



FOTO: ANDREAS FAHRNI; STYLING: OLIVER ROTH

Jetzt – oder nie

SWISS KISS

In den Aprikosen steckt eine geballte Ladung Sonnenenergie. Dieses Dessert ist eine kleine, süsse Liebeserklärung an die Schweiz und an eine ihrer grossen regionalen Spezialitäten.



Rezept Nr. 30 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Swiss Kiss

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person
ca. 1737 kJ/415 kcal

4 EL Wasser
½ EL Zucker
1 EL Kirsch oder Zitronensaft

500 g Aprikosen
2-3 EL Zucker
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft

360 g saurer Halbrahm
2 EL Puderzucker

150 g harte Guetzli (z. B. Läckerli, Nussstängeli oder Amaretti), wenige beiseitegestellt, Rest in Stücken
Pfefferminze zum Verzieren

Schalten Sie sich dieses Rezept aufs Handy frei.



Vor- und Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten
Kühl stellen: ca. 30 Min.

Zubereitung

Wasser mit Zucker aufkochen. Rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Flüssigkeit in einen kleinen Messbecher giessen, auskühlen. Kirsch oder Zitronensaft daruntererrühren.

Aprikosen, Zucker und Wasser in derselben Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, Aprikosen zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren. Evtl. Aprikosenpüree durch ein Sieb streichen, auskühlen.

Zitronensaft daruntermischen.

Sauren Halbrahm mit Puderzucker mischen.

Einfüllen: Die Hälfte der Guetzli in 4 Gläser verteilen, mit der Hälfte Flüssigkeit beträufeln. Die Hälfte des Aprikosenpürees und des sauren Halbrahms daraufgeben. Vorgang wiederholen. Dessert zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Beiseitegestellte Guetzli grob hacken, auf dem Dessert verteilen. Swiss Kiss mit Pfefferminze verzieren.

Gut zu wissen

Gerade bei Desserts kommt es auf die Menge an



Martina Lanzendörfer
Fachstelle
Ernährung

Wem die Lebensmittelpyramide bekannt ist, der ahnt, dass die meisten Desserts in der obersten Stufe, also der Spitze, zu finden sind und damit nicht zu oft konsumiert werden sollten. Denn Desserts enthalten meist viel Zucker, Schokolade oder Rahm und liefern wie Snacks und

gesüsste oder alkoholische Getränke viele Kalorien. Desserts sind aber nicht verboten. Aus Ernährungssicht sind diese Lebensmittel nicht zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, haben aber Platz in einem gesunden Lebensstil. Denn auf die Menge kommt es an. Pro Tag darf es gerne eine kleine Portion sein, die mit viel Genuss gegessen wird. Kalorienärmere Dessertvarianten sind Fruchtsalat oder Quarkcreme.

Der passende Wein Assemblage du Valais AOC Dessert Hurlevent, 2009

Preis: Fr. 19.90/37,5 cl
Herkunft: Wallis
Rebsorten: Pinot Gris, Marsanne Blanche, Petit Arvine, Pinot Blanc
Genussreife: 2-6 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

 [link
www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

