

Goji-Beeren in der Küche: Vielseitig einsetzbar, köstlich und gesund



Sind die Beeren im Spätsommer und Herbst reif, kann man sie in der Sonne trocknen, frisch einfrieren oder Saft daraus pressen. Internethändler bieten nicht nur getrocknete Gojis an, sondern auch gepresste Säfte. Die reifen, tief orange-roten Goji-Beeren erinnern äußerlich an Hagebutten, in getrockneter Form ähneln sie am ehesten roten Rosinen. Sie schmecken vergleichbar mit der Cranberry fruchtig-herb und haben dabei eine deutlich süße Note.

Süß, herb und fruchtig zugleich: Goji-Beeren passen – frisch oder getrocknet – in Salate, in Müsli, [Kefir](#) und Quark, aber auch gepresst als Goji-Saft zu fast jedem gesunden Essen. Sie schmecken in Suppen und Saucen, und sie können als Zutat für selbst gebackenes Brot und Kuchen verwendet werden. Viele verwenden sie – oft in Kombination mit anderen Wildfrüchten des Gartens – als Bestandteil von Fruchtkompotten und Konfitüren. Sogar Tee lässt sich aus getrockneten Goji-Beeren aufgießen. Und der Wasserkefir-Ansatz mit Goji-Beeren ist eine ideale Methode, zwei gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel auf pfiffige Weise zu kombinieren.