

Rezept im Sommer

Im Gegensatz
zu anderem
Obst reifen
Erdbeeren
nach der Ernte
nicht nach.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: ERBDEEREN

Erdbeeren sind die regionalen Obst-Stars im Frühsommer. Wie gut, dass es die roten Früchtchen nicht nur geschmacklich draufhaben, sondern auch mit ihren inneren Werten glänzen. **Beispielsweise enthalten 100 Gramm Erdbeeren mehr Vitamin C als die gleiche Menge Zitrusfrüchte und decken somit bereits die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs.** Darüber hinaus sind sie hervorragende Lieferanten für Folsäure, Kalium sowie Polyphenole und zählen somit ihren gut 30 Kalorien je 100 Gramm zu den kalorienärmeren Obstsorten.

Trotz der vielen Vorteile haben Erdbeeren einen Wermutstropfen: In Deutschland haben sie „nur“ von Mitte Mai bis Juli Saison und sind pflückfrisch direkt beim Bauern, im Supermarkt oder Bioladen erhältlich. Weil Erdbeeren nicht wie anderes Obst nachreifen können, schmecken sie deswegen während dieser Zeit am allerbesten.

Wer den Erdbeer-Genuss konservieren möchte, sollte daher während der Saison Marmelade aus frischen, vollaromatischen Erdbeeren kochen oder diese einfrieren. Für Letzteres die geputzten Beeren mindestens zwei Stunden im Gefrierfach frosten und erst danach in ein Gefäß für die weitere eisige Lagerung füllen. Somit lassen sich die Erdbeeren zur gewünschten Zeit portionsweise entnehmen und werden beim Auftauen weniger matschig.

■ ERDBEER-CARPACCIO MIT HOLUNDERQUARK



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



ZUTATEN

Zubereitungszeit:

- 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- ✓ 300 g Erdbeeren
- ✓ 1 EL Kokoschips (alternativ: gehackte Pistazien- oder Mandelkerne)
- ✓ 1 Bio-Zitrone
- ✓ 2 Stiele frische Minze
- ✓ 3 EL Holunderblütensirup
- ✓ 300 g Magerquark

Tipp:

Holunderblütensirup lässt sich einfach selbst herstellen. Dafür zwischen Mai und Juli **ca. 15 Holunderblüten-Dolden** frisch vom Strauch abschneiden, ggf. etwas säubern, von Insekten befreien (nicht waschen, da sonst der aromatische Blütenstaub verloren geht!).

In einem Topf **1 Liter Wasser** mit **1 kg Zucker** erhitzen und solange köcheln, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. **20 g Zitronensäure** einrühren und die Holunderblüten untermischen. Sirup abgedeckt 3 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen und anschließend durch ein, mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes, Sieb abseihen. Sirup nochmals aufkochen und heiß in saubere Flaschen abfüllen. Der Sirup hält sich bis zu einem Jahr – vorausgesetzt es wurde sauber gearbeitet und in den Flaschen ist beim Abkühlungsprozess ein Vakuum entstanden

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren putzen, Stielansatz entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren fächerartig auf zwei Tellern anrichten. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften.
2. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Zuerst die Schale fein abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen und trocken schütteln. Die einzelnen Blättchen abzupfen und fein hacken. 2 EL Zitronensaft mit 1 EL Holunderblütensirup sowie gehackter Minze vermischen und die süße Vinaigrette gleichmäßig über die Erdbeeren träufeln.
3. Magerquark mit übrigem Holunderblütensirup (2 EL) sowie 4 EL Wasser glattrühren. Anschließend mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Ausgekühlte Kokoschips über die marinierten Erdbeeren streuen und das Carpaccio zusammen mit dem Magerquark servieren. Fertig ist die sommerliche Nachspeise!

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.