

ENTDECKEN SIE...

Physalis



Rezept auf der Rückseite

Schneegestöber

ENTDECKEN SIE...
Physalis



Für 4 Personen

200 ml Schlagsahne · 1
Pk. Sahnefestiger · 200g
Vanillejoghurt · 250g
Physalis · 30g Baiser

So geht's

Schlagsahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Unter den Vanillejoghurt heben.

Von den Physalis 4 Stück zur Seite legen. Restliche Früchte aus der Hülle lösen, halbieren, 1/3 davon pürieren und halbierte Früchte untermischen.

Baiser grob zerbröseln. Joghurtsahne, Fruchtmasse und Baiser abwechselnd in Gläser schichten. Vor dem Servieren mind. 20 Min. kalt stellen.



VERFÜGBARKEIT
GANZJÄHRIG

WISSENSWERTES



Die hellbraune, lampionähnliche Hülle, birgt im Inneren eine etwa kirschgroße Frucht. Die grünlichgelben bis leuchtendgelben, saftigen Beeren sind angenehm süß-säuerlich mit einem intensiven Aroma.



Die Heimat der Physalis ist die Andenregion zwischen Venezuela und Chile. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde sie am Kap der guten Hoffnung eingeführt und wurde dort zur Kapstachelbeere.



Physalis halten sich einige Tage bei Raumtemperatur und im Kühlschrank noch länger. Ungekühlt schmecken sie allerdings am besten.



Die Physalis ist reich an Provitamin A, Vitamin C und Vitaminen aus der B-Gruppe, sowie Phosphor und Eisen.



Physalis aus der Hülle lösen und roh verzehren. Die kleinen Samenkerne darf man mitessen. Besonders lecker sind Physalis in Obstsalaten, Desserts oder als Kuchenbelag.