

# ENTDECKEN SIE...

# *Granatäpfel*



---

*Rezept auf der Rückseite*

# Honig-Crêpes mit Granatapfel

ENTDECKEN SIE...  
Granatäpfel



## Für 4 Personen

125 g Buchweizenmehl  
Salz · 250 ml fettarme  
Milch · 3 Eier · 20 g  
zerlassene Butter · 1 EL  
gerösteter Sesam · 90 g  
Waldhonig · 500 g Mager-  
quark · 1 Granatapfel · 6  
Minzblätter

## So geht's

Mehl mit 1 Prise Salz und  
der Milch glatt rühren. Die  
Eier, 10 g Butter, Sesam und  
20 g Honig zu einem glatten  
Teig verrühren.

Quark mit 50 g Honig glatt  
rühren, Granatapfel halbie-  
ren, die Kerne herauslösen, dabei die weiße Haut entfernen.

Minze fein schneiden und mit den Kernen mischen.

Eine beschichtete Pfanne (26 cm) mit etwas Öl auspinseln, heiß werden lassen und nacheinander 6–8 dünne Crêpes backen. Jeweils mit 2 EL Quark bestreichen mit einigen Kernen bestreuen und zusammenfalten. Mit den restlichen Granatapfelkernen, Minze und Honig servieren.



VERFÜGBARKEIT  
JAN – MAI & SEP – DEZ

## WISSENSWERTES



Die Fruchtkerne  
schmecken  
säuerlich süß  
bis herb und  
erinnern an den  
Geschmack von  
Johannisbeeren.



Die Heimat des  
Granatapfels  
reicht von  
Vorderasien bis  
zum Himalaja.  
Granatäpfel  
wachsen heute  
u.a. in Spanien,  
Italien, Israel,  
Türkei, Tunesien  
und Peru sowie  
auf Zypern.



Bei Zimmertem-  
peratur können  
Granatäpfel be-  
denkenlos 2–3  
Wochen lagern.



Granatäpfel ent-  
halten Kalium,  
Eisen, Vitamin C  
und E, Karotin,  
Zink und Kupfer.



Um die Kerne  
des Granatapfels  
herauszulösen,  
halbieren Sie  
die Frucht und  
klopfen Sie mit  
einem Holzlöffel  
auf die Rückseite  
der Schale, wo-  
durch die Kerne  
herausfallen.