

BEEREN REZEPTE

Guten Appetit wünscht Ihr Beerenproduzent:



EINLEITUNG

Wir freuen uns, Ihnen eine Neuauflage der Beerenrezeptbroschüre zu überreichen. Dank vielen eingesandten Rezepten von Beerenproduzentinnen konnte diese abwechslungsreiche Broschüre zusammengestellt werden. Einige Rezepte unterscheiden sich nur gering voneinander. Wir haben bewusst beide abgedruckt, damit Sie selber Ihr Lieblingsrezept finden!

Viel Spass beim Ausprobieren und anschliessend «en guete» wünscht die Beerenobst-Sektion des Obstbauvereins des Kantons Zürich.

Zu Beginn einige allgemeine Informationen über Beeren

Beeren sind traditionell typische Sommerfrüchte. Die einheimische Beeren-saison beginnt mit den Erdbeeren um Ende Mai und endet mit den Herbst-himbeeren und späten Brombeersorten Anfang Oktober. Aufgrund der beschränkten Haltbarkeit müssen Beeren nach der Ernte frisch verzehrt oder verarbeitet werden. Zum Tiefkühlen die reifen und einwandfreien Früchte nebeneinander auf ein Blech legen. Erst in gefrorenem Zustand abfüllen. Innerhalb von 6 Monaten (gezuckert ca. 8 Monate) aufbrauchen.

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

Quelle: SOV

NÄHRWERT

FrISCHE Beeren weisen einen niedrigen Gehalt an Kohlenhydraten auf. Dementsprechend tief liegt auch ihr Energiegehalt. Sie enthalten bedeutende Mengen an Mineralstoffen, die in der modernen Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Die Gehalte an Vitaminen liegen allgemein hoch. Einen hohen gesundheitlichen Wert weisen die in den Beeren reichlich vorhandenen Roh-faserstoffe auf. Sie wirken sich fördernd auf die Darmtätigkeit aus. Vollreife einheimische Beeren sind von Natur so süss, dass sie auf Zucker getrost verzichten können. Wie aus der nachstehenden Tabelle ersichtlich wird, unterscheiden sich die verschiedenen Beerenarten bezüglich der einzelnen Inhaltsstoffe.

Nährwert in 100 g essbarem Anteil

	Eiweiss	Fett	Kohlen- hydrate	Mineral- stoffe	Vitamine	Joule (kcal)
Erdbeere	0.8 g	0.4 g	8 g	500 mg	E, B ₁ , B ₂ , C	154 (37)
Himbeere	1.3 g	0.3 g	8 g	510 mg	E, B ₁ , B ₂ , B ₆ , C	168 (40)
Johannisbeere	1.1 g	0.2 g	10 g	630 mg	E, B ₁ , B ₂ , B ₆ , C	188 (45)
Cassis	1.0 g	0.2 g	14 g	800 mg	E, B ₁ , B ₂ , B ₆ , C	264 (63)
Brombeere	1.2 g	1.0 g	9 g	510 mg	E, B ₁ , B ₆ , C	203 (48)
Stachelbeere	0.8 g	0.2 g	9 g	450 mg	E, B ₁ , B ₂ , B ₆ , C	166 (40)
Heidelbeere	0.6 g	0.6 g	14 g	300 mg	E, B ₁ , B ₂ , B ₆ , C	261 (62)

Quelle: SOV



ERDBEEREN

Die Haupterntezeit ist in der Schweiz von Ende Mai bis Anfang Juli, in höheren Lagen bis Ende Juli.



Historisches zu den Erdbeeren

«Fragaria chiloensis» hiess die süsse Frucht, die der französische Seeoffizier Fraiseur im Jahre 1712 aus dem fernen Südamerika nach Hause brachte und die ihm zu Ehren im französischen Sprachraum bald «la fraise» genannt wurde. Die Europäer staunten nicht schlecht, denn verglichen mit den ihnen schon seit jeher vertrauten Walderdbeeren waren die roten Früchte aus Amerika weit grösser, fleischiger und saftiger. Durch die Kreuzung mit der «Fragaria virginiana» aus Nordamerika entstand aus dem Geschenk von Kapitän Fraiseur 1766 in Holland unsere Gartenerdbeere. Inzwischen gibt es davon über 1000 verschiedene Sorten.

Rohe Erdbeerkonfitüre

600 g Erdbeeren	Alles im Mixerglas gut mixen.
500 g Gelierzucker	In Gläser abfüllen.
etwas Zitronensaft	Hält im Kühlschrank ca. 3 Wochen.

Christine Guyer, Seegräben

(«In unserem Direktverkauf ist dies ein Renner.

Ich nehme Toni-Joghurtgläser, die sind nicht zu gross.»)

Erdbeer-Schmaus

1 Blätterteig	Blätterteig auswallen, einstechen, backen bis er goldbraun ist. Nach dem Auskühlen in Stücke schneiden. Mit Schlagrahm und Erdbeeren servieren.
Schlagrahm	
Erdbeeren geviertelt	

Ruth Frei, Gibswil

(«Schnell und einfach zum Nacht in der Erdbeerzeit»)

Erdbeer-Joghurt-Schnitten

Biskuit

2 Eigelb
60 g Zucker
2 Eiweiss
1 Prise Backpulver
40 g Mehl
20 g Schokoladepulver

Eigelb und Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Eiweiss mit dem Backpulver steifschlagen. Den Eischnee abwechselnd mit dem gesiebten Mehl und dem Schokoladepulver unter die Eicreme ziehen. Die Biskuit-Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech in der Grösse einer Cakeform ausstreichen. Backen: bei 180°C ca. 8 Minuten auf der zweituntersten Rille. Auskühlen lassen

Füllung

500 g Erdbeeren⁽¹⁾
Saft von 1 Zitrone
150 g Zucker
400 g Joghurt nature
6 Blatt Gelatine
1½ dl Rahm
250 g Erdbeeren⁽²⁾

Die Erdbeeren⁽¹⁾ mit Zitronensaft und Zucker pürieren. Den Joghurt unterrühren. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Tropfnass in einem Pfännchen auf kleinem Feuer schmelzen. Vom Herd nehmen. Löffelweise etwa einem Viertel der Erdbeercreme unterrühren. Dann diese Mischung unter die restliche Creme rühren. Den Rahm steif schlagen und unter die Erdbeercreme ziehen. Eine Cakeform von gut 1 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen; dies geht am besten, wenn man die Folie auf einer Seite mit Wasser benetzt. Die Erdbeercreme einfüllen. Im Kühlschrank leicht gelieren lassen (ca. 20 Minuten). Inzwischen die Erdbeeren⁽²⁾ rüsten und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in den leicht angelierten Erdbeercake drücken. Das Biskuit in der Grösse der Form zuschneiden und auf die Erdbeercreme legen. Mindestens 3 Stunden kühl stellen. Zum Fertigstellen den Erdbeercake stürzen und die Klarsichtfolie abziehen.

Garnitur

½ Päcklein Tortenguss
¼ dl Cassislikör
1dl Wasser
einige Erdbeeren
Pfefferminzblättchen

Den Tortenguss mit dem Cassislikör und dem Wasser unter Rühren aufkochen. Die Oberfläche des Cake damit bestreichen. Kühl stellen. Zum Servieren den Cake in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit halbierten Erdbeeren und nach Belieben mit kleinen Pfefferminzblättchen garnieren.

Aus: Modeblatt 18/1995 (Annemarie Wildeisen)

Schnelles Erdbeerdessert (pro Person)

2-3 Kugeln Vanilleglace
 100-200 g Erdbeeren gerüstet
 2-3 Meringueschalen
 Schlagrahm nach Belieben

Schön in Coupe-Gläser anrichten.
 En guete!

Elisabeth Glättli, Bonstetten
 («Mein Lieblingsdessert für Sonntage in der Erdbeerzeit»)

Erdbeerquarkcreme (für 8 bis 10 Personen)

1½ kg Erdbeeren
 (geschnetzelt oder gemixt
 frisch oder gefroren)
 500 g Magerquark
 5 dl Rahm oder Halbrahm
 1 Zitrone (Schale abgerieben
 und Saft)
 1 Päckli Vanillezucker
 Zucker nach Belieben
 evtl. 6 Blatt Gelatine

Quark rühren bis er cremig ist.
 Erdbeeren, Zitrone (Saft und Schale),
 Vanillezucker und Zucker zum Quark
 dazu geben. Rahm schlagen und darunter-
 ziehen.

Tipp: Von gefrorenen Beeren wird die
 Creme eher dünnflüssig. Mit 6 Blatt
 Gelatine kann diese verfestigt werden.
 Auch mit Himbeeren, Brombeeren oder
 Johannisbeeren möglich

Esther Vollenweider, Wangen

Zitronenquark mit Erdbeeren (auch für Diabetiker)

500 g Magerquark
 ½ - 1 ausgepresste Zitrone
 3-4 EL Zucker oder Assugrin
 500 g - 1 kg Erdbeeren

Quark glatt schlagen, Zitrone und Zucker
 oder Assugripulver dazufügen. Mit den
 Erdbeeren garnieren oder separat dazu
 servieren.

Elisabeth Glättli, Bonstetten



Erdbeer-Tiramisu I

750 g Erdbeeren
 3 EL Zucker
 3 Eiweiss
 3 Eigelb
 250 g Mascarpone
 8 EL Grand-Marnier
 150 g Löffelbiscuits
 1 dl Orangensaft

Erdbeeren gut waschen, zerkleinern und zuckern.
 Eigelbe und 2 EL Zucker schaumig rühren,
 Mascarpone unter die Eimasse rühren und
 2 EL Grand-Marnier begeben. Eiweisse und
 1 EL Zucker zu Schnee schlagen. Das Eiweiss
 unter die Creme ziehen und ca. ¼ der Creme
 in eine flache Gratinform füllen. Löffelbiscuits
 darauf legen (Orangensaft und 6 EL Grand-
 Marnier mischen) und darüberträufeln. Die
 Erdbeeren darüber verteilen und die restliche
 Masse darüberstreichen. Kühl servieren.

Elsbeth Gubler, Wila
 («Das Erdbeer-Tiramisu ist mein Grundrezept. Je nach Saison verändere
 ich es und kombiniere verschiedene Beeren und Früchte, z.B. Nektarinen,
 Pfirsiche, Heidelbeeren etc.»)

Erdbeer-Tiramisu II

Löffelbiscuits
 ca. 500 g Erdbeeren
 250 g Quark
 250 g Mascarpone
 2,5 dl Schlagrahm
 Zucker oder Assugrin
 nach Belieben

Eine Gratinform oder Schale mit Löffelbiscuits
 auslegen. Erdbeeren pürieren, einige zur Seite
 legen. Wenig Zucker mit dem Purée mischen und
 auf die Biscuits verteilen. Quark und Mascarpone
 gut mischen, Rahm steif schlagen und darunter-
 ziehen, evtl. süssen. Einen Teil der Masse auf die
 Löffelbiscuits verteilen. Einige Erdbeeren vorsich-
 tig in Scheiben schneiden und auf die Masse ver-
 teilen, dann der Rest der Masse darauf geben.
 Die restlichen Erdbeeren mit dem Spitz nach oben
 in die Quark/Mascarpone/Rahm-Masse stecken.

Tipp: Im Winter gefrorenes Purée verwenden. Die
 Quarkmasse kann auch sehr gut mit Purée ergänzt
 werden. Je nach Belieben mit ein wenig Kirsch/
 Cointreau verfeinern. Zur Verzierung Schoko-
 raspel verwenden. Dieses Tiramisu lässt sich sehr
 gut mit anderen Früchten z.B. Himbeeren oder
 Orangen (Orangenschale und Saft) herstellen.

Andrea Kägi, Gutenswil

Gefrorener Meringue-Gugelhopf mit Erdbeerpurée

12 grosse Meringue-Schalen gut verkrümelt
4 dl Halbrahm
2 EL Grand-Marnier

Rahm steifschlagen, unter die verkrümelten Meringueschalen ziehen, Grand-Marnier beifügen. In Gugelhopfform abfüllen und ca. 3 Stunden gefrieren lassen. Mit pürierten Erdbeeren servieren.

Christine Guyer, Seegräben

(«Wir haben 4 Kinder und da die Konfirmationen in der Erdbeerzeit sind, durfte dieses Dessert nie fehlen. Schnell aber gut!»)

Erdbeer-Eis

250 g Erdbeer-Purée
250 g Zucker
2 1/2 dl Schlagrahm

Erdbeer-Purée mit Zucker mischen. Schlagrahm steif schlagen und unter das Purée ziehen. Cakeform mit Klarsichtfolie auskleiden und Masse einfüllen. Oder in kleine Förmli oder in eine beliebige Schüssel füllen. Tiefkühlen

Andrea Kägi, Gutenswil

Erdbeer-Eis-Gugelhopf

600 g Erdbeeren
(oder gefrorenes Purée verwenden)
4 EL Puderzucker
250 g Mascarpone
350 g Creme fraîche
6 EL Zucker
4 dl Schlagrahm
abgeriebene Schale von einer Orange

Erdbeeren pürieren und mit Puderzucker verrühren. Mascarpone mit Creme fraîche und Zucker verrühren. Rahm steif schlagen, die Orangenschale dazu geben und mit dem Mascarpone vorsichtig mischen. Eine Gugelhopfform so gut es geht mit Klarsichtfolie auskleiden. Erdbeermasse und Mascarpone abwechslungsweise einfüllen. Mit einer Gabel durch die beiden Massen ziehen. Die Gugelhopfform in die Gefriertruhe stellen. Vor dem Servieren ca. 30-45 Minuten antauen lassen (mehr Aroma).

Andrea Kägi, Gutenswil

Erdbeer-Glace (auch für Diabetiker)

Haben Sie eine Oskar-Küchenmaschine oder eine andere mit starken Messern, so können Sie mit kleingeschnittenen, gefrorenen Früchten schnell Glace herstellen.

Gefrorene Erdbeeren bis 2/3 in den Behälter füllen, 4-6 EL Zucker oder Assugrinpulver (nicht flüssig) begeben und miteinander mahlen. Anschliessend 2 1/2 dl Rahm beifügen und Maschine nochmals laufen lassen bis sich die Masse gut vermischt hat.

Diese Soft-Glace sofort in Glaceschalen füllen, garnieren und servieren.

Elisabeth Glättli, Bonstetten

Erdbeer-Bowle (ca. 5 Liter)

1-2 kg Erdbeeren (schön geschnitten)
1 l weisser Frizzantino
etwas Zucker

mischen und einige Zeit ziehen lassen

2 l Muscatto
1 l Frizzantino
1 l Citro oder Mineralwasser

alles mischen und kühl servieren

Susanne Vontobel, Wald

Erdbeerlikör I (ca. 5 dl)

1 1/2 kg Erdbeeren
zerstossen
1 l Kirsch

Beeren und Kirsch mischen und 3 Wochen stehen lassen, absieben

1 l Wasser
500 g Zucker

aufkochen, abkühlen lassen, mit Beerensaft mischen und in Flaschen abfüllen.

Christine Guyer, Seegräben

(«Das Rezept ist von meiner Schwiegermutter, Jg. 1903»)

Erdbeerlikör II (ca. 5 dl)

250 g Erdbeeren
3 dl Obstbrand

Erdbeeren in Scheibchen schneiden, in ein Einmachglas füllen. Obstbrand begeben, Glas verschliessen an einen kühlen Ort stellen, gelegentlich leicht schütteln. Nach zwei Wochen durch ein feines Tuch giessen. Früchte nur abtropfen, nicht ausdrücken, so bleibt die Flüssigkeit klar, beiseite stellen.

175 g Zucker
2 dl Weisswein

zusammen aufkochen, auf ca. 2 dl einkochen, auskühlen und mit der beiseite gestellten Flüssigkeit mischen, in saubere Flaschen füllen, verschliessen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 1 Jahr

Tipp: statt Erdbeeren andere reife Früchte verwenden (z.B. Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Hagenbutten usw.)

LBBZ Arenenberg



HIMBEEREN



Sommerhimbeeren tragen ihre Früchte von Mitte Juni bis Ende Juli an Trieben, die im Vorjahr gebildet wurden. Bei den Herbsthimbeeren bilden sich die Früchte an Trieben, die sich im selben Jahr gebildet haben. Sie können von Ende Juli bis Ende September geerntet werden. Himbeeren müssen zwei- bis dreimal wöchentlich gepflückt werden, da die vollreifen Beeren ausserordentlich empfindlich sind.

Himbeer-Rahm-Wähe

Teig

250 g Mehl
knapp 1 TL Salz
100 g kalte Butter
1 dl Milch
15 g frische Hefe

Mehl und Salz mischen. Die Butter in kleinen Flocken dazuschneiden. Dann alles mit einem Messer so lange hacken bis die Masse bröselig ist. Die Milch auf ca. 30 Grad erwärmen (nicht heisser!). Die Hefe darin auflösen. Zur Mehl-Butter-Masse geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick auswallen. Ein Kuchenblech von ca. Ø 28 cm damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel regelmässig einstechen.

Belag

1/2 Glas Himbeer- oder Johannisbeergelee
750 g Himbeeren
2 1/2 dl Saurer-Vollrahm
50 g Zucker
1 Päcklein Vanillezucker
25 g Maizena
2 Eier

Das Gelee leicht erwärmen. Den Teigboden mit der Hälfte davon bestreichen. Die Himbeeren darauf geben. Sauerrahm, Zucker, Vanillezucker und Maizena zu einer glatten Creme verrühren. Die Eier beifügen. Den Guss über die Beeren verteilen.
Backen: bei 220°C im unteren Teil des Ofens ca. 30 Minuten

Die Wähe aus dem Ofen nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Wähe mit dem restlichen Gelee bestreichen.

Elsbeth Gubler, Wila

(«Die Himbeer-Rahm-Wähe ist süss und es kommen viele Beeren weg. Auch der Gelee-Vorrat nimmt ab.»)

Zitronisu mit Himbeeren

Zitronencreme:

180 g Creme fraîche
1 EL Zucker
2 EL Zitronensirup
1 unbehandelte Zitrone
(abgeriebene Schale und
1 EL Saft)
2 1/2 dl Rahm (steif geschlagen)

Crème fraîche und Zucker gut verrühren, Zitronensirup, Zitronenschale und –saft begeben, gut rühren, Schlagrahm sorgfältig darunter ziehen.

Sirup:

2-3 Zitronen nur Saft
(ca. 1 dl)
2 EL Puderzucker

miteinander verrühren

ca. 150 g Löffelbiscuits
250 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren

Die Hälfte der Biscuits mit der gezuckerten Seite nach unten in die Form legen, mit der Hälfte des Sirups beträufeln. 2/3 der Himbeeren darauf verteilen, restliche Himbeeren zugedeckt kühl stellen. Die Hälfte der Creme auf den Himbeeren in der Form verteilen. Die restlichen Biscuits darauflegen, mit dem restlichen Sirup beträufeln und mit der restlichen Creme bedecken, glatt streichen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Himbeeren verzieren.

Elsbeth Gubler, Wila

(«Das Zitronisu ist erfrischend und praktisch, weil man auch tiefgekühlte Beeren verwenden kann.»)

Himbeer-Creme

300 g Himbeeren
500 g Rahmquark
1 Natur-Joghurt
1 Päckli Vanillezucker
3 EL Zucker

alle Zutaten mixen

2 dl Rahm

steif schlagen und unter die Himbeercreme ziehen. In Dessertschalen abfüllen und servieren.

Ruth Frei, Gibswil

Himbeer-Likör (ca. 1 1/4 Liter)

500 g Himbeeren
5 dl Obstbranntwein

Beeren und Obstbranntwein 6-8 Wochen anstellen.

5 dl kräftiger Rotwein
(z.B. Montagner,
Veltliner)
450 g Zucker

Rotwein und Zucker kochen, erkaltet mit der filtrierten Himbeer-Flüssigkeit mischen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp: Eine Satzbildung lässt sich teilweise vermeiden, indem man die filtrierte Flüssigkeit zusätzlich durch einen Kaffeefilter giesst. Anstatt Himbeeren können auch andere Beeren verwendet werden.

Ruth Frei, Gibswil



Himbeer-Tiramisu

400-500 g Himbeeren zerdrückt (oder andere Beeren)

1 EL Wasser (kein Wasser bei gefrorenen Beeren)

50 g Zucker

250 g Mascarpone

250-500 g Quark

1/2 Päckli Vanillezucker

100 g Zucker

2-3 dl Milch

1 Paket Löffelbiscuits (flache eignen sich besser als dicke)

mischen und beiseite stellen

alles in Schüssel geben und gut rühren bis die Masse geschmeidig ist

ca. 1/3 der Masse in eine Dessert-Schale geben, mit Löffelbiscuits belegen, die Hälfte der Himbeeren über die Biscuits verteilen, mit Mascarpone-Masse zudecken, eine 2. Lage Löffelbiscuits darauf verteilen, mit den restlichen Himbeeren bedecken, Rest der Masse darüber verteilen, evtl. mit Himbeeren garnieren. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Die Löffelbiscuits mit Himbeer-Likör beträufeln.

Ruth Frei, Gibswil



JOHANNISBEEREN



Bei den Johannisbeeren gibt es über

50 Sorten, welche vorwiegend rot

mit eher säuerlichem Geschmack sind. Die schwarzen Beeren heissen Cassis und haben einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C und Pektin (Gelierstoff). Stachelbeeren werden wie Johannisbeeren kultiviert. Die weisslichen, gelben, grünen und roten, teils behaarten, teils glatten Früchte werden aber eher wie Steinfrüchte als wie Beeren zubereitet. Sie eignen sich für Kompott, zum Sterilisieren und für Konfitüre.

Johannisbeeren können von Mitte Juni bis Mitte August geerntet werden.

Johannisbeer-Quarktorte

Boden und Deckel

150 g Butter

50 g Zucker

2 Eigelb

1 Päckli Vanillezucker

schaumig rühren

150 g Mehl

1/2 Päckli Backpulver

1 Prise Salz

Mehl und Backpulver mit der Buttercreme mischen, Teig halbieren und nacheinander auf Springformboden ausstreichen und backen (ca. 10 Min. bei 200°C). Deckel noch heiss in ca. 12 Stücke schneiden (sehr mürbe).

Quarkmasse

300 g Magerquark

100 g Zucker

miteinander verschwingen.

6 Blatt Gelatine

3 EL warmer Zitronensaft

Gelatine aufweichen und im warmen Zitronensaft auflösen.

2 Eiweiss steif

2 1/2 dl Rahm steif

400 g Johannisbeeren

(gefroren), ungezuckert

Gelatine, Eiweiss, Rahm und Johannisbeeren unter die Quarkmasse mischen. Boden auf die Tortenplatte heben, Ring darauf setzen und die Masse hinein füllen. Glatt streichen und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Ring entfernen und die Deckelstücke auf der Torte verteilen. Lässt sich wunderbar in Stücke schneiden.

Anneliese Peter, Oberwil-Nürens Dorf

(«...backen Sie die Torte einmal selbst, Sie werden begeistert sein!»)

Johannisbeercake

200 g Margarine	Margarine weichrühren, Zucker, Vanillezucker, Eier, Aroma und Kirsch oder Rum beifügen und mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Mehl und Backpulver dazusieben, zusammen mit den Haselnüssen und den Johannisbeeren unter die schaumige Masse ziehen.
180 g Zucker	
1 Päckli Vanillezucker	
3 Eier	
2 Tropfen Bittermandelaroma	
1-2 EL Kirsch oder Rum	
250 g Mehl	Alles in eine gefettete und gemehlte Cakeform (ca. 30 cm lang) oder in kleine Förmli füllen und sofort backen.
1 TL Backpulver	
75 g Haselnüsse gemahlen	Backen: Ca. 60 Minuten bei 180°C auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens. Kleine Förmli je nach Grösse nur 20-30 Minuten backen.
250 g Johannisbeeren	

Annalis Gersbach, Effretikon

Johannisbeer-Wähe

Süsser geriebener Teig

200 g Mehl
3 g Salz
70 g Butter
30 g Zucker
1 dl Wasser
(oder 1 Eigelb oder 1/2 Ei und ca. 3 EL Wasser)

Füllung für Wähenblech Ø 20 cm

250 g Magerquark	Alles bis auf die Johannisbeeren gut verrühren, anschliessend Johannisbeeren darunter ziehen.
1 EL Pfefferminzblätter fein gehackt	Teig auswallen und gut einstechen.
2 EL Zucker	3 Zwiebacke verreiben und auf dem Boden verteilen. Füllung darauf geben.
1 TL Maizena	Backen: bei 200°C ca. 30 Minuten
1 Ei	
200 g Johannisbeeren	
3 Zwiebacke	Tipp: Andere gemischte Beeren verwenden.

Elsbeth Brunner, Ottikon-Gossau

Meringuierte Johannisbeertorte

Mürbeteig

250 g Mehl
1 Prise Salz
120 g Margarine
60 g Zucker
2 Eigelb
2 EL Milch

Kalte Margarine in Stücke schneiden, mit dem Mehl, Salz und Zucker verreiben. Eigelb mit der Milch mischen, begeben und den Teig leicht zusammenkneten. Gut die Hälfte des Teiges direkt auf dem eingefetteten Springformboden (Ø 24 cm) auswallen, Rand schliessen. Den Rest des Teiges zu einer fingerdicken Rolle formen, an den Rand legen und mit den Fingern andrücken (ca. 4 cm hoch). Den Boden dicht einstechen. Die Form für ca. 30 Minuten kaltstellen. Dann Boden blind backen.

Backen: 20-30 Minuten bei 220°C auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens. Leicht auskühlen lassen, Boden sorgfältig auf eine Tortenplatte anrichten.

Füllung

2 Eiweiss
80 g Zucker
400-500 g Johannisbeeren
1 EL Puderzucker

Die Eiweiss steif schlagen, den Zucker begeben und weiterschlagen, bis die Masse glänzend ist. Etwa die Hälfte der Meringuemasse mit den Beeren mischen und auf dem Tortenboden verteilen. Den Rest der Masse in einen Spritzsack füllen und die Torte damit verzieren. Mit wenig Puderzucker bestreuen und bei Oberhitze leicht hellbraun überbacken.

Backen: Vorheizen: nur Oberhitze, 10 Minuten 220°C; Überbacken: ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille.

Annalis Gersbach, Effretikon



Johannisbeerkuchen

5 dl Milch
 1 Prise Salz
 125 g Gries
 500 g Johannisbeeren
 75 g weiche Butter
 100 g Zucker⁽¹⁾
 1 Päckli Vanillezucker
 3 Eigelb
 75 g gemahlene
 geschälte Mandeln
 3 Eiweiss
 50 g Zucker⁽²⁾

Eine Springform von Ø 26 cm grosszügig ausbuttern und mit etwas Gries ausstreuen. Kühl stellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
 Milch und Salz aufkochen. Den Gries einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann zugedeckt neben der Herdplatte ausquellen lassen. Inzwischen die Johannisbeeren von den Zweigen strupfen.
 Butter, Zucker⁽¹⁾ und Vanillezucker zu einer hellen Creme aufschlagen. Ein Eigelb nach dem anderen unterrühren. Zuletzt die Mandeln untermischen.
 Das Eiweiss schaumig schlagen. Dann löffelweise unter Weiterschlagen den Zucker unterarbeiten, bis eine schneeweisse, feinporige, glänzende Masse entstanden ist.
 Den noch warmen Griesbrei unter die Ei-Butter-Creme rühren. Dann den Eischnee und die Johannisbeeren locker unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen.
 Backen: bei 180°C, 55-60 Minuten auf der zweit-untersten Rille. In der Form auskühlen lassen.

Aus «KOCHEN», Nr. 7/8/2004

Johannisbeer-Mandel-Muffins (für 12 Papierförmchen)

100 g weiche Butter
 120 g Zucker
 1 Päckli Vanillezucker
 1 Prise Salz
 2 Eier
 100 g Natur-Joghurt
 einige Tropfen Bittermandelaroma
 200 g Mehl
 2 TL Backpulver
 50 g gemahlene Mandeln
 150 g Johannisbeeren

Butter rühren bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist.
 Joghurt und Bittermandelaroma beifügen, mischen. Mehl und Backpulver mischen, dazu sieben und darunter rühren. Mandeln und Johannisbeeren unter die Masse heben.
 Teig in die Förmchen verteilen.
 Backen: bei 200°C 20-30 Minuten, in der Ofenmitte

Aus «LE MENU» 7/8/2004

BROMBEEREN



Die Erntezeit der Brombeeren beginnt Mitte Juli und endet Ende Oktober.

Brombeer-Quark-Kuchen

125 g weiche Butter
 100 g Zucker
 1 Päckli Vanillezucker
 1 Prise Salz
 4 Eigelb
 150 g Rahmquark
 125 g gemahlene
 Mandeln
 4 EL Mehl
 4 Eiweiss
 500 g Brombeeren
 Butter und Paniermehl
 für die Form

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb zu einer luftigen Masse schlagen. Rahmquark und Mandeln untermischen. Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen. Anschliessend die Brombeeren darunterziehen.
 Die Springform (Ø 28 cm) grosszügig ausbuttern, mit Paniermehl bestreuen. Masse einfüllen und glatt streichen.
 Backen: bei 180°C ca. 50 Minuten.

Margrit Keller, Hettlingen



HEIDELBEEREN



Kulturheidelbeeren bringen grossfruchtige, aromatische, im Gegensatz zu den Waldheidelbeeren jedoch weissfleischige Früchte hervor. Sie reifen in den Monaten Juli bis August.

Heidelbeertorte

125 g Magerquark	Quark und Butter gut verrühren. Eigelb und Puderzucker abwechselnd begeben. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale begeben.
125 g weiche Butter	
4 Eigelb	
125 g Puderzucker	Anschliessend Mandeln, Mehl, Backpulver und geschlagenes Eiweiss darunterziehen.
1 Prise Salz,	
2 TL Vanillezucker	Heidelbeeren dazugeben.
1 Zitrone (nur Schale)	Backen: bei 175°C im unteren Teil des Ofens
125 g gemahlene Mandeln	ca. 50 Minuten
25 g Mehl	Tipp: schmeckt auch mit roten oder schwarzen Johannisbeeren. Mandeln durch Mehl ersetzen.
1/2 TL Backpulver	
4 Eiweiss steif geschlagen	
300 g Heidelbeeren	

Susanna Hess, Bäretswil

Heidelbeermuffins

80 g Heidelbeeren	Butter mit Zucker und Eier schaumig rühren, saurer Halbrahm beifügen. Anschliessend Mehl, Backpulver und Salz rasch unter die Buttermasse ziehen. Heidelbeeren unter die Masse ziehen und in Papierförmchen verteilen.
120 g weiche Butter	
4 EL Zucker	
2 Eier	
1 Becher saurer Halbrahm	
200 g Mehl	Backen: bei 180°C 20-50 Minuten
2 TL Backpulver	
1 TL Salz	

LBBZ Arenenberg

DIVERSE UND GEMISCHTE BEEREN

Jostabeerenparfait

500 g Jostabeeren	Jostabeeren passieren und durch ein feines Sieb streichen. Eigelbe, Puderzucker und Zitronensaft schaumig rühren, Jostabeerenpüree und Kirsch darunter mischen. Rahm steif schlagen und unter die Creme ziehen. Die Masse in eine Cakeform füllen und tiefkühlen.
120 g Puderzucker	
2 Eigelb	
1 EL Zitronensaft	
5 dl Rahm	
2 EL Kirsch	
Meringueschalen	Vor dem Servieren Parfaitschnitten mit kleinen Meringueschalen, Rahm und Melissen- oder Pfefferminzblättern schön garnieren.
Melissen- oder Pfefferminzblätter	

Elsbeth Gubler, Wila

(«Das Jostabeerenparfait war ursprünglich ein Brombeerenparfait. Ich fülle es auch einfach in Becher ab oder mache Kugeln statt Tranchen.»)

Beeren-Mousse gekocht

500 g Himbeeren	alles in einer Pfanne mischen und unter ständigem Mixen bis kurz vors Kochen bringen.
500 g Johannisbeeren	Auskühlen lassen, garnieren.
250 g Zucker	
1 Glas Wasser	
3 Eier	
1 Zitrone (nur Saft)	
1 EL Maizena	

Denise Frei, Gibswil



Beerenfladen mit Whiskysauce

Belag

500 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren usw.)
100 g Zucker
150 g gemahlene Mandeln

Beeren waschen, sehr gut trocken tupfen und evtl. klein schneiden. Den Boden einer Springform von Ø 26 cm mit Backpapier belegen. Den Rand aufsetzen. Das Papier gut bebuttern. Dann die Beeren darauf verteilen. Zucker und Mandeln mischen und über die Beeren geben.

Teig

1 Ei
100 g Zucker
80 g Butter
60 g Mehl
1 Messerspitze Zimt
3 EL brauner Zucker

Das Ei und den Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Butter schmelzen und unter die Eicreme ziehen. Zuletzt Mehl und Zimt mischen und ebenfalls unterziehen. Die Masse über die Beeren geben und mit braunem Zucker bestreuen.

Backen: bei 180°C 30-35 Minuten auf der zweituntersten Rille. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Sauce

120 g brauner Zucker
100 g Butter
1½ dl Rahm
3-4 EL Whisky

Zucker, Butter und Rahm in ein Pfännchen geben und aufkochen. Unter stetem Rühren die Sauce etwa 5 Minuten lebhaft kochen lassen. Dann vom Feuer ziehen und den Whisky einrühren. Die Sauce auskühlen lassen. Zum Servieren den Fladen aus der Form stürzen (Teigboden ist dann unten, Beeren darauf) und in Stücke schneiden, etwas Sauce auf Teller geben und die Kuchenstücke darauf anrichten.

Aus «KOCHEN» Nr. 7/8/2004

Impressum

Herausgeber	Obstbauverein des Kantons Zürich, Sektion Beerenobstproduzenten, 2005
Rezepte	Von Beerenproduzentinnen und aus verschiedenen Zeitschriften
Fachtexte zu Beeren und Bilder	Schweizerischer Obstverband (SOV), 6302 Zug
Rezeptzusammenstellung	Denise Frei, Sekretariat Obstbauverein des Kantons Zürich
Konzept und Gestaltung Fotos	HP. & E. Meier, Werbegrafik 3027 Bern

