

Erdbeeren

Mai - Juli

Die Erdbeere zählt zu den beliebtesten Gartenfrüchten in Österreich. Sie ist im botanischen Sinn eigentlich keine Beere. Ihr unverkennbares Aroma passt besonders gut zu Süßem.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Kaum jemand weiß, dass Erdbeeren eine wertvolle Medizin aus dem Obstgarten sind! Sie haben mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte! 150 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C und haben dabei nur 53 Kalorien, da sie zu 89 Prozent aus Wasser bestehen. Je dunkler das Rot der Beere, desto mehr Vitamin C enthält sie übrigens. Studien haben gezeigt, dass in vollreif geernteten Beeren bis zu 20 Prozent mehr stecken als in nicht ganz reif geernteten.

Außerdem sind Erdbeeren das Aspirin der Natur. Dank eines speziellen Inhaltsstoffes kann der Genuss von Erdbeeren gegen Migräne oder Erkältungskrankheiten helfen. Erdbeeren sind reich an Folsäure, die vom Körper nicht hergestellt werden kann. Weiters enthalten sie viel Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K, Jod, Magnesium, Eisen, Phosphor.

Lagerung

Erdbeeren sind äußerst empfindlich. Bereits ein paar Stunden nach der Ernte beginnen sie, ihr Aroma zu verlieren. Deshalb sollte man sie möglichst sofort verzehren. Ungewaschen und abgedeckt kann man die sensiblen Früchte bis zu zwei Tage im Kühlschrank lagern. Ein flacher Behälter verhindert Druckstellen. Beschädigte Früchte sollten Sie entfernen, sie schimmeln schnell.

Tipps zur Zubereitung

Erdbeeren nicht unter fließendem Wasserstrahl säubern, sondern in stehendem Wasser. Stiel und Kelchblätter erst nach dem Waschen entfernen. Am besten schmecken Erdbeeren frisch – entweder pur oder mit etwas Schlagobers oder Eis. Auch in Salaten, getrocknet im Müsli oder als Kuchenbelag sind sie beliebt. Erdbeerkonfitüre ist ein Klassiker.

Rezeptvorschläge

Erdbeeren in Blätterteig

Zutaten für 6 Portionen:

1 Packung Blätterteig	1 Päckchen Vanillezucker
12 Stk. Erdbeeren	250 g Mascarpone
2 EL Orangenschalenzesten	3 EL Schlagobers
3 EL Grüner Pfeffer	1 Päckchen Vanillezucker
1 Stk. Ei	1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den fertigen Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und mit einem Messer in gleich große Stücke schneiden. Die Größe richtet sich danach, wie groß Sie die einzelnen Taschen haben möchten.

Die Früchte waschen, trocknen und das Grün entfernen, vierteln und jeweils auf der Mitte der einzelnen Blätterteigestücke gleichmäßig verteilen. Mit grünem Pfeffer, Orangenschalenzesten und Vanillezucker bestreuen.

Das Ei aufschlagen und trennen.

Die Ränder der Teigstücke mit Eiklar einstreichen, jeweils ein Päckchen formen und die Ränder gut andrücken. Diese mit Eidotter bepinseln - zwei sehr kleine Luftlöcher einstechen und für 15 Minuten bei 220 Grad im Backrohr backen.

In der Zwischenzeit Mascarpone mit Zucker, Zitrone und Schlagobers zu einer flüssig-cremigen Masse verrühren.

Wenn die Backzeit vorüber ist, die Creme als Spiegel auf einen Teller aufstreichen oder aufspritzen und jeweils ein Erdbeer-Blätterteig-Taschen darauf setzen.

Trinkjoghurt mit frischen Erdbeeren

Zutaten (Mengen nach Belieben):

Erdbeeren
Joghurt
Milch
Honig

Zubereitung:

Die Erdbeeren gut waschen und den Stielansatz entfernen.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut vermengen.

Sofort servieren!

