



ERDBEER-ROULADE

Teig:
4 Eigelb
120 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL Vanille-
zucker
4 Eiweiss
80 g Mehl

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren. Das Eiweiss steif schlagen und auf die Masse geben. Das Mehl zugeben und sorgfältig mit dem Eischnee darunterziehen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausstreichen.
Backen: 8–10 Minuten bei 220°C in der Ofenmitte. Das Biskuit auf ein Backpapier stürzen, Backpapier ablösen, mit Blech zudecken und auskühlen lassen. Trockene Ränder wegschneiden.

Füllung:
2.5 dl Vollrahm
300 g Erdbeeren
in Scheiben geschnitten
etwas Zucker

Den Rahm steif schlagen und die gezuckerten Erdbeeren darunter mischen. Die Masse auf das Biskuit streichen, aufrollen und kühl stellen. Vor dem Servieren die Enden schräg anschneiden und die Roulade mit Schlagrahm und Erdbeeren garnieren.



ERDBEERLIKÖR

500 g Erdbeeren
5 dl Trester oder Kirsch
200 g Zucker
1.5 dl Wasser oder
Wein

Erdbeeren und Trester oder Kirsch zusammen in ein Sterilisierglas füllen, gut verschliessen und 4 Wochen an der Sonne stehen lassen.

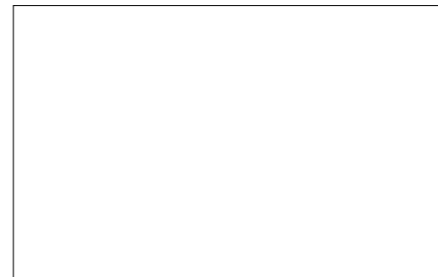
Zucker und Wasser oder Wein aufkochen, erkalten lassen und mit dem abgeseibten Saft vermischen. Abfüllen und verschliessen.

ERDBEER-BOWLE (alkoholfrei)

500 g Erdbeeren
150 g Zucker
2 Liter Apfelsaft
1 Liter Mineralwasser

Den Zucker mit 1 Liter Apfelsaft auflösen, die Erdbeeren beugeben. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den restlichen Apfelsaft und das Mineralwasser (gut gekühlt) dazugliessen.

Frisch gepflückt direkt von Ihrem Beerenproduzenten:



zueri-obst.ch / 2012 · HP · & E. Meier Werbegrafik Bern



ERDBEEREN

ERDBEERENANBAU IN DER SCHWEIZ

Die Erdbeere ist die dritt wichtigste Sommerfrucht und mit einem Anteil von 75% der klare Spitzenreiter unter den Beeren. Jährlich werden rund 5400 t Schweizer Erdbeeren vermarktet. Der Pro-Kopf-Konsum beträgt etwa zwei Kilogramm pro Jahr.

Anbaufläche: 419 ha, davon ca. 10% im Kanton Zürich.

Die Haupterntezeit in der Schweiz ist von Ende Mai bis Anfang Juli, in höheren Lagen bis Ende Juli.

VON DER WALD- ZUR KULTURERDBEERE

Alle bedeutenden Beerenarten kommen bei uns auch als Wildformen vor. Bei den Erdbeeren allerdings nur die kleine, sehr aromatische Walderdbeere. Seefahrer brachten grosse, saftige Erdbeersorten aus Südamerika in unsere Heimat und kreuzten sie ein.

Aus diesen Kreuzungen entstanden die heutigen Sorten. Die Sortenvielfalt ist sehr gross und sie unterscheiden sich geschmacklich, farblich und auch von der Grösse und Form. Erdbeeren lassen sich problemlos einfrieren oder konservieren als Konfitüre, Gelee, Sirup, Beerenwein, oder Trockenfrüchte.

FIT MIT ERDBEEREN

Erdbeeren als erste einheimische Sommerfrucht leisten einen wertvollen Beitrag um fit in den Sommer zu starten. Eigentlich erfüllt die Erdbeere ihren Zweck bereits dadurch, dass sie so gut schmeckt. Ihre zusätzliche Stärke liegt darin, dass sich mit dem Genusswert auf höchst angenehme Weise ein überdurchschnittlich hoher Gesundheitswert verbindet. Sie sind reich an Vitamin C, Folsäure, sekundären Pflanzenstoffen (= Phytamine) und dabei sehr kalorienarm.

NÄHRWERTE (in 100 g essbarem Anteil)

kcal (kJ)	35 (148)	Nahrungsfasern	2.2 g
Wasser	89.9 g	Kalium	152 mg
Protein	0.7 g	Vitamin C	60 mg
Fett	0.5 g	Eisen	0.4 mg
Kohlenhydrate	7 g		

SAISONTABELLE BEEREN	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												
Heidelbeeren												



ERDBEER-GLACÉSTENGEL (ein Hit für Kinder!)

500 g Erdbeeren
püriert
500 g Natur-Joghurt
ca. 100 g Zucker

Alles mischen, in Glacéstengelbehälter aus Kunststoff füllen und tiefkühlen. Behälter kurz unter heisses Wasser halten, Hülle entfernen und Glacé geniessen.

ERDBEER-SOFTEIS (Blitzglacé)

250 g Quark
1 dl Rahm
50 g Puderzucker
1 KL Vanillezucker

alles ins Mixerglas der Küchenmaschine geben und mischen.

250–300 g gefrorene Erdbeeren

beifügen und mixen, bis eine Crème entsteht. Crème in Coupegläser füllen, garnieren und sofort servieren.

ERDBEERKÖPFLI (ca. 12 Stück)

750 g Erdbeeren
püriert
100–120 g Zucker
1 EL Zitronensaft
175 g Natur-Joghurt
8 Blatt Gelatine
1.5 dl Voll- oder Halbrahm

Die pürierten Erdbeeren mit dem Zucker, Zitronensaft und dem Natur-Joghurt verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in wenig heissem Wasser auflösen. Anschliessend unter die Masse rühren und eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Rahm steif schlagen und unter die Masse mischen. In Förkli verteilen und zugedeckt 3–4 Stunden kühl stellen. Zum Servieren kurz in heisses Wasser tauchen, stürzen und mit Beeren garnieren.

