

Weintrauben

September - Oktober

Weintrauben reifen nicht nach. Daher sind sie vollreif zu ernten und schmecken frisch am besten. Sie werden meistens zur Herstellung von Wein oder Saft verwendet.

Die Weinrebe ist eine Kletterpflanze und gedeiht auch gut in privaten Gärten. Doch Vorsicht: Sie kann bis zu 10 Meter hoch wachsen.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Trauben enthalten nennenswerte Mengen der Vitamine B1, B6, Niacin. Auch die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen machen die Traube zu einem gesunden Genuss.

Die bei der Weinproduktion anfallenden Kerne werden zu Traubenkernöl verarbeitet: Es enthält viele wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die einen positiven Effekt auf die Zusammensetzung der Blutfette haben.

Lagerung

Wer seine Trauben nicht auf einmal verspeisen kann, lagert sie idealerweise so:

bei Zimmertemperatur im Obstkorb (4-5 Tage haltbar)

ungewaschen im Kühlschrank in einer Topperschüssel oder im Gefriersackerl (bis zu 14 Tage)

Gekühlt büßen die Trauben ihr vollmundiges Aroma ein. Für einen perfekten Genuss holen Sie die Beeren etwa 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank, um sie zu waschen und auf Zimmertemperatur zu bringen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Obstarten, kann man Trauben problemlos **einfrieren** - sie sind nach dem Auftauen nicht matschig: Weintrauben unter fließendem Wasser reinigen und mit einem Tuch oder Küchenpapier trocken tupfen. Die einzelnen Trauben auf ein Tablett legen und im Gefrierfach für 5-6 Stunden anfrieren lassen und danach in ein Gefriersackerl abfüllen. Tiefgefrorene Trauben sind mehrere Monate haltbar. Außerdem eignen sie sich auch als Snack oder als Eiswürfel in Getränken.

Die warmen Herbst-Sonnenstrahlen eignen sich auch zum **Trocknen** von Tafeltrauben. Kernlose Sorten lassen sich besonders gut zu Rosinen verarbeiten. Weintrauben für 2-3 Tage im Freien, unter der Sonne und gut belüftet trocknen. Über Nacht das Tablett mit den Trauben ins Haus holen.

Deutlich schneller trocknen Sie Weintrauben im Backofen - 60 Grad Celsius bei Ober- und Unterhitze oder Umluft, bei leicht geöffneter Türe und alle 2 Stunden wenden.

Besonders komfortabel stellen Sie Ihre Rosinen in einem Dörrgerät her. Verteilt auf Siebböden in mehreren Etagen, trocknen die Weintrauben innerhalb von 8 bis 10 Stunden wie von Zauberhand.

Die fertigen Rosinen bewahren Sie in einem luftdichten Behälter an einem kühlen Platz auf.

Rezeptvorschlag

Herbstlicher Salat mit Weintrauben und Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

Salat nach Belieben	Dressing:
1 rote Paprika	4 EL Honig
100 g Walnüssen	3 TL Senf mittelscharf
80 g Weintrauben rot	1 EL Traubenkernöl und Olivenöl
200 g Ziegenkäse	2 EL Balsamico weiß und Wasser

Zubereitung:

Den Salat vom Strunk befreien und waschen. Die Salatblätter zupfen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Walnüsse in der Pfanne leicht anrösten und den Ziegenkäse klein schneiden. Alles mit den Weintrauben in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Honig, den Senf, das Wasser und den Balsamico miteinander verrühren. Die beiden Öle unter Rühren hinzufügen und mit Salz abschmecken. Abschließend den Salat mit dem Dressing vermengen.

