

Sophia Dünsen

HIMBEERSCHNITTE  
UND  
HOLUNDEREIS

EDITION V



## Wie das Backen und die Biologie meine Leidenschaften wurden

Eine rote Kochmappe, die mir unlängst beim Durchstöbern der Kochbücher meiner Mama in die Hände fiel, erinnerte mich wieder daran, wie früh ich schon eine Leidenschaft zum Kochen und Backen hatte. Ich konnte mich kaum mehr an diese Mappe erinnern, doch durch Erzählungen fügte sich das Puzzle wieder zusammen.

Ich schnitt Rezepte aus der Tageszeitung aus und klebte sie in meine Mappe. Auch die Backrezepte auf den Mehl- und Vanillezuckerpackungen schnitt ich sorgfältig zurecht und legte sie in meinen Ordner. Später, als ich bereits mit dem Internet vertraut war, druckte ich mir unzählige Rezepte aus und ergänzte so meine Sammlung. Ich liebte es schon als kleines Kind auf der Arbeitsfläche zu sitzen und in alle Töpfe zu spähen. Dort beobachtete ich alle Arbeitsschritte genau, um das Wissen meiner Mama aufzusaugen. Im Gymnasium wurde das Fach „Kochen“ leider nicht unterrichtet, aber wenn meine Schwester für ihre Koch- und Servierprüfungen zu Hause lernte und übte, machte ich mit einer Begeisterung mit, als ob ich selbst eine Prüfung ablegen müsste. Kochen und Backen waren einfach schon immer eine Herzensangelegenheit.

Eine ebenso große Leidenschaft waren für mich Tiere und Pflanzen. Ich konnte stundenlang im Garten über einer Blume lehnen und sie bis ins kleinste Detail studieren. Ich entnahm ein Blütenblatt nach dem nächsten und fragte mich, wie es wohl innerhalb dieser Blüte aussehen mag. Meine freie Zeit verbrachte ich auch im Stall meines Nachbarn, der Kühe, Schweine und Hühner hielt. Eines Tages kam ich mit einem großen Strohkorb nach Hause, in dem eine Henne saß. Meine Mama sagte mir, dass wir keine Henne halten können, sie wäre ja einsam... Dann nahm ich die Henne heraus und zeigte ihr die sieben Küken, die sich darunter versteckt hatten. Von da an hatten wir also Hühner im Garten.

Als ich meine Matura machte, musste ich in Biologie eine Arbeit schreiben. Ich wollte aber nicht einfach nur irgendwelches Wissen zusammentragen, sondern auch etwas herausfinden und biologisch experimentieren. So ackerte ich im Garten eine Fläche aus und bepflanzte sie mit unterschiedlichen Gemüsearten. Das gleiche machte ich nebenher in einem Blumentopf, in dem ich die Gemüsearten separat wachsen ließ. Ich wollte herausfinden, wie sich das Gemüse mit und ohne artenfremde Nachbarn entwickelt. Stolz präsentierte ich die verkümmerten Karotten, die ohne Radieschen in der Nachbarschaft gediehen. Ob das wirklich nur daran lag, bezweifle ich heute...

# Inhalt

Grundrezepte und Glossar  
ab Seite 241.

## 14 Die Erdbeere

### KLEIN & SÜSS

17 Brandteigkrapfen mit Schlagrahm und Erdbeeren

19 Flüssiger Schlagrahm mit Beeren – Panna liquida

### CREME & MOUSSE

21 Panna cotta mit Erdbeerpüree

23 Topfenockerl mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

### KUCHEN & TARTES

25 Biskuitroulade mit frischen Erdbeeren

27 Frischkäse-Erdbeer-Kuchen

29 Erdbeer-Maulwurf-torte

31 Erdbeer-Torte mit Biskottenkranz

33 Topfencreme-Erdbeer-Torte

35 Erdbeer-Gugelhupf

37 Erdbeer-Tarte mit gehackten Pistazien

### EINGEKOCHT & EINGEWECKT

38 Erdbeermarmelade

40 Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

### APERIO & SIRUP

43 Erdbeer-Bowle

45 Erdbeer-Aperitif

Für meine Mama, die mich immer  
in ihre Kochtöpfe spähen ließ.

**46 Die Kirsche****KLEIN & SÜSS**

49 Kirsch-Streusel

51 Kirschtaschen

**CREME & MOUSSE**

53 Grießschaum mit Kirschragout

57 Mousse au Chocolat mit Kirschkompott

**KUCHEN & TARTES**

59 Buttermilch-Kirsch-Torte

61 Kirsch-Bombe

63 Feuerwehrtorte

65 Joghurt-Kuchen mit allerlei Früchten

67 Mohn-Kirsch-Schnecke

69 Linzer Kirschnitten

71 Kirsch-Wähe

73 Prager Kirsch-Torte

75 Schokolade-Kirsch-Kuchen mit flüssigem Kern

77 Schwarzwälder Kirsch-Torte

79 Topfen-Streusel-Kirschkuchen

**80 Der Holunder****KLEIN & SÜSS**

83 Gebackene Holunderblüten

85 Mohnnudeln mit Holunderkörner

87 Holunderblüten-Sauerrahm-Eis

89 Holunderkuch mit einer Kugel Vanilleeis

**CREME & MOUSSE**

91 Weiße Schokolade trifft Holunderblüte

93 Holunderblütentopfen mit marinierten Erdbeeren

**KUCHEN & TARTES**

97 Frischer Holundercreme-Kuchen

**EINGEKOCHT & EINGEWECKT**

98 Holunderblüten-Gelee

100 Holunderbeerenmarmelade mit Birnen

**APERRO & SIRUP**

103 Holunderbeersirup

105 Kräuter-Holunder-Bowle

107 Holunderblütensirup

**108 Die Himbeere****KLEIN & SÜSS**

111 Himbeer-Schokoküsse

**CREME & MOUSSE**

115 Joghurt-Guggerbüchel

117 Joghurt-Himbeer-Creme

119 Topfencreme mit frischen Himbeeren

**KUCHEN & TARTES**

121 Himbeer-Topfen-Striezel

123 Himbeer-Apfel-Rosen

125 Himbeer-Zupfkuchen

127 Schokolade-Himbeer-Kuchen

129 Himbeer-Muffins

131 Himbeerkissen mit Vanilleeis

133 Himbeerschnitten

**EINGEKOCHT & EINGEWECKT**

134 Himbeer-Gelee

136 Himbeermarmelade

**APERRO & SIRUP**

139 Himbeersirup

141 Himbeersorbet

**142 Die Heidelbeere****KLEIN & SÜSS**

145 Frühstücksküchlein

147 Heidelbeer-Auflauf

149 Heidelbeer-Schlagrahm-Meringue

151 Milchmus mit warmen Heidelbeeren

153 Heidelbeer-Milch

157 Topfenknödel mit Heidelbeeren

159 Grießflammeri mit lauwarmen Heidelbeeren

**CREME & MOUSSE**

161 Heidelbeer-Tiramisu

**KUCHEN & TARTES**

163 Heidelbeer-Cheese-Cake-Tarte

165 Heidelbeer-Gugelhupf

167 Gedeckter Heidelbeerkuchen

169 Heidelbeer-Topfen-Torte

171 Beeren-Tartelettes

173 Heidelbeer-Pudding-Schnecken

**EINGEKOCHT & EINGEWECKT**

174 Heidelbeermarmelade

**176 Die Brombeere****KLEIN & SÜSS**

179 Beeren-Birchermüsli

181 Geistes von Wald und Kuh

183 Schokoladen-Beeren-Spieß

185 Geistes Beeren-Joghurt-Konfekt

**CREME & MOUSSE**

187 Brombeer-Joghurt-Terrine

**KUCHEN & TARTES**

189 Brombeer-Joghurt-Torte

191 Brombeer-Eistorte

195 Brombeer-Ringel-Torte

197 Brombeerkuchen zum Tunken

199 Beeren-Pavlova

201 Buttermilch-Brombeerkuchen

203 Schokoladenroulade mit Brombeercreme

**EINGEKOCHT & EINGEWECKT**

204 Brombeermarmelade

**APERRO & SIRUP**

207 Sommerlicher Wald-Cocktail

**208 Die Preiselbeere****KLEIN & SÜSS**

211 Apfel im Schlafrock

213 Granola mit Preiselbeeren und Rosinen

215 Buchteln mit Preiselbeerfüllung

217 Preiselbeer-Topfentascherl

219 Preiselbeer-Topfensoufflé

221 Gefüllte Polsterzipf mit Preiselbeermarmelade

**KUCHEN & TARTES**

223 Preiselbeer-Schaum-Törtlein

225 Gefrorene Preiselbeer-Torte

227 Preiselbeer-Torte mit Mandel-Baiserhaube

229 Becherkuchen mit Preiselbeermarmelade

231 Mandel-Preiselbeer-Torte

233 Schoko-Preiselbeer-Torte

**EINGEKOCHT & EINGEWECKT**

234 Preiselbeermarmelade

**APERRO & SIRUP**

237 Preiselpeter

**238 Saisonkalender****240 Grundrezepte**

241 Biskuitteig

242 Germteig

243 Mürbteig

244 Sterilisieren von Gläsern und Flaschen

**245 Index nach Kategorien**

247 Glossar

248 Literatur



# DIE ERDBEERE

— *Fragaria ananassa* —

## BOTANIK

Die Erdbeere gehört zur Familie der Rosengewächse Rosaceae. Die am häufigsten in der Küche gebrauchten Erdbeerarten sind vor allem die Kultur-Erdbeere *Fragaria ananassa* und die Wald-Erdbeere *Fragaria vesca*.

Die Erdbeere ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die meist nur 20–40 Zentimeter aus dem Boden herausragt. Die Blätter sind dreiteilig und dunkelgrün gefärbt. Die einzelnen Blättchen sind gezähnt und an der Unterseite leicht behaart. Der Blütenbecher ist fünfzählig, das heißt, er hat fünf grüne Kelchblätter, fünf weiße Kronblätter, etwa 20 kleine Staubblätter und auf dem Blütenboden befinden sich eine Vielzahl von Fruchtblättern.

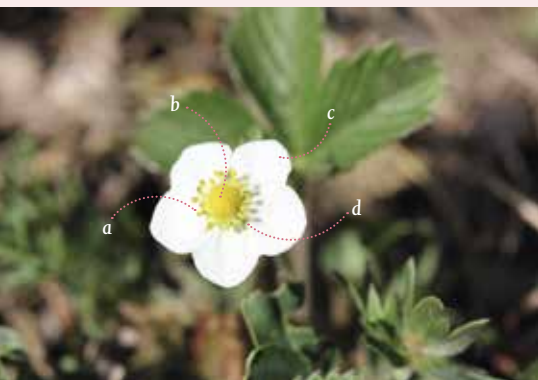
Die Erdbeere ist botanisch gesehen keine echte Beere, sondern eine Sammelnussfrucht, die aus kleinen grünen Nüsschen auf einem fleischigen Blütenboden besteht. Der fleischige tiefrot gefärbte Boden ist eine Scheinfrucht. Die Nüsschen sind die eigentlichen Früchte. Aus den Fruchtblättern entwickeln sich die kleinen Nüsschen. Jedes Fruchtblatt bildet ein Nüsschen aus. Tiere im Wald, die Erdbeeren fressen, scheiden die Nüsschen wieder aus, somit kann eine neue Pflanze heranwachsen.

a = unreife Nüsschen



Die kultivierte Erdbeere ist eine zwittrige Pflanze die sich vegetativ, das heißt ungeschlechtlich, ausbreitet. Die Tochtergeneration ist demnach genetisch ident mit der Muttergeneration, also ein sogenannter Klon. Im heimischen Wald findet man die Wald-Erdbeere *Fragaria vesca* von Mai bis Juni auf feuchten, nährstoffreichen Böden. Grundsätzlich braucht die Erdbeere für ein optimales Wachstum ein warm-gemäßigtes Klima. Da die kleinen roten Früchte sehr anfällig für Erreger sind, bettet man sie im gezielten Anbau häufig auf Stroh bzw. wird eine Folie unter die Pflanze gelegt.

a = Staubblätter  
b = Blütenboden mit Fruchtblättern (Nüsschen)  
c = Kronblätter  
d = Kelchblätter



## HERKUNFT

Schon aus der Steinzeit gibt es archäologische Funde von Wald-erdbeeren. Im 14. Jahrhundert wurden Wald-Erdbeeren erstmals in französischen Gärten angepflanzt. Die heutige Kultur-Erdbeere ist aus einer Kreuzung zwischen der europäischen Wald-Erdbeere und der nordamerikanischen Scharlachbeere entstanden. Bis heute wurden rund 1.000 Erdbeersorten gezüchtet, wobei einige Sorten mittlerweile schon ganzjährig in den Supermärkten gekauft werden können. Es wird ständig an Kreuzungen geforscht, die eine möglichst aromatische, resistente und große Beere hervorbringen sollen.

Wild wächst die Erdbeere in ganz Eurasien und Nordamerika. Die größten Erdbeeranbauländer sind Spanien, Kalifornien, Japan, Polen und Deutschland.

## INHALTSSTOFFE & HEILWIRKUNG

Da die Erdbeere leicht verderblich ist, muss sie möglichst rasch verarbeitet werden. Sie verträgt keine langen Transportwege und setzt sehr schnell Schimmel an. Der Großteil der Erdbeerernte wird daher roh verspeist oder zu Marmelade verarbeitet. Die süßliche Frucht erfrischt durch den hohen Wassergehalt, da die Erdbeere zu 90% aus Wasser besteht.

Weiteres weist sie einen hohen Vitamin-C Gehalt auf. Die Nüsschen der Erdbeere sind vor allem reich an Ballaststoffen und tragen somit zu einer verbesserten Verdauung bei. Heilende Wirkung schreibt man der Erdbeere bei Stoffwechselproblemen zu. Sie wirkt adstringierend, blutreinigend und harntreibend.



a = reife Nüsschen  
b = roter Blütenboden  
c = dreiteiliges Blatt



Meine Schwester ist ein April-Kind. Seit ich denken kann, bekommt sie zu ihrem Geburtstag eine Erdbeer-Torte. Alle Kinder liebten den saftigen Biskuitboden mit der lockeren Puddingcreme und den frischen Erdbeeren. Diese Tradition des Erdbeerkuchens hat sich bis heute nicht geändert. Heuer feiert sie ihren 29. Geburtstag und es wird auch diesmal eine Erdbeertorte à la Mama geben...

## Erdbeer-Torte mit Biskottenkranz

### FÜR DEN BISKUIT

Einen Biskuitteig nach dem Grundrezept zubereiten. Den Teig in eine Springform füllen und goldgelb backen. Sobald der Kuchen ausgekühlt ist, in der Mitte einmal durchschneiden.

### FÜR DIE FÜLLUNG

500 ml Milch  
1 Pkg Vanillepuddingpulver  
250 ml Schlagrahm  
50 g Butter  
250 g frische Erdbeeren  
Biskotten zur Dekoration

### ZUBEREITUNG

Für die Creme den Pudding nach Anleitung zubereiten und kühl stellen. Den Pudding mit Frischhaltefolie oberflächendeckend abdecken, damit sich keine Haut bildet. Sobald er ausgekühlt ist, die Butter cremig mixen und den Pudding löffelweise dazu geben.

Den Schlagrahm steif schlagen und unter die Butter-Puddingmasse heben.  $\frac{3}{4}$  der Creme auf dem Biskuitboden verteilen und mit Erdbeerstückchen belegen. Den Deckel darüber geben, mit der restlichen Creme bestreichen und mit Erdbeeren dekorieren.

Am Schluss noch den Rand mit fertigen Löffelbiskotten einfassen. Das Ende der Löffelbiskotten musste ich um ca. 2 cm kürzen, damit die Biskotten nicht zu weit über die Torte hinausragen. Damit die Biskotten auch gut halten, kann rundherum ein schönes Band gebunden werden.





Schokoküsse erinnern mich an meine Mama. Sie nennt sie auch „Schwedenbomben“ und bewahrt sie gelegentlich in einem geheimen Winkel in der Vorratskammer auf, um sie zu ihrem Nachmittagskaffee zu genießen. Ich mochte Schwedenbomben nie, sie waren mir immer viel zu süß. Diese Himbeer-Schokoküsse schmecken mir allerdings sehr, da sie durch die Himbeeren eine leicht säuerliche Note bekommen, die sehr gut zur süßen Eiweißmasse und der Schokolade passt! Am liebsten gefriere ich diese Schokoküsse ein, dann hat man länger etwas davon und beim Hineinbeißen knackt die kalte Schokolade! Die angegebene Menge ergibt 12 Schokoküsse.

## Himbeer-Schokoküsse

### FÜR DEN BODEN

60 g Butter  
60 g Zucker  
1 Ei  
125 g Mehl

### FÜR DIE FÜLLUNG

2 Eiweiß  
1 Prise Salz  
120 g Zucker  
30 ml Wasser

### FÜR DIE GLASUR

200 g Kochschokolade  
70 g Kokosfett  
Himbeermarmelade

### ZUBEREITUNG

Für den Boden der Schokoküsse zuerst alle Zutaten zu einem einheitlichen Teig verkneten und für 20 Minuten kühl stellen. Den Teig ausrollen und kleine, runde Kreise ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 °C Heißluft ca. 10 Minuten backen. Während die Böden auskühlen, kann die Füllung zubereitet werden. Dafür 100 g Zucker mit dem Wasser aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei immer rühren. Die Eiweiß mit dem Salz und dem restlichen Zucker steif schlagen. Sobald sich ein dicker Eischnee gebildet hat, den heißen Zuckersirup in einem dünnen Strahl zum Eiweiß gießen und den Eischnee noch weitere fünf Minuten weiterschlagen.

Die Masse in einen Spritzbeutel umfüllen. Die Böden mit Himbeermarmelade bestreichen und die Eiweißmasse darauf spritzen. Die noch weißen Schokoküsse so lange kühl stellen, bis die Schokoladenglasur zubereitet ist. Dafür die Schokolade und das Kokosfett über Wasserdampf schmelzen lassen. Nun die Schokoküsse mit der überkühlten Schokolade übergießen.



In Bregenz am See gibt es seit den 1950er Jahren den sogenannten „Milchpilz“. Das kleine Pilzgeschäft steht mit einem kräftig roten Tupfenhut direkt am Bodenseeufer. Pilze werden dort aber keine verkauft, sondern allerlei Brötchen und Milchshakes. Im Sommer stehen die Leute Schlange, um sich einen der vielen leckeren Milchdrinks zu kaufen. Es gibt Heidelbeer-Milch, Bananen-Milch, Erdbeer-Milch, Mango-Milch und noch viele weitere fruchtige Shakes. Abgefüllt werden die Drinks in alten, ausgewaschenen Joghurtbechern. Die Rezeptidee dieser Heidelbeer-Milch stammt also aus der besten Snackbar Vorarlbergs!

## Heidelbeer-Milch

### ZUTATEN

#### FÜR 4 JOGHURTBECHER

500 ml Milch  
1 EL Heidelbeermarmelade  
1 EL Naturjoghurt

### TIPP

Das Rezept für  
die Heidelbeermarmelade  
gibt es auf Seite 174.

### ZUBEREITUNG

Die kalte Milch mit der Heidelbeermarmelade und dem Naturjoghurt in einen Standmixer geben und alles 1–2 Minuten durchmischen, bis sich ein leichter Schaum auf der Milch bildet. Die Heidelbeer-Milch in saubere Gläser füllen und kalt genießen.



# DIE BROMBEERE

— *Rubus fruticosus* —

## BOTANIK

Die Brombeere gehört zur gleichen Familie wie die Erdbeere, die Kirsche und auch die Himbeere, nämlich zur Familie der Rosengewächse *Rosaceae*. Sie ist sehr nahe mit der Himbeere verwandt. Die Brombeere ist auch keine echte Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht, die aus zahlreichen Steinfrüchtchen besteht. Genau wie die Himbeere ist auch sie aus mehreren miteinander verbundenen Fruchtknoten hervorgegangen. Jede Steinfrucht hat einen eigenen Kern, in dem der Same eingeschlossen ist. Wie es für Rosengewächse typisch ist, hat die zwittrige Blüte fünf weiße auffällige Kronblätter, fünf grüne Kelchblätter, viele Staubblätter und viele fädige Fruchtblätter. Bei der Brombeere bilden die Blüten sogenannte Blütenrispen, also sehr viele Blüten an einer einzigen Achse. Die Frucht ist zuerst grün, dann wird sie rot und am Ende, wenn sie pflückreif ist, erscheint sie tiefschwarz. Beim Pflücken löst sich der Blütenboden von der Frucht, anders als bei der Himbeere, bei der der Blütenboden an der Pflanze zurückbleibt.

a = gesägtes Laubblatt  
b = 5 Kelchblätter  
c = Knospe  
d = 5 Kronblätter  
e = verblühte Staubblätter  
f = Fruchtblätter



Der Brombeerstrauch ist ein Kletterstrauch und wird bis zu 3m hoch, große Stacheln helfen ihm dabei. Er ist entweder laubabwerfend und somit kahl im Winter oder er ist wintergrün und wirft das Laub erst im Frühjahr ab. Von Mai bis Oktober blüht der Brombeerstrauch immer wieder und gibt von August bis in den Herbst hinein Früchte ab.

Die Laubblätter der Brombeere sind gesägt, stachelig und 3–5-zählig gefiedert. Auch die Stängel haben große Stacheln. Der Botaniker unterscheidet zwischen Stacheln und Dornen, die Brombeere hat folglich also Stacheln und keine Dornen. Stacheln sitzen auf der Außenhaut des Stängels lediglich auf, Dornen hingegen wachsen aus dem Pflanzenkörper heraus. Lange Ruten, die auf dem Boden aufliegen, können wurzeln und aus den Achselknospen neue Sprosse bilden. Dadurch ist es ihnen möglich sich vegetativ zu verbreiten. Die Brombeeren umfassen sehr viele verschiedene Arten allein in Europa gibt es 70 wildwachsende Arten. Das ist darauf zurückzuführen, dass sich in der Natur viele Kreuzungen einfach ergeben.



a = einzelne Steinfrucht  
b = Reste des Fruchtblattes

Durch spontane Kreuzungen entstehen Hybriden, die einen Samen ausbilden, der nicht befruchtet ist. So entstehen Klone. Dennoch ist bei den Brombeeren eine Bestäubung notwendig, wobei nicht wie erwartet die Eizelle, sondern eine beliebige andere Zelle befruchtet wird, die für den Embryo das Nährgewebe ausbildet. *Rosaceae* zeichnen sich dadurch aus, dass die Blüten sehr unspezialisiert sind und deshalb von verschiedenen Bestäubern besucht werden.

## HERKUNFT

Der Brombeerstrauch mag nährstoffreiche, steinige Böden. Er ist häufig an Waldrändern und Lichtungen anzutreffen. Auch *Rubus fruticosus* ist eine Pionierpflanze. Er besiedelt kahlgeschlagene Flächen vom Flachland bis in die Alpen auf über 1650m. In den gemäßigten Gebieten ist er auf der ganzen Erde verbreitet. Im 19. Jahrhundert wurde er in Europa erstmals kultiviert. Die Brombeere, die heute kultiviert wird, wurde aus mindestens 16 verschiedenen *Rubus*-Arten gezüchtet.

## INHALTSSTOFFE & HEILWIRKUNG

Die Brombeere weist eine ähnliche chemische Zusammensetzung wie die der Himbeere auf. Auch sie hat einen beträchtlichen Anteil an Vitamin-C und einen noch höheren Gehalt an Ascorbinsäure und Vitamin-E. Die Blätter zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Gerbstoffen und Fruchtsäuren aus. Sie wirken abführend und wirken bei entzündeten Schleimhäuten. Ähnlich wie bei der Himbeere ist auch der Gehalt an Antioxidantien bei der Brombeere sehr hoch.



a = einzelne reife Steinfrucht  
b = einzelne unreife Steinfrucht



Dieses Rezept stammt von meiner Mama, von der ich meine Leidenschaft zum Kochen und Backen wohl geerbt habe. Schon als kleines Kind setzte sie mich auf die Küchenfläche und ließ mich an ihren Kreationen teilhaben. Der Rührstab war damals noch größer als mein gesamter Oberkörper, aber sie duldet trotzdem meine Mitarbeit in der Küche. Später war ich dann vor allem dabei, um die Schüsseln und Rührgeräte mit meiner Zunge von Kuchen- und Cremeresten zu befreien. Noch später, als ich dann erstmals selbst aktiv wurde, kam sie zur Hilfe und brachte die Küche, die meistens einem Schlachtfeld ähnelte, wieder in Ordnung. Heute stehen wir gemeinsam in der Küche und inspirieren uns gegenseitig. So ist auch diese Terrine eine Kreation von uns beiden. Serviert wird die Terrine halbgefroren auf einem warmen Beerenragout.

## Brombeer-Joghurt-Terrine

### ZUTATEN

160 g Brombeeren  
1 EL Zucker  
250 ml Naturjoghurt  
1 Vanilleschote  
60 g Staubzucker  
Saft und Abrieb einer Bio-Orange  
3 Blätter Gelatine  
250 ml Schlagrahm

### ZUBEREITUNG

Terrinenform oder Kastenform zuerst mit Frischhaltefolie auskleiden. Brombeeren in einem Topf mit dem Zucker erhitzen und fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und zur Seite stellen. Joghurt mit dem Mark einer ausgekratzten Vanilleschote und dem Staubzucker vermengen. Die Schale der Orange abreiben und ebenfalls daruntermischen. Den Saft der Orange in einen Topf geben und leicht erwärmen. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sobald sie weich ist, aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und im warmen Orangensaft auflösen. Schlagrahm steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Die Gelatine unter ständigem Rühren zur Joghurtmasse dazugeben.

Zum Schluss das Brombeerpüree unterheben und die fertige Masse in die Form füllen. Die Terrine mindestens vier Stunden kühl stellen. Halbgefroren mit Zitronenzesten garniert servieren.





Das Aussehen einer Pavlova beeindruckt sehr. Sie gleicht einem künstlerischen Werk, das man nur ungern „zerstört“. Eine Pavlova lässt sich mit jeder beliebigen Frucht verzieren, auch ohne Früchte, nur mit Schlagobers und gesiebttem Kaffeepulver schmeckt sie unvergleichlich gut. Im Grunde ist sie aber sehr einfach und schnell zubereitet. Man braucht nur wenige Zutaten und sie liegt nicht schwer im Magen. Außen ist sie knusprig, innen hingegen noch weich. Beim Backen muss man darauf achten, dass der Ofen nicht zu heiß eingestellt ist, da sie sonst braun wird. Eine Pavlova soll bei maximal 100 °C trocknen, damit das Eiweiß seine schneeweiße Farbe behält. Die Baisermasse kann in jeder beliebigen Menge hergestellt werden, pro Eiweiß werden 50 g Zucker verwendet.

## Beeren-Pavlova

### FÜR DIE BAISERMASSE

6 Eiweiß  
300 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Maisstärke

### FÜR DEN BELAG

250 ml Schlagobers  
1 Pkg Sahnesteif  
250 g Beeren (Himbeeren,  
Erdbeeren, Heidelbeeren,  
Brombeeren,..)

### ZUBEREITUNG





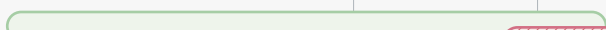



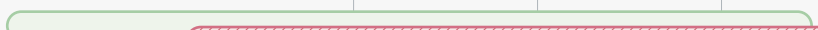

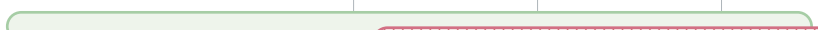
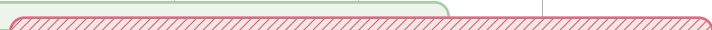
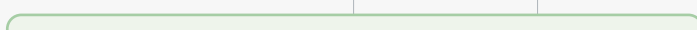



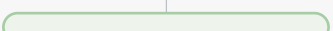

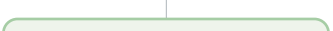

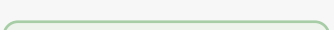

Eiweiß in eine saubere, fettfreie Schüssel geben und mit der Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Erst wenn sich ein Schnee gebildet hat, langsam den Zucker einrieseln lassen. Stärke dazu geben und kurz weiterschlagen, dabei entsteht eine dickliche schneeweiße Masse.

Die Masse schlampig aber rund auf ein Backpapier streichen und bei 100 °C Heißluft zwei bis drei Stunden im vorgeheizten Ofen backen. Sobald der Baiser ausgekühlt ist, den Schlagrahm mit dem Sahnesteif schlagen. Die Beeren waschen und alles auf dem Baiser anrichten.



# Saisonkalender

BLÜTEZEIT  REIFE FRUCHT 

	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
ERDBEERE												
KIRSCHKE												
HOLUNDER												
HIMBEERE												
HEIDELBEERE												
BROMBEERE												
PREISELBEERE												
KORNEIKIRSCHKE												
STACHELBEERE												
ROTE JOHANNISBEERE												
SCHWARZE JOHANNISBEERE												
SANDDORN			