

INFORAMA MONATS-REZEPT

JUNI 2020

ERDBEERRAGOUT MIT QUARKMOUSSE UND SÜSSEM MINZPESTO



Bildquelle: INFORAMA HBB HW

Für 4 Personen

Erdbeerragout:

800 g Erdbeeren
3 EL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

Die Erdbeeren waschen, klein schneiden und mit Zucker und Zitronensaft vermischen und eine Stunde stehen lassen.

Quarkmousse:

250 g Rahmquark
½ Zitrone (Saft)
60 g Puderzucker
4 Eiweisse
3,5 dl Vollrahm
½ Tafel weiße Schokolade

Den Quark mit dem Zitronensaft und dem Puderzucker gut verrühren. Die Eiweisse sowie den Rahm in separaten Schüsseln steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Die Schokolade raspeln und ebenfalls in die Masse heben, kühl stellen.

Minz-Pesto:

1 Bund frische Minze
2 Zweige Zitronenmelisse
1 Zitrone, Saft und Abrieb
1 dl Mandel-, Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Vanilleschote
50 g Mandel, gehackt
2 EL flüssiger Honig

Die Kräuter waschen, Blätter abzupfen und in eine Schüssel geben. Den Vanillestengel aufschneiden und den Extrakt mit dem Messerrücken aus der Schale lösen und dazugeben. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit dem Rührstab mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

DIE ERDBEERE – EIN KÖSTLICHES STÜCK SOMMER

Die süsse und köstliche Frucht hat bis heute nichts von ihrer Verführungskunst eingebüsst, man lässt sich gerne vom Geschmack der Erdbeere verzaubern. Frisch geerntet schmecken Erdbeeren am besten. Schweizer Erdbeeren haben in dieser Beziehung die Nase vorn: Die einheimischen Erdbeeren kommen dank der kurzen Transportwege ausgereift und frisch in den Laden. Je reifer und frischer, desto intensiver entfalten die Erdbeeren ihr Aroma und desto mehr schmeicheln sie dem Gaumen.

Zudem enthalten Erdbeeren mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen. 200 g Erdbeeren decken den täglichen Vitamin C-Bedarf. Ausserdem ist die Erdbeere reich an Folsäure.

In 200 g Erdbeeren sind 82 mg Folsäure enthalten – das entspricht 1/4 der empfohlenen Tagesdosis.

In der Schweiz werden pro Jahr 7'000 Tonnen Erdbeeren geerntet – das entspricht knapp einem Drittel des jährlichen Konsums. Somit werden ca. 18'000 Tonnen Erdbeeren jährlich importiert.