



EDBURG EDLINGER

Sommerkulinarik

Chillen mit Marillen

Juhu, es ist Hochsaison für eines meiner Frucht-
lieb-linge. Grund genug, den köstlichen orangen Früchtchen die große Bühne für ihren saisonalen Kurzauftritt zu schenken.

Meine Lieblingsmarmelade ist definitiv Marillenmarmelade. Aber es gibt noch viele andere Gaumenfreuden – wie gegrillte Marillen – als spannende Ergänzung zum klassischen Grillgelage. Oder wie wäre es mit gratinierten Marillen mit Feta und Kräutern? Süße Genüsse wie die beliebten Marillenkügel sind nicht aus der österreichischen Küche wegzudenken. Man könnte aber auch einmal einen Marillenstrudel anstelle des klassischen Apfelstrudels verkosten oder wie wäre es mit einem Topfen-Marillenkuchen, Marillen-Crumble, Marillen-Eis oder einen Marillen-Smoothie?

Zum Abschluss serviere ich noch wissenswerte Nährwertdetails über diese köstlichen Früchte. Marillen haben ähnlich viel Zucker und Energie wie Orangen oder Apfel und bereits mit einer Marille decken wir unseren Tagesbedarf am Provitamin A. Also Augen auf und greifen Sie zu beim heimischen Marilleneinkauf.

*Genussvolle Grüße,
Ihre Diätologin
Edburg Edlinger*