

Trauben-Salat

Für 4 Portionen:

500 g rote, grüne Trauben	20 g Hasel- oder Walnüsse	60 g getrocknete Datteln
2 EL Zitronensaft	2 EL Traubensaft	Vanilleschote

Trauben mit warmem Wasser waschen und vorsichtig trockentupfen, dann längs halbieren und eventuelle Kerne entfernen. Datteln halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann blättrig schneiden (Haselnüsse) oder hacken (Walnüsse), mit den Trauben vermengen.

Aus Zitronensaft, Grappa oder Traubensaft und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote eine Marinade rühren, über die Trauben und Nüsse geben.

Tipps:

Trauben sind oft mit Pflanzenschutzmitteln belastet, durch gründliches Abspülen mit warmem Wasser und anschließendes Trockentupfen können Sie aber außen anhaftende Pestizide entfernen.

Der weiße tauähnliche Kondensfilm, der frische Weinbeeren umhüllt, kommt nicht von Spritzmitteln. Er ist ein natürlicher Schutzfilm, der die Früchte vor vorzeitigem Verderb bewahrt. Deshalb sollten Sie Tafeltrauben auch immer erst unmittelbar vor dem Verzehr abspülen - dieser Film verschwindet durch Waschen.

Die Beeren sollten beim Waschen noch am Stiel haften. Denn wenn sie abgezupft und verletzt sind, werden Vitamine und Aromastoffe ausgeschwemmt.

Trauben mit Käse sind eine kulinarisch

Hier eine Traubenquiche:

Belegen Sie einen in der Springform ausgerollten Blätterteigboden mit einer Mischung aus 3 Eiern, 100 g Fetakäse, 150 g Jogurt und etwas Honig. Obenauf kommen dann 100 g rote Traubenhälften und einige frische Thymianblättchen. Bei 180 Grad eine gute halbe Stunde backen.

test September 2008