



# DIALOG IM QUARTIER

## ZÜRI ISST NACHHALTIG

## Überreifes Obst und Gemüse



Sobald ein Apfel oder eine Karotte überreif ist, verliert das Obst oder Gemüse seine feste Konsistenz. Manchmal zeigen sich auch braune Flecken. Nicht selten führt das zu Food Waste. Das Aussehen ist jedoch kein Grund für Food Waste.

Solange das Obst oder Gemüse nicht fault oder schimmelig ist, kann es noch gegessen werden. Es genügt, die Schale grosszügig zu entfernen.

## Fruchtleder

Zutaten: Überreifes Obst oder Gemüse der Saison

- Früchte waschen, ggfs. entkernen und grob zerkleinern. Auch gefrorene Früchte können verwendet werden. Nimm sie einige Stunden vorher aus dem Gefrierfach, damit sie weitgehend aufgetaut sind, bevor du mit der Zubereitung beginnst.
- Fruchtstücke in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer oder mit einem Blender zu einem feinen Brei pürieren. *Tipp: Je nach Wassergehalt der Früchte eventuell etwas Wasser hinzugeben oder, falls die Masse sehr flüssig ist, mit Flohsamenschalen oder etwas Nussmus andicken. Es soll ein feines, zähflüssiges Obstmus entstehen.*
- Das fertige Mus auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmässig dünn (ca. ½ cm) verstreichen und die Oberfläche glätten. Bei 50 bis maximal 80 Grad Umluft im Backofen für mehrere Stunden trocknen lassen. *Tipp: Dabei die Backofentür einen Spalt öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Wenn die Ofentür nicht von allein offen bleibt, kannst du einen Holzlöffel hineinklemmen. Je nach Feuchtigkeit und Dicke der aufgetragenen Schicht dauert der Trocknungsprozess circa fünf bis acht Stunden. Das Fruchtleder ist fertig, wenn die Oberfläche fest und nicht mehr klebrig ist. Keine Sorge wegen des Energiebedarfs – um 50 °C zu halten, braucht ein Backofen je Stunde nur etwa 0,1 kWh (etwa 3 Rappen).*
- Sobald eine gummiartige Konsistenz erreicht ist, das fertige Fruchtleder abziehen, in Streifen schneiden und zu kleinen Schnecken aufrollen.

*Tipp: Fruchtleder mit Gemüse. Neben Obst eignen sich auch viele Gemüsesorten und Kräuter für Fruchtleder, wie z.B. Spinat, Tomaten, Möhren, Wildkräuter, Basilikum oder Paprika z.B. Mango-Chili oder Apfel-Wildkräuter. Auch mit Gemüsesäften lässt sich Fruchtleder anreichern z.B. verleiht Rote-Bete-Saft zusätzlich eine rote Färbung.*

Quelle: <https://www.smarticular.net/fruchtleder-obstleder-rezept-backofen-doerrautomat-haltbarkeit-aufbewahrung/>

ZUM REZEPT

