

In der Küche oder am Esstisch: Oft stellt sich die Frage, was genießbar und was nicht genießbar ist. Hier erfahren Sie, wo sie unbedenklich zubeißen können

Kerne, Schale, Käserinde ...

Kann man das mitessen?

Feigen

Gut gewaschen kann man die Früchte im Ganzen verzehren. Wer das nicht mag, löffelt das Fruchtfleisch aus der Schale.



Feldsalat

Eher eine Frage der Ästhetik: Gut geputzte kleine Wurzeln kann man bei Feldsalat dranlassen, die größeren aber abschneiden.



Kürbis

Die meisten Sorten (Foto: Butternusskürbis) muss man schälen, nicht so Hokkaido: Hier lässt sich die Schale prima mitkochen.



Käse

Natürlich gereifte Rinde von Weichkäse sorgt fürs leckere Aroma. Aber künstliche bei Hart- und Schnittkäse aus Wachs, Paraffin oder Folie nicht verzehren.



Wurst

Besteht das Äußere von Salami & Co. aus Naturdarm, kann man es mitessen. Kunstdarm enthält bis auf seltene Ausnahmen häufig Plastik und ist daher ungenießbar.



Weintrauben

Die Kerne enthalten Pycnogenol, ein kraftvolles Antioxidant, das Arthritis und rheumatischen Erkrankungen vorbeugt sowie entzündungshemmend wirkt.



Für Sie entdeckt

Knabberspaß garantiert: Mit diesen vier Neuheiten servieren Sie mal etwas ganz Besonderes

Natürlich süß



Mit Honig bekommen die salzigen Flips eine raffinierte Note. ▶ Lorenz, um 1,80 Euro (200 g)

Knusprig



Ideal für zwischendurch: die neue Edition mit der Extra-Portion Nuss und weißen Schokostückchen. ▶ Corny, um 1,60 Euro (4 x 30 g)

Echt persönlich



Toll für Nuss-Fans: per Klick den eigenen Mix kreieren. ▶ www.kern-energie.com, ab 3,90 Euro (200 g)

Würzig

Honig-Schinken- und Cranberry-Aromen veredeln die knackigen Kartoffelchips. ▶ Tyrrells, um 3 Euro (150 g)



Neu! Einmal kochen – zweimal genießen!

Im Herbst sind Ofengerichte einfach herrlich. Super, wenn sich aus den Resten noch eine Suppe zaubern lässt

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1,2 kg Blumenkohl
- 3 Frühlingzwiebeln
- 2 EL Öl
- 200 ml Sahne
- 200 g Gorgonzola
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- Butter für die Form

1 Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Frühlingzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und in einem Topf im heißen Öl kurz andünsten. Die Sahne angießen und aufkochen.

3 Den Gorgonzola in der Sahne schmelzen. Die Soße mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

4 Den Blumenkohl in eine fettete Auflaufform geben. Die Käse-Sahne-Soße darübergießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Blumenkohlsuppe

Den Kohl pürieren und mit Brühe aufgießen. Etwas köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Speck auslassen. Die Pinienkerne (Alternative: Sonnenblumenkerne) anrösten und mit dem Speck in die Suppe geben.



Blumenkohl-Auflauf



Brühe

Speck

Pinienkerne

