

# Was wir essen

## Vanille – edles Gewürz mit feinem Aroma

Nicht nur zur Weihnachtszeit gehört Vanille in fast jedes Kuchen- und Plätzchenrezept. Auch allen Arten von Süßspeisen sowie herzhaften Gerichten gibt der Zusatz von Vanille eine besondere Geschmacksnote. Das feine Aroma passt ebenfalls gut zu Lachs, Meeresfrüchten, Geflügel und süßlichem Gemüse wie Karotten.

Vanille gehört zur Familie der Orchideenpflanzen und trägt gelblich-grüne Blüten. Aus den bestäubten Blüten wachsen die Kapsel Früchte, die wir umgangssprachlich als Schoten bezeichnen. Diese werden in unreifem Zustand geerntet, mit heißem Wasserdampf behandelt und anschließend einem aufwendigen Fermentierungsprozess unterzogen. Dadurch bleiben sie biegsam und erhalten ihre braune Farbe. Erst durch die Fermentierung, bei der das Vanillin-glykosid in Glucose und Vanillin gespalten wird, erhält die Vanilleschote ihr typisches Aroma.

Allerdings beruht das echte Vanillearoma noch auf weiteren Bestandteilen wie z.B. Vanillylalkohol, Zimtsäureester und Anis-säurederivate. Synthetisches Vanillin, das großtechnisch hergestellt werden kann, ist daher kein vollwertiger Ersatz.

Produkte mit echter Vanille weisen viele kleine schwarze Punkte auf, wohingegen synthetisches Vanillin farblos ist und nicht wie oft vermutet gelb. Eier oder Farbstoff geben den Vanillespeisen häufig die gelbe Farbe. Im Handel ist Vanille als Stange, Pulver oder Extrakt erhältlich und hat aufgrund der aufwändigen Herstellung auch ihren Preis.

Die Bezeichnung Bourbon-Vanille ist ein geschützter Begriff. Nur eine spezielle Vanillesorte aus Madagaskar, den Komoren, Reunion, den Seychellen und

Mauritius, die als „Vanille-Inseln“ bezeichnet werden, darf so genannt werden. Verwendet werden kann die ganze Schote sowie das Mark, welches aus der längs halbierten Schote herausgekratzt wird.

### Unser Tipp:

Mit ausgekratzten Vanilleschoten können Sie selbst Vanillezucker herstellen. Dazu mischen Sie die Schoten und etwas Mark mit Zucker und bewahren diese Mischung in einem luftdichten Behälter auf. Der Zucker nimmt das feine Vanillearoma an.

### Rezept: Vanillesoße

#### Zutaten:

**1 Ei, 20g Speisestärke, 30g Zucker und ausgekratztes Mark einer Vanillestange**

#### Zubereitung:

In einen Topf geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

**500 ml Milch** in die Masse einrühren, die **ausgekratzte Vanilleschote** dazugeben und unter stetigem Rühren einmal aufkochen lassen.

Sofort vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und die Soße in einen Krug füllen. Schmeckt in der Weihnachtszeit hervorragend zu Bratäpfeln oder Apfelstrudel.

