

Zitrusfrüchte groß in Szene gesetzt: Ein fruchtig-frisches Wintermenü



Auch wenn es sich nicht direkt um Saisonobst handelt: Während der Winterzeit scheinen die Orangen in den Regalen und Verkaufsständen noch aromatischer, die Zitronen noch spritziger und die Grapefruits noch praller zu sein als im Rest des Jahres. Grund genug, sich etwas genauer mit diesen leuchtend gelben und orangefarbenen Vitaminbomben zu beschäftigen. In unserem [Blogbeitrag](#) von letzter Woche haben

wir bereits umfassend von den gesundheitlichen Vorteilen der Zitrusfrüchte berichtet. Um sich beim Genuss der Früchte jedoch nicht nur auf den Klassiker „heiße Zitrone mit Honig“ beschränken zu müssen, haben wir zusammen mit unserem Partner SevenCooks ein winterliches Menü zusammengestellt, in dem die Zitrusfrucht ihren großen Auftritt hat.

Auch wenn die Forschung sich in vielen Fragen rund um das süß-saure Obst noch uneins ist, gilt dennoch als unbestritten: Zitrone & Co sollten gerade in der kalten Jahreszeit öfter auf dem Speiseplan stehen, um unser Immunsystem zu unterstützen und Erkrankungen vorzubeugen. Bei einigen Krebstherapien ist ein Zuviel an Vitamin C jedoch kontraproduktiv und kann die Therapie behindern. Auch beim Genuss von Grapefruits kann es zu Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten kommen. In jedem Fall sollten Sie während einer Therapie mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten, ob der Verzehr von Zitrusfrüchten erlaubt ist.

***Noch eine Anmerkung:** Es ist immer ratsam, bei Zitrusfrüchten auf unbehandelte, biologische Produkte zurückzugreifen. Das ist unabdingbar, wenn die Schale in dem Gericht Verwendung findet. Übrigens sollte auch die biologisch angebaute Frucht vor dem Verzehr immer mit heißem Wasser gesäubert werden.*

Und jetzt: Viel Spaß beim Nachkochen unseres Menüs und guten Appetit!



Vorspeise:

Fruchtiger Grünkohlsalat

<https://sevencooks.com/de/rezept/fruchtiger-gruenkohlsalat-15317>



Hauptgericht

Brokkoli-Parmesan-Bratlinge

<https://sevencooks.com/de/rezept/brokkoli-parmesan-bratlinge-13723>



Dessert

Mandel-Vanille-Quinoa

<https://sevencooks.com/de/rezept/mandel-vanille-quinoa-13269>



Und als passendes Getränk dazu:

Earl-Grey-Mandarinen-Drink

<https://sevencooks.com/de/rezept/earl-grey-mandarinen-drink-15367>