

# Johannisbeer-Joghurt

## Zutaten

300 g Joghurt Natur  
500 g Johannisbeeren  
3 TL Zucker  
1 Spritzer Zitrone

1. Johannisbeeren waschen. Zur Dekoration einige Johannisbeerrispen mit etwas Zitrone besprenkeln und in Zucker wälzen.
2. Die restlichen Johannisbeeren nach dem Waschen mit der Gabel von den Stielen lösen. Joghurt, Zucker und Zitrone dazu geben und pürieren.
3. Die Creme in Gläser füllen und mit den gezuckerten Johannisbeerrispen garnieren.

---

Obstbau Dellbrügge, Sandweg 9 • 49477 Ibbenbüren • Telefon 05451/73704  
[www.obstbau-dellbruegge.de](http://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](http://www.obstbau-dellbruegge.de)

## Himbeereinkauf

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.

## Himbeer-Schnitten

### Boden:

5 Eier  
75 g Zucker  
100 g Mehl  
100 g Speisestärke  
2 TL Backpulver

Alle Zutaten miteinander verrühren. Auf ein Backblech streichen und bei 200 °C 10 bis 12 Minuten backen. Abkühlen lassen

### Belag:

1 kg Himbeeren frisch oder tiefgekühlt  
100 g Puderzucker

Die frischen oder angetauten Himbeeren auf dem ausgekühlten Boden verteilen und mit Puderzucker bestreuen.

### Creme:

600 ml Sahne  
3 P. Vanillinzucker  
3 P. Sahnesteif  
600 g Schmand  
3 TL Zucker

Die Sahne mit dem Vanillinzucker und dem Sahnesteif schlagen. Schmand und Zucker unterrühren. Die Creme auf die Himbeeren streichen.

### Guss:

400 – 500 ml Eierlikör  
2 P. Soßenpulver Vanille (ohne Kochen)

Eierlikör und Soßenpulver miteinander verrühren und auf der Creme verteilen.

**Guten Appetit!**