



## ZITRONENTARTE | Rezept



### *„Sauer macht lustig „*

Was ist dran an dem Sprichwort "Sauer macht lustig"?

Dieses Sprichwort ist wahrscheinlich abgewandelt von »Sauer macht Appetit« und stammt von 1700. Ursprünglich meinte man, dass Saures »gelüstig« auf Speisen macht. Und das stimmt: Sauer schmeckende Zitronen- oder Milchsäure regt den Speichelfluss und Appetit an. Ein gutes Beispiel ist das zum Essen gereichte sauer eingelegte Gemüse. Richtig ist auch, dass saure Lebensmittel gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe enthalten und sehr bekömmlich sind. So enthält Sauerkraut jede Menge Vitamin C, gut verfügbares Eisen, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Die wertvollen Inhaltsstoffe von Sauermilchprodukten sind gut verträglich. Die Milchsäure unterstützt die Darmfunktion und beeinflusst die Darmflora positiv.

Und noch ein Argument spricht dafür: Bereits Säuglinge verziehen das Gesicht, wenn ihre Zunge etwas Saures schmeckt. Manch einem bleibt dies bis ins Erwachsenenalter erhalten. Insofern kann man auch sagen: Sauer macht – andere – lustig.



## ZITRONENTARTE | Rezept

### Das Rezept:

Zutaten für eine Springform (26cm ☉)

#### ◆ Zutaten:

##### *Für den Teig:*

**150g weiche Butter**  
**120g Zucker**  
**1 Ei**  
**150g Mehl**

##### *Für die Zitronencreme:*

**3 Eier**  
**150g Zucker**  
**100g Zitronensaft (ca. 3 Zitronen) \***  
**200g Schmand \*\***  
**den Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone**  
**Fett für die Form**

**Tipp** 



- \* Man kann auch anstatt Zitronen Limetten oder Orangen verwenden.
- \*\* Statt Schmand Crème fraîche verwenden.

### *Schon gewusst?*

**Zitronen**, werden nicht nach Sorten, sondern nach Herkunftsland sortiert und gehandelt. Die meisten unbehandelten Zitronen kommen aus den Mittelmeerländern zu uns. Diese Zitronen eignen sich besonders gut für den Schalenabrieb den wir gern zum Backen und Kochen verwenden. Sie alle aber werden unreif, im grünen Zustand geerntet und bei kühlen Temperaturen nachgereift. Dieser Nachreifungsprozess klappt aber leider nicht mit einem handelsüblichen Kühlschrank.

**Zitronen** mit einer glatten, dünnen und feinporigen Schale sind sehr viel saftiger, als die grobporigen, dickschaligen Zitronen. Für den Vitamin C Gehalt spielen diese Unterschiede jedoch keine Rolle.

◆ Mehr wissenswertes über die Heilpflanze „Zitrone“ lesen sie auf <http://www.heilkraeuter.de> ◆



## ZITRONENTARTE | Rezept



### ◆ Zubereitung:

1. Die Springform einfetten. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Für den Mürbeteig die Butter mit dem Zucker, dem Ei und dem Mehl verkneten. Den Teig mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken.
3. Für die Zitronenmasse die Eier mit dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Schmand nur kurz verrühren. Die Masse auf den Mürbeteig gießen und die abgeriebene Zitronenschale darüber streuen.
4. Die Zitronentarte im Ofen bei 160° Umluft, auf der mittleren Schiene 50 Min. lang Backen.

### ◆ Dekotipp:

Garnieren kann man die fertige Zitronentarte mit dünnen Zitronenscheiben und Minze- oder Zitronenmelisseblättchen.

**Guten Appetit :o)**



weitere Kreativtipps findest Du unter:  
[http://filixart.de/kreative\\_ideen/kreative\\_ideen.htm](http://filixart.de/kreative_ideen/kreative_ideen.htm)