

VOM „FRISCH“ KAUFEN ZUM „FRISCH“ HALTEN



Endlich ist es soweit -
die ersten heimischen
Früchte wachsen
auf den Feldern:

ERDBEEREN



Tipps für den Kauf:

- Die Beeren dürfen keine faulen Stellen oder Schimmel aufweisen.
- Der Strunk muss sich noch auf den Früchten befinden.
- Auf das Bio-Siegel achten.
- Heimische Früchte aus der Region wählen.

Empfehlungen für die Lagerung:

- Die ungewaschenen Beeren auf der ersten Stellfläche oberhalb des Gemüsefaches (bei ca. 4-5 Grad) in einem flachen Behälter einlagern. Wichtig dabei: Nicht zu kühl lagern, da sie einen hohen Wasseranteil haben.
- Die Erdbeeren nicht in der Nähe von Äpfeln, Gurken und Paradeisern platzieren, da diese bei der Lagerung Ethylen produzieren und dies dazu führen kann, dass sie schneller verderben.
- Erdbeeren können nicht nachreifen, deshalb so bald als möglich verzehren.
- Falls die Beeren nicht gleich gegessen werden, eignen sie sich sehr gut zum Einfrieren oder als Marmelade.

Erdbeer-Spargelsalat (4 Portionen):

Zutaten: ½ kg grüner Spargel, ½ kg Erdbeeren, 120 g Schafkäse, 100 g Rucolasalat, Balsamico-Essig, 2 TL kaltgepresstes Rapsöl, Salz, 2 TL bunte Pfefferkörner

Zubereitung: Den Spargel waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 3 Minuten weichkochen und auskühlen lassen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Den Schafkäse würfelig schneiden. Rucolasalat waschen und mit den anderen Zutaten vermischen.

Rhabarber-Erdbeermus (4 Portionen):

Zutaten: 300 g Rhabarber, 300 g Erdbeeren, 40g Zucker

Zubereitung: Den Rhabarber waschen, schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit 10 g Zucker bestreuen und ziehen lassen. Die Erdbeeren waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden, danach zum Rhabarber-Zucker-Gemisch geben. Die Erdbeer-Rhabarber-Mischung mit einem Schuss Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, regelmäßig umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. Das Erdbeer-Rhabarber-Gemisch grob pürieren, den übrigen Zucker dazugeben.