



HIMBEER-KNUSPER-STANGEN ergibt 8 Stück

50 g Mandelpüree
50 g Puderzucker
1-2 EL Rahm
1 EL Zitronensaft

30 g geschälte,
gemahlene Mandeln
1 ausgewallter Blätter-
teig (36 x 24 cm)
150 g Himbeeren

Backen

3 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft

In einen hohen Becher geben und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren (darf nicht zu flüssig sein)

Mandeln mit einem Löffel untermischen Den Blätterteig in 8 Streifen von 24 cm Länge schneiden. Die Mandelmasse auf den Streifen verteilen und ausstreichen.

Jeweils 5-6 Himbeeren auf 1 Streifen verteilen und die Streifen in sich verdrehen. Dies geht am besten, wenn man die belegten Teigstreifen vorher nochmals kalt stellt. Stangen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

bei 160°C mit Umluft auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten. Während der letzten 10 Minuten Backzeit die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen, so dass die Stangen eine goldbraune Farbe bekommen.

Verrühren. Die noch warmen Stangen damit bestreichen und trocknen lassen.



JOHANNISBEER PANNA COTTA

für ca. 6 Förmchen

500 g Johannisbeeren
1.5 dl Wasser
1 EL Zitronensaft
75 g Zucker

4 dl Halbrahm
ca. 25 g Zucker

5-6 Blatt Gelatine

Zusammen in einer Pfanne aufkochen, 5-10 Minuten weich kochen, pürieren und durch ein Sieb streichen.
2½ - 3½ dl in eine Pfanne geben, Rest kühl stellen

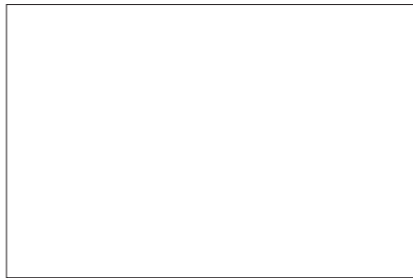
Zugeben, unter Rühren aufkochen ca. 2 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen

10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen, gut ausdrücken und in die heisse Flüssigkeit rühren

- In die kalt ausgespülten Förmchen giessen
- Zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Stunden fest werden lassen
- Zum Servieren auf Teller stürzen
- Mit Fruchtsauce und Johannisbeeren garnieren

Fotos: Strickhof

Frisch gepflückt direkt von Ihrem Beerenproduzenten:



Schweiz. Natürlich.

zueri-obst.ch / 2015 · HP. & E. Meier Werbegrafik Bern



STRAUCHBEEREN

AUFBEWAHRUNG VON STRAUCHBEEREN

Strauchbeeren sind sehr druckempfindlich. Es empfiehlt sich, die Beeren nach der Ernte oder nach dem Kauf sofort zu geniessen. Beeren können in einem flachen Behälter eingefüllt einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt oder auch problemlos tiefgekühlt werden.

HIMBEEREN

Die Himbeere gilt seit dem Altertum als Heilpflanze. Auch heute noch wird beobachtet, dass der hohe Gehalt an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäuren die Wundheilung unterstützt.

Himbeersträucher, deren Ruten mit feinen Stacheln besetzt sind, gehören zur Gattung der Rosengewächse und werden bis zu zwei Metern gross. Botanisch betrachtet sind Himbeeren, anders als es ihr Name suggeriert, nicht wirklich Beeren, sondern sogenannte Sammelsteinfrüchte. Diese Deklaration basiert auf dem Wachstumsvorgang der Frucht: Aus den Fruchtblättern entwickelt sich je eine kleine Steinfrucht, wobei aus dem Zusammenschluss der verschiedenen Steinfrüchte schlussendlich die Sammelsteinfrucht - in diesem Fall die Himbeere - entsteht.

30 bis 40 Himbeeren bilden eine Portion Frucht pro Tag. Eine gute Gelegenheit, um gesund zu naschen.

BROMBEEREN

Brombeeren sind überaus reich an Vitaminen und Mineralstoffen. So enthalten sie beispielsweise viel Kalzium, Kalium, Magnesium sowie das Immunsystem stärkende Vitamin C und Beta Carotin. Brombeeren sind wie die Himbeeren Sammelsteinfrüchte.

JOHANNISBEEREN

Johannisbeeren verdanken ihren Namen dem Fest des heiligen Johannes am 24. Juni, das mitten in die Reifezeit dieser Beeren fällt. Frische Johannisbeeren erkennt man am sattgrünen Traubenstiel. Deshalb sollte man die Früchte bis zum Verzehr am Stiel lassen.

Johannisbeeren gibt es rote, schwarze und weisse. Die Schwarzen sind besser bekannt unter dem Namen Cassis. Sie sind reich an Vitamin C und eignen sich durch ihren hohen Anteil an Pektin – einem Gelierstoff – besonders für die Zubereitung von Konfitüre oder Sirup.

HEIDELBEEREN

Kulturheidelbeeren sind grösser als ihre «Waldgenossen» und schmecken milder. Die «dicken Blauen» sind reich an wertvollen Fruchtsäuren, Mineralstoffen wie Eisen, Gerbstoffen und Vitaminen.

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



JOGHURTTORTE MIT BEEREN

Die Zubereitung ist einfacher als man denkt. Man kann sie mit frischen oder im Winter auch mit tiefgekühlten Beeren zubereiten.

1 Biskuitboden
(24-26 cm Ø)

Boden mit Tortenring auf eine Tortenplatte geben

450 g Beeren
Zucker

auf dem Biskuitboden verteilen und etwas Zucker darüber streuen

Füllung

600 g Joghurt nature
5 EL Zucker

in eine Schüssel geben und verrühren

1 Päckli Vanillezucker
1 Vanillestängel
ausgekratzt

8 Blatt Gelatine
gewässert

auflösen, wenig Jogurtmasse dazugeben,
unter gutem Schwingen zur restlichen Masse
geben und kühlstellen

3 EL heisses Wasser
3 dl Rahm steif
geschlagen

angesulzte Jogurtmasse gut aufrühren, Rahm
darunterziehen, Masse über die Beeren giessen
und glattstreichen, Torte kühlstellen

Garnieren

mit Beeren und Zitronenmelisse oder
Pfefferminze, kurz vor dem Servieren den Torten-
ring mit einem Spachtel lösen und wegnehmen.

ROSOLI, das Züri-Oberländer Neujahrsgetränk

ca. 1 kg schwarze
Johannisbeeren

In eine grosse Flasche oder Einmachglas
geben

(Alternative: rote Johan-
nisbeeren, Brombeeren,
Holunder, Kirschen)

Schnaps (Wahlweise:
Marc, Wodka, Korn)

Auffüllen, bis die Beeren zugedeckt sind

1 EL Kümmel ganz
1 Zimtstange

alle Gewürze begeben

3 Sternanis
1 KL Koriander ganz

Gut verschlossen mind. 3-4 Wochen an der
Sonne oder auf dem Ofen stehen lassen

Fertigstellen:

- Inhalt durch ein Tuch sieben und leicht auspressen (sonst viel Satz)
- Flüssigkeit bei Seite stellen
- Die Beeren in eine Pfanne geben und mit Rotwein knapp bedecken
- Aufkochen bis vor den Siedepunkt
- Den Inhalt durch ein Tuch sieben und leicht auspressen
- Beide Flüssigkeiten mischen
- 500-1000 g Kandiszucker begeben, zergehen lassen
- 1 Gläschen Cognac dazugeben, in gut verschliessbare Flaschen füllen.

Hält jahrelang und wird immer besser!

