

Erdbeere

Eichblattsalat mit Erdbeeren und Lammfilet
Buchweizenpalatschinken mit Erdbeeren
Topfensoufflé auf Brennesselsoße mit Erdbeeren
Erdbeerroulade
Erdbeer-Mandel-Camparitorte
Erdbeer-Kräuter-Bowle
Erdbeer-Shake

besser essen
02742/22655



Die Erdbeere *Fragaria ananassa* Königin des Gartens

Die Urform unserer Gartenerdbeere ist nicht, wie oftmals angenommen, die Walderdbeere, sondern die Kreuzung einer chilenischen Art mit der nordamerikanischen Scharlacherdbeere. Ihren Siegeszug in Europa trat die rote Beere vor ca. 200 Jahren von Frankreich aus an. Seit der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts zählen die süßen Beeren zu den beliebtesten Früchten des Gartens.



*Mit zunehmender Reife der Erdbeeren
steigt auch der Vitamingehalt.*

MAG. SILKE RAFFEINER, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN BEI "die umweltberatung"



frühling
2



Zuckern Sie Erdbeeren erst kurz vor dem Servieren – sie verlieren sonst zu viel Saft.

GERHARD MÖRTH, KOCH IN DER KURANSTALT BADEN

Erdbeere



Figurschmeichlerin mit Power

Obwohl die Erdbeere zu ungefähr 90% aus Wasser besteht und sehr kalorienarm ist, hält sie eine geballte Ladung an für die Gesundheit bedeutsamen Stoffen bereit: Ihr Vitamin-C Gehalt ist doppelt so hoch wie der von Orangen und Zitronen, außerdem übertreffen die roten Früchte Bananen bei weitem bezüglich ihres Kaliumgehaltes.

In Bezug auf ihren Folsäuregehalt gilt die Erdbeere als Rekordfrucht. Vor allem in den Samen, den »gelblichen Nusskörnchen« auf der Frucht, sind wichtige Mineralstoffe in hohen Mengen enthalten. Erdbeeren sind reich an Polyphenolen, wie beispielsweise der Ellagsäure. Diese bioaktive Substanz findet sich sonst nur in wenigen Obstsorten (u. a. noch in Himbeeren, Brombeeren, Trauben und Nüssen), nicht jedoch in Gemüse.



Was ist drin – wofür ist es gut?

Vitamin-C	schützt die Zellen vor schädlichen Radikalen; gute Versorgung mit Vitamin-C unterstützt die Wundheilung.
Vitamin-B ₁ (Thiamin)	»Stimmungsvitamin«; sorgt für »starke« Nerven.
Vitamin-B ₂ (Riboflavin)	»Nervenvitamin«, da es die Myelinschicht (= Schutzschicht der Nervenfasern) erhält.
Kalium	reguliert den Wasserhaushalt und wirkt harntreibend.
Niacin	reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.
Polyphenole (z. B. Ellagsäure)	beugen Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vor und wirken antimikrobiell.
Folsäure	kann gemeinsam mit Vitamin-B ₆ und B ₁₂ Arteriosklerose vorbeugen.



Aufgrund ihres niedrigen Energiegehaltes von nur 32 kcal/100g sind Erdbeeren wahre Figurschmeichler.

BARBARA SCHMID, DIREKTORIN DER AKADEMIE FÜR DIÄTDIENST ST. PÖLTEN



Mengenangaben falls nicht
anders angegeben für 4 Portionen.

Eichblattsalat mit Erdbeeren und Lammfilet

raffiniert kombiniert

Eichblattsalat waschen, mundgerecht zerkleinern und mit den gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Erdbeeren vermengen. Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter knusprig braten und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum mit Sauerrahm pürieren, Joghurt unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing übergießen und mit den Filets anrichten.

REZEPTIDEE: DORIS WÜRTHNER



🕒 Zubereitung: 25 min
Pro Portion:
ca. 304 kcal/1277 kJ

- 1 Kopf Eichblattsalat
(oder Lollo rosso)
- 1/2 kg Erdbeeren
- 60 dag Lammrückenfilets
- 2 EL Butter
- 2 Bd. Basilikum
- 4 dag Sauerrahm
- 1/4 l Joghurt
- Salz, Pfeffer



- Zubereitung: 1 h
- Pro Portion:
ca. 88 kcal/371 kJ

Zutaten für 12 Stück:

Teig:

- 1/2 l Milch
- 1/16 l Mineralwasser
- Salz
- 2 Eier
- 1 EL Honig
- 5 dag Buchweizenmehl
- 4 EL Weizenvollkornmehl
- etwas Maiskeimöl
(zum Backen)

Fülle:

- 1/2 kg Erdbeeren
- etwas Wasser
- 1 Blatt Gelatine
- 1/8 kg Topfen
- 2 EL Honig

Buchweizenpalatschinken mit Erdbeeren

delikat & vollwertig

Milch, Eier, Salz, Honig und Mineralwasser versprudeln, Buchweizen- und Weizenvollkornmehl zufügen. Teig ca. eine halbe Stunde quellen lassen. Dünne Palatschinken backen und warm stellen. Erdbeeren waschen und vierteln. Gelatine in kaltem Wasser kurz einweichen, in warmem Wasser auflösen und mit dem Topfen vermengen. Honig untermischen und Erdbeeren dazugeben. Palatschinken mit der Erdbeer-Topfen-Mischung füllen und einrollen.

Tipp: Geben Sie dem Teig etwas Mineralwasser hinzu, damit werden die Palatschinken lockerer.

REZEPTIDEE: MARIA GEITZENAUER





Topfensoufflé auf Brennesselsoße mit Erdbeeren

aufwändig & extravagant

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eier trennen, Eiklar mit etwas Zucker steif schlagen und kühl stellen. Dotter mit Vanillezucker schaumig schlagen, Topfen einrühren, Eischnee und Mehl abwechselnd vorsichtig unterziehen. Masse in gefettete Soufflégörmchen füllen und im Wasserbad bei 200 °C im Rohr ca. 25 Minuten goldbraun backen. Die Tür des Backrohrs während des Backens nicht öffnen!

Für die Brennesselsoße Blätter abzupfen, waschen, für einige Sekunden in kochendes Wasser geben und in Eiswasser abschrecken. Blanchierte Blätter hacken, mit Zucker und Joghurt pürieren. Soße auf Desserttellern anrichten, Soufflés darauf stürzen und mit Erdbeershälften und pürierten Erdbeeren garnieren.

REZEPTIDEE: MAGDALENA UEDL



- Zubereitung: 1 h
- Pro Portion:
ca. 231 kcal/1587 kJ

Soufflémasse:

- 5 Eier
- 7 dag Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 20 dag Magertopfen
- 7 dag Mehl
- etwas Butter
(für die Soufflé-
förmchen)

Brennesselsoße:

- 5 dag Brennesselspitzen
- 8 dag Zucker
- 10 dag Joghurt
- 1/4 kg Erdbeeren

Erdbeerroulade

fruchtig & cremig

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, im Rohr ca. 15 Minuten goldgelb backen. Heißes Biskuit mit dem Papier einrollen und auskühlen lassen. Erdbeeren würfelig schneiden und mit geschlagenem Obers vermischen. Ausgekühlte Roulade aufrollen, mit der Fülle bestreichen und einrollen. Vor dem Servieren einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

REZEPTIDEE: ANNEMARIE NEMEC



- Zubereitung: 1 h
- Pro Portion:
ca. 220 kcal/924 kJ

Roulade:

- 4 Eier
- 9 dag Zucker
- 8 dag Mehl
- 1 M. Backpulver

Fülle:

- 1/4 kg Erdbeeren
- 1/4 l Schlagobers
- etwas Zucker
(bei Bedarf)

●○ Zubereitung: 1 h 30 min
Pro Portion:
ca. 447 kcal/1876 kJ

Teig:

5 dag gemahlene Mandeln
15 dag Butter
15 dag Zucker
Mark einer Vanilleschote
4 Tropfen Bittermandelaroma
4 Eier
1/4 kg Mehl
3 TL Backpulver
20 dag Zartbitterschokolade
2 EL Erdbeermarmelade

Fülle:

1/4 kg Erdbeeren
1/2 l Schlagobers
2 cl Campari
1 P. Sahnesteif
3 EL Erdbeermarmelade

Erdbeer-Mandel-Camparitorte

aufwändig & exquisit

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Für den Teig Mandeln goldgelb rösten, abkühlen lassen. Butter, Zucker, Vanillemark und Bittermandelaroma cremig schlagen, Eier langsam unterrühren. Mehl, Backpulver und Mandeln unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform geben, ca. 30 Minuten backen und auskühlen lassen. Boden mit einem Teelöffel etwa 1 cm tief aushöhlen und einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Ausgelöste Kuchenstücke fein zerkrümeln und mit geschmolzener dunkler Schokolade verrühren. Masse in eine Tortenform geben, mit den Händen zu einem Boden zusammendrücken und ca. 2 Stunden kalt stellen. Mit Erdbeermarmelade bestreichen und den ausgehöhlten Boden (nach oben) darauf legen.

Für die Fülle Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und 8 kleine Früchte zum Verzieren beiseite legen. Erdbeerscheiben in den ausgehöhlten Tortenboden legen. Schlagobers steif schlagen. Campari, etwas lauwarmes Wasser, Sahnesteif und 4 EL Schlagobers verrühren und unter das restliche Schlagobers heben. Krem kuppelförmig auf Erdbeeren streichen, Torte für 3 Stunden kalt stellen und mit Erdbeeren und Erdbeermarmelade verzieren.

REZEPTIDEE: BARBARA PUCHBERGER





Erdbeer-Kräuter-Bowle

prickelnder Fruchtgenuss

Zitronenmelisse und Minze im Bowlengefäß etwas zerdrücken, Weißwein und Mineralwasser dazugeben. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und mit dem Zucker dazugeben. Bowle ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen und kurz vor dem Servieren mit dem Sekt auffüllen.

REZEPTIDEE: STEFAN STROBELBERGER



Erdbeer-Shake

erfrischend fruchtig

Erdbeeren mit Honig im Mixer pürieren und mit Buttermilch verrühren. Gläser zu zwei Dritteln damit auffüllen und mit kaltem Mineralwasser aufgießen.

REZEPTIDEE: ANDREA SCHWARZINGER



🕒 Zubereitung: 30 min
Pro Glas:
ca. 100 kcal/697 kJ

2 Zw. Zitronenmelisse
2 Zw. Minze
1 Fl. süßer Weißwein
1 Fl. Mineralwasser
1/2 kg Erdbeeren
2 EL Zucker
1 Fl. Sekt

🕒 Zubereitung: 5 min
Pro Portion:
ca. 80 kcal/373 kJ

1/4 kg Erdbeeren
2 EL Honig
1/2 l Buttermilch
etwas Mineralwasser
(zum Aufgießen)

Wer keinen Garten hat, kann Erdbeeren
auch in Fensterkisten oder Kübeln ziehen.

Mehr Informationen zum Thema erhalten Sie unter 02742/74333.

"die umweltberatung" – NÖ GARTENTELEFON



Erdbeeren ...

... die roten Powerfrüchtchen

Viele können es kaum erwarten, bis die ersten frischen Erdbeeren im Garten reif werden. Der Geschmack der süßen, sonnengereiften Früchte ist unvergleichlich. Mittlerweile kann aus einer Vielzahl von Sorten gewählt werden. Von der kleinfruchtigen Walderdbeere mit ihrem sehr intensiven Geschmack über die regelmäßig tragenden Monatserdbeeren bis hin zur typischen »Ananas-Erdbeere« mit großen saftigen Früchten.

Graufäule (Botrytis): Ein mausgrauer, stark staubender Schimmelbelag ist auf den Blättern und Früchten zu sehen. Die Früchte verfärben sich und werden rasch weich und faul. Der Ausbruch der Graufäule wird von feucht-warmem Wetter begünstigt.

Vorbeugende Maßnahmen: •Luftige Standorte wählen, nicht zu eng pflanzen. •Kräftig zu den Wurzeln gießen, am besten morgens. •Befallene Früchte und Blätter frühzeitig entfernen. •Mit Stroh mulchen (besonders zur Erntezeit).

AUSSAAT	Aussaat ab März
PFLANZUNG	fertige Pflänzchen im August pflanzen; Abstände: 20–30 cm in der Reihe, 60–80 cm zwischen den Reihen
DÜNGUNG	im August mit Kompost oder mit Pflanzenjauchen
GIESSEN	gleichmäßig feucht halten; nicht direkt auf die Pflanzen gießen
BODEN	locker, humos, nährstoffreich
LAGERUNG	frisch nur sehr kurz lagerfähig; Einfrieren, Einkochen oder Trocknen

Mehr Information beim **besser essen-Telefon unter 02742/22655** bzw.
per E-Mail **besser-essen@umweltberatung.at** sowie auf der Homepage **www.besser-essen.at**

Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: "die umweltberatung" Niederösterreich, 3109 St. Pölten, für den Inhalt verantwortlich:

Elisabeth Koppensteiner; grafische Gestaltung und Layout: grafik:zuckerstätter/Cornelia Kühhas, Natalia Nagano; Fotos: M. Uedl, D. Würthner,

B. Puchberger, grafik:zuckerstätter; Druck: Druckerei KB Offset, Vöcklabruck; März 2004



Landesrat
Mag. Wolfgang Sebotka