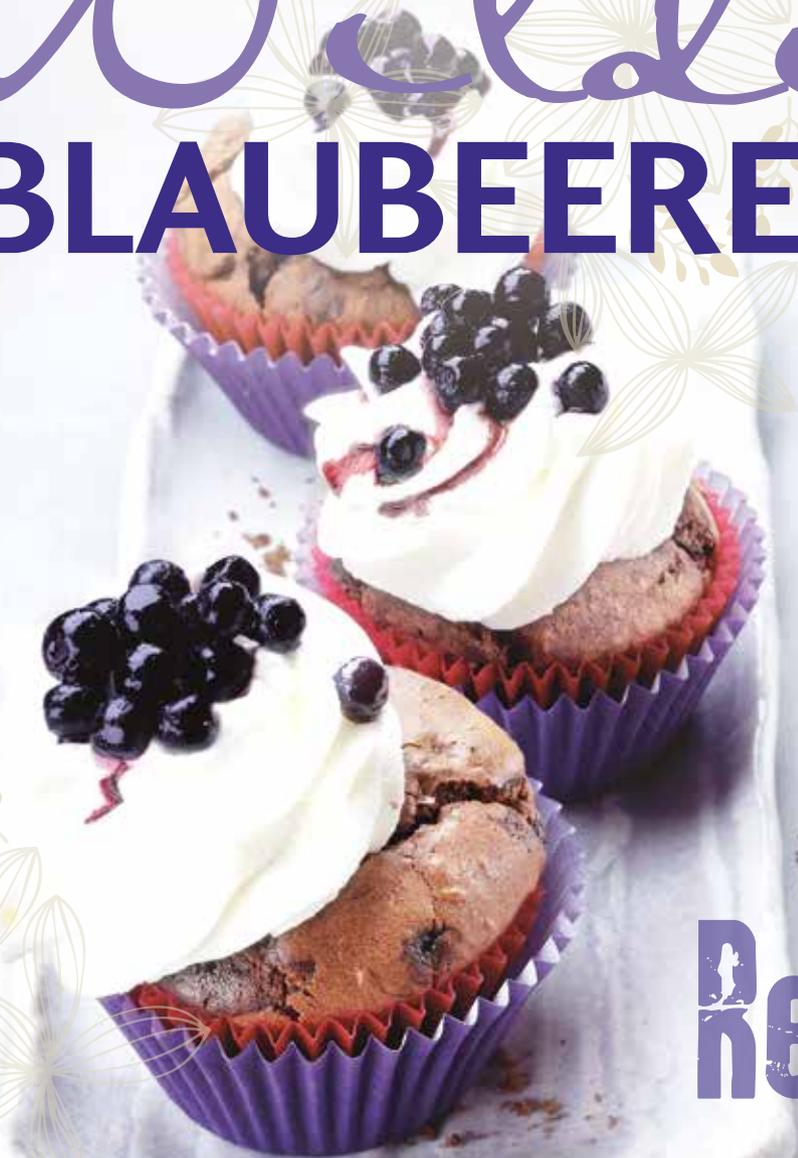




Wilde BLAUBEEREN



Rezepte

Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA – VIELFÄLTIGER GENUSS

Blauberries

Nessenswertes

BLAU IST NICHT GLEICH BLAU

Es sind die kleinen, aber feinen Unterschiede, die wilde Blaubeeren aus Kanada so besonders machen. Erkennbar sind die kleinen runden Beeren an ihrer intensiv blauen Farbe. Diese ist nicht einfach eine Laune der Natur: Es sind die Pigmente der sekundären Pflanzenstoffe, die den wilden Blauen ihre unverkennbare Farbe geben.

Botanisch betrachtet gehören wilde Blaubeeren aus Kanada (*Vaccinium angustifolium*) zur Gruppe der Lowbush-Blueberries, also der niedrig wachsenden Blaubeeren. Die Sträucher erreichen eine Höhe von 20 cm, ihre Blätter sind mit etwa zwei Zentimetern recht klein.

Wo kühles Klima herrscht und saure Böden dominieren, fühlen sich wilde Blaubeeren zu Hause. Und das ist der Fall in Nova Scotia, New Brunswick, Prince Edward Island, Newfoundland und Quebec. Die Franko-Kanadier haben übrigens ein eigenes Wort für ihre Blaubeeren: „Les bleuets“, die Blauen.

Erntezeit ist im Juli und August. Ein Teil der frisch geernteten Beeren wird am Straßenrand oder in Supermärkten der Region verkauft. Das Gros der Ernte wird jedoch tiefgefroren in alle Welt exportiert und ist das ganze Jahr über erhältlich.

DIE PFLEGELEICHTE

Während des Wachstums überlassen die Farmer die Pflanzen weitgehend sich selbst. Mit ihrem dichten Wuchs schützen sie als natürliches Polster den Boden. Im Frühsommer überzieht ein weißer Blütenteppich die Blaubeerfelder. Während des Sommers reifen die Früchte heran und nehmen langsam ihr intensives Blau an.

DIE FRÜHE

Im Juli beginnt die Ernte. Und die ist nichts für Langschläfer: Noch vor Sonnenaufgang geht es auf den Feldern los. Vom Handrechen bis hin zu Erntemaschinen von der Größe eines Traktors ist alles im Einsatz. Die Früchte werden nicht gepflückt, sondern von den Sträuchern gekämmt. Am späten Vormittag ist Schluss, da es für die Beeren zu warm wird.

DIE VIELFÄLTIGE

Wilde Blaubeeren aus Kanada ergänzen eine gesundheitsbewusste Ernährung und bieten Abwechslung für jede Art von Gericht. Ob zu herzhaften oder süßen Speisen, wilde Blaubeeren setzen sowohl farblich als auch geschmacklich außergewöhnliche Akzente. Von Smoothie bis Cocktail, von Konfitüre bis Konfekt und von Salat bis Fleisch – die kleinen Blauen passen einfach immer.

DIE EREIGNISREICHE

Während der Hochsaison prägen die wilden blauen Beeren die Speisekarten der Restaurants in den Anbaugebieten. Jedes Wochenende finden Blaubeer-Festivals statt, auf denen sich nicht nur kulinarisch alles um die wilde Beere dreht.



Fruchtiger Genuss

GLASKONSERVEN

Ideal für die Vorratshaltung sind im Glas konservierte wilde Blaubeeren. Moderne Technik gewährleistet schonendes Einmachen ohne Zugabe von Konservierungsstoffen. Die Qualität der Beeren bleibt wesentlich besser erhalten, als bei „hausgemachten“ Glaskonserven. Das Pasteurisieren erfolgt bei Temperaturen zwischen 80 und 90°C. Die verzehrfertigen Beeren sind so mindestens drei Jahre haltbar.

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen einige Rezeptideen zusammengestellt. Probieren Sie selbst aus, was sich mit den wilden Blauen so alles zubereiten lässt. Die einfache und vielfältige Anwendung wird Sie überraschen!

rund ums Jahr

Verzicht? Nicht nötig! Wilde Blaubeeren aus Kanada gibt es dank bester Verarbeitung das ganze Jahr über.

TIEFKÜHLWARE

Erntefrisch werden die Blaubeeren im IQF-Verfahren (Individually Quick Frozen) tiefgefroren. Dieses Verfahren entspricht genauen Vorgaben für die Herstellung und strengen Qualitätskontrollen. Dank dieser schonenden Methode, bei der jede Beere einzeln gefrosten wird, bleiben Inhaltsstoffe, Struktur, Aussehen und ihr einzigartiger Geschmack optimal erhalten.

Unabhängig von der Saison sorgen Tiefkühlprodukte mit wilden Blaubeeren damit für Beerengenuss zu jeder Zeit. Ein weiterer Vorteil: Die Beeren können portionsweise aus der Packung genommen werden. Je nach Rezept ist es nicht einmal notwendig, sie vor der Zubereitung aufzutauen.

Rezept 01

SÜSSKARTOFFEL-CHIPS MIT BLAUBEER-JOGHURT-DIP

Zutaten für ca. 4 Gläser à 300 ml Inhalt:

Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade

- 600 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Vanilleschote
- 1-2 kleine rote Chilischoten

Süßkartoffel-Chips

- 400 g Süßkartoffeln
- Öl zum Frittieren

Blaubeer-Joghurt-Dip

- 30 g Walnüsse
- 200 g fettarmer Joghurt
- 4 EL Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Tiefgefrorene Blaubeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark zu den Blaubeeren aus den Schoten kratzen. Vanilleschoten ebenfalls zufügen. Chilischoten abspülen, längs aufschneiden und zufügen. Nach Packungsanweisung Marmelade kochen und in Gläser füllen (Chili und Vanilleschoten entfernen!).

2. Süßkartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl auf 175°C erhitzen. Süßkartoffeln darin portionsweise frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Walnüsse sehr fein hacken. Joghurt mit Marmelade und Walnüssen verrühren. Mit einer Prise Salz abschmecken. Den Dip zu den Süßkartoffel-Chips reichen.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten für die Marmelade + ca. 30 Minuten für die Süßkartoffel-Chips mit Dip

Nährwertangaben

Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade pro Glas:

Energie: 569 kcal / 2385 kJ
Fett: 0,9 g
Kohlenhydrate: 136
Eiweiß: 0,9 g

Süßkartoffel-Chips pro Portion:

Energie: 321 kcal / 1347 kJ
Fett: 14,7 g
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 5,5 g

Rezept 02

BLAUBEER-BRUSCHETTA

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 4 EL Olivenöl
- 12 Scheiben Ciabatta-Brot
- 8 mittelgroße Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen bzw. abtropfen lassen. Inzwischen 3 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin goldbraun anbraten.

2. Tomaten putzen, waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Basilikum, bis auf einige Blätter zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.

3. Tomaten, Knoblauch und Basilikumstreifen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Essig und 1 Esslöffel Olivenöl darunter heben. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Tomaten-Blaubeer-Masse gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

4. Mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 274,7 kcal / 1153,3 kJ
Fett: 16,2 g
Kohlenhydrate: 26,9 g
Eiweiß: 4,8 g

delikat



krass

Rezept 03

BLAUBEER-FENCHELSALA

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Orangen
- 70 g Walnusshälften
- 800 g Fenchelknollen
- 120 g Rucola
- 2-3 EL Ahornsirup
- 4 EL Obstessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Glas Wilde Blaubeeren aus Kanada (125 g Abtropfgewicht)

Zubereitung:

1. Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Resten pressen.

2. Walnüsse grob hacken. Fenchel putzen und waschen, Fenchelgrün hacken. Strunk jeweils keilförmig herausschneiden, Knollen fein hobeln. Rucola putzen, waschen und grob zupfen.

3. Orangensaft, Ahornsirup, Essig und Öl verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Fenchelgrün darin verrühren.

4. Salatzutaten und Marinade mischen. Blaubeeren abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 399,8 kcal / 1670,5 kJ
Fett: 25,8 g
Kohlenhydrate: 31,4 g
Eiweiß: 7,6 g



frisch

Rezept 04

ZIEGENKÄSE-BLAUBEER-QUICHES

Zutaten für 6 Stück:

- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 2 Eier (Größe M)
- 250 g Mehl
- 150 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Balsamico-Creme
- 100 g Ziegenmilch-Camembert
- 1/2 Bund Thymian

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen bzw. abtropfen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1 Ei trennen. Mehl, Butter, Salz, Eigelb und 3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln. 1 Stunde kalt stellen. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. In 6 gefettete Quiche-Formen (Ø ca. 10 cm) geben.

2. Schalotten schälen, hacken, im Öl andünsten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schale geben. Blaubeeren, Honig, Balsamico, Ei,

restliches Eiweiß und Schalotten vermengen, auf den Teig streichen. Käse in dünne Scheiben schneiden, darauf legen.

3. Quiches auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Thymianblätter waschen, trocken schütteln und über die Quiches streuen.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 30 Minuten

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 506 kcal / 2117 KJ
Protein: 13,1 g
Fett: 34,1 g
Kohlenhydrate: 37 g

raffiniert



fruchtig



Rezept 05

BLAUBEER-BROKKOLI-SALAT

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 40 g Zwiebel, rot
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Mayonnaise
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 TL Zucker
- 120 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, abgetropft)
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck)

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren. Zwiebeln würfeln und mit Sonnenblumenkernen, Mayonnaise, Joghurt, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
2. Blaubeeren und Brokkoli mit dem Dressing vermengen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Vor dem Servieren Bacon in einer Pfanne kross braten, grob zerkleinern und über den Salat geben.

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Marinierzeit:

ca. 2 Stunden

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie 421 kcal / 1760 kJ
Fett 32,8 g
Kohlenhydrate 17,8 g
Eiweiß 14,0 g

Rezept 06

BLAUBEER-FLAMMKUCHEN

Zutaten für 4 Personen:

- 3 rote Zwiebeln
- 1 PK fertiger Flammkuchenteig auf Backpapier (260 g)
- 1 Bund Thymian
- 100 g Crème fraîche
- Pfeffer, Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 Äpfel
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 50 g Bacon (Frühstücksspeck) in Scheiben
- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe hobeln. Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen.
2. Thymianblättchen von den Stielen streifen und mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche auf den Teig streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Teigrand mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Äpfel waschen und trocken reiben. Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Ringe schneiden. Teig gleichmäßig mit Blaubeeren, Baconscheiben, Zwiebel- und Apfelingeln belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 225°C (Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 18-20 Minuten backen.

4. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Person:

Energie: 371,8 kcal / 1555,5 kJ
Fett: 17,6 g
Kohlenhydrate: 44,8 g
Eiweiß: 7,7 g



knusprig

Rezept 07

WILDENTENBRUST MIT BLAUBEER-SAUCE

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
- 2 EL brauner Zucker
- 200 ml Rotweinessig
- 50 ml Portwein
- Salz und Pfeffer
- 8 Wildentenbrüste (à 80 g)
- 1 EL Butterschmalz
- 200 g Baby-Spinat
- 1 Rolle Ziegenfrischkäse (150 g)
- Alufolie

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Essig und Portwein ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Blaubeeren zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2. Wildentenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Haut kross braten, wenden und auf der Fleischseite zu Ende braten. Herausnehmen, in Folie wickeln und warm stellen.

3. Spinat waschen und trockenschleudern. Ziegenkäsetaler halbieren. Entenbrüste aufschneiden. Spinat, Ziegenkäsetaler und Entenbrüste anrichten und mit Blaubeerdressing beträufeln.

Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 567 kcal / 2380 kJ
Fett: 37,7 g
Kohlenhydrate: 12,9 g
Eiweiß: 38,8 g

saisonal



Rezept 08

ROASTBEEF-RÖLLCHEN MIT BLAUBEER-CHUTNEY

Zutaten für 4 Personen:

Für das Chutney:

- 100 g rote Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 Prise Zimt
- 80 g brauner Zucker
- 100 ml lieblicher Rotwein
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 1-2 TL Honigsenf
- Salz, Cayennepfeffer

Außerdem:

- 600 g Süßkartoffeln
- 3 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, einige Petersilienblättchen
- 12 Radicchioblätter
- 12 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt
- 12 TL Sahne-Meerrettich (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, dabei mit Zimt bestreuen. Zucker zugeben und unter Rühren ca. 3-4 Minuten karamellisieren. Rotwein angießen

und die Blaubeeren zugeben. Bei starker Hitze dick sämig einkochen. Mit Honigsenf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

2. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter gelegentlichem Wenden ca. 12-15 Minuten braten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblättchen untermischen.

3. Radicchioblätter abbrausen und trockentupfen. Radicchio auf die Roastbeefscheiben legen und aufrollen. Alles zusammen servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwertangaben:

Energie: 481 / 2016 kJ
Fett: 19,3 g
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 18,4 g

pikant



süß

Rezept 09

BLAUBEER-CUPCAKES

Zutaten für 12 Stück:

Für den Rührteig:

- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 100 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 3 Eier (M)
- 80 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver zum Backen (10 g)
- 2 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada

Außerdem:

- 12 Papierbackförmchen
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 50 g wilde Blaubeeren aus Kanada

Zubereitung:

1. Schokolade in Stücke brechen, in einer Schüssel auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
2. Butter cremig rühren, nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier und geschmolzene Schokolade unterrühren. Mehl mit Kakao

und Backpulver mischen, sieben und zügig zusammen mit den Mandeln unterrühren. Zum Schluss die gefrorenen bzw. abgetropften Blaubeeren untermengen.

3. Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen, dabei den Sahnefestiger einrieseln lassen. Mit einem Spritzbeutel mit großer Loch- oder Sterntülle auf jedem Cupcake ein Nest platzieren. Aprikosenmarmelade mit den übrigen Blaubeeren verrühren und in die Mitte geben.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 312 kcal / 1306 kJ
Fett: 20,7 g
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 4,8 g

Rezept 10

VANILLE BLAUBEER BLONDIES

Für 24 Stücke:

- 100 g weiße Kuvertüre
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier
- 150 g Weizenmehl (Typ 405)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g gehackte Walnüsse
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- etwas Puderzucker

Zubereitung:

1. Butter und weiße Kuvertüre in einem Topf im Wasserbad schmelzen. In einer Schüssel Eier und Zucker cremig rühren, nach und nach die Butter-Kuvertüre-Masse unterziehen. Mehl, Backpulver und das ausgekratzte Vanillemark zugeben. Zuletzt die Walnüsse unter den Teig heben.

2. Eine kleine Backform (ca. 20 x 20 cm) einfetten und den Teig in die Form geben. Die Blaubeeren auf dem Teig verteilen und bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) für ca. 30-35 Minuten backen.

3. Die fertigen Blondies in der Backform gut auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in kleine Stücke schneiden.

Tipp:

Es kann auch eine größere Backform benutzt werden, dann reduziert sich die Backzeit etwas.

Zubereitungszeit:

20 Minuten + 30-35 Minuten Backzeit

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 136 kcal / 569 kJ
Fett: 8,2 g
Kohlenhydrate: 13,3 g
Eiweiß: 2,2 g

köstlich

Rezept 11

BLAUBEER-CLAFOUTIS

Zutaten für 6 Portionen:

- 150 g Walnüsse
 - 400 g wilde Blaubeeren aus Kanada
 - 1 Vanilleschote
 - 150 g Butter
 - 75 g Mehl
 - 100 g Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 2 Eier (Größe M)
 - 150 ml Milch
 - 1 EL Puderzucker zum Bestäuben
- Fett und Zucker für die Förmchen

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3). Sechs feuerfeste Förmchen (ca. 125 ml Inhalt) fetten und mit Zucker austreuen. Blaubeeren gleichmäßig in den Förmchen verteilen.

2. 50 g Walnüsse grob hacken. 100 g Walnüsse fein mahlen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Butter in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Butter, Vanillemark, Mehl, Zucker,

gemahlene Walnüsse, 1 Prise Salz, Eier und Milch verquirlen. Gleichmäßig über die Blaubeeren gießen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

3. Im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten backen. Blaubeer-Clafoutis etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 555 kcal / 2320 kJ
Fett: 41 g
Kohlenhydrate: 37,8 g
Eiweiß: 8,52 g

Rezept 12

BLAUBEER-EIS-MUFFINS

Zutaten für 12 Stück:

- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada
 - 25 g Vollmilchschokolade
 - 250 g Speisequark, 20% Fett i. Tr.
 - 2 Pck. Vanillinzucker
- kleine Holz- oder Plastikstiele

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen bzw. abtropfen lassen und fein pürieren. Schokolade klein hacken. Quark mit Vanillinzucker verrühren. Schokolade untermengen. Blaubeerpüree locker unterziehen.

2. Muffinblech mit kleinen Mulden (je ca. 25 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Quark-Blaubeermasse einfüllen. Die Holz- oder Plastikstiele hineinstecken. Eis ca. 1-2 Stunden einfrieren. Zum Verzehr Eis am Stiel vorsichtig aus den Muffinmulden lösen.

Tipp:

Das Eis können Sie auch in kleinen Gläsern, Espressotassen oder speziellen Eisformern mit Plastikstiel einfrieren.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten + Auftau- und Einfrierzeit

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 43 kcal / 179 kJ
Fett: 1,6 g
Kohlenhydrate: 4 g
Eiweiß: 2,5 g

eiskalt

lecker

würzig

Rezept 13

BLAUBEER-ROSMARIN-MARMELADE

Zutaten für 4 Gläser à 350 g:

- 1 kg wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 2 Rosmarinzweige
- 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen lassen. Zitronenschale abraspeln und Frucht auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Rosmarinzweige abspülen und trocken schütteln.
2. Blaubeeren in einen großen Topf geben und aufkochen. Gelierzucker, Zitronensaft und -schale, Vanillemark und Rosmarinzweige hinzugeben. Unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen.
3. Die Marmelade randvoll in Gläser mit Schraubverschluss füllen. Fest verschließen und für etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen. Gläser wieder umdrehen und erkalten lassen.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Pro Glas à 350 g:

Energie: 611 kcal / 2561 KJ

Protein: 1,5 g

Fett: 1,5 g

Kohlenhydrate: 143 g



BLAUBEER-BOWLE

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bd. Waldmeister (ersatzweise zwei weitere EL Waldmeistersirup)
- 1 Fl trockener Weißwein
- 40 ml Waldmeistersirup
- 1 unbehandelte Limette
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 1 Fl trockener Sekt
- Küchengarn

Zubereitung:

1. Waldmeister waschen, trockentupfen und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, mit Küchengarn zusammenbinden. Waldmeister erhalten Sie bei gut sortierten Gemüsehändlern oder auch im Topf in Blumengeschäften.
2. 250 ml Weißwein und Waldmeistersirup in eine große Bowle-Schale (ca. 2 Liter Inhalt) geben. Waldmeister hineingeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Limette waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Rezept 14

3. Waldmeister herausnehmen. Blaubeeren und Limettenscheiben in die Bowle-Schale geben. Mit dem restlichen, gut gekühlten Weißwein und Sekt auffüllen. Mit verbliebenem Waldmeister verziert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 336 kcal / 1410 kJ

Fett: 0,65 g

Kohlenhydrate: 17,1 g

Eiweiß: 1 g



erfrischend

DER WEG

Vom Feld

ZUM VERBRAUCHER:

- * Schonende Ernte
- * Schneller Transport zur Weiterverarbeitung
- * Entfernen von Blättern, unreifen Beeren und Zweigen
- * Waschen im Wasserkanal
- * Schonendes Gefrieren (IQF-Verfahren)
- * Sortieren durch elektronische Laser
- * Qualitätskontrolle
- * Prüfung durch Metalldetektoren
- * Wiegen und versandfertig verpacken
- * Lagerung im Kühlhaus
- * Verbrauchsfertige Anlieferung an Industrie und Handel in aller Welt

**Wild Blueberry Association
of North America**

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24

53111 Bonn

Tel. 0228 – 94 37 87-0

Fax 0228 – 94 37 87-7

E-Mail: info@wildeblaubeeren.de

www.wildeblaubeeren.de

Canada 

