



Die Boten des Sommers

Herrlich: Büsche voller reifer, samtig-weicher Himbeeren frohlocken im Lichte des Sommers. Leuchtend rot hängen sie am Strauch und versprechen süßen Genuss...

Ursprünglich in den Laubwäldern Mittel- und Nordeuropas beheimatet, wurden die Himbeeren seit der Jungsteinzeit von Menschen gesammelt. Schon im Altertum war ihre heilende Wirkung bekannt. Und so wurden die Himbeeren im Mittelalter von Mönchen aus den Wäldern geholt und in ihren Klostergärten angebaut. Dort begann die systematische Züchtung, die aus der Waldhimbeere von einst unsere heutige, großfruchtige und leckere Kulturhimbeere machte. Eine wahre Erfolgsgeschichte!

Unübertroffen lecker und gesund

Heute genießen wir Himbeeren meist wegen ihres unübertroffenen Aromas. Ihre natürliche Süße ist gepaart mit einer leichten Säure, die aber nie unangenehm ist.

Himbeeren sind aber nicht nur äußerst lecker, sie bieten auch jede Menge Gesundes: Neben Provitamin A und Vitamin B enthalten sie ein hohes Maß an Vitamin C – das hilft, das Immunsystem in Schuss zu halten. Wegen des bemerkenswert hohen Gehalts an Eisen spricht man der Himbeere blutreinigende und blutbildende Effekte zu. Gemischt mit Naturjoghurt werden Himbeeren zur absoluten Kalziumbombe. Auch Folsäure, Magnesium und Kalium, sowie reichlich Anthocyane und Ellagsäure sind Inhaltsstoffe der Himbeere.

Am besten frisch!

Frische Himbeeren enthalten nicht nur den höchsten Anteil gesunder Inhaltsstoffe, sie schmecken einfach auch am Besten. Aber Vorsicht: Die Früchte sind äußerst druckempfindlich und müssen deshalb mit größter Sorgfalt behandelt werden. Sie werden bei der Ernte direkt in Schälchen gepflückt und müssen schnell verkauft werden. Deshalb empfiehlt es sich bei Himbeeren besonders, auf Regionalität zu achten und die frischen Früchte bald zu verzehren. Am besten schmecken Himbeeren in Joghurt oder Quark. Man kann die Beeren aber auch zu einem hocharomatischen Eis oder Sorbet verarbeiten. Und nicht zu vergessen der Klassiker schlechthin: Heiße Himbeeren zu Vanilleeis. Oder probieren Sie doch einmal eines unserer unschlagbaren Rezepte! Sie werden begeistert sein.

... übrigens:

Der deutsche Name der Himbeere (durch Lautangleichung hervorgegangen aus der althochdeutschen Bezeichnung Hintperi) leitet sich aus der altnordischen und angelsächsischen Vokabel hind (Hirschkuh) ab, bedeutet also „Beere der Hirschkuh“.

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

Heimische Himbeeren



Mit tollen Rezepten!

REZEPTE

Himbeer-Schichtspeise

ZUTATEN:

500 g Himbeeren, 5 EL Himbeergeist,
120 g Baiser, 400 ml Schlagsahne,
1 P. Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Die Himbeeren mit Himbeergeist beträufeln. Das Baiser grob zerbröckeln. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Zutaten abwechselnd in eine Glasschüssel schichten, die letzte Schicht sollte aus Himbeeren bestehen. Die Schichtspeise sofort servieren.

Himbeer-Limes

ZUTATEN:

500 g Himbeeren, durch ein Sieb passiert,
200 ml Wasser, 200 g Zucker, 100 ml
Zitronensaft, 200 ml klaren Schnaps,
100 ml Himbeergeist

ZUBEREITUNG:

Zucker und Wasser kochen, bis sich die Kristalle aufgelöst haben. Zum Abkühlen beiseite stellen. Inzwischen die Himbeeren pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Schnaps, Himbeergeist, Zitronensaft und dem mittlerweile abgekühlten Zuckersirup mischen. Gut gekühlt und in Flaschen gefüllt ist der Himbeer-Limes bis zu drei Wochen haltbar.

Sommersalat mit Himbeer-Dressing

ZUTATEN:

150 g Himbeeren, 6 EL weißer Balsamico-
Essig, 4 EL Rapsöl, Ahornsirup, Salz und
Pfeffer, 1 grüner Salat, 4 Scheiben Toast-
brot, 1 EL Butter, 2-3 EL Pinienkerne

ZUBEREITUNG:

Die Himbeeren mit dem Stabmixer pürieren, Essig und Öl hinzugeben. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Toastbrot in Würfel schneiden, in einer Pfanne in der ausgelassenen Butter knusprig rösten, leicht salzen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen. In der gleichen Pfanne die Pinienkerne etwas anrösten. Zum Servieren den Salat portionieren, mit dem Dressing beträufeln und die gerösteten Toastwürfel und Pinienkerne darüber streuen.

Himbeer-Charlotte

ZUTATEN:

600 g Himbeeren, 8 Blatt Gelatine, 150 g Zucker,
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten
Zitrone, 600 ml Schlagsahne, 500 g Löffel-
biskuits, Pistazien zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Himbeeren verlesen und einige schöne Früchte zum Dekorieren beiseite legen. Den Rest pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker mit 4 EL Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben. Den Zuckersirup vom Herd nehmen, die eingeweichte Gelatine ausdrücken, zugeben und darin auflösen. Nun die passierten Himbeeren und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Abgedeckt kühl stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Dann 400 ml Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Eine Schüssel mit hohem, geradem Rand mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden dicht mit Löffelbiskuits auslegen. Um den Rand der Form ebenfalls dicht an dicht Biskuits stellen. Dann die Himbeercreme vorsichtig einfüllen. Die Oberfläche mit Biskuits abdecken und die Charlotte vier bis fünf Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die Charlotte auf eine Tortenplatte stürzen. Die restlichen 200 ml Schlagsahne steif schlagen, Sahnetupfen auf die Charlotte setzen und mit den beiseitegelegten Himbeeren und gehackten Pistazien garnieren.