



Username:   
 Passwort:    
[» Registrieren](#) [» Passwort](#)

Sie sind hier: [» Home](#) [» Food](#) [» Kochen & Rezepte](#) [» Wiederentdeckt: Trendfrucht Quitte](#)

Suche:

AKTUELL

GESUNDE LEBENSMITTEL

## Wiederentdeckt: Trendfrucht Quitte

**Quitten sind gesund und lecker: Was sie alles können und wie man aus ihnen ein Chutney kocht, lesen Sie hier**



Quitten sind gesund und lecker zu verarbeiten

Gourmets und Food Coaches haben die lang verschmähte Quitte wiederentdeckt und wegen ihrer guten Eigenschaften schätzen gelernt: So enthält das Stiefkind unter den Obstsorten viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Fluor und Pektin. Sie hilft bei Magenverstimmungen, gegen Fieber, Schlaflosigkeit, Nervosität und senkt sogar den Cholesterinspiegel.

Frisch vom Baum sind Quitten ungenießbar. Verarbeiten lassen sie sich jedoch zu leckerem Gelee, Kompott oder zum Chutney, wie dieses **Quitten-Chutney-Rezept** von Food Coach Caroline Bienert aus München beweist:

5 Quitten und 5 Äpfel in kleine Würfel schneiden. 3 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, 1 großes Stück frische Ingwerwurzel klein hacken. In einem großen Topf 100 gr weißen Zucker karamelisieren, mit 100 ml Balsamico-Essig und Calvados (alternativ: Brandy oder Cognac) ablöschen. Das Obst- und Zwiebelgemisch in den Topf geben. Zusätzlich 200 gr braunen Zucker, 2 bis 3 Zimtstangen, 20 Pfefferkörner, 10 getrocknete Chillieschoten, 5 Nelken, 2 Sternanis, 2 Lorbeerblätter und 150 gr. Sultaninen dazu geben. Mehrere Stunden auf kleiner Flamme kochen, dabei die Masse immer wieder umrühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Im Kühlschrank aufbewahren.

Das Chutney ist auch ideal als Grundlage für eine Sauce zu gebratenem Fisch oder Fleisch. Dafür brauchen Sie es nur mit Weisswein und Quittensaft verlängern und etwas einkochen.

Quelle: "the bodycoach - personal food coaching" von Caroline Bienert, Krüger Verlag, 16,90 Euro

Wenn Sie gerne kochen, finden Sie auch in unserem [Mahlzeiten Guide](#) und in unserer [Kochschule für Kerle](#) viele leckere Rezepte. Welche Lebensmittel Sie in Ihrer Küche stets vorrätig haben sollten, verrät unsere Bildergalerie zum Thema [Die wichtigsten Lebensmittel für Männer](#).

► MEHR ZUM THEMA

**Vitaminreiche Früchte**



Die Vitamin C-reichsten Obstsorten

**Viele Vitamine, wenig Zucker**



Die zehn zuckerärmsten Obstsorten

**Obst-Snacks**



Die leckersten und gesündesten Shakes

## Alle Branchen im Überblick



Stichwort, Name, Telefonnr. Ort, PLZ, Stadtteil, Straße  
 Was Wo  
 **GelbeSeiten**

► MULTIMEDIA MEDIASHOW VIDEO AUDIO

**Fit mit Fastfood**



► MEDIASHOW  
25 gesunde Power-Sandwiches

**Kalorien-Vergleich**



► MEDIASHOW  
Essen Sie das!

**Sixpack-Food**



► MEDIASHOW  
Top 30 Lebensmittel für den Muskelaufbau

**Leckere Wasserlieferanten**



► MEDIASHOW  
Die besten Durstlöscher bei Hitze

► alle Multimedia-Beiträge

## MEN'S HEALTH ABNEHM-COACH

**SCHNELL UND DAUERHAFT SCHLANK**

powered by [xx-well.com](#)



**SELBSTÄNDIG? BIS 55 J.?**

Testsieger Private Krankenkasse ab 59 € für Freiberufler + Selbständige unter 55 Jahre.  
[Mehr Informationen >](#)



**WAS IST WWW.KING.COM?**

Die weltgrößte Spieler-Gemeinschaft! Immer neue Jackpots! Kostenlos spielen auf [www.King.com!](#)  
[Mehr Informationen >](#)

**JETZT TRAINIEREN WIE DIE PROFIS**

