

ENTDECKEN SIE...

Guaven



Rezept auf der Rückseite

Gedeckter Guaven-Apfel-Kuchen

ENTDECKEN SIE...
Guaven



Für 4 Personen

200g Mehl · 1 Prise Salz · 150g weiche Butter oder Margarine · 2 EL kaltes Wasser
1 Päckchen Vanillezucker · 750g Apfel (z.B. Boskop) · 3 Guaven · 120g Mehl zum Ausrollen · abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitronen · 40g Rohrzucker · 100g gehackte Mandeln · 1 Ei

So geht's

Das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Butter oder Margarine in Flöckchen, Wasser und Vanillezucker zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, auf einen Teller legen und mit Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Äpfel und Guaven schälen. Die Äpfel vierteln, entkernen und Stängelsätze entfernen. Die Guaven halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Äpfel und Guaven in Spalten teilen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Boden in die Form geben.

Die Früchte in die Form von etwa 24 cm Durchmesser füllen, mit Zitronenschale, Zucker und Mandeln bestreuen. Anschließend den übrigen Teig in Streifen schneiden und gitterförmig auf die Masse legen. Das Ei trennen (Eiweiß beiseite stellen). Das Eigelb verrühren und die Teigoberfläche damit einpinseln. Den Pie in den auf 220 °C (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen schieben und 45 Minuten backen. Heiß in der Form servieren. Dazu eiskalte Vanillesoße oder halbsteif geschlagene Sahne reichen.



VERFÜGBARKEIT
JAN, DEZ, APR,
MAY, AUG

WISSENSWERTES



Das Fruchtfleisch kann weiß, weißgrün oder lachsfarben sein. Der Geschmack der herrlich duftenden Guave wird oft als eine Mischung von Birne, Quitte und Feige beschrieben. Die Guaven aus Thailand sind mild-süß, erfrischend, innen birnig-körnig.



Die Guave gilt seit jeher als ein Heil-Lebensmittel der Ureinwohner Südamerikas und Asiens. Heutzutage werden Guaven unter anderem aus Thailand importiert.



Guaven sind bei Zimmertemperatur lagerbar.



Die Guave enthält Provitamin A, B-Vitamine und die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Eisen. Außerdem gehört die Guave zu den Vitamin C reichsten Obstsorten.



Die Guave kann wie einen Apfel aufgeschnitten werden. Der innerste Teil enthält viele harte kleine Kerne, die aber mitgegessen werden können. Mit ihrem Pektin Gehalt ist die Guave bestens für Marmeladen und Konfitüren geeignet.