

Erdbeersirup

1250 g Zucker mit 6 dl Wasser erhitzen und zu einem dicken, klaren Sirup einkochen. 1 kg Erdbeeren und den Saft einer Zitrone zufügen. 5 Min. kochen und die Masse heiß durch ein Tuch passieren. Warm in kleine Flaschen füllen und sofort verschließen.

Erdbeerlikör – Variante I

500 g Erdbeeren vierteln und pürieren, mit 200 ml. Erdbeersirup, 1 Pk Vanillezucker und 500 g Erdbeerjoghurt (3,5 %) gut durchrühren. Nun 400 ml Korn (38 %) nochmals gut mischen und das Gemisch in formschöne Flaschen abfüllen.

Erdbeerlikör – Variante II

300 ml Wasser mit 200 g Zucker auflösen, 1500 g Erdbeeren pürieren. Alles mit 750 ml Wodka und 100 ml Zitronensaft gemischt in Flaschen füllen.

Erdbeer-Prosecco-Konfitüre

Zutaten: 750 g Erdbeeren (geputzt gewogen), 250 ml trockener Prosecco, 500 g Zucker, 1 Beutel Dr. Oetker Gel fix Extra

Erdbeeren waschen, putzen, fein schneiden und 750 g abwiegen. Erdbeeren und Prosecco in einen Kochtopf geben. Zucker und Gel fix mischen, dann mit der Fruchtmasse verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Min. sprudelnd kochen. Konfitüre sofort in gespülte Gläser füllen und verschließen, umdrehen und etwa 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen.

Erdbeer-Zitronen-Marmelade

Zutaten: 1kg Erdbeeren, 1kg Gelierzucker, Saft von 3 Zitronen

Erdbeeren waschen, putzen, grob zerkleinern und mit dem Mixstab pürieren. Früchte und Zucker in einen Kochtopf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mindestens 3 Min. kochen, dann den Zitronensaft dazugeben.

Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

Zutaten: 700 g Erdbeeren, 300 g Rhabarber (jew. geputzt gewogen), 1 Pck. Zitronensäure, 1 Pck. Dr. Oetker Extra Gelierzucker

Erdbeeren und Rhabarber waschen, putzen, fein schneiden und abwiegen. Früchte, Zitronensäure und Gelierzucker gut miteinander verrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und mindestens 3 Min. sprudelnd kochen.

Erdbeerchutney – pikant

500 g Rhabarber, 300 g Erdbeeren (jeweils geputzt gewogen), 3-4 Zwiebeln, 50 g getrocknete Aprikosen, 1 Stück Ingwer, 350 g Kölner Brauner Kandis, 200 ml Rotweinessig, 1 TI Tabasco, 1/2 TI Salz, je 1/2 TI Koriander u. Kreuzkümmel, 2 Nelken

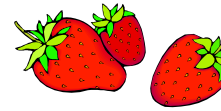
So funktioniert's: Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze 35 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Heißes Chutney sofort in Gläser füllen und diese verschließen.

Erdbeer-Chutney „einfach“

800 g Erdbeeren, 200 g Zwiebeln, 125 ml Himbeeressig mit 250 g Extra Gelierzucker gut verrühren und bei starker Hitze 10 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Chutney mit 3 TI. Salz und 1 TI. grünen Pfeffer (grob zerstoßen) abschmecken und sofort in Gläser abfüllen.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren



Rotes Früchtchen

...süß, lecker und gesund

Erdbeeren sind nicht nur superlecker, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, Vitamin B, sowie wichtige Spurenelemente, Folsäure und Mineralstoffe wie z. B. Eisen und Calcium.

Die bioaktiven Stoffe der Erdbeere entfalten eine Vielzahl positiver Wirkungen in unserem Körper. Naturbelassen können sie das Immunsystem stärken, Infektionen vorbeugen, den Cholesterinspiegel regulieren, bei Gicht helfen, den Blutdruck senken, den Darm mobilisieren, entwässernd, positiv auf des Herz-Kreislaufsystem und Krebs vorbeugend wirken.

Erdbeeren sind ein wahrer Genuss und Jungbrunnen für unseren Körper!

Erdbeeren zählen mit nur 32 Kilokalorien/ 100 g zu dem kalorienärmsten Obst.



Käsesalat mit Erdbeeressig

400 g milder Käse, 1 rote Paprika, wie auch 1 geschälten Apfel in kleine Stücke schneiden und mit 500 – 700 g geschnittenen Erdbeeren vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Erdbeeressig und Salatöl würzen und mit Walnüssen dekorieren.

Erdbeeressig

300 g reife Erdbeeren, waschen, vierteln und in ein 1-Liter Einmachglas füllen, 500 ml Apfel- od. Weißweinessig über die Beeren gießen und 1 Essl. Honig dazu geben. Mit einem Stofftuch abdecken und an dunklem, kühlem Ort 2-3 Wochen ziehen lassen, durchsiehen/ filtern und in hübsche Flaschen abfüllen.

Sommersalat

1 geschnittenen Eisbergsalat, 250 g in Stücke geschnittenen Erdbeeren, 1 in feine Streifen geschnittenen Gurke, 150 g Brie-Käsestückchen, und 4 EL angeröstete Pistazienkerne in eine Schüssel geben und aus 300 g Joghurt, 1 guten Löffel Honig, Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und über den Salat geben.



Die Erdbeere, die bei uns im Garten wächst, wurde vor etwa 200 Jahren aus amerikanischen Erdbeerarten gezüchtet. Sie hat größere Früchte als unsere Walderdbeere. Heute gibt es mehr als 1000 Zuchtsorten der Erdbeere, die praktisch auf der ganzen Welt angebaut werden.

Sorten: Korona (früh); Senga Sengana (mittelfrüh, große, festfleischige Frucht); Elsanta (mittelspät); Tenira (mittelspät); Minze Schindler (spät, sehr alte Sorte, guter Geschmack, benötigt Befruchtersorte, da sie nur weiblich Blüten trägt); Ostara (immertragende großfruchtige Sorte, die ersten Blüten entfernen, fruchtet von Juni – zum ersten Frost); Florika (Kreuzung aus Garten und Walderdbeere, hervorragendes Aroma)

Anbau: Erdbeeren benötigen lockere, humose, nährstoffreiche Böden, mit Kompost verbessert. Pflanzungen von Anfang bis Mitte August, spätere Pflanzungen bringen im folgenden Jahr geringe oder keine Erträge. Abstand 20 –30 cm zwischen den Pflanzen, 60 – 80 cm zwischen den Reihen. Bei Trockenheit gießen, sonst bleiben die Früchte klein, lederig und ohne Aroma. Nach der Ernte Düngen, da dann der Nährstoffbedarf am größten ist. Frühjahrsdüngung erhöht die Fäulnisanfälligkeit.

Tipps: Erdbeeren schmecken frisch am besten, erst waschen (nie unter fließendem Wasser), dann die grünen Kelchblättchen entfernen. Erdbeeren sind in der Küche vielseitig einsetzbar: für Marmeladen Chutneys, Kuchen, für Getränke (Bowlen, Liköre), mit Milch, Joghurt oder Quark und im Obstsalat.

Kaufen Sie nur... reife – nicht überreife Früchte; mittel- bis dunkelrote Früchte ohne grüne Spitzen; Früchte ohne Druckstellen; Erdbeeren mit frischen grünen Stielen.

Alles hat seine Zeit! Kaufen Sie darum heimische Erdbeeren in der Hauptsaison. Oder pflücken Sie die Früchte selbst auf einem Erdbeerefeld in Ihrer Nähe. Frischer geht es nicht und ausgiebiges Naschen ist inbegriffen!

Erdbeeren sind Sensibelchen! Sie reagieren empfindlich auf falsche Lagerung, lange Transportwege oder Druck. Als Folge verlieren sie schnell an Aroma und einen Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Kaufen Sie daher am besten kleine Mengen, aber dafür häufiger.

Richtig lagern – kurz und kühl! Erdbeeren können ungewaschen im Kühlschrank bei 2-6° C ein bis zwei Tage gelagert werden. Optimal wäre es, die Früchte nicht länger als einen Tag aufzubewahren. Wer die Möglichkeit hat, Früchte einzufrieren, kann die Erdbeerzeit verlängern. Dazu die Erdbeeren einzeln auf ein Tablett legen und Vorfrieren, erst dann in geeigneten Behältern im Gefrierschrank lagern. Erdbeerpüree in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf für duftige Desserts, leckere Saucen oder fruchtige Cocktails verwenden.

Achtung: Manche reagieren auf den Genuss von Erdbeeren allergisch mit einem Nesselausschlag, der ist jedoch meist harmlos. Die Ursache dafür sind die feinen Härchen auf der Haut der Frucht.



Erdbeercremetorte

- 1) 200 g klein gedrückte Butterkekse mit 100 g Butter verkneten und den Boden einer Springform damit auslegen.
- 2) 4 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Erdbeeren (einzelne Erdbeeren zur Garnitur an die Seite legen) mit dem Mixstab pürieren mit 60 g Zucker, einer aufgeschnittenen Vanilleschote und einer Prise Salz zum Kochen bringen.
- 3) 4 Eigelb mit 60 g Zucker schaumig rühren und vorsichtig das heiße Erdbeerpüree, zuvor die Vanilleschote entfernen, mit dem Schneebesen hinein geben. Alles nochmals erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Dann die ausgedrückte Gelatine unter Rühren hinein geben, bis die Gelatineblätter aufgelöst sind. Die Creme kalt stellen.
- 4) 250 ml Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Creme ziehen. Creme auf den Boden geben, 1-2 Std. in den Kühlschrank stellen. Erdbeergarnitur anbringen – fertig!

Erdbeer-Mokka-Torte

- 1) 100 g Kekse fein mahlen. 100 g weiche Butter, 40 g Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. 6 Eigelbe nacheinander gut unterrühren. 200 g gem. Mandeln, 3 Essl. Mehl, 1 P. Backpulver und 30 g gemahlene Kekse unterrühren. 6 Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 60 g Zucker ein rieseln lassen. Eiweißmasse unter den Teig heben. In eine gefettete Springform streichen. Im vor geheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 180°C 35 Minuten (Umluft bei 160°C 30 Minuten) backen und abkühlen lassen.
- 2) 600 g Erdbeeren waschen, davon 300 g putzen und halbieren. 2 Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Mascarpone, 250 g Magerquark, 4 EL. starker, kalter Kaffee, 100 g Puderzucker und 3 Tr. Vanille-Aroma verrühren. 3 EL Amarettoликör erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter die Mokka-creme rühren.
- 3) Den Tortenboden in drei Böden schneiden. Alle Böden mit je 2 EL Amarettoликör beträufeln. Den unteren Boden wieder in die Form setzen, dünn mit Creme streichen. Erdbeeren mit der Schnittfläche nach unten darauf legen und mit der Hälfte der Mokka-creme bestreichen. Den zweiten Boden und die übrige Creme darüber schichten und mit dem dritten Boden abdecken. Die Torte mindestens 2 Std. kalt stellen.
- 4) 250 ml Sahne steif schlagen. 200 g Erdbeeren putzen und halbieren. Torte mit der Sahne einstreichen. Mit den halbierten Erdbeeren, restlichen Keksbröseln und ganzen Erdbeeren mit Grün garniert servieren.

Erdbeeren in Schokolade

Zutaten: 300 g weiße Kuvertüre, 4 Stiele Pfefferminze, 1 ganze Bio-Orange, 800 g Erdbeeren, 250 ml Sahne, 2 Tüten Vanillezucker, 4 EL Orangenlikör, 4 EL. Orangensaft.

Die Kuvertüre im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen lassen. Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Abgeriebene Orangenschale, mit der Minze in die Kuvertüre rühren. Erdbeeren waschen und gut trocken tupfen. Anschließend in die Schokolade tauchen, abtropfen lassen und auf Backpapier fest werden lassen. Evtl. kurz in den Kühlschrank stellen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, Likör und Saft unterheben und zu den Erdbeeren servieren.

Variante: Vorbereitete und trocken getupfte Erdbeeren ganz einfach in Zartbitterschokolade eintauchen, trocknen lassen und als Pralinen servieren.