

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter immer etwas ueberlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt.

Oder auch klein geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Es gibt auch eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" von Rapunzel - im Bioladen)... die find ich besonders fein!

Was auch als Snack oder kleines FrÃ¼hstÃ¼ck super lecker ist - wenn man in mundgerechte StÃ¼cke geschnittene FrÃ¼chte mit etwas Zimt bestreut. Das wurde in dem Yogazentrum, in dem ich war oft gemacht und ich hab es beibehalten, weil es das Obst zum richtigen Seelenschmeichler macht.

Ich habe auch schon gelesen, daÃ das Obst in Indien oft mal mit GewÃ¼rzen aufgepeppt wird, die wir wahrscheinlich intuitiv erstmal nicht verwenden wÃ¼rden. Chili zum Beispiel oder gerÃ¶steter KreuzkÃ¼mmel, sogar schwarzes Salz habe ich schon entdeckt. Auch ein wÃ¼rziger Obstsalat "Fruit Chaat" scheint sehr beliebt zu sein. Chili und Cumin sind wirklich sehr lecker. Die anderen Varianten kann ich mir auch gut vorstellen und werde sie sicher diesen Sommer noch ausprobieren.

Was fÃ¼r Obst man verwendet kann jeder selbst entscheiden, z.B. Ãpfel, Birnen, Bananen, Mangos, Orangen, Guaven.... Am besten man probiert einfach mal aus was am besten fÃ¼r einen selbst zusammen paÃt und kann so ganz tolle neue GeschmÃ¤cker und Variationen entdecken.

Manche Obstsorten kann man auch unreif essen. Als wir das letzte mal in Thailand waren, haben wir uns im Zug ein kleines SÃ¼ckchen grÃ¼ne Mangospalten gekauft. In der Verpackung war wiederum ein kleines SÃ¼ckchen mit einer GewÃ¼rmischung zum Dippen. GrÃ¼ne Mango hat in etwa die Konsistenz von einem festen Apfel. Und fÃ¼r den Dip wird wohl gerne Zucker, Chili und/oder Fischsauce verwendet.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÃes at 08:03