

# DER SOMMER IST DA!

Wenn in Deutschland die Erdbeersaison beginnt, ist der Sommer ganz nah...

Bei keiner anderen Obstart warten wir so sehr darauf, dass die Ernte von Früchten aus heimischer Produktion beginnt. Und das mit Recht! Denn der Erdbeeranbauer aus Ihrer Region baut genau die Sorten an, die Ihnen am besten schmecken. Und kurze Transportwege vom Feld bis zum Verkaufsstand garantieren dafür, dass die Beeren frisch und mit vollem Aroma bei Ihnen zuhause ankommen.

Erdbeeren aus heimischem Anbau sind eben etwas ganz Besonderes: Wer einmal eine der zarten, saftigen roten Beeren frisch vom Feld auf seiner Zunge hat zergehen lassen, ist dieser aromatischen Frucht für immer verfallen...

## Zeitloses Vergnügen

Der Genuss von Erdbeeren ist ein zeitloses Vergnügen: Schon unsere Großeltern haben sich von den saftig-süßen Früchtchen verführen lassen. Heute schätzen wir an Erdbeeren nicht nur ihren unvergleichlichen Geschmack, sondern auch ihren positiven Effekt auf unser Wohlbefinden. Wenn die kalten und oft nassen Winter- und Frühlingstage den ersten richtig warmen Sonnenstrahlen weichen, bietet die Erdbeere als erste heimische Frucht des Jahres genau die Stoffe in besonders großen Mengen, die unser Körper braucht, um unseren gesamten Organismus auf den Sommer vorzubereiten: Vitamin C und Mangan sowie Folsäure, Magnesium und Eisen. Denn Erdbeeren sind ein wohlschmeckender, kalorienarmer und dabei überaus gesunder Fitmacher. Da kann der Sommer kommen!

## Symbol der Verführung

Die Erdbeere gilt schon von jeher als Symbol für Sinnesfreuden: leuchtend, lockend und verführerisch. Die Frucht für Verliebte, für lustvolle Stunden zu zweit. Das von Paul Zech um 1930 verfasste Gedicht „Ich bin so wild nach Deinem Erdbeermund“ ist der vielleicht bekannteste Ausdruck dieser Symbolträchtigkeit und wurde nicht umsonst vielfach vertont und auch von Klaus Kinski als Titel für seine skandalträchtige Biographie aufgegriffenen. Die anregende Wirkung von Erdbeeren ist wissenschaftlich nicht belegt; probieren Sie es am besten selber aus! Im Film „Pretty Woman“ jedenfalls kredenzte Richard Gere seiner Julia Roberts im romantischen Ambiente natürlich Erdbeeren zum Champagner.

## ...wussten Sie schon

Das Tennisturnier von Wimbledon können sich viele Besucher ohne Erdbeeren gar nicht mehr vorstellen. Mehr als 15.000 Portionen werden hier täglich mit Schlagsahne serviert!

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

# Heimische Erdbeeren

Mit tollen Rezepten!



# REZEPTE

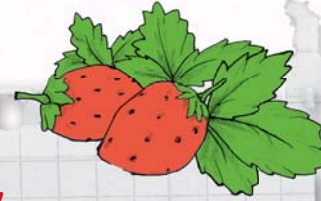
## Erdbeersoufflé

### ZUTATEN:

1 kg frische Erdbeeren, 150 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 6 Eier, 3 EL Erdbeerlikör oder 1 EL Himbeergeist

### ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter entfernen und die Früchte in kleine Stücke schneiden. Den Likör bzw. Himbeergeist darunter rühren und beiseite stellen. Die Eier trennen. Das Eiweiß sehr steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Dann den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Zum Schluss die Erdbeeren unterheben und alles in gebutterte Souffléförmchen füllen und zügig in den vorgeheizten Backofen stellen. Bei 200°C etwa 10 Minuten goldgelb backen und sofort servieren.



## Erdbeer-Minz-Mousse

### ZUTATEN:

1 kg frische Erdbeeren, 1 Bund frische Minze, 200 g Sahne-Joghurt, 2 x 200 ml Schlagsahne, 2 x 3 Blatt Gelatine, Puderzucker, 1 EL Grenadine-Sirup, 1 EL Himbeergeist, 1-2 EL Minzlikör

### ZUBEREITUNG:

Die Minzblätter von den Stielen zupfen mit dem Joghurt, 1-2 EL Puderzucker (nach Geschmack) und dem Minzlikör pürieren und die Masse durch ein feines Sieb drücken. Die eingeweichte Gelatine im heißen Wasserbad auflösen, mit 2 EL der pürierten Masse zügig verrühren und dann in das Minzpüree einrühren. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, 200 ml Sahne steif schlagen und unterheben. In Portionsgläser füllen und erstarren lassen. Wenn die Masse fest ist, die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter entfernen und ca. sechs besonders schöne Erdbeeren beiseitelegen. Die übrigen Erdbeeren mit dem Grenadine-Sirup, Puderzucker nach Geschmack und dem Himbeergeist pürieren. Die eingeweichte Gelatine im Wasserbad auflösen, gründlich mit 2 EL des Erdbeerpürees mischen und dann zügig in die restliche Erdbeermasse einrühren. Wenn die Masse zu gelieren beginnt die restlichen 200 ml Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Die fertige Erdbeercreme auf die Minzcreme in den Portionsgläsern schichten. Für ca. vier Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Mit dem beiseitegelegten Erdbeeren und einigen Minzblättchen garniert servieren.

## Erdbeer-Schichttorte

### ZUTATEN:

500 g Erdbeeren, 1 Biskuitboden, 2 x geschneitten, 200 g Quark, 400 g Sahne, 40 g Zucker, 2 P. Vanillezucker, 2 P. Sahnesteif, gehackte Pistazien

### ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter entfernen und die Früchte vierteln. Den Quark mit dem Zucker glatt rühren. Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und die Quarkmasse vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Teile aufteilen. Den ersten Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, mit Erdbeeren belegen und ein Viertel der Quarksahne darauf verteilen. Dann den nächsten Biskuitboden auflegen, wieder mit Beeren belegen und Quarksahne darauf streichen. Nun den letzten Tortenboden auflegen. Die Torte mit der übrig gebliebenen Quarksahne oben und am Rand bestreichen. Die Oberseite mit den restlichen Erdbeeren belegen, die Seiten mit gehackten Pistazien bestreuen. Gut gekühlt servieren.

