

Heimische Süßkirschen

Lebensfreude pur

Vielleicht sind Sie als Kind im großen Kirschbaum im Garten Ihrer Großeltern herumgeklettert oder haben sich mit Freunden im Kirschkern-Weitspucken gemessen? Der süße Geschmack der saftigen Kirschen... Wunderbare Erinnerungen an Sommer und Lebensfreude werden wach, wenn wir die ersten frischen Süßkirschen aus heimischem Anbau erblicken. Denn von Juni bis August ist in Deutschland Kirschsaison. Ob die knackig-prallen Knorpelkirschen oder aber die etwas weicheren, aber zuckersüßen Herzkirschen: Sie alle schmecken einfach unvergleichlich lecker, am besten aus der Schale gleich direkt in den Mund.

Nicht nur frisch ein Hochgenuss

Warum man Süßkirschen nicht kochen sollte? Eigentlich gibt es nur einen Grund: Sie schmecken frisch am allerbesten! Das heißt aber nicht, dass man sie nur von der Hand in den Mund genießen kann. Auch für die Zubereitung von Kompotten, für den Rumtopf, einen Aufgesetzten oder als Cocktailkirschen sind sie gut geeignet. Oder darf es eine fruchtige Füllung für Sahnetorten oder aber eine leckere Quarkspeise sein? Probieren Sie doch einmal eines unserer unschlagbaren Rezepte! Sie werden begeistert sein.

Kirschen lassen sich übrigens nicht gut halten sich nur wenige Tage im K... gut, dass der Obstbauer aus Ihrer... rschen- saison jeden T... pflü... te Frü... Sie bereit hä...

Fit in den Sommer

Früchte aus heimischem Anbau zeichnen sich eine hohe Qualität und ihren einzigartigen Geschmack aus. Hier können Sie sich... qualita... ge... und einwandfreie Frü... mme... fg... er... kurzen Transportwege... üch... m... malen Zeitpunkt gepflü... d... s... son... wichtig, denn Kirschen r... ch... ch... Sie dürfen deshalb erst da... rnte... wen... sie voll entwickelt und aus... sind. Doch was an Süßkirschen b... rt ist mehr als der Geschmack: Sie sind ein kalorienreiches Powerobst mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die unserem Körper gut tun. Wie wäre es mit einer Kirsch-Kur während der Erntesaison? Eine Handvoll Süßkirschen nach jeder Mahlzeit ist Genuss pur und macht fit für den Sommer!

och ein T... :

nen... h in edle Pralinen ve... n, indem Sie die frischen Früch... e in geschmolzener Schokolade tauchen. Wer e... h feiner möchte, können sie anschließend n... fein gehackten Mandeln, Pistazien ode... in g... ri... bener Schokolade wenden. Eventue... zuvor den Kirschenstein durch ein Stück Marzipan ersetzen? Fertig ist das schnelle Sommer-Präsent!

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

REZEPTE

Kirschen-Crumble

ZUTATEN:

400 g Südkirschen, 50 g Butter,
80 g Mehl, 50 g Zucker, 1 P. Vanille-
zucker, 1 Prise Salz, Butter für
die Form

ZUBEREITUNG:

Die Kirschen waschen, entstielen
und entkernen und in eine gebutterte
Auflaufform füllen. Aus Butter,
Mehl, Zucker, Vanillezucker,
Salz einen krümeligen Teig
stellen und über die Kirschen
teilen. Im Backofen bei
170 °C etwa 30 Minuten
backen. Noch warm mit
Vanillesoße servieren.

Südkirschmarmelade mit Pfiff

ZUTATEN:

1 kg Südkirschen, entsteint,
100 ml heller Balsamico-Essig,
500 g Gelierzucker 1:2, 1 gestr.
TL grob gemahlener schwarzer
Pfeffer, evtl. 1 P. Zitronen

ZUBEREITUNG

Die Südkirschen mit
-Essig im
zerkleinern. Die Masse
oben kochen
und die
Pfeffer verrühren und etwa
1 Stunde stehen lassen. Dann den
Teig dazugeben und die
Mischung bei ständigem Rühren
aufkochen. Etwa vier Minuten kö-
cheln lassen. Dann die Gelierzucker-
probe machen: Wird in Tropfen Marme-
lade auf einem kalten Teller fest?
Ansonsten ein Päckchen Zitro-
nensäure zugeben und noch etwas
weiter kochen. Die fertige Marme-
lade in Twist-Off-Gläser füllen,
zudrehen und für etwa 10 Minuten
auf den Kopf stellen. Dann wieder
umdrehen und auskühlen lassen.

Rustikaler Kirschenauflauf

1 kg Südkirschen, Saft einer
Zitrone, Scheiben nicht zu
dünn, 500 g
Brot, 50 g
Vanille-

2 Eier, 2 EL Kakaopulver,
50 g Raspelschokolade, 1 Prise
Salz, Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

Die Kirschen waschen, entstei-
nen und mit dem Zitronensaft
beträufeln. Das Brot zerbröseln,
mit Kakao und Raspelschokolade
mischen und in eine flache, gebut-
terte Auflaufform geben.
Die Eier trennen. Die Eiweiße mit
einer Prise Salz steif schlagen.
Das Eigelb mit Zucker und Vanille-
zucker schaumig schlagen, dann
den Joghurt hinzugeben. Zum
Schluss den Eischnee locker un-
terheben. Die Joghurtcreme über
die Brotkrümel-Masse geben und
die Südkirschen darauf verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180
°C für ca. 30 Minuten backen. Mit
Puderzucker bestäubt warm oder
kalt genießen.