

# Beerenwelle

## Zutaten für 16 Stücke:

### Für den Rührteig:

250 g rote Johannisbeeren, 250 g Himbeeren

125 g weiche Margarine

125 g Zucker, 1 P. Vanillinzucker

3 Eier, 200 g Mehl, 2 ½ TL Backpulver

### Für den dunklen Teig:

2 EL Kakao, 1 EL Zucker, 2 EL Milch

### Für die Creme:

2 P. Dessertpulver Stracciatellageschmack, 400 g kalte Sahne

### Für den Guss:

100 g Kuvertüre

## Zubereitung:

1. Boden einer Springform (26 cm Ø) fetten. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen, Beeren von den Rispen streifen, Himbeeren verlesen.
2. Für den Rührteig: Margarine in einer Rührschüssel geschmeidig rühren. Nach u. nach Zucker u. Vanillezucker unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei ca. ½ Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen u. in 2 Portionen kurz unterrühren. 2/3 des Teiges in die Form füllen u. glatt streichen.
3. Für den dunklen Teig: Kakao sieben. Mit Zucker u. Milch unter den übrigen Teig rühren.
4. Dunklen Teig auf den hellen Teig geben. Johannisbeeren und Himbeeren auf dem dunklen Teig verteilen und leicht andrücken. Form auf dem Rost ins untere Drittel des vorgeheizten Backofens schieben. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 50 Min. backen.
5. Gebäck aus der Form lösen und erkalten lassen. Auf eine Tortenplatte legen u. einen Tortenring darumstellen.
6. Für die Creme: Dessertcreme nach Packungsanleitung, aber mit 400 g Sahne, zubereiten. Die Creme auf dem Gebäck verstreichen u. den Kuchen mind. 2 Std. kalt stellen.
7. Für den Guss: Kuvertüre auflösen und auf der Creme verteilen.

Obstbau Dellbrügge, Sandweg 9 • 49477 Ibbenbüren • Telefon 05451/73704  
www.obstbau-dellbruegge.de

# Obstbau Dellbrügge

....*frisch schmeckt's einfach besser*



## Infos und Rezepte

### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 18.00 Uhr  
Samstag 8.30 – 13 Uhr

### In der Spargel- u. Erdbeersaison:

Montag – Freitag 8.30 – 18.30 Uhr  
Samstag u. Sonntag 8.30 – 18 Uhr

www.obstbau-dellbruegge.de

## Himbeerenkauf

Bei der Ernte werden die Himbeeren am Strauch vorsichtig vom Fruchtboden, dem Zapfen, abgepflückt. Dieser bleibt an der Pflanze hängen. Die weichen, druckempfindlichen Beeren sollten am besten sofort frisch gegessen werden. Gewaschen werden nur wirklich verschmutzte Früchte – ansonsten verwässert das Aroma. Himbeeren halten sich im Kühlschrank (am besten bei 0°C) höchstens 1-2 Tage. Die Früchte lassen sich aber gut einfrieren. Dann kann man sie bis zur nächsten Erntesaison immer wieder genießen. Einzeln auf Bleche gelegt 24 Stunden vorfrieren. Dann einfrieren.

## Beerengenuss

Himbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie gehört zu den gehaltvollsten Beerenobst-Arten. Die mineralstoffreichen Früchte enthalten außer den Vitaminen A, B1 und C auch Calcium und Kalium, sowie Magnesium, Eisen und Phosphor. Ihr Anteil an den meisten Mineralstoffen fördert Blutbildung und Nierentätigkeit und wirkt u. a. entschlackend. Sie enthalten außerdem eine Menge des Vitamins Biotin, das für schöne Haut und Haare sorgen soll. Der Saft der Himbeeren stärkt und erfrischt bei Fieber. Neue Forschungen haben gezeigt, dass in den Früchten enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe (Flavanoide) die Immunabwehr stärken. Sie wirken leicht appetitanregend, sind leicht verdaulich und wirken sich positiv auf den gesamten Verdauungstrakt aus.

## Johannisbeeren

Woher Johannisbeeren ihren Namen haben? Ganz einfach: Sie erreichen ab ungefähr dem Johannistag im Juni ihre optimale Reife. Johannisbeeren wachsen in Traubenform an kurzen Stielen bzw. Rispen und es verbergen sich in ihrem Fruchtfleisch unzählige kleine Kernchen. Rote Johannisbeeren schmecken säuerlich bis sauer und gelten zu Recht als gesund. Sie enthalten beachtliche Mengen an wichtigen Nährstoffen. Diabetiker sind mit roten Johannisbeeren wegen ihres geringeren Gehalts an Kohlenhydraten gut bedient. **Lagerung:** Johannisbeeren haben eine relativ dicke Haut, die ihr Fruchtfleisch zuverlässig schützt. Dennoch sollte man sie im Gemüsefach des Kühlschranks nicht länger als 2-3 Tage aufbewahren. **Vorbereiten:** Zum Waschen können Sie einfach die noch an den Rispen hängenden Johannisbeeren unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen und dann die einzelnen Beeren mit der Hand oder mit einer Gabel in eine Schüssel abstreifen.

## Fruchtige Waffeltorte

Für 10 Stücke

### Zutaten:

250 g frische od. gefrorene Himbeeren  
250 g frische od. gefrorene Johannisbeeren  
6 EL Zitronensaft  
4 Blatt Gelatine, 200 g Doppelrahmfrischkäse  
300 g Sahne  
80 g Zucker, 100 g Mehl  
150 ml Buttermilch  
1 P. Vanillinzucker  
abger. Schale von ½ Biozitrone  
3 Eier, 1 Prise Salz

1. Himbeeren verlesen, Johannisbeeren von den Rispen streifen, abbrausen u. abtropfen lassen. TK-Beeren auftauen. Einige für die Garnitur beiseitelegen. Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen, mit 4 EL Zitronensaft verrühren.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnass bei schwacher Hitze auflösen. Mit 1 EL Himbeerpüree glatt rühren, dann unter das restl. Püree rühren. Mit Frischkäse mischen.
3. Sahne steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Unter die Himbeer-Frischkäse-Masse heben. Johannisbeeren unterheben.
4. Mehl, Buttermilch, Rest Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale u. 2 EL Zitronensaft mischen, Eier trennen. Eigelbe unter den Teig rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, unterheben. Waffeleisen evtl. leicht einfetten. Nacheinander aus je 2 EL Teig insgesamt 8 goldbraune Waffeln backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.
5. Eine Waffel auf eine Platte legen, mit 2-3 EL Himbeercreme bestreichen, eine neue Waffel auflegen. So fortfahren, bis Creme und Waffeln aufgebraucht sind, mit einer Waffel abschließen. Waffeltorte, ca. 50 Min. kühl stellen. Mit übrigen Beeren garnieren und nach Wunsch mit Puderzucker bestreuen.