

„Restverwertung“: Erdbeeren

Beeren halten sich bekanntlich auch im Kühlschrank nur für kurze Zeit. Das kann ärgerlich sein und ehrlich gesagt: matschige Erdbeeren isst niemand gerne. Wie also kann das Leben der frischen Erdbeeren verlängert werden und was lässt sich aus zerdrückten und matschigen Erdbeeren noch zaubern?

Erdbeeren – länger haltbar und richtige Lagerung

Zuerst schon weiche Erdbeeren von unbeschädigten trennen. In eine Schüssel 1 Teil Essig und 4 Teile Wasser mischen. Die unbeschädigten Erdbeeren für ca. 5 Minuten in das Essigwasser legen (dient der Abtötung von Keimen). Danach gründlich abspülen. Einen Behälter mit Küchenrolle auslegen (saugt überschüssige Feuchtigkeit auf und hält dadurch die Beeren trocken) und die Erdbeeren im Behälter im Kühlschrank aufbewahren. So halten sich die Erdbeeren statt 1-2 Tage doch ein paar Tage länger. Wenn die Erdbeeren nicht zeitnah gegessen werden, einfach einfrieren.

Erdbeer-Spargel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 2 EL Pinienkerne (regionale Alternative: gehackte Walnüsse)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamikoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- 150 g Feta

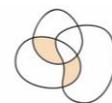
Zubereitung:

Spargel waschen und ca. 1 Fingerbreit der Enden abschneiden. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden. Den Spargel in gleichmäßige Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Spargel wenige Minuten in einem Topf mit Wasser garen, bis der Spargel weich aber noch bissfest ist. Danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Währenddessen: Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten (achtung, sie verbrennen schnell). Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Feta in kleine Würfel teilen. Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Senf und Pfeffer gut vermischen.

Den noch lauwarmen Spargel mit Erdbeeren, Zwiebel, Nüssen und dem Dressing in einer Schüssel gut vermischen. Zum Schluss den Feta untermengen. Alles anrichten und mit dem Lieblingsgebäck genießen.

Dateiname: Rezepte_Juni2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 01.06.2022 Seite: 1/2



„Restverwertung“: Erdbeeren



Was tun mit den weichen Erdbeeren?

10 Sekunden Erdbeerskyr

Für 1 Person: die matschigen Erdbeeren (ca. 1 Handvoll bzw. nach Belieben) mit ca. 150 g Skyr pürieren oder die Erdbeeren einfach mit der Gabel zerdrücken und mit Skyr vermischen. Einige Erdbeeren nur in Stücke schneiden und untermengen.

Eignet sich perfekt als Dessert bzw. nach dem Training (Muskelregeneration), für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Basis für Müsli (ca. 4-6 EL Getreideflocken, weitere Erdbeeren, Nüsse, Samen und Co. je nach Wunsch untermischen).

Erdbeersorbet

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Erdbeeren
- 75 ml Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- Staubzucker/Vanillezucker zum abschmecken

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und vom Strunk trennen. Alle Zutaten pürieren, in eine flache Schüssel füllen (oder Eismaschine falls vorhanden), ins Gefrierfach stellen und immer wieder umrühren bis alles fest gefroren ist (mind. 3 Stunden). Beim Anrichten die Masse nochmals pürieren und direkt servieren.

Dateiname: Rezepte_Juni2022.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 01.06.2022	Seite: 2/2