

Trauben-Tartelettes

ergibt 15 Tartelettes

1 rechteckig ausgewallter
Blätterteig (ca. 42 x 25 cm)

BELAG

100 g gemahlene Mandeln
2 Esslöffel Zucker
½ Zitrone, abgeriebene Schale
und 1 Esslöffel Saft
3-4 Esslöffel Rahm
1 Teelöffel Zimt

je ca. 400 g weisse und blaue
Trauben, halbiert, entkernt
Puderzucker zum Bestäuben

Vorbereiten: Blätterteig in 15 Qua-
drate (ca. 8,5 x 8,5 cm) schneiden.

Belag: Alle Zutaten bis und mit
Zimt mischen, auf die Teig-Quadra-
te streichen, dabei ringsum einen
Rand von ca. 1 cm frei lassen. Trau-
ben ziegelartig mit der Schnittfläche
nach oben auf der Mandelmasse
verteilen.

Backen: 10-15 Min. in der Mitte
des auf 220 Grad vorgeheizten
Ofens. Leicht abkühlen, mit Puder-
zucker bestäuben.

Tip: Statt Zimt ¼ Teelöffel Mandel-
aroma, (z.B. McCormick) verwenden.

Dazu passt: 1-2 dl Schlagrahm, mit
2 Esslöffel Marc aromatisiert.



Trauben-Gelee

für 3 Gläser à 5 dl

5 dl roter Traubensaft
1 kg blaue Trauben (z. B. Lavallée)
5 Esslöffel Grappa

500-600 g Gelierzucker (mit der Bezeich-
nung «2 x Früchte, 1 x Zucker»)



Vorbereiten: Gläser und Deckel heiss aus-
spülen, umgekehrt auf ein sauberes Tuch
stellen.

Zubereiten: Traubensaft, Trauben und
Grappa in einer weiten Pfanne aufkochen,
zugedeckt 10 Min. köcheln, durch ein Sieb
streichen. Gelierzucker beifügen, nach An-
leitung zubereiten. Sofort in Gläser füllen
und verschliessen.

UNBEDINGT AUSPROBIEREN

n mit Creme


rosa Trauben
CREME
Traubensaft
cherry, medium dry
Citronensaft
Zucker
Butter oder Margarine,

Vorbereiten: Trauben halbieren, entkernen, in Des-
serttellern verteilen.

Creme: Alle Zutaten bis und mit Ei in einer Pfanne
gut mischen. Unter ständigem Rühren mit dem
Schwingsbesen bis vors Kochen bringen, von der
Platte ziehen, kurziterrühren. Unter Rühren im
kalten Wasserbad auskühlen. Schlagrahm darun-
terziehen.

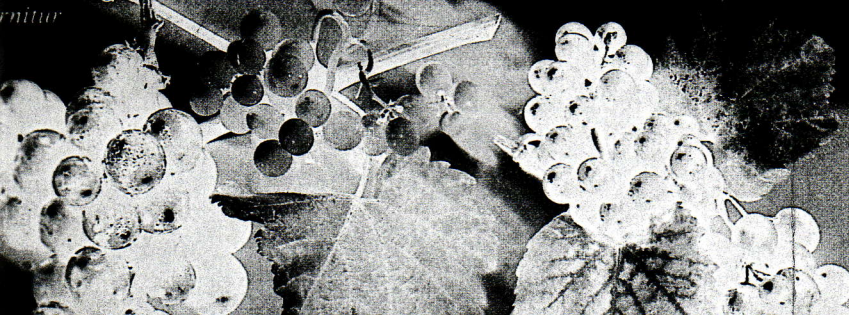
Servieren: Creme über die Trauben verteilen,
garnieren.

SCHNELL

 Creme: Alle Zutaten bis und mit Ei gut
mischen, offen 3 Min./600 W garen, ab und zu
umrühren.

mit geschlagener
Pistazien, Garnitur

blaue Haustraube



Darum so gesund

Trauben



Vitamine: B und C.
Mineralstoffe: Kalium, Calcium,
Phosphor.
Spurenelemente: Eisen, Selen.

Pro 100g essbarer Anteil:
Ballaststoffe: 1,6 g.
Energie: 67 kcal / 286 kJ.

Besonderes: Trauben liefern
viel Trauben- und Fruchtzucker, beides geht
rasch ins Blut und liefert schnell Energie.
Da auch Haut und Kerne wertvolle Inhaltsstoffe
enthalten, sollten Trauben ganz gegessen
werden. In grösseren Mengen genossen, regen
sie zudem die Darm- und Nierentätigkeit an.

Saisongerecht einkaufen

Im Monat September haben folgende Früchte
und Beeren aus Schweizer Produktion Saison: