



E

rnntefrisch genießen

Erinnern Sie sich? Damals, an warmen Sommertagen, sind wir im Wald herum gestrolcht und haben Blaubeeren gesammelt. Ein mühsames Vergnügen, und die blauen Münder und Zähne haben verraten, dass nur ein Teil der Beeren im Körbchen gelandet ist. Heute haben wir es einfacher, denn unsere dicken blauen Kulturheidelbeeren wachsen nicht im Wald verstreut, sondern in einer Plantage. Und der rötliche Fruchtsaft färbt kaum, so dass der naschende Blaubeerfan nicht durch seine blaue Zunge verraten wird...

D

er ideale Sommersnack

Heidelbeeren sind der ideale mer- snack, auch für unterwegs. Put- zen, Entstielen od erklein ei dieser n Wa em Verze t we r Schale t M h die De ei kön Sie na und uch kühl g n - s ht der Somme g Spa . Aber au sst: Heidelbeeren sind druckempfindlich müs en daher vorsichtig transportiert und behandelt werden. Das kräftige Aroma erreichen sie nur, wenn sie vollreif geerntet werden. Ein Nachrei- fen gibt es bei den kugelrunden Früchtchen nicht. Reif und trocken geerntet, können Heidelbeeren aber bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.



M

ade in America...

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 Bl eere im Wald an niedrigen, krautigen B eeren, wachsen die deutlich dicke beeren an bis zu 2 m hoh Sträuch ha ne blaue Schale und eisch. Und gerne in der S wachsen, sind sie auch ßer! prün ammen H idelbeeren üb aus dam r etwa 10 en sten Kre ungen v darten du ührt. ute sind daraus vie ursorten hervorgegan e si h h Reifezeit und Wuchs v n unte Aber alle sind bau, äußerst sch und einfach kööööstli h

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

Heimische Heidelbeeren





Fruchtig-frisches Heidelbeereis

Zutaten:

500 g Heidelbeeren
100 g Puderzucker
250 g Naturjoghurt
100 ml Schlagsahne

Zubereitung:

Die Heidelbeeren in eine Schüssel geben und mit dem Puderzucker verrühren. Die Masse in eine Schüssel geben und mit der Schlagsahne cremig verrühren. Die Masse in eine Schüssel geben und mit der Schlagsahne cremig verrühren. Die Masse in eine Schüssel geben und mit der Schlagsahne cremig verrühren.

Heidelbeerkonfitüre Thymian

Zutaten:

1 kg Heidelbeeren
1 Bund frischer Thym
Saft ½ Zitrone
1 P. Zitronensäure
500 g Gelierzucker, 2

Zubereitung:

Die gewaschenen Heidelbeeren mit dem Gelierzucker in einem hohen Topf mischen und dabei ein wenig zerstampfen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und mit dem Zitronensaft und der Zitronensäure zu den Heidelbeeren hinzugeben. Die Mischung aufkochen und ca. vier Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Die Marmelade sofort in saubere Schraubdeckelgräser füllen, fest verschließen und für ca. 10 Minuten auf den Deckel stellen. Dann wieder umdrehen und abkühlen lassen.



Frisch, blau,
köööstlich!

Heidelbeer-Joghurt- Törtchen

Zutaten:

3 Eier
200 g Zucker
500 g Mehl
100 g Vanillezucker
2 EL Zitronensaft, 6 Blatt Gelatine
250 ml Sahne, 30 g Heidelbeeren
1 P. rote Johannisbeeren
ml Heidelbeermarmelade
EL Zucker

Zubereitung:

Eier und Zucker schaumig schlagen und das Mehl unterheben. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Ofen fünf Minuten bei 250°C backen. Den Boden auf ein Küchentuch stürzen, das Backpapier abziehen und auskühlen lassen. Den Boden mit der Heidelbeermarmelade bestreichen und mit Portionsringen den Teigboden für die Törtchen ausstechen. Dabei die Portionsringe um den Teig belassen.

Für die Joghurtcreme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, im heißen Wasserbad vorsichtig auflösen und mit der Joghurtmasse verrühren.

Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die steif geschlagene Sahne unterheben.

