Saisonrezept Juni

Die süsse rote Scheinfrucht

Botanisch gehört sie zu den Rosengewächsen und ist keine echte Beerenart, wie der Name vermuten lässt. Wir sprechen von der Erdbeere. Da die eigentlichen Früchte der Erdbeere die Nüsschen auf der Frucht sind, gehört sie zur Gruppe der Schein- und Sammelnussfrüchte.

Sind sie erntereif, hat sich ihr Kleid von grün auf mehrheitlich rot gefärbt. Da Erdbeeren nicht nachreifen, entwickeln sie ihr vollständiges Aromaprofil nur, wenn sie genügend Zeit für die Reifung bekommen. Die roten Früchte brauchen viel Feingefühl, da sie aufgrund ihres hohen Wassergehalts sehr sensibel sind. Bei Wärme trocknen sie schnell aus und bleiben daher im Kühlschrank am längsten frisch.

bio.

Quarktätschli mit Erdbeersalat

Zutaten Quarktätschli

250 g	trockener Magerquark
1	Ei
50 g	Mandeln, fein gemahlen
2 EL	Vollrohrzucker
1 Msp.	Zitronenschale, frisch gerieben
4 - 6 EL	Vollkorngriess
	Kokosfett, ungehärtet, zum Braten

Zutaten Erdbeersalat

500 g	Erdbeeren
0.5 dl	Apfelsaft
2 EL	Honig oder Agavendicksaft
	einige frische Minzblätter

2 Personen

40 min
(+ 2 h Quellzeit)

einfach

Zubereitung

1. Quark eventuell einige Stunden in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen, damit er schön trocken wird. Quark mit Ei, gemahlenen Mandeln, Vollrohrzucker, Zitronenschale und 4 - 6 Esslöffeln Vollkorngriess verrühren und 1 – 2 Stunden quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, vierteln und mit Apfelsaft, Honig oder Agavendicksaft und halbierten Minzblättern vermischen und ziehen lassen.
3. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel Quarkmasse abstechen und in das heisse Fett setzen. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.
4. Erdbeersalat mit den warmen Quarktätschli servieren.

e Guete!