

## INFORAMA MONATS-REZEPT

August 2018



### SOMMERLICHER PFIRISCH-SMOOTHIE

#### Für 4 Portionen

200 g Pfirsiche

300 g Rüebl

500 ml Orangensaft

4 Minzblätter

Die Pfirsiche spülen, trockenreiben, halbieren, vom Stein lösen und in Stückchen schneiden. Rüebl schälen, in Stückchen schneiden und mit den Pfirsichen sowie 1/3 des Orangensafts in einem Küchenmixer zerkleinern, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Den restlichen Orangensaft hinzufügen und untermixen.

Den fruchtig-leichten Sommer-Smoothie in Gläser füllen und mit Minzeblättern dekorieren.

#### **Tipp:**

Besonders spritzig schmeckt der fruchtige Sommer-Smoothie mit einigen Tropfen einer frischen Limette.

#### PFIRISCHE – EIN SAFTIGES STÜCK SOMMER...

Kaum eine andere Frucht schmeckt mehr nach Sommer als ein reifer, süsser und saftiger Pfirsich. Kein Wunder also, dass der Pfirsich bei uns in Europa zu den traditionellen Sommerfrüchten zählt. Besonders aromatisch sind die Plattpfirsiche, die bei uns seit einigen Jahren erhältlich sind.

Die Urheimat des Pfirsichs ist das südliche China, wo der Pfirsichbaum bereits seit viertausend Jahren kultiviert wird und als Symbol der Unsterblichkeit verehrt wird. Über Persien gelangten Pfirsiche in der Antike nach Griechenland, von da über Rom nach Mitteleuropa. Die Römer hielten den Pfirsich für eine persische Frucht, deshalb verliehen Sie ihr den Namen „malum Periscum“ – persischer Apfel. Pfirsiche werden auch in der Schweiz angebaut.

Man unterscheidet zwischen weiss-, gelb- und rotfleischigen Sorten, wobei die gelben am populärsten sind. Pfirsiche sind reich an Vitaminen, Mineralsalzen und Betakarotin. In der Küche eignen sie sich besonders zum Einlegen, Einmachen und Trocknen.