

Rezepte

Heidelbeer-Mousse

ZUTATEN:

400 g Heidelbeeren, 6 Blatt weiße Gelatine, 100 g Zucker, 4 Eier, 150 ml Sahne

ZUBEREITUNG:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Heidelbeeren waschen, ein paar besonders schöne Früchte beiseite stellen, die anderen Beeren im Mixer fein pürieren. Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, die pürierten Heidelbeeren einrühren. Die Gelatine in wenig Wasser erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Dann unter die Eigelb-Heidelbeer-Masse rühren. In den Kühlschrank stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Währenddessen Eiweiß und 100 ml Sahne jeweils steif schlagen. Sahne und Eiweiß dann vorsichtig unter die Heidelbeer-Eigelb-Masse heben. Die Creme im Kühlschrank mindestens vier Stunden fest werden lassen.

Vor dem Servieren 50 ml Sahne steif schlagen und die Creme damit und mit den beiseite gelegten Heidelbeeren garnieren.

Heidelbeerpfannkuchen

ZUTATEN:

300 g Heidelbeeren, 300 ml Buttermilch, 3 Eier, 50 g Zucker, eine Prise Salz, 1 P Vanillezucker, 25 ml Sonnenblumenöl, 200 g Mehl, 1 TL Natron. Sonnenblumenöl zum Ausbacken, Zimtucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

Zucker, Vanillezucker, Salz und Öl mit den Eiern cremig schlagen. Das Mehl mit dem Natron vermischen und mit der Buttermilch zugeben bis ein Teig entsteht.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Die Pfanne nicht zu heiß machen. Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen. Die Pfannkuchen auf einem Teller ablegen und mit Zimtucker bestreuen. Die Pfannkuchen warm oder kalt servieren.

Würzige Heidelbeerkonfitüre

ZUTATEN:

1 kg Heidelbeeren, 500 g Zucker, 2 P Zitronensäure, Saft ½ Zitrone, 2 P Vanillezucker, ½ TL Zimt, eine Prise Nelkenpulver, eine Prise Muskat, eine Prise weißen Pfeffer, fein gemahlen.

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermischen und in einem großen Topf langsam zum Kochen bringen. Vier Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei den Schaum mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Wenn die Gelierprobe gelingt, ist die Konfitüre fertig. Sonst noch 1 P Zitronensäure und ggf. Zitronensaft der kochenden Konfitüre hinzufügen. Die fertige Konfitüre heiß in Twist-Off-Gläser füllen, sofort verschließen und einige Minuten auf den Kopf stellen.

Deutsche Heidelbeeren



Klein, blau, köstlich!



Klein, blau, köstlich!

Heidelbeeren sind keine Blaubeeren!

Die heimischen Blaubeeren, die bei uns wild im Wald wachsen, sind mit den dicken Kulturheidelbeeren nur ganz entfernt verwandt. Während die kleinen, durchgehend blau gefärbten heimischen Blaubeeren an niedrigen, krautigen Büschen hängen, wachsen die deutlich dickeren Kulturheidelbeeren an bis zu 2 m hohen Sträuchern, haben eine blaue Schale und helles Fruchtfleisch. Ihr Ursprungsgebiet ist Nordamerika. Dort wurden vor etwa 100 Jahren die ersten Kreuzungen von Wildarten durchgeführt. Bis heute sind daraus viele Kultursorten hervorgegangen, die sich in Fruchtgröße, Reifezeit und Wuchsverhalten unterscheiden. Alle sind dunkelblau, äußerst aromatisch und einfach super-lecker!

Gesünder geht es nicht!

„Die Heidelbeere schließt dem Arzt die Tür“ lautet ein altes Sprichwort. Und in der Tat: Heidelbeeren schmecken nicht nur köstlich erfrischend, sie sind auch die Gesundheits-Beeren schlechthin! Frische Heidelbeeren haben die höchste antioxidative Kraft aller Früchte. Denn keine andere Frucht erreicht annähernd den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen Heidelbeere. Dazu kommen Vitamine und weiche Moleküle. DIE Fitness- und Gesundheitsfrucht schlechthin!

Im Moor zuhause

Heidelbeeren wachsen auf luftdurchlässigen sauren, nährstoffarmen Böden am besten und brauen im Juli und August in Deutschland im Juli und August für etwa eine Woche im Kühlraum – wenn sie ganz trocken sind. Deshalb dem Verzehr waschen!



Übrigens ...

Kulturheidelbeeren übertreffen ihre kleinen europäischen Verwandten nicht nur in der Größe – auch ihr Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen ist zum Teil erheblich höher. Dies gilt besonders für Calcium, Magnesium und Eisen sowie für Vitamin A, B1 und B2.