauchartig wächst. Gut erkennbar ist sie an den Blättern, die sich aus 9-17 einzelnen, sogenannten *Blattfiedern* zusammensetzen. Die Zahl ist immer ungerade, da am Ende eine einzelne Fieder die Spitze bildet.



Die orange-roten Früchte hängen jetzt in schweren Dolden herab und sind ab Mitte September erntereif. Roh sind sie, durch ihre Parasorbinsäure, schwach giftig - sie wirken abführend. Da die Säure beim Kochen jedoch zerfällt, können wir die Beeren z. B. zu Marmelade verarbeiten. Hier tut es dem Geschmack gut, wenn Sie eine bitterstoff-freie Sorte aus der Baumschule nutzen und die Früchte mit Birnen und Äpfeln kombiniert werden.

In den getrockneten Früchten ist kaum noch Parasorbinsäure nachweisbar, sodass diese klein gehackt eine sehr leckere Zugabe auf dem Butterbrot sind. Auch Fruchtleider verleihen Vogelbeeren eine leicht herbe Note. In großen Mengen wirken die getrockneten Beeren jedoch - im Unterschied zu den frischen Früchten - stopfend. Aus diesem Grund verwendeten bereits die Römer getrocknete Beeren gegen Durchfall.

Die Früchte enthalten ca. 12% Sorbit, weshalb sie auch für Diabetiker geeignet sind.

Vogelbeer Balsamico - bittersüße Versuchung

2 Handvoll sehr reife Vogelbeeren mit Aceto Balsamico knapp bedecken, 2-3 EL Zucker zugeben. Bei geringer Hitze 30 Minuten simmern lassen. Die Vogelbeeren absieben und den Sud weiter reduzieren, bis er zähflüssig ist.

Der bittersüße Balsam hat eine feine Säure und schmeckt wunderbar zu Risotto, zu Rote Bete (z.B. als Carpaccio), zu gegrillten Auberginen oder Fenchel, ebenso zu Fisch oder Wild.

In hübsche Fläschchen abgefüllt ergibt er zudem ein hübsches Mitbringsel oder Adventspräsent 😊

Einen angenehmen Spätsommer wünscht

Ihre Susanne



lebendige-natur

