

07 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Obst hält dich aktiv

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen!

Der Sommer ist da und lädt dazu ein vor allem leichte Desserts zu genießen.

Buttermilch als fettarmes und eiweißreiches Milchprodukt ist hier die ideale Basis für Desserts in Kombination mit Obst. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Beeren, die nicht nur Ihre Sinne verwöhnen, sondern auch die Gesundheit fördern. Ob saftige Erdbeeren, süße Heidelbeeren oder erfrischende Himbeeren- Beerenobst ist prall gefüllt mit Vitaminen, Antioxidantien und natürlichen Aromen. Aktuell gibt es überall frische österreichische Himbeeren und Heidelbeeren – greifen Sie also zu!

Das „Buttermilchgelee im Kärntner Kleid“ könnte auch ganz kärntnerisch mit „Granit“ zubereitet werden.

Buttermilchgelee im Kärntner Kleid

Zutaten für 4 Personen:

- » 1,3 l Buttermilch
- » 18 Blatt Gelatine
- » 3 Stk. Pfirsiche (ev. Kompott)
- » ca. 200 g Erd- oder Himbeeren
- » Staubzucker, geriebene Zitronenschale, Tonkabohne

Zubereitung:

1. Pfirsiche und Beeren mit etwas Staubzucker in einem separaten Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit Buttermilch auf 500 ml aufgießen. Mit geriebener Zitronenschale aromatisieren.
2. In einem weiteren Gefäß 500 ml reine Buttermilch mit Staubzucker, geriebener Zitronenschale und Tonkabohne abschmecken.
3. Jeweils 6 Blatt Gelatine einweichen und in einer Stiepfanne auflösen. Etwas der jeweiligen Masse begeben und dann unter die gesamte Masse rühren (jede Masse extra).
4. In einem Glas zuerst weiße Masse fingerdick einfüllen, dann fingerdick die rote Masse und zuletzt fingerdick die gelbe Masse. Mindestens 4 Stunden kaltstellen.



↳ **Tipp:** Im Glas auf einem Teller mit Spitzenpapier servieren und mit einem Strudelteigröllchen, frischen Beeren und einem frischen Minzeblatt ausgarieren.

Rezept und Foto: Stefan Bernhardt

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Ing.ⁱⁿ Sabine Wurzer, MPH | Projektmanagement
Tel.: +43 (0)50 536 15 145 | Mail: sabine.wurzer@ktn.gv.at