

ENTDECKEN SIE...

Passionsfrüchte



Rezept auf der Rückseite

Passionsfrucht-Tiramisu

ENTDECKEN SIE...
Passionsfrüchte



Für 4 Personen

125 g Löffelbiskuits
1 Granatapfel · 6 Blätter
weiße Gelatine · 500 g
Passionsfrüchte · 3 Eier
(Kl. M) · 125 g Rohrohr-
zucker · 500 g Vollmilch-
joghurt

So geht's

Eine eckige Form (20x25 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Löffelbiskuits nebeneinander in die Form legen.

Granatapfel halbieren, 3 EL Kerne auslösen und die Granatapfelhälften auspressen. Löffelbiskuits mit dem Granatapfelsaft tränken.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfrüchte halbieren und mit einem Teelöffel auskratzen. Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen und 100 ml Saft auffangen. Eier trennen. Eigelb, Passionsfruchtsaft und 80 g Zucker über dem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Masse auflösen und Joghurt einrühren. Kalt stellen.

Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Sobald die Joghurtmasse fest zu werden beginnt, Eischnee unterheben und die Creme auf den Löffelbiskuits verteilen. Mind. 4 Std. kalt stellen. Herausheben und mit Granatapfelkernen und Passionsfruchtkernen bestreut servieren.



VERFÜGBARKEIT
GANZJÄHRIG

WISSENSWERTES



Es gibt rund 500 Arten der Gattung *Passiflora*, davon sind aber nur ca. 30 essbar. Die Passionsfrucht schmeckt erfrischend süß-säuerlich und hat ein ausgesprochen exotisches Aroma.



Die Heimat der verschiedenen Arten der Passionsfrucht (u. a. *Granadilla* und *Maracuja*) sind Mittel- und Südamerika. Sie kommen aber auch aus Afrika.



Nach der Ernte schrumpft die Passionsfrucht, ein Zeichen des Nachreifens. Die Frucht wird voller und süßer im Geschmack. Frische Passionsfrüchte können nach dem Kauf rund 2 Wochen im Kühlschrank lagern.



Neben den Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Eisen, enthalten Passionsfrüchte Vitamin B₁, B₂, C und Provitamin A.



Halbieren Sie die Passionsfrucht waagerecht und löfeln Sie die Frucht aus. Die Kerne sind knackig und passen ideal zum Müsli. Für feinere Speisen streichen Sie das Fruchtfleisch durch ein Sieb.