

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Genießer regionaler Produkte,

Beeren sind das Obst des Sommers. Sie schmecken lecker, sind kalorienarm und überdies noch sehr gesund. Genießen kann man Beeren auf vielerlei Arten: Sei es klassisch als Belag auf dem Kuchen, als Zutat im Müsli und im Smoothie oder als Marmelade. Immer ist aber eines besonders wichtig: Frisch geerntet müssen sie sein, denn nur wenn keine langen Transportwege zurückgelegt werden, bleiben Nährstoffe und volles Aroma der Beeren erhalten.

Ihr Hofladen oder Direktvermarkter um die Ecke kann diese Frische bieten. Fragen Sie nach Ihren bevorzugten Beersorten. Oder ernten Sie eigenhändig auf einer Selbstpflückerplantage – ein schöner Ausflug für die ganze Familie.



 original  
regional

STADT SCHWABACH  
  
Die Goldschlägerstadt.

## Beerige Vielfalt

Unser heimisches Beerenobst bietet eine reiche Auswahl, z.B. die beliebten Erdbeeren, die die Beerensaison einläuten oder die zarten Himbeeren mit sehr feinem Aroma. Ebenso lecker sind die eher säuerlichen schwarzen, roten und weißen Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren sowie die interessanten Kreuzungen Taybeeren oder Jostabeeren.

Beerenobst ist bei uns wegen seiner süß-säuerlichen Frische sehr beliebt und hat einen außerordentlich hohen Stellenwert in unserer Ernährung. Besonders hervorzuheben sind die Vitamine und Mineralstoffe, davon vor allem Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Der hohe Gehalt an Fruchtsäure wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Für die gute Gelierfähigkeit ist der Pektingehalt, vor allem in den Johannisbeeren, verantwortlich.

Da Beeren leicht verderben, müssen sie schnell verbraucht und vorsichtig behandelt werden. Da die Früchte sehr druckempfindlich sind, ist eine kurzfristige Lagerung am besten in flachen Schalen verteilt an einem kühlen Ort möglich.

Zur Vorbereitung wäscht man die Beeren - mit Ausnahme von Himbeeren - nur kurz in stehendem Wasser.

Roh gegessen sind Beeren ein erfrischender Genuss. In der Küche finden sie eine sehr vielseitige Verwendung.

Außerdem lassen sie sich hervorragend bevorraten, z.B. gefroren oder verarbeitet zu unterschiedlichen Fruchtaufstrichen, Gelees, Saft, Wein und Likör.

## Beeren-Anis- Kompott mit Schokocreame

- ½ Vanilleschote
  - 500 g Beeren (Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren)
  - 1 EL Stärkemehl
  - 200 ml Johannisbeersaft
  - 2 EL Zitronensaft
  - 1-2 TL Anissaat
  - 30 g Zucker
- Creme:**
- 100 g Zartbitterkuvertüre
  - 200 ml Sahne
  - 2 EL Weinbrand (nach Belieben)
- Zum Bestreuen:**
- 25 g Kuvertüre mit Messer oder Sparschäler dünn gehobelt

Für das Kompott die Vanillestange klopfen, schlitzen und das Mark herauskratzen. Beeren kurz kalt waschen, gut abtropfen lassen und putzen, Erdbeeren vierteln.

Stärkemehl mit 2 EL Saft und Zitronensaft glatt rühren.

Anis in einem Topf so lange erhitzen bis er duftet, dann herausnehmen und in einem Mörser grob zerstoßen.

Anis mit Vanillemark, -schote, restlichen Traubensaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren, nochmals aufkochen lassen, die Beeren zugeben und beiseite stellen.

Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen und in eine große Schüssel umfüllen. Sahne steif schlagen, Weinbrand zugeben.

Die Hälfte der Sahne unter die Kuvertüre rühren, die zweite Hälfte unterheben.

2/3 des Kompotts auf Portionsgläser verteilen, Schokocreame darüber verteilen, eine Stunde kalt stellen, danach restliches Beerenkompott darüber verteilen und mit Schokospänen bestreut servieren.

## Johannisbeer-Pancakes mit Cassissauce:

### Cassis-Sauce:

- 300 g schwarze Johannisbeeren (können durch Heidelbeeren ersetzt werden)
- ½ Vanilleschote od. 2 TL Vanillezucker
- 70 g Rohrzucker
- 150 ml Johannisbeersaft
- 3 EL Johannisbeerlikör (Cassis)
- 1 TL Stärkemehl

### Pancakes:

- 25 g Butter
  - 2 Eier
  - 200 ml Buttermilch
  - 2 EL Rohrzucker
  - 150 g Mehl
  - 1 TL Backpulver
  - 1 Prise Salz
  - 300 g rote Johannisbeeren
- Zum Ausbacken: Öl oder Butterschmalz  
Zum Besieben: Puderzucker

Schwarze Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen streifen. Vanilleschote klopfen, schlitzen und das Mark herauskratzen (alternativ: Vanillezucker verwenden).

Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen, mit dem Saft ablöschen, Beeren zugeben und 5 Min. leise kochen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen. Stärke mit Johannisbeerlikör verrühren, einrühren, aufkochen und abkühlen lassen.

Für die Pancakes Butter schmelzen lassen. Eier, Buttermilch und Zucker verrühren. Dann Butter einrühren, Mehl, Backpulver und Salz unterrühren, gut vermengen und den Teig zugelegt ca. 15 Min. quellen lassen.

Rote Johannisbeeren waschen und von den Stielen streifen.

Etwas Fett in einer Pfanne (28 cm) erhitzen, Teig für 4 Pancakes (à 8 cm Ø) in die Pfanne geben, einige Johannisbeeren darauf verteilen und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. goldbraun backen.

Fertige Pancakes im Backofen warmhalten. Auf diese Weise ca. 16-20 Pancakes backen, mit Puderzucker bestreuen und mit Sauce servieren.