

Johannisbeeren auf Joghurtmousse

Zutaten für 4 Gläser:

1 Stiel Minze
4 Blatt Gelatine
375 g Joghurt
100 g + 1 TL Puderzucker
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Mark von 1 Vanilleschote
250 g Schlagsahne
200 g Johannisbeeren

1. **Für die Mousse** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, 100 g Puderzucker, Zitronenschale und Vanillemark verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Erst 2-3 EL Joghurt unter die Gelatine rühren, dann alles unter den restlichen Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und sofort unter die Joghurtmasse heben. In vier Dessertgläser verteilen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. **Für die Beeren** Johannisbeeren waschen und abstreifen. Auf die Joghurtmousse verteilen und mit Minze verzieren.

Obstbau Dellbrügge

....frisch schmeckt' s einfach besser



Infos und Rezepte

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

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.

Frischkäse-Himbeer-Dessert

Zutaten für 5 Personen:

100 g Löffelbiskuits
150 g Zartbitterschokolade
400 g Sahne
400 g Himbeeren
300 g Doppelrahmfrischkäse
75 g Zucker
1 P. Vanillin-Zucker

1. Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen. 100 g Schokolade hacken. 150 g Sahne erhitzen, vom Herd ziehen. Schokolade zufügen und in der heißen Sahne schmelzen. Schokoladensahne gleichmäßig auf die Löffelbiskuits gießen. Ca. 15 Min. kalt stellen.
2. Frischkäse mit Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren. 250 g Sahne steif schlagen und unterheben. Rest Schokolade hacken und schmelzen. Creme auf die Biskuits geben und locker verstreichen. Himbeeren darauf verteilen und Schokolade darüber träufeln.