

Exoten immer beliebter	2
Grapefruit	3
<i>Gegrillte Grapefruit</i>	4
Papaya	5
<i>Papaya – Creme</i>	6
Drachenfrucht	7
<i>Drachenfrucht-Dessert-Creme</i>	8
Sternfrucht	9
<i>Sternfrucht-Salat</i>	10
Physalis	11
<i>Physalis-Muffins</i>	12
Litschi (Litchi)	13
<i>Lychee – Lassi</i>	14
Kiwi	15
<i>Kiwi – Smoothie</i>	16
Granatapfel	17
<i>Granatapfel</i>	18

Exoten immer beliebter

Definition

Unter exotischen Früchten versteht man vor allem Obst, welches aus tropischen und subtropischen Klimazonen kommt, zum Beispiel Bananen, Kiwis, Mangos, Avocados. Allgemein kann man aber sagen, es handelt sich um Obst, das aus fernen und fremden Ländern stammt.

Geschichte

Exotische Früchte wurden schon vor Christi Geburt (ca. vor 4000 Jahren) in Asien, Costa Rica und tropischen Ländern angebaut. In Deutschland war vor 100 Jahren besonders die Banane eine exklusive und teure Besonderheit in Deutschland. Wegen dem hohen Preis blieb sie jedoch lediglich für den Adel und andere reiche Menschen vorbehalten. In den 50er Jahren kam dann die Ananas nach Deutschland und erst in den 70ern die Kiwi. Da die Transportkosten für diese Früchte aber sehr teuer waren, blieb der Abnehmermarkt sehr gering. Erst durch die Senkung dieser Kosten konnten sich auch Menschen aus den unteren Sozialschichten diese Früchte leisten.

Über die Früchte

Exotische Früchte sind in ihren Geschmäckern einzigartig und finden in Deutschland immer größeren Anklang.

Die Früchte sind besonders reich an Vitamin C und können uns so helfen ohne Erkältung über die kalte Jahreszeit hinweg zu kommen (2 Kiwis oder 1 Grapefruit reichen aus, um unseren Tagesbedarf an Vitamin C zu decken).

Die Früchte besitzen in der Regel einen sehr hohen Wassergehalt, wodurch sie als erfrischend fruchtig und fruchtig im Geschmack beschrieben werden.

Auch werden sie immer häufiger für Diäten und zum Abnehmen dazu gezogen, da sie, neben vielen wichtigen Vitaminen, auch Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten und somit den Körper nur mit lebenswichtigen Stoffen ausstattet.

Grapefruit

Allgemeines: Die Grapefruit (zu Deutsch Traubenfrucht) entstand wahrscheinlich aus einer Kreuzung von Orange und Pampelmuse und gehört der Familie der Zitrusfrüchte an. Ursprünglich stammt sie aus Asien, wurde im 19. Jahrhundert in Amerika und schließlich im 20. Jahrhundert in Europa eingeführt. Heute werden die Früchte in Florida, Texas, Europa, Israel, Zypern und Marokko angebaut. .

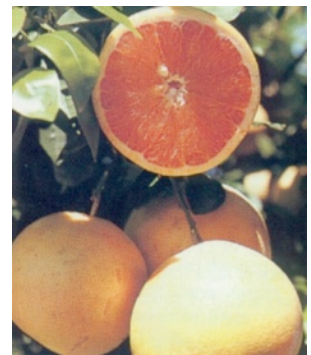


Aussehen: Die Schalen der Grapefruits sind orange bis leicht rot gefärbt. Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch weiß, rosa, orange, oder rot gefärbt. Die Bäume, welche zu den Rautengewächsen gehören, erreichen in der Regel eine Höhe von 5 bis 6 Metern. Die Blüten sehen Trauben sehr ähnlich, wodurch die Frucht wahrscheinlich zu ihrem Namen gekommen ist.

Geschmack: Die Früchte schmecken sauer und leicht bitter.

Saison: Die Grapefruit kann man ganzjährig ernten.

Eigenschaft: Der Wasseranteil der Grapefruit liegt bei 91 Prozent. Außerdem sind die Spurenelemente Eisen und Kalzium um die Vitamine A und C vorhanden.



Nährstoffe: 161kJ/100g

Verwendung: Die Grapefruit wird zum Frühstück verzehrt. Ansonsten kann man aus ihr Konfitüre, Salat, Sorbets und Eis herstellen. Zudem wird sie als Dekoration für Obstsalate und Garnelen verwendet.



Medizinische Wirkung: Die Früchte sollen den Appetit anregen und den Darm reinigen. Ebenfalls sind sie hilfreich bei Venenleiden und stärken das Immunsystem. Sie bewirkt außerdem einen niedrigen Blutzuckerspiegel und kann so Diabetes mellitus vorbeugen.

Gegrillte Grapefruit

Rezept für 4 Personen:



Zutaten: 2 Grapefruit
2 EL Honig
30g Butter
2 EL Wermut
1 TL (gestrichen) Zimt
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Grapefruit halbieren, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer an den Zwischenhäuten entlang so einschneiden, dass es später ausgelöffelt werden kann. Kerne soweit möglich entfernen.
2. Honig, Butter, Wermut, Zimt und Pfeffer gut vermischen.
3. Grapefruihälfen in eine feuerfeste Form setzen, die Gewürzmischung auf die Früchte verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill gut bräunen lassen.

Papaya

Allgemeines: Die Papaya stammt vermutlich aus Südmexiko. Heute wird sie aber vor allem in Mittel- und Südamerika, Afrika, Australien und Indien angebaut.



Aussehen: Die Schale der Frucht hat eine gelbe bzw. gelbgrüne gescheckte Farbe, das Fruchtfleisch ist tief gelb, orange oder lachsrot gefärbt. Die Samen sind schwarzgrau, runzlig und 100-fach in Innern der Frucht angelegt. Die Bäume können bis zu 10 Meter hoch werden

Geschmack: Die Papaya hat einen süßen Geschmack, ähnlich dem von Melonen.

Saison: In Kenia wird die Frucht ganzjährig angebaut und geerntet. In den anderen Ländern liegt die Erntesaison zwischen Oktober und April.



Eigenschaft: Die Papaya hat einen Wasseranteil von 70 Prozent. Außerdem enthält sie Provitamin B und die Vitamine B1, B2, B5 und C.

Nährwert: 53kJ/100g

Verwendung: Die Papaya wird hauptsächlich zum einfachen Verzehr verwendet. Sie wird so wie eine Melone gegessen.



Medizinische Wirkung: Die Frucht wird für die Entgiftung des Körpers und zum Abnehmen verwendet. Die Wurzel wird für gegen Hautkrankheiten und Probleme mit dem Harn eingesetzt. Die Samen helfen gegen Durchfall und sollen Krebs vorbeugen.

Papaya - Creme

Rezept für 4 Personen



Zutaten: 1 Papaya
100g Zucker
Saft von 1 Limette
250g Magerquark
200g Schlagsahne_

Zubereitung:

1. Papaya halbieren und entkernen. Die Kerne beiseite stellen.
2. Vom Fruchtfleisch 4 dünne Spalten abschneiden.
3. Übriges Fruchtfleisch würfeln und mit Zucker und Limettensaft pürieren.
4. Den Quark mit dem Papayapüree vermengen.
5. Die Sahne steif schlagen, die Hälfte davon unter die Quarkmasse ziehen.
6. Quarkcreme in 4 Gläser verteilen, die restliche Sahne darauf verteilen. Einige Kerne darüber streuen. Mit jeweils einer Papayaspalte dekorieren und servieren

Drachenfrucht

Allgemeines: Die Drachenfrucht wird auch als Pitahay oder Pitaya bezeichnet. Ihre Herkunft liegt in Mittelamerika und die Hauptanbauländer sind Nicaragua, China, Vietnam und Israel. Die Drachenfrucht gehört zu der Familie der Kakteengewächse.

Aussehen: Die Drachenfrucht ist oval und circa 2mal so groß wie eine Kiwi. Es gibt verschiedene Sorten der Drachenfrucht. Jede Sorte hat ihr eigenes Aussehen:

- Die „Hylocereus undatus“ hat ein weißes Fruchtfleisch und ihre Schale ist pink.
- Die „Hylocereus polyrhizus“ hat auch eine pinke Schale jedoch ist das Fruchtfleisch nicht weiß sondern rötlich.
- Die „Selenicereus megalanthus“ ist eher selten. Sie hat ein weißes Fruchtfleisch und eine gelbe Schale.

Das Fruchtfleisch jeder Sorte enthält viele kleine schwarze Samen. Auf der Schale befinden sich kakteenartige Wülste und Stacheln.

Geschmack: Je nach Reifegrad der Drachenfrucht schmeckt das Fruchtfleisch mild- säuerlich bis hin zu sehr süßlich. Der Geschmack erinnert an eine Kiwi mit einem Hauch von Stachelbeere. Beim Erhitzen der Drachenfrucht geht ihr Aroma allerdings verloren.

Saison: Die Drachenfrüchte werden von Juni bis Dezember geerntet. In Vietnam ist die Saison etwas kürzer. Die Drachenfrüchte sind dort nur bis September reif.

Eigenschaften: Die Drachenfrucht besteht zu 90% aus Wasser. Sie enthält viel Eisen, Calcium und Phosphor, ebenso wie die Vitamine B, C und E.

Nährwert: 210kJ/ 100 g

Verwendung: Die unreifen Drachenfrüchte kann man kochen und schmecken dann entfernt wie Kartoffeln. Somit wird es eher wie ein Gemüse benutzt, aus welchem man mit anderen Gemüsearten ein Wokgericht herstellen kann.

Wenn die Drachenfrucht reif ist, kann man, zum Beispiel, aus ihrem Fruchtfleisch Eis oder auch Saft machen.

Man kann die Drachenfrucht auch aufgeschnitten als Dekoration verwenden.

Drachenfrucht-Dessert-Creme

Rezept für 4 Personen:

Zutaten: 1 Drachenfrucht
1 Päckchen Aranca Zitronencreme
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Ananas-Joghurt
50g Zitronat (Sukkade)
1 Zitrone
10 cl. saurer Fritz



Zubereitung:

1. Das Zitronat in ganz kleine Würfelchen schneiden und in heißem Rosensirup einweichen. Die Zitronencreme und den Vanillepudding nach Anleitung herstellen. Nun alles für mindestens 6 Stunden ruhen lassen.
2. Von der Zitrone ca. 10 Gramm Abrieb herstellen. Dann die Zitronen auspressen und mit Süßstoff ganz wenig ansüßen.
3. Die Drachenfrucht mittig durchschneiden und abschälen. Die Schale zur Dekoration nutzen. Das Drachenfruchtfleisch erst in Scheiben und dann in Viertel teilen. Die Hälfte in kleine Würfelchen schneiden und in ausgepresste Zitrone einlegen. Später wird das Fruchtfleisch in die Creme verarbeitet.
4. Nun die Aranca Creme, den Pudding und den Joghurt miteinander vermischen. Die eingelegten Früchte den Zitronenabrieb und das Zitronat locker unterheben. Den sauren Fritz ganz zum Schluss einrühren.
5. In Gläser füllen und mit etwas Zucker bestreuen der dann vor dem Servieren kurz karamelisiert wird. Den Rand mit Drachenfruchtvierteln verzieren. Fertig

Dieses Dessert ist auch geeignet, als angefrorene Nachspeise zu servieren. Der Effekt des eiskalt/warm durch das Karamelisieren des Zucker ist eine schöne Überraschung.

Sternfrucht

Allgemeines: Die Sternfrucht wird auch Karambole genannt. Ihre Herkunft liegt in Indien und Malaysia. Heute wird sie in den Tropen, China, Taiwan, Indien und auf den Philippinen angebaut. Die Sternfrucht gehört zur Familie der Sauerkleegewächse und wird botanisch den Beeren zugeordnet.

Aussehen: Der Baum der Sternfrucht ist verzweigt, klein, immergrün und wächst langsam. Er erreicht eine Höhe von 10m und die Blätter werden 20 bis 50 cm lang. Die rosa-weißen Blüten erscheinen in Büscheln. Die Blüten bilden sich erst nach 3 Jahren. Die Früchte haben eine gelblich-grüne, wachsartige Schale. Die Sternfrucht ist länglich oval und hat eine fünfzackige Form. Sie werden etwa 10 bis 15 cm lang und haben einen Durchmesser von 3- 5 cm. Ihr durchscheinendes gelbes Fruchtfleisch ist knackig, aber zugleich auch saftig.



Geschmack: Der Geschmack der Sternfrucht variiert zwischen süß und säuerlich.



Saison: Die Sternfrucht ist eine ganzjährig zu erntende Frucht.

Eigenschaften: Die Sternfrucht besteht zu 90% aus Wasser. Außerdem ist sie reich an Vitamin C und Kalium. Des Weiteren ist Calcium, Vitamin A und Eisen enthalten. Außerdem ist sie reich an organischen Säuren.

Nährwert: 150kJ/100g

Verwendung: Die Sternfrucht wird in der Regel frisch gegessen, entweder als ganze Frucht oder in Stücken. Man kann aber auch Marmelade aus der Sternfrucht kochen. Auf Grund des hohen Anteils an organischen Säuren kann man den Saft der unreifen Frucht zum Polieren von Metallen und zum Entfernen von Flecken verwenden.



Medizinische Wirkung: Die Sternfrucht soll den Blutzuckerspiegel senken.

Sternfrucht-Salat

Rezept für 6 Personen: SALAT - Hähnchen - Sternfrucht Salat

Zutaten: 250 Gramm Hähnchenbrust gewürfelt
2 Tasse Wasser
3 Gewürznelken
1 Möhren gewürfelt
1 Zwiebel gewürfelt
2 Sternfrüchte
2 EL Honig
1 Zitrone - der Saft
5 EL Mayonnaise
1 Prise Salz, Pfeffer weiß, Chillipulver

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser, Nelken, Salz, Möhren und Zwiebeln zum Kochen bringen. Hähnchenbrustwürfel zugeben und 5-7 Minuten darin garen. Absieben und kühlen.
2. Die Sternfrüchte in Scheiben schneiden in Honig - Zucker Gemisch für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Sternfrucht mit allen restlichen Zutaten vermischen, nach Geschmack würzen. Kühl servieren.

Physalis

Allgemeines: Die Physalis wird auch Andenbeere oder Kapstachelbeere genannt. Die Herkunft der Physalis liegt in den Anden von Peru und Chile. Anfang des 19. Jahrhunderts gelangte sie durch den Menschen nach Südafrika und Australien. Heute wird sie in den oben genannten Ländern, Neuseeland, USA, Indien und Südfrankreich angebaut.

Sie gehört zu den Nachtschattengewächsen und ist nicht mit den uns bekannten Beeren verwandt.

Aussehen: Die Frucht der Physalis wird von einem papierdünnen Lampion umschlossen. Dieser schützt die kleine orangefarbene, kugelförmige Frucht. Die Pflanze der Physalis wird circa 1 m hoch.

Geschmack: Die Physalis schmeckt erfrischend, fein süß und zugleich leicht säuerlich mit einem fruchtigen Kirscharoma.

Saison: Der Schwerpunkt der Physalis-Saison ist von Dezember bis Juni. Jedoch gilt sie als ganzjährig.

Eigenschaften: Die Physalis besteht zu 82,5% aus Wasser. Sie enthält viele Nährstoffe, die Vitamine C und B1, das Provitamin A, sowie Eisen, Phosphor, Kalium und Calcium.

Nährwert: 319kJ/ 100g

Verwendung: Die Physalis ist vielseitig einsetzbar. Man kann die Beeren roh oder getrocknet verzehren. Man kann aber auch Marmelade aus ihnen kochen. Die orangefarbenden Lampions werden bei Trockengestecken eingesetzt. Außerdem findet die Physalis in der Medizin Verwendung.

Medizinische Wirkung: Das enthaltene Vitamin C stärkt das Immunsystem. Das Kalium wirkt regulierend auf den Wasserhaushalt und die wasserlöslichen Ballaststoffe schonen die Magen- und Darmschleimhaut. Außerdem gilt die Physalis als fiebersenkend und harntreibend.

Die Naturheilkunde verwendet sie bei Harnwegserkrankungen, Gicht, Nieren- und Blasensteinen.

Schon die Seefahrer verwendeten die Physalis aufgrund ihres Vitamin C Gehaltes. Sie verwendeten sie gegen Skorbut (→ Vitaminmangel).

In Afrika werden die Blätter gekocht und gegessen. Man verwendet die gekochten Blätter als Pflaster für entzündete Wunden.

Physalis-Muffins

Rezept für 12 Personen

Zutaten: 200 g Physalis
2 Eier
120 g Puderzucker
1 TL abgeriebene Limettenschale
75 g flüssige abgekühlte Butter
75 ml frisch gepressten Orangensaft
50 g Mehl
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 TL Backpulver
75 g Puderzucker
2 EL Limettensaft



Zubereitung

1. Von den 200 g Physalis 12 Stück zur Verzierung zur Seite legen. Von den restlichen Physalis die Blätter entfernen.
2. 2 Eier (Klasse M) mit 120 g Puderzucker und 1 TL abgeriebener Bio-Limettenschale 4-5 Minuten weiß schaumig rühren. 75 g flüssige abgekühlte Butter und 75 ml frisch gepressten Orangensaft (für Allergiker Apfelsaft) unterrühren. 50 g Mehl, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver und 1 TL Backpulver mischen und kurz unterrühren.
3. Teig in ein Papierförmchen ausgelegten Muffinblech verteilen. Physalis darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 22-25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
4. 75 g Puderzucker mit 2 EL Limettensaft verrühren. Muffins mit Zuckerguss und restlichen Physalis verzieren.

Litschi (Litchi)

Allgemeines: Die Litschi gehört zur Familie der Sapindaceae und stammt ursprünglich aus südchinesisches Flussgebieten. Heute werden sie in Südostasien, Australien und Südamerika angebaut. Sie hat noch viele andere Namen, aber am bekanntesten sind chinesische Haselnuss und chinesische Pflaume.



Aussehen: Die Litschis haben eine rote und höckerige, aber dünne Schale und das Fruchtfleisch ist weiß. Der Kern befindet sich in inneren der Frucht, ist dunkelfarbig und ungenießbar. Der Baum wird bis zu 10 Meter hoch und die Blätter sind ledrig und dick.

Geschmack: Die Früchte schmecken süß und erfrischend fruchtig



Saison: Die Saison der Litschi ist auf Grund der unterschiedlichen Anbauländer ganzjährig. Die Erntezeit ist in einem Land alleine jedoch sehr kurz (bis zu 2 Monate).

Eigenschaft: Der Wasseranteil der Litschi liegt bei 80 Prozent. Sie ist reich an Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Provitamin A, Vitamin B1 und B2.

Nährstoffe: 315kJ/100g

Verwendung: Man sollte darauf achten, die Litschi immer frisch zu verzehren, da sie sonst ihren fruchtigen Geschmack verliert. Außerdem kann man aus ihnen Obstsalat, Kaltschalen, Cocktails, Eis und andere Desserts herstellen. In asiatischen Ländern wird aus den Früchten auch Wein hergestellt.



Medizinische Wirkung: In asiatischen Ländern wird die Frucht wahrscheinlich zur Behandlung von Geschwüren verwendet.

Lychee - Lassi

Rezept für 2 Personen (2 Gläser)



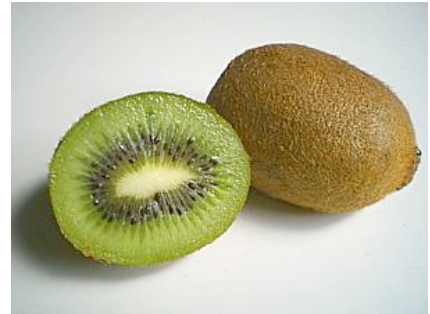
Zutaten: 500g Joghurt
200ml Mineralwasser
1 TL Zucker
1 Dose Litschi(s) mit Saft

Zubereitung:

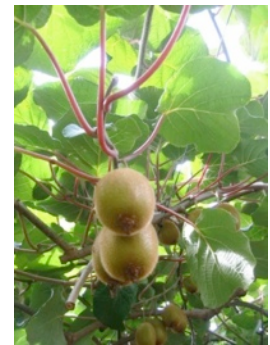
1. Alle Zutaten sollten gut gekühlt sein.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort schaumig schlagen lassen.
3. Das Getränk in Gläser füllen und servieren.

Kiwi

Allgemeines: Die heute in Deutschland sehr beliebte Kiwi stammt ursprünglich aus feucht-warmen Wäldern in den Bergen Chinas. Sie wurde zuerst als „chinesische Stachelbeere“ in Europa eingeführt, erlangte jedoch erst durch die Kultivierung der Frucht in Neuseeland Anfang des 20. Jahrhunderts den Status des Exportschlagers. Den Namen erhielt sie in den 50er Jahren wegen dem Wappenvogel Neuseelands (Kiwi). Heute wird die Frucht vor allem in Neuseeland, Australien, Kalifornien, Südafrika, Südamerika und in den Mittelmeerländern.



Aussehen: Die Schale der Frucht ist braun und pelzig. Das Fruchtfleisch ist grün in der Mitte weiß und die kleinen schwarzen Samen sind kranzartig um die weiße Mitte angeordnet. Die Pflanze gehört zur Familie der Kletterpflanzen.



Geschmack: Die Früchte schmecken säuerlich-süß.

Saison: Kiwis sind das ganze Jahr über erhältlich.

Eigenschaft: Kiwis haben einen Wasseranteil von 84 Prozent. Zudem sind Calcium, Kalium, Eisen, Vitamin C, Spurenelemente und Ballaststoffe vorhanden.

Nährwert: 222kJ/100g

Verwendung: Die Frucht wird für vieles verwandt. Man kann aus ihnen Obstsalat, Rumtopf, Süßspeisen, Marmelade und Saft herstellen, püriert als Sauce oder in Getränken, als Garnitur oder in Butter geschwenkt zu Fleisch- und Fischgerichten verwendet. Außerdem gilt sie als hervorragender Weichmacher und Geschmacksverstärker für Fleisch.



Medizinische Wirkung: Kiwis wirken kräftigend auf das Immunsystem, Venen und das Bindegewebe, beschleunigen den Stoffwechsel und stimulieren die Muskelaktivität, besonders die des Herzens.

Kiwi - Smoothie

Rezept für 1 Portion



Zutaten: 1 Kiwi
1 Zitrone
1 Banane

Zubereitung:

1. Die Banane in Scheiben schneiden, die Zitrone auspressen und die Kiwi schälen und vierteln.
2. Alles zusammen pürieren und dann genießen.

Granatapfel

Allgemeines: Der Granatapfel wird auch Grenadine genannt. Er stammt aus Persien und wird heute in Spanien, Marokko, Ägypten, Türkei, im Iran, in Israel und Afghanistan an-gebaut. Der Granatapfel bevorzugt ein tropisches bis subtropisches Klima.

Es ist eine Beerenfrucht und gehört zu der Familie der Punicaceae.

In Spanien sind sowohl die Stadt als auch die Provinz Granada nach der Frucht benannt, welche sich auch im Wappen wiederfindet.

Aussehen: Die Granatäpfel sind gelblich-braun, gelborange oder dunkelrot. Die Farbe des Fruchtfleisches ist rosa bis tiefrot, wo sich die glashellen, roten und saftigen Samenkerne befinden. Die Schale des Granatapfels ist lederartig. Die Bäume der Granatäpfle werden bis zu 8 m hoch.

Geschmack: Die Granatäpfel schmecken süß bis säuerlich

Saison: Die Hauptsaison des Granatapfels reicht von September bis Dezember.

Eigenschaften: Der Granatapfel besteht zu 79% aus Wasser. Er enthält viel Vitamin C und Gerbsäure und zusätzlich noch weitere Mineralstoffe.



Nährstoffe: 316kJ/100g

Verwendung: Da der Saftanteil des Granatapfels bis zu 40% beträgt, kann man daraus gut Saft herstellen. Mit Zucker gekocht erhält man einen Sirup, den man für Cocktails verwenden kann. Die Samen des Granatapfels eignen sich zur Dekoration.

Medizinische Wirkung: Der Granatapfel hat auch in der Medizin eine Bedeutung. Er soll bei Verdauungsproblemen, Arthritis, Alzheimer und Demenz helfen, den Blutdruck senken. Zudem wirkt er dem Alterungsprozess entgegen. Neueste Forschungen haben ergeben, dass der Granatapfel bei der Krebstherapie hilfreich ist. Die Wirkung, bei zum Beispiel Haut-, Brust-, Prostatakrebs, wird einerseits von den Vitaminen und Mineralstoffen, aber zum größten Teil auch durch die Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), die die aggressiven Stoffe im Körper unschädlich machen sollen und die Zellen vor der Zerstörung und Erkrankung schützen.

Granatapfel

Rezept für 2 Personen (→ 2 Gläser):

Zutaten: 2 Granatäpfel
n. B. Zucker
1 TL Zitronensaft
150ml Sekt oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (gekühlt)

Zubereitung:

1. Die Gläser vorkühlen.
2. Die Granatäpfel halbieren und einige Kerne für die Garnitur zur Seite legen. Den Saft auspressen und nach Belieben mit Zucker verrühren. Den ausgepressten Saft ca. 1 Stunde kühl stellen.
3. Kurz vor dem Servieren den Granatapfelsaft mit dem Zitronensaft vermischen und in die vorgekühlten Gläser füllen. Mit dem Sekt oder dem Mineralwasser auffüllen. Mit den zur Seite gelegten Kernen garnieren.