



PANNA COTTA MIT KIRSCHENSAUCE

(5–6 Portionen)

4 Blatt Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen

8 dl Halbrahm in einer Pfanne mischen, unter Rühren aufkochen, 5 Minuten unter Rühren auf kleiner Stufe kochen
1 Vanillestängel ausgekratzt oder auf kleiner Stufe kochen
1 KL Vanillepaste Pfanne vom Herd nehmen, ausgedrückte Gelatine dazu rühren, etwas abkühlen lassen, in Gläser abfüllen und zugedeckt kühl stellen, bis es fest ist
4 EL Zucker

Fruchtsauce

250 g Kirschen entsteint (frisch oder tiefgekühlt) Kirschen mit wenig Wasser zugedeckt weichkochen, pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen und nochmals erhitzen
½–1 EL Zucker dazu rühren
1 Blatt Gelatine gewässert Gelatine unter die heisse Masse mischen, etwas abkühlen lassen, vorsichtig auf das Panna cotta giessen und kühl stellen

Frische oder eingemachte Kirschen als Garnitur



KIRSCHENKOMPOTT

2½ dl Wasser

100–150 g Zucker

½ Zitrone Saft

½ Orange Saft

½ Zimtstängel

½ Vanillestängel (ausgekratzt)

400 g Kirschen entsteint

2 EL Aceto balsamico

alles bis und mit Vanillestängel aufkochen
Kirschen (auch tiefgekühlte) zugeben, nochmals aufkochen und auskühlen lassen

Aceto Balsamico zugeben vor dem Anrichten leicht erwärmen und mit Vanilleglacé servieren

KIRSCHEN-MASCARPONE-WÄHE

1 Blätterteig rund ausgewallt

200 g Mascarpone

3 Eier

80 g Puderzucker

1 KL Vanillezucker

ca. 500 g Kirschen

Blätterteig samt Papier ins Wähenblech legen, mit der Gabel gut einstechen und kühl stellen

Mascarpone, Eier, Puderzucker und Vanillezucker gut verrühren und auf den Teig streichen

Kirschen entsteinen und verteilen
Backen: bei 200–220° C
25–30 Minuten untere Ofenhälfte

Frisch gepflückt direkt von Ihrem Kirschenproduzenten:



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



KIRSCHEN

DER FRISCHETEST

Hat die Kirsche einen grünen Stiel und eine pralle, feste Haut ist sie frisch. Kein Frischeindikator ist die Farbe. Sie variiert je nach Sorte. Kirschen schmecken frisch am besten. Dann haben sie auch den höchsten Vitamingehalt. Daher gleich nach dem Kauf geniessen oder ungewaschen in den Kühlschrank stellen. Das verlangsamt den Verderb und Vitaminverlust. Frische Kirschen eignen sich auch zum Tiefkühlen. Dafür die Früchte zuerst einzeln auf eine flache Unterlage legen und anfrieren. Erst dann in den Gefrierbeutel packen und einfrieren. So bleiben sie beim Auftauen schöner. Viele Vitamine bleiben beim Gefrieren übrigens erhalten. Mit Einmachen oder als Konfitüre lassen sich die Kirschen ebenfalls lange haltbar machen.

Die Kirschsaison dauert bei uns von Anfang Juni bis Ende Juli.

DARF MAN ZU KIRSCHEN WASSER TRINKEN?

Ausschlaggebend für eventuelle Bauchschmerzen nach dem Genuss von Kirschen ist eher die Menge der Kirschen und weniger die Menge des dazu getrunkenen Wassers. Nach dem schnellen Verzehr von grossen Mengen Kirschen können nämlich auch ohne Wassertrinken Blähungen auftreten.

SOMMERLEICHTE SCHLANKMACHER

Mit nur 62 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Kirschen das ideale Schlankmacherobst. Sie enthalten zudem wichtige Vitamine wie Vitamin C und Folsäure, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie Kieselsäure und Pektin. Dank ihrem Kaliumgehalt wirken Kirschen entwässernd und entschlackend.

Pro Kopf und Jahr isst der Schweizer rund 1 Kilogramm Kirschen.

NÄHRWERTE (in 100 g essbarem Anteil)

kcal (kJ)	62 (265)	Kalium	229 mg
Eiweiss	0.9 g	Magnesium	11 mg
Fett	0.3 g	Vitamin C	15 mg
Kohlenhydrate	15 g	Folsäure	0.052 mg
davon Fruchtzucker	6 g	Pektin	0.36 g



KIRSCHENSTRUDEL

Teig:

150 g Mehl
½ KL Salz
1 Ei
3 EL Wasser
1 EL Öl

alle Zutaten gut mischen, Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist, bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen

Füllung:

750 g Kirschen
entsteint
3 EL Zucker
50 g Haselnüsse
gemahlen
50 g Butter

Kirschen, Zucker und Haselnüsse mischen
Butter schmelzen
- Strudelteig auf bemehltem Küchentuch sehr dünn auswallen und ausziehen
- mit geschmolzener Butter bestreichen und Füllung darauf verteilen
- Strudel einschlagen und aufrollen
- mit flüssiger Butter bestreichen
- bei 200°C während 30–40 Minuten backen

Den Strudel mit einer Vanillesauce oder Schlagrahm servieren

KIRSCHEN-MOUSSE

500 g Kirschen entsteint
3 EL Maraschinolikör

zusammen erhitzen, ca. 5 Minuten köcheln lassen und Kirschen ohne Saft in Gläser verteilen

2 Eigelb
1 KL Maizena

zusammen mit dem ausgekühlten Saft unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt bringen
darunter rühren

100 g dunkle oder weisse Schokolade
gehackt
4 Blatt Gelatine

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und darunter rühren, Masse kurz kühl stellen, bis sie am Rand angesulzt ist und glatt rühren
Rahm steif schlagen und darunter ziehen, in Spritzsack füllen und in die Gläser verteilen, mindestens 2 Stunden kühl stellen zum Garnieren

2 dl Rahm

frische Kirschen mit Stiel

