

# Marillen

Juni - Juli

Marillen sind nur kurze Zeit aus heimischem Anbau erhältlich. Besonders beliebt ist die „Wachauer Marille“ – eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Marillen reifen nicht nach, daher unbedingt reif ernten.

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Marillen haben trotz des süßen Geschmacks mit 8,5 g/100 g einen eher geringen Zuckergehalt. Auch ihr Kaloriengehalt ist – unter anderem aufgrund des hohen Wassergehaltes – mit nur 43 kcal/100 g sehr niedrig. Besonders wertvoll für die Gesundheit sind die enthaltenen Carotinoide, die ihnen auch ihre orange Färbung verleihen. Das Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann, wirkt antioxidativ. Weiteres sind in der Marille Vitamine der B-Gruppe, wie unter anderem das Niacin sowie Vitamin C und Folsäure, enthalten.

Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium machen sie ebenso zu einem wertvollen Mineralstofflieferanten.

Die in Marillen enthaltene Phenolsäure hat zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit.

**! Der innere Samenkern der Marille enthält gesundheitsschädliche Blausäure und sollte keinesfalls verzehrt werden.**

## Lagerung

Marillen können in der Gemüselade wenige Tage aufbewahrt werden. Sie sollten erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen werden. Dazu nur kurz unter fließendem Wasser reinigen. Da die Marille empfindlich auf Druck reagiert, sollte bei Transport und Lagerung auf eventuelle Druckstellen geachtet werden.

Marillen nicht in Wasser legen und einwässern. Dadurch gehen Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Marillen lassen sich hervorragend einfrieren, am besten bereits halbiert und ohne Kern auf ein Blech auflegen und so in den Gefrierschrank geben. Wenn Sie gefroren sind, kann man sie in einen Gefrierbeutel umfüllen. So lassen sie sich einzeln entnehmen.

## Rezeptvorschläge

### Marillencreme

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g fettarmes Joghurt (1 %)
- 6 EL Magertopfen
- 4 Marillen
- 1 EL Rosinen
- 2 EL Weizenkeime
- 2 EL Weizenkleie



Zubereitung:

Joghurt und Magertopfen verrühren. Marillen waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit Rosinen, Weizenkeimen und Weizenkleie unter die Joghurt-Topfencreme mischen.

### Marillenkuchen

Zutaten

- 200 g Butter
- 4 Eier
- 200 g Staubzucker
- 1 kg Marillen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1/2 Zitrone (Schale)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 200 g Mehl



Zubereitung:

Für den Marillenkuchen zuerst die Marillen waschen, halbieren und entkernen.

Die Eier trennen und aus dem Eiklar Schnee schlagen. Die weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker, Eidotter, etwas Salz und der geriebenen Zitronenschale in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl mit dem Backpulver gut vermengen und danach langsam in die schaumige Eidottermasse rühren. Jetzt nur noch den Eischnee unter die Masse unterheben und fertig ist die Teigmasse für den Kuchen.

Den fertigen Teig in eine eingefettete und bemehlte Form (z.B. Backblech, Ringform, ...) streichen und die halbierten Marillen, mit der Schnittfläche nach oben, eng nebeneinander in den Teig drücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Den fertigen Marillenkuchen mit Staubzucker bestreuen und evtl. mit Schlagobers servieren.