

Wussten Sie.....

Natürliches Erdbeearoma setzt sich aus 400 Aromastoffen zusammen.

Es gibt mittlerweile rund 1000 verschiedene Erdbeersorten, verschieden in der Form, Farbe, Geschmack und Konsistenz, darunter frühe, mittelfrühe, mittelspäte und späte Sorten.

Erdbeeren verwöhnen den Gaumen mit wenig Kalorien: nur 134 KJ/32 Kcal pro 100 g

Erdbeeren haben den zweithöchsten Vitamin C Gehalt unter den Obstsorten, Spitzenreiter ist die Schwarze Johannisbeere. 125 g Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C

In Erdbeeren steckt noch viel mehr: Folsäure, Vitamin B2, Kalium, Mangan, Calcium und Eisen.

Erdbeeren wirken anregend auf Verdauung, Nierentätigkeit und Stoffwechsel.

Bioaktive Substanzen, sekundäre Pflanzenstoffe, Gerbstoffe, Phenolsäuren und Salicylsäure zeigen nach neuen wissenschaftlichen Studien entzündungshemmende, blutdrucksenkende und krebshemmende Wirkung.

Allerdings: Diese „Gesundheits Helfer“ sind nur in frischen Früchten voll enthalten, - lange Transportwege und Lagerzeit schaden.



Christine Zott
Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BBV-Ernährungsfachfrau
Dorfstr. 45 a
89250 Senden-Hittistetten
Tel.: 07307/929195
Fax: 07307/929197
E-Mail: Obsthof-Zott@t-online.de
www.obsthof-zott.de

Gartenfrische Köstlichkeiten aus heimischen Landen

Landesgartenschau Neu-Ulm
25.04. - 05.10.2008

Glacis ganz schön Leben!



BILDUNGSWERK
DES BAYERISCHEN
BAUERNVERBANDES

Kreisverband Neu-Ulm

Maibowle (f. 12 Personen)

1 l Weißwein, fruchtig-herb
6 Pfefferminzblätter frisch
6 Erdbeerblätter frisch
6 Johannisbeerblätter frisch
6 Erdbeerblüten frisch
½ Bund Waldmeister frisch
1 Zitrone, Zitronenschale
0,75 l Sekt

Wein mit Blättern, Blüten und Zitronenschale mischen, Waldmeister an den Stielen zusammenbinden und in den Wein hängen, aber die Stiele nicht eintauchen lassen.
Den Waldmeister nach 15 Min. wieder entfernen. Alle anderen Zutaten noch länger ziehen lassen, abseihen. Kalten Sekt zugeben, servieren!

Erdbeerbowle (f. 12 Personen)

1 kg Erdbeeren waschen, das Kelchblatt entfernen und vierteln,
1/2 l Orangensaft
1/2 l Apfelsaft
2 Fl. Mineralwasser
1 Fl. Sekt gekühlt, in einer großen Schüssel servieren.

Erdbeermilch (f. 6 Personen)

500 g Erdbeeren waschen, in den Mixaufsatz der Küchenmaschine füllen, mit
1 l Milch gut vermischen.

Erdbeerlimes (ergibt ca. 2,5 l)

½ l Wasser
300 g Zucker aufkochen und abkühlen lassen.
850 g Erdbeeren pürieren
300 ml Zitronensaft
½ l Wodka alle Zutaten zusammenmischen, in Flaschen abfüllen.
Der Limes ist im Kühlschrank ca. 1 Monat haltbar.

Rote Grütze (f. 6 Personen)

1 kg frische Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Rote und Schwarze Johannis-Beeren und Kirschen)

1 Vanilleschote

250 ml Wasser

200 g Zucker

60 g Speisestärke

Gewaschene Beeren mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und dem Wasser kurz aufkochen. Durch ein Sieb streichen, auf 750 ml (evtl. mit Johannisbeernektar) auffüllen. Zucker hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit Wasser anrühren zur Fruchtmasse geben, nochmal aufkochen lassen. Mit Vanillesoße oder angeschlagener Sahne servieren.

Mein Tipp: Rote Grütze, nach der Zubereitung sofort in Twist-off Gläser abgefüllt, ist mehrere Monate haltbar.

Kokos-Grütze-Tiramisu (f. 6 Personen)

8 Kokoszwieback

10 El. Batida de Coco (f. Kinder Kokossirup)

500 g Rote Grütze

500 g Magerquark

1 Zitrone Saft

400 ml Schlagsahne

Kokosraspel geröstet

Eine eckige Form mit Zwieback auslegen, mit 5 El. Batida de Coco tränken. Kirschgrütze drauf verteilen und glattstreichen. Quark, Batida de Coco und Zitronensaft verrühren, die geschlagene Sahne unterheben. Die Quark-Masse auf der Grütze verteilen und mit den gerösteten Kokosraspeln verzieren, kalt stellen.

Mein Tipp: Dieser leckere Nachtisch lässt sich gut schon am Vortag zubereiten.

Bei der klassischen Tiramisu ersetze ich rohe Eier durch Eierlikör.

Erdbeer-Parfait (f. 6 Personen)

(auch m. Him-o. Johannisbeeren möglich)

2 Eigelb mit Zucker in heißem
80 g Zucker Wasserbad (85-90 Grad) zu einer dicken Schaummasse schlagen. Schüssel sofort in kaltes Wasser stellen und die Masse unter Rühren erkalten lassen.

400 g Erdbeeren waschen, pürieren, mit
2 Ei. Zitronensaft unter Eigelbmasse rühren.
250 ml Sahne steifschlagen, unterheben.
In kleine Formen füllen und 4 Std. tiefgefrieren.

Eis stürzen, m. Erdbeer-o. Kiwisauce, Erdbeervierteln garnieren und servieren.

Ananasschiff (f. 4 Personen)

Ananas der Länge nach in 4 Teile schneiden, dabei die Blätter nicht abschneiden. Den mittleren Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen, in Stücke schneiden und wieder auf die Schale setzen.

Erdbeeren waschen, mit Zahnstochern auf dem Fruchtfleisch der Ananas befestigen.

Himbeersorbet (f. 4 Personen)

(auch mit Erd-o. Johannisbeeren möglich)

150 ml Wasser und
160 g Zucker mit
Zitronenschale und zum Kochen bringen.
5 Min o. Deckel kochen lassen.
Erkalten lassen.
500 g Himbeeren Mit der Hälfte des Sirups pürieren. Restlichen Sirup unterrühren.

Die Sorbetmasse in eine Schüssel geben. 1 Stunde gefrieren lassen. Umrühren, nochmal 3 Stunden gefrieren. Dabei alle 30 Minuten kräftig durchrühren, so dass eine cremige Masse entsteht.

Vor dem Servieren evtl. mit einem Pürierstab durcharbeiten. Mit einem Spritzbeutel z. B. in Sektgläser spritzen u. m. Früchten garnieren.

Erdbeeren mit Frischkäse (f. 6 Personen)

250 g Erdbeeren
100 g Frischkäse
½ Ei. Orangenlikör
100 g Cracker

Große Erdbeeren waschen, gut trockenen lassen. Vom oberen Drittel (mit Blütenansatz und Stil) einen Deckel beiseite legen. Den angemachten Frischkäse mit dem Spritzbeutel auf den unteren Teil der Erdbeere spritzen, dann den Deckel wieder draufsetzen. Mit den Crackern auf einer Platte anrichten. Als Begrüßungshäppchen servieren.

Erdbeer- Florentiner- Türmchen

500 g Erdbeeren
1 El. Zitronensaft
1 El. Vanillezucker
125 g Maskarpone
1 Be. Schmand
2 P. Sahnesteif
24 Florentiner Kekse oder andere Kekse

Erdbeeren waschen, 8 Erdbeeren beiseite legen.
100 g Erdbeeren mit Zitronensaft und Vanillezucker pürieren, mit Maskarpone, Schmand und Sahnesteif verrühren.
Übrige Erdbeeren in Scheiben schneiden.
Kekse auf einer Arbeitsplatte ausbreiten.
Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf 6 Kekse spritzen. Mit Erdbeerscheiben belegen. Wenig Creme drauf spritzen. Wieder einen Keks daraufsetzen und das Türmchen weiter abwechselnd aufbauen.
Abschließend mit einer Erdbeere garnieren.

Wussten Sie:

Für industriell gefertigte Produkte mit Erdbeergeschmack werden meist Aromen verwendet. So beträgt der Mindestgehalt an frischen Früchten in 150 g Erdbeeryoghurt nur 9 g = 1 Erdbeere

Erdbeerkuchen

1 Biskuitboden
1 Pck. Sahnesteif drauf streuen
750 g Erdbeeren im Ganzen draufsetzen

500 g Maskarpone
500 g Saure Sahne
1-2 Pck. Sahnesteif vermischen und auf den Erdbeeren verstreichen.

1 Biskuitboden zerbröckeln auf der Maskarponemasse verteilen,
Puderzucker drauf streuen
Mandelblättchen rösten, damit den Kuchen garnieren.

Meine Tipps:

FrISChe Früchte haben noch ihren vollen Glanz, während überlagerte überreife tief dunkelrot und matt erscheinen.

Vor der Verwendung sollten Erdbeeren nur kurz in reichlich Wasser gewaschen werden, ein harter Wasserstrahl könnte die Früchte verletzen. Anschließend abtropfen lassen und danach die Kelchblätter mit leichter Drehung entfernen. So bleiben Saft und Aroma erhalten.

Himbeer – oder Johannisbeerkonfitüre

roh gerührt – schnell und fruchtig

**500 g Himbeeren o.
Johannisbeeren**

in den Mixaufsatz
der Küchen-
maschine geben,
dazugeben und ca.
5 Minuten rühren
lassen,
mitrühren.

500 g Gelierzucker

½ P. Zitronensäure

In Twist - off Gläser füllen, verschließen.

Meine Tipps:

Roh gerührte Konfitüren schmecken im Gegensatz zu den gekochten besonders fruchtig. Für diese Zubereitung sind frische, einwandfreie Früchte notwendig.

Grundsätzlich sind roh gerührte Konfitüren lange haltbar, nicht nur 2-3 Monate. Angebrochene Gläser sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zitronensäure unterstützt die Gelierung und rundet die natürlich fruchtige Geschmacksnote ab. Bei eingemachten Früchten sorgt sie für eine längere Haltbarkeit.

Erdbeerkonfitüre

1 kg Erdbeeren

1 kg Gelierzucker

½ P. Zitronensäure

Erdbeeren waschen und putzen. Pürieren und mit Gelierzucker und Zitronensäure mischen, unter Rühren aufkochen lassen, bis das gesamte Kochgut sprudelt.

Jetzt beginnt die Kochzeit. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei ständig weiterrühren.

Wichtig ist das Nachrühren der Konfitüre, rühren Sie nach der Kochzeit die Konfitüre noch mindestens 2 Minuten nach. Dadurch verteilen sich evtl. Fruchtstücke im Glas und setzen sich nicht ab.

Machen Sie die Gelierprobe, geben Sie dazu einige Tropfen auf ein kaltes Teller, schnell zeigt sich, ob die Konfitüre fest wird. Falls sie flüssig bleibt, geben Sie noch eine Messerspitze Zitronensäure dazu und verlängern Sie die Kochzeit um 1-2 Minuten.

Den Topf vom Herd nehmen, die Konfitüre randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen, sofort mit Schraubdeckel verschließen.

Meine Tipps:

Verwenden Sie für Konfitüre bevorzugt eine Erdbeersorte, die im reifen Zustand ein durchgefärbt rotes Fruchtfleisch vorweist. Dadurch erhält Ihre Konfitüre eine schöne Farbe.

Pflücken Sie ausgereifte Früchte, mit einem intensiven Erdbeeraroma, lassen Sie sich gegebenenfalls von der Verkäuferin beraten, welche Sorte sich besonders für Konfitüre eignet.