

Jetzt sind deutsche Erdbeeren reif

Die Erdbeer-Ernte beginnt

(GMH) Bestes Aroma garantieren nur Erdbeeren aus der Region, denn nur sie können reif geerntet werden. Ebenso verhält es mit den gesunden Vitalstoffen, der höchstmögliche Gehalt kann nur in denen mit kurzen Lieferwegen stecken. Einer dieser Vitalstoffe ist das Vitamin C - Erdbeeren enthalten fast 50 % mehr Vitamin C als Zitronen. Es stärkt das Immunsystem und kann in seiner Eigenschaft als Antioxidans auch die freien Radikale, also die Verursacher vieler Krankheiten, beseitigen. Auch wer auf seine Figur achtet, sollte Erdbeeren essen. Kein anderes Obst enthält soviel Mangan. Denn nur wenn die Schilddrüse genügend Mangan und Vitamin C hat, kann sie auch schlank machende Hormone produzieren.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Nur Erdbeeren vom Anbauer aus der Region garantieren ein köstliches Aroma und den höchstmöglichen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/04/GMH_2017_17_01.jpg



Rezeptideen:

Erdbeersekt zum Aperitif

Für 6 Gläser: 300 g Erdbeeren, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Zucker, 1 Flasche trockenen Sekt

Zubereitung: Sekt kühlen. 6 Erdbeeren beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft sehr fein pürieren, am besten mit dem Smoothie-Mixer. Das Püree für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann das Püree in eine Karaffe gießen. Vorsichtig mit dem Sekt aufgießen. Behutsam mit einem Löffel beides miteinander mischen, die Perlage darf nicht verloren gehen. Den Erdbeersekt aus der Karaffe in Sekt-Flöten eingießen. Dekoration: Die 6 Erdbeeren unten einschneiden und auf den Glasrand stecken.

Erdbeer-Tiramisu (ohne rohe Eier) - die Sommervariante des Klassikers

Für 4 Personen: 800 g Erdbeeren, 150 g Löffelbiscuits, eckige Auflaufform ca. 22 x 22 cm

Für die Creme: 150 g Zucker, 250 g Mascarpone, 200 g Sahne, 250 g Quark, 1 Prise Salz Für den Rum-Sirup zum Tränken der Biscuits: 2 EL Zucker, 1/8 l Wasser, 6 cl Stroh-Rum

Zubereitung: Creme herstellen aus geschlagener Sahne, Mascarpone, Quark, Zucker und Salz. Rum-Sirup herstellen: Zucker in Wasser aufkochen und Rum zugeben. Die Auflaufform mit der Hälfte der Biscuits auslegen und mit der Hälfte des Rum-Sirups beträufeln. Ca. 500 g Erdbeeren halbieren und damit die Biscuits belegen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Darauf kommt eine Schicht mit den restlichen Biscuits, dem Rum-Sirup und der Creme. Im Kühlschrank ca. 6 Stunden durchziehen lassen. Mit den restlichen Erdbeeren vor dem Servieren das Tiramisu belegen, je nach Größe zum Beispiel in Scheiben geschnitten.



Coupe Romanoff – ein köstliches Dessert

Für 4 Personen: 600 g Erdbeeren, 200 g Vanilleeis, 1 Orange, 2 EL Orangen-Likör (Curacao), 2 EL Puderzucker, geschlagene Sahne, für die Garnitur Zitronenmelisse

Zubereitung: Erdbeeren vierteln. Marinade herstellen aus ausgepresster Orange, Orangen-Likör und Puderzucker. Die Erdbeeren 15 Minuten marinieren. Erdbeeren samt Marinade in Dessert-Schalen verteilen. Vom Vanilleeis Kugeln ausstechen und auf den Erdbeeren verteilen. Mit einer Sahnehaube abrunden und mit einem Zweig Melisse garnieren.

Mit Erdbeer-Konfitüre die Saison verlängern

Für 4 Konfitüren-Gläser a 2 dl: 1 kg Erdbeeren, 1 kg Gelierzucker, 1 Zitrone

Zubereitung: Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit Gelierzucker und Zitronensaft vermischen. In einem Topf unter Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd weiterkochen. Konfitüre abschäumen, in saubere Gläser füllen und die Gläser sofort verschließen. Kurz auf den Kopf stellen und gelieren lassen. An einem dunklen Ort aufbewahrt hält sie 6 Monate.

[Kastenelement]

Wer die Erdbeeren nicht sofort verwendet, kann sie ca. 3 Tage im Kühlschrank lagern. Am besten ist es, sie auf Tellern zu verteilen, denn sie sind druckempfindlich. Wichtig ist, Stiele und Kelchblätter bis zum Zubereiten an der Frucht zu belassen, auch beim Waschen.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>