**Heimische Superfrüchte: Stachel- und Johannisbeeren haben es in sich**

(GMH) Oft ist es erst Liebe auf den zweiten Biss: Der säuerliche Geschmack von roh genaschten Johannis- und Stachelbeeren begeistert nicht jeden Obstfreund. Doch mit dem richtigen Rezept steigen die Beeren in eine neue Geschmacksdimension auf. Verarbeitet zu Brotaufstrich, Nachtisch, Kuchen und sogar Essig verwandeln sich die sauren Früchtchen zu wahren Superhelden, denen schwer zu widerstehen ist.

Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Sommerlichen Getränken geben saure Früchte wie Johannisbeeren den richtigen Pepp.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:   
<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/07/GMH_2019_28_02.jpg>

**Jetzt zugreifen, die Saison ist kurz**

Im Vergleich zu anderen Früchten ist die Saison der Johannis- und Stachelbeeren relativ kurz. Hauptsächlich im Juli und August sind sie im Handel verfügbar. Da heißt es: Zugreifen und die tollen Aromen genießen. So ist Stachelbeer-Schmandkuchen der Star auf jeder Kaffeetafel. Die Kombination aus feiner Säure der Früchte, der Süße des Zuckers und dem saftigen Schmandteig ist seit Generationen beliebt und einfach himmlisch. So ganz nebenbei punkten Stachelbeeren mit viel Kalium, das unter anderem für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt im Körper sorgt, und dem löslichen Ballaststoff Pektin. Er regt die Verdauung an und bindet Gallensäure, was zu einer Senkung des Cholesterinspiegels führen kann. Außerdem enthalten Stachelbeeren gesunde Säuren, die gemeinsam mit einem hohen Zuckergehalt für das besondere Aroma sorgen. Wobei rote Sorten süßer schmecken als die grünen und durchaus zum Naschen geeignet sind.

**Johannisbeeren süß oder herzhaft**

In drei Farben sind derzeit auch Johannisbeeren im Handel. Die weißen Sorten sind die süßesten und sollten unbedingt roh probiert werden. Den größten Anteil am Verkauf haben die roten Johannisbeeren. Gebacken im Kuchen, sind sie ein Sommerklassiker. Sommerlichen Getränken geben die sauren Früchte den richtigen Pepp. Dafür einfach eine Handvoll Johannisbeeren in eine Karaffe mit Leitungswasser geben und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Konserviert werden kann der traumhafte Geschmack durchs Einkochen. Johannisbeer-Gelee schmeckt nicht nur als Aufstrich für das Sonntagsbrötchen, sondern auch als Füllung von Marmeladen-Plätzchen oder Linzer Schnitten. Herzhaft verarbeitet, schmecken Johannisbeeren ebenfalls sehr gut. So sorgen sie in der Soße des Sonntagsbratens, in Wildgerichten und auch im Rotkraut für eine interessante fruchtige Note.

**Schwarze Beeren haben mehr Vitamin C**

Etwas herber im Geschmack sind schwarze Johannisbeeren. Sie sind zudem aromatischer als die roten und enthalten viermal mehr Vitamin C. Sie haben den Namen Superfood verdient. Sie enthalten viele gesunde Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane), die das Immunsystem stärken und als Antioxidantien wirken. Gemischt mit roten Johannisbeeren oder auch pur wird aus ihnen ein besonders intensiver Fruchtaufstrich. Sie lassen sich zudem zu hocharomatischem Cassis-Likör verarbeiten, der Cocktails einen interessanten Twist gibt, aber auch pur und auf Eis schmeckt. In Kombination mit mildem Balsamico wird aus schwarzen Johannisbeeren ein wundervoller Essig.

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>

*-----------------------------------------------*

[Kastenelement]

**Rezepttipp:** **Stachelbeer-Chutney**

Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Würziges Stachelbeer-Chutney passt gut zu Käse.

**Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite**

Bilddaten in höherer Auflösung unter:   
<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2019/07/GMH_2019_28_01.jpg>

**REZEPT: Stachelbeer-Chutney**

500 Gramm Stachelbeeren waschen, Blüte und Stiel entfernen und je nach Größe halbieren. Mit 100 Gramm Zucker und einem halben Teelöffel Salz vermischen und ein bis zwei Stunden Saft ziehen lassen. Anschließend eine fein geschnittene Schalotte, 100 Milliliter milden Essig sowie Saft und Schale einer Bio-Zitrone hinzugeben. Nach Belieben mit einer Knoblauchzehe, Ingwer, einer Stange Zimt, Rosmarin sowie einem halben Teelöffel Pfeffer würzen. Die Masse einmal aufkochen lassen und dann weiter bei geringer Hitze einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Noch heiß in Schraubverschluss-Gläser füllen und fest verschließen. Das süßsaure Chutney passt gut zu Käse und zu Grillfleisch.