



## Gebackene Quitte

Quitten sind etwas ganz Besonderes!

Sie sind die einzige Pflanzenart der Gattung Cydonia und gehören zu den Kernobstgewächsen innerhalb der Familie der Rosengewächse. Erste Nachweise über kultivierte Quitten aus dem Kaukasus reichen 4000 Jahre zurück. Seit jeher gelten die Quitten als Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit, Glück, Klugheit, Schönheit, Beständigkeit und Unvergänglichkeit.

Die Quittenfrucht hat viel zu bieten. Sie enthält unter anderem viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und viel Pektin.

Das Aroma von Quitten ist mit nichts zu vergleichen und einfach herrlich. Ganz einfach zubereitet schmeckt Sie zu einem leckeren Joghurt oder einem Vanilleeis als Ofenquitte.

**Quitten** mit einem Küchentuch/Zewa sauber abreiben und die Härchen entfernen

- Oberes und unteres Ende abschneiden, Quitten auf ein Backblech geben und im Backofen bei 120 Grad ca. 60 Minuten schmoren
- Das Quittenfruchtfleisch dann ringsherum mit einem Löffel vom Kerngehäuse abstreifen, die Schale wird mit verzehrt