

Kirschen

Juni - August

Kirschen gehören zum Steinobst. Grob wird in Süß- und Sauerkirschen unterschieden, die sich durch ihr Aussehen ebenso wie durch ihrem Geschmack unterscheiden. Kirschen sind meist dunkelrot bis schwarz, können aber auch einen gelblichen Farbton annehmen. Sie haben eine runde oder herzförmige Form (daher auch die Bezeichnung „Herzkirschen“).

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Kirschen enthalten viele Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe, beispielsweise Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Das Spurenelement Zink, das ebenfalls enthalten ist, kann den Hormonstoffwechsel positiv beeinflussen. Kirschen wirken außerdem entzündungshemmend und können das Bindegewebe aufbauen. Weitere Eigenschaften sind verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antioxidativ und antibakteriell.

Lagerung

Unbedingt Stiele an den Früchten lassen, dann sind sie im Kühlschrank 2 – 3 Tage haltbar, erst vor dem Verzehr waschen. Man kann sie aber auch einfrieren, dann sind sie bis zu 10 Monate haltbar. Vorher gut waschen und entstielen. Am besten mit Kern einfrieren, das verhindert, dass zu viel Flüssigkeit austritt. Im angetauten Zustand lassen sich die Kirschen ganz einfach noch entsteinen.

Bei Verarbeitung zu Kompott oder Marmelade beträgt die Haltbarkeit über ein Jahr.

Rezeptvorschläge

Kirsch-Tiramisu

Zutaten für 6 Personen:

500 g	Kirschen	250 g	Mascarpone
250 g	Ricotta	250 ml	Espresso kalt
2 EL	Kristallzucker	2 EL	Kaffeelikör
	Saft und Schale von 1 Biozitrone	250 g	Biskotten
	Mark aus ½ Vanilleschote	1 EL	Kakaopulver

Zubereitung:

Von den Kirschen 12 Stück für die Garnitur reservieren.

Übrige Kirschen entsteinen und halbieren. Ricotta, Zucker, Zitronenschale und Saft, Vanillemark und Mascarpone vermischen.

Espresso mit Kaffeelikör verrühren, Biskotten kurz in die Mischung tauchen. Schichtweise Biskotten, Kirschen und Creme in einer beliebigen Back-/Tortenform aufschichten.

3 Std. kühl stellen, vor dem Servieren mit Kakao besieben und mit den übrigen Kirschen dekorieren.



Kirschen – Bananen – Marmelade

Zutaten:

½ kg	Kirschen entkernt
½ kg	Bananen geschält u. geschnitten
1 kg	Gelierzucker
¼ TL	Zimt
	Nelken gemahlen (nach Belieben)
2 EL	Kirschwasser
	Einsiedehilfe

Zubereitung:

Kirschen, Bananen, Nelkenpulver, Zimt und Kirschwasser vermischen und pürieren.

In einem Topf ca. 5 Minuten aufkochen, Gelierzucker dazugeben und noch 4 Minuten köcheln lassen. Einsiedehilfe einrühren und sofort in Gläser abfüllen.

