

Johannisbeer Kuchen vom Blech

500 g rote Johannisbeeren
300 g Mehl
1 EL Backpulver
200 g Butter
250 g Zucker
3 Eier
200 g Sahnejoghurt
1 TL Vanille-Aroma
120 g Johannisbeergelee
Puderzucker

Johannisbeeren waschen und mit der Gabel von den Stielen lösen.

Mehl und Backpulver vermischen. In einer Schüssel Butter und Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen. Zuerst Eier nach und nach unterrühren, dann 400 g Johannisbeeren, Joghurt, Vanille-Aroma und zum Schluss Mehlmischung unterrühren.

Den Teig in eine gefettete Backform (ca. 20 x 30 cm) oder ein tiefes Blech mit hohem Rand füllen und glatt streichen. Restliche Beeren und Johannisbeergelee auf dem Teig verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 160°C ca. 25 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

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 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

In der Spargel- u. Erdbeersaison:

Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag u. Sonntag 9.00 – 18.00 Uhr

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-Donauwelle

750 g Himbeeren
700 g weiche Butter
1 P. Vanillezucker
375 g Zucker
6 Eier
300 g Mehl
2 TL Backpulver
3 EL Kakao
775 ml Milch
1 ½ P. Vanillepuddingpulver (z. Kochen)
250 g Zartbitterschokolade

1. 300 g Butter, Vanillezucker, 300 g Zucker cremig rühren. Erst Eier, dann Mehl und Backpulver einrühren- Hälfte Teig in ein gefettetes Backblech streichen- Rest Teig mit Kakao und 25 ml Milch verrühren, auf den hellen Teig streichen. Himbeeren darauf verteilen. Im heißen Ofen (Umluft 160 ° C) ca. 30 Minuten backen.
2. Puddingpulver, 75 g Zucker und 100 ml Milch glatt rühren. 650 ml Milch aufkochen, mit angerührtem Puddingpulver binden. Umfüllen und die Oberfläche mit Folie bedecken. 375 g Butter aufschlagen. Zimmerwarmen Pudding esslöffelweise unterheben. Creme auf den Kuchen geben, glatt streichen. Ca. 2 Std. kühl stellen.
3. Schokolade und 25 g Butter schmelzen, auf den Kuchen steichen. Ca. 30 Min kühl stellen.