



# Unser Hofschatz: ERDBEEREN

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE   
**landservice.de**

## 10 Erdbeer-Geheimnisse



Das sollte jeder  
Landservice-Fan  
einmal probiert  
haben...

**Frisch  
gepflückt  
das Paradies  
schmecken!**

**Höfe, bei denen Sie leckere  
Erdbeeren erhalten, finden  
Sie unter [www.landservice.de](http://www.landservice.de)**

*SCHLAUES*  
aus der Landservice-Beratung

1 Kaufen Sie Erdbeeren da, wo Sie sich durch eine Kostprobe direkt vom Aroma überzeugen können: Das geht bei Landservice-Erdbeerbauern!

2 Die Erdbeere ist die Königin der Früchte und mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen ein aromatischer Fitmacher: Schon eine 200 g-Portion deckt den täglichen Vitamin-C-Bedarf bei nur 70 Kalorien.

3 Dieses Früchtchen verwöhnt auch beeindruckend mit Folsäure und Riboflavin (B2), beides Vitamine der B-Gruppe, sowie den Mineralstoffen Mangan, Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium. Durch den hohen Kaliumgehalt wirken die Erdbeeren entwässernd.

4 Tagesfrische Erdbeeren direkt vom Feld sind qualitativ am besten.

Ein bis zwei Tage können Erdbeeren - ungewaschen - im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eine Abdeckung schützt sie davor, fremde Gerüche anzunehmen.

5 Die empfindlichen Früchte wäscht man am besten im stehenden Wasser.

Die Blätter erst nach dem Waschen entfernen, sonst verlieren die Früchte Inhaltsstoffe und Aroma.

6 Erdbeeren lassen sich gut einfrieren und sind dann 1 Jahr haltbar. Damit die Früchte schön bleiben, einfach auf einem Backblech etwa eine Stunde vorfrostern. Danach die Beeren in Dosen oder Gefrierbeutel verpacken.

7 Die Erdbeerzeit lockt zum Ausflug aufs Land. Besonders günstig erhalten Sie die Erdbeeren bei der Selbstpflücke. Und: Naschen ist für kleine und große Erdbeerefans erlaubt. Die Plantagen werden nach Reifegrad geöffnet, sodass Sie immer reife und besonders schmackhafte Früchte finden.

8 Wenn Sie morgens bei kühleren Temperaturen pflücken, sind die Erdbeeren weniger druckempfindlich. Als Aromaschutz pflücken Sie die Früchte am besten immer mit Kelch!

9 Erdbeeren im Winter? Na klar! Erdbeerpüree können Sie portionsweise - oder z. B. auch in Eiswürfelbehältern - einfrieren und dann für Eis, Cremes, Fruchtcocktails oder Milchmixgetränke nutzen.

10 Aber auch für die pikante Küche ist die Erdbeere bestens geeignet. Sommerliche Salate mit Geflügel- oder Lammfleisch lassen sich mit Erdbeeren gut kombinieren. Die feine Säure unterstreicht den Eigengeschmack des Fleisches und gibt eine besondere Note.

## Erdbeer- Carpaccio (4 Pers.)

250 g Erdbeeren

1 EL Balsamico tradizionale  
oder Crema di Balsamico

etwas Pfeffer, schwarz u. grün,  
aus der Mühle  
oder dem Mörser

2 EL Pinienkerne

1 Zweig Zitronenmelisse

Basilikum

Raffinierte  
Vorspeise!



### ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren waschen, gut trocknen, den Blütenansatz entfernen und längs feinblättrig aufschneiden. Auf je einem flachen weißen Teller blütenförmig drapieren, leicht pfeffern und mit dem Balsamico beträufeln.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten und abkühlen lassen. Mit den Fingern zerdrücken und über das Carpaccio streuen. Einige Minuten durchziehen lassen. Mit Basilikumblättern o. Zitronenmelisse anrichten.

## Schnelles Erdbeer- Sorbet (4 Pers.)

500 g Erdbeeren

4-6 EL Holunderblütensirup

2 EL Puderzucker

Rasante  
Nachspeise!



### ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Früchte in einen größeren Gefrierbeutel füllen und diesen anschließend flach drücken, sodass die Erdbeeren nebeneinander liegen und schneller durchfrieren; mind. 2 Std. einfrieren. Die Erdbeeren anschließend 10 Min. antauen lassen und in ein Mixgefäß geben. Den Holunderblütensirup und Puderzucker hinzufügen. Mit einem Stab pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Direkt genießen!



HERAUSGEBER  
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,  
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Februar 2013

Fotos: Sport Moments, sashpictures, peppi18, Shestakoff, photocrew,  
© www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative  
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche  
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

