



Blau. Blau? Blau!

Erinnern Sie sich? Damals, an warmen Sommertagen, sind wir im Wald herum gestrolcht und haben Blaubeeren gesammelt. Ein mühsames Vergnügen, und die blauen Münder und Zähne haben verraten, dass nur ein Teil der Beeren im Körbchen gelandet ist. Heute haben wir es einfacher, denn unsere dicken blauen Kulturheidelbeeren wachsen nicht im Wald verstreut, sondern in einer Plantage. Und der rötliche Fruchtsaft färbt kaum, so dass der naschende Blaubeerfan nicht durch seine blaue Zunge verraten wird...

Der ideale Sommer-Snack

Die Kombination aus Geschmack und Gesundheitswert macht die Heidelbeere zur idealen Frucht für sommerlich leichte Küche. Wie wäre es mit einem Heidelbeerkuchen oder einem erfrischenden Heidelbeer-Dessert? Klassisch ist die Kombination von Heidelbeeren und Milch. Oder noch besser: Genießen Sie die wohlschmeckenden kleinen Energiekugeln einfach als Snack für zwischendurch. Aus der Schale direkt in den Mund – Mhh, lecker! Wegen des hohen Pektingehaltes sind Heidelbeeren übrigens ideal zum Herstellen von Gelees und Marmeladen geeignet, sie lassen sich außerdem bestens zu Saft, Nektar oder auch zu alkoholhaltigen Getränken wie Wein oder Likör verarbeiten.

Frische Frucht – Volles Aroma

Die ursprünglich aus Nordamerika stammenden Kulturheidelbeeren werden auf der ganzen Welt in den Zonen der gemäßigten Breiten angebaut. In Deutschland haben die prallen Beeren von Juni bis in den September hinein Saison – dann strahlen sie in verführerischem Blau an den bis zu zwei Meter hohen Sträuchern und warten darauf, von eifrigen Fingern gepflückt zu werden.

Aber aufgepasst: Heidelbeeren sind druckempfindlich, müssen daher vorsichtig transportiert und behandelt werden. Das kräftige Aroma erreichen sie nur, wenn sie vollreif geerntet werden. Ein Nachreifen gibt es bei den kugelrunden Früchtchen nicht. Vom Feld direkt auf den Verkaufstisch heißt deshalb die Devise! Frischer als aus heimischem Anbau können Heidelbeeren gar nicht sein. Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe sind optimal enthalten. Im Kühlschrank können Sie die prallen blauen Früchte übrigens bis zu einer Woche lagern, eingefroren sogar ein ganzes Jahr. So können Sie deutsche Heidelbeeren auch im Winter genießen.

Heimische Heidelbeeren



MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

Mit tollen Rezepten!

REZEPTE

Heidelbeer-Pancakes

ZUTATEN:

250 g Heidelbeeren, 220 g Mehl, 3 EL Zucker,
1 TL Backpulver, 1/2 TL Natron, 1/2 TL Salz,
2 große Eier, 40 g Butter, 300 ml Buttermilch,
1 EL Citro-Back, 1 P Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit Zucker, Backpulver, Natron und Salz mischen. Die Butter schmelzen und die Eier trennen. Die Eigelbe mit der (nicht zu heißen!) Butter verrühren, Buttermilch, Zitronenaroma und Vanillezucker zugeben und unterrühren. Die Mehlmischung hinzugeben und alles zu einem sämigen Teig verarbeiten. Zum Schluss das Eiweiß steif schlagen und mit den Heidelbeeren locker unterheben. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 1-2 EL Teig in flachen Häufchen in die Pfanne setzen und bei nicht zu starker Hitze ausbacken. Die Pancakes sind fertig zum Wenden, wenn sich an der Oberfläche Bläschen bilden. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit einem Schälchen Ahornsirup servieren.

Schnelles Heidelbeereis

ZUTATEN:

500 g Heidelbeeren, 250 g Zucker,
200 ml Milch, 100 ml Joghurt, 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Zitrone auspressen, den Saft zu den Heidelbeeren geben und alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Zucker, Milch und Joghurt hinzufügen und gut verrühren. Die Eismasse in die laufende Eismaschine geben. Wenn das Eis fertig ist, kann es sofort portioniert und verzehrt werden. Für Kinder bietet es sich an, die fertige Eismasse in Stieleis-Gefäße einzufüllen und über Nacht im Eisfach fest werden zu lassen.

Beschwipste Blaubeeren

ZUTATEN:

500 g Heidelbeeren, 300 g Zucker, 600 ml Rotwein, 300 ml Curacao, 2 Nelken

ZUBEREITUNG:

Die Heidelbeeren mit dem Zucker vermischen und in ein genügend großes Deckelglas einfüllen. Die Nelken hinzufügen. Nun den Rotwein und den Curacao darüber gießen und das Glas sofort verschließen. Die Blaubeeren mindestens sechs Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen, dabei gelegentlich schwenken. Sie schmecken gut zu Vanilleeis oder Pudding oder als Einlage in Cocktails.

LiLaLaune-Torte

ZUTATEN:

1 Biskuitboden (ca. 2 cm dick), 400 g Heidelbeeren,
8 Blatt Gelatine, 100 g Zucker, 400 g Quark, 400 ml
Schlagsahne, Saft einer Zitrone, 2-3 EL Heidelbeer-
konfitüre, 1 EL Sahnesteif

ZUBEREITUNG:

Den Biskuitboden auf eine Tortenplatte geben, mit Heidelbeerkonfitüre dünn bestreichen und mit einem Tortenring umschließen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 16-20 besonders schöne Heidelbeerefrüchte zur Dekoration beiseitelegen. Die Hälfte der übrigen Beeren mit dem Zucker pürieren und mit Quark und Zitronensaft vermengen. Die Gelatine im heißen Wasserbad auflösen und mit 3-4 EL Quark-Heidelbeer-Masse zügig verrühren. Dann erst die übrige Quarkmasse hinzugeben. Sobald die Quarkmasse zu gelieren beginnt, 300 ml Schlagsahne steif schlagen und mit den übrigen Heidelbeeren unter die Quarkmasse heben. Die Creme auf den Biskuitboden geben, glatt streichen und die Torte mindestens sechs Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die verbleibenden 100 ml Schlagsahne mit etwas Sahnesteif und Zucker aufschlagen und die Torte mit Sahnetupfen und mit den beiseitegelegten Heidelbeeren dekorieren.