

# Litchis

Litschis oder Litchis galten in ihrer Heimat China sehr lange als die Feinkost unter den Früchten. Auch heute sind die runden Bällchen, die ein wenig an rote Kastanien erinnern, noch hoch geschätzt. Und das nicht mehr nur in ihrem Heimatland: Weltweit lieben die Menschen den fruchtigen Geschmack, der leicht an Muskat erinnert. Das perlmuttschimmernde, weiße Fruchtfleisch der Früchte verzaubert beinahe jede Zunge.

Wichtig ist es, die Litschi vor dem Verzehr zu schälen und den Stein im Innern zu entfernen. Dann steht dem grenzenlosen Genuss Nichts mehr im Wege. Die frischen Früchte erreichen Deutschland von Dezember bis zum Sommer. Außerhalb der Saison kann man die Exotenfrüchte auch in Dosen oder Gläsern kaufen. Dann sind sie bereits geschält und verzehrfertig entsteint.

Der gute Geschmack der Litschis kann viele Gerichte bereichern – sowohl pikante Hauptspeisen als auch herrliche Desserts kann man mit ihnen zubereiten. Die chinesische Küche hält für diese Gegebenheiten jede Menge Rezepte bereit, aber auch Ihrer eigenen Fantasie beim Schaffen von Kreationen mit Litschis sind keine Grenzen gesetzt. Im Allgemeinen harmoniert ihr einzigartiges Aroma wunderbar mit anderen exotischem Obst sowie mit Fisch, Fleisch und Geflügel.

Auf gesundheitlicher Basis sind diese Früchte besonders wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts interessant. Lagern Sie Litschis jedoch nicht zu lange, sondern verbrauchen Sie die frischen Früchte so schnell wie möglich. Geschmack und Vitamingehalt leiden unter einer längeren Lagerung.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)