

# Wilde



Neue  
Rezepte

# BLAUBEEREN

FRÜHSTÜCK

VORSPEISE

HAUPTGERICHT

DESSERT

PARTYSNACK

WILDE BLAUBEEREN AUS KANADA – VIELFÄLTIGER GENUSS





B

**Blaubeeren**, Heidelbeeren oder Schwarzbeeren - auch wenn die kleinen Früchte je nach Region und Dialekt unterschiedliche Namen tragen, beliebt sind sie überall! In einer Umfrage gaben sogar 99 % der Teilnehmer an, Blaubeeren oder Blaubeerprodukte zu kaufen, jeder Dritte verwendet die Früchte zum Kochen oder Backen.\* Damit Ihnen die Ideen nicht ausgehen, möchten wir Ihnen hier eine vielseitige Auswahl an neuen Rezepten vorstellen.

nach Sommer - rund um die Uhr, rund ums Jahr. Die Früchte wachsen seit 10.000 Jahren wild in Kanada: Heimisch sind sie in Quebec und den Atlantikprovinzen. Trotz des rauen Klimas gedeihen die robusten Pflanzen prächtig auf den sauren Gletscherböden. Im Winter können ihnen selbst Temperaturen von -35 °C nichts anhaben, solange sie eine Schneedecke schützt.

Die eigentliche Besonderheit der kanadischen Blaubeeren liegt aber darin, dass es Wildpflanzen sind, die nicht konventionell angebaut werden können. Sie gedeihen nur, wo sie sich von alleine ansiedeln. Die Früchte haben sich perfekt an die Bedingungen in ihrer Heimat angepasst. Der Schutz der natürlichen Artenvielfalt, nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken und der Erhalt des Lebensraumes von Tieren liegen den Erzeugern daher besonders am Herzen. Denn nur ein intaktes Ökosystem sichert ihnen hohe Erträge. Kanadas Blaubeererzeuger wahren die Ursprünglichkeit, denn sie wissen um die Einzigartigkeit der wilden Beeren.

Am liebsten essen wir Deutsche Blaubeeren im Müsli, in Smoothies oder Joghurts. Doch mit ihrem intensiven Geschmack und dem natürlichen Fruchtsüßelassen sich die Beeren noch ganz anders zubereiten. Als echtes Allroundtalent sind sie absolut trendtauglich und erhöhen den Leckerfaktor von glutenfrei bis Low Carb. Ob vegetarisches Frühstück, orientalisches Hauptgang oder alkoholfreier Cocktail - wilde Blaubeeren aus Kanada schmecken



der befragten Verbraucher  
kaufen **Blaubeeren** oder  
**Blaubeerprodukte**

\*Quelle: Skopos Verbraucheranalyse 2016 im Auftrag der Wild Blueberry Association of North America.



Beliebte Beere ...



Wilde **Blaubeeren** tun uns gut und  
schmecken **köstlich** – was will man mehr?



### **Eine Frucht mit Charakter**

Wenn es um natürlichen Geschmack und wertvolle Nährstoffe geht, sind wilde Blaubeeren die perfekte Wahl! Die Früchte sind besonders reich an Anthocyanen. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und schützen die Zellen vor freien Radikalen.

Sie stecken vor allem in der dunklen Schale der Beeren. Im Gegensatz zu Kulturheidelbeeren sind wilde Blaubeeren kleiner. Dadurch haben sie einen höheren Schalenanteil, was von Vorteil ist. Denn gerade in der äußeren Schicht stecken die meisten Nährstoffe.

So versorgen uns wilde Blaubeeren mit sättigenden Ballaststoffen und enthalten Vitamin C und A sowie Kalium, Phosphor und Magnesium. Gleichzeitig sind sie mit nur 57 Kilokalorien pro 100 g ein leichter Genuss. Besonders praktisch: Die Wildfrüchte lassen sich einfrieren, ohne dass Geschmack, Form oder Nährwert leiden. Deshalb können wir sie rund ums Jahr genießen.

### **Nährwerte**

100 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren enthalten

**Energie: 57 kcal**

**Fett: 0,16 g**

**Kohlenhydrate: 13,85 g**

**Eiweiß: 0 g**

### **Aus Kanada in die ganze Welt**

Im Juli und August ist Erntezeit in Kanada. Das ist nichts für Langschläfer! Noch vor Sonnenaufgang beginnt auf den Feldern die Arbeit. Je nach Region ist vom Handrechen bis hin zur Erntemaschine von der Größe eines Traktors alles im Einsatz. Die Früchte werden dabei von den Sträuchern gekämmt. Es dauert etwa drei Wochen, bis ein Feld abgeerntet ist. Die Beeren reifen zu unterschiedlichen Zeitpunkten, so dass die Arbeiter jedes Feld in mehreren Durchgängen abernten.

Anschließend werden die Beeren verlesen und gewaschen. Nur ein geringer Teil wird vor Ort frisch verkauft. 98 % der Früchte kommen als Tiefkühlprodukt in den Handel. Die Kanadier exportieren ihre Beeren in über 30 Länder der Welt. Größter Abnehmer in Europa ist Deutschland. Erhältlich sind sie tiefgefroren oder als Glaskonserve.

## BLAUBEER-SMOOTHIE-BOWL MIT WALNUSS-CRUNCH

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen:

### Für den Crunch:

- 60 g Walnusskerne
- 60 g Vier-Flocken-Mischung
- 20 g Leinsamen
- 50 ml Ahornsirup
- 10 ml Nussöl, vorzugsweise Macadamiaöl

### Für die Smoothie-Bowl:

- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 Limette
- 360 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas), abgetropft 120 g Beeren, 240 ml Sud
- 4 große Bananen
- Limettensaft
- 80 g Macadamiamus

### Zubereitung:

1. Für den Crunch Walnüsse hacken und mit Vier-Flocken-Mischung, Leinsamen, Ahornsirup sowie Öl in einer Pfanne karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen und später nochmals hacken oder brechen.
2. Für die marinierten Blaubeeren die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Die Orange heiß abwaschen, dann trocknen.

Orangenschale fein reiben und den Saft der Orange und der Limette getrennt voneinander auspressen (benötigt werden 100 ml Orangensaft). Blaubeeren abtropfen lassen. Die Hälfte der Beeren mit Rosmarin sowie etwas Orangenschale marinieren. Bananen schälen, eine Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

3. Die verbliebenen Bananen zusammen mit den restlichen Blaubeeren, dem Blaubeersud, dem Orangensaft sowie dem Macadamiamus pürieren und in vier Bowls füllen. Mit Obst sowie Crunch dekorieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 640 kcal / 2680 kJ

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 82 g

Eiweiß: 9 g

# Vorspeise

## LINSENSALAT IN BLAUBEER-DRESSING

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1,2 kg Lila Luder (lilafarbene Möhren), ersatzweise „normale“ Möhren
- Salz
- Zucker
- 60 g Butter
- 100 g Lauch
- 250 g Berglinsen
- 50 ml Olivenöl
- 550 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g Feldsalat
- 20 g Hanfsamen, z.B. im Reformhaus, Bioladen oder im Internet erhältlich
- 200 g säuerliche Äpfel
- 40 g brauner Zucker
- 80-100 ml Apfelessig
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 80 ml Blaubeersud
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

1. Backofen auf 175° C Ober- und Unterhitze (Umluft 160° C) vorheizen.
2. Zitrone heiß waschen, dann trocknen. Schale fein reiben und Saft auspressen. Möhren waschen, schälen und längs vierteln oder halbieren. Stangen nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit Zitronensaft be-

träufeln und mit Salz sowie Zucker bestreuen, dann 60 g Butter in Flocken darüber geben. Form mit Alufolie verschließen und ca. 40 Minuten im Ofen garen (Garprobe!).

3. Für den Salat Lauch putzen, waschen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Linsen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Fond ablöschen und zusammen mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Etwa 20 Minuten weitergaren.
4. Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Äpfel in Würfel schneiden. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Zucker in einem weiteren Topf karamellisieren, mit Essig sowie Blaubeersud ablöschen und den Karamell loskochen. Karamellessig zusammen mit den Blaubeeren zu den gegarten Linsen geben, mit Salz, Pfeffer sowie gegebenenfalls weiterem Essig abschmecken und zusammen mit Möhren, Feldsalat, Äpfeln sowie Hanfsamen servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Garzeit im Ofen:** 40 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 620 kcal / 2600 kJ  
Fett: 31 g  
Kohlenhydrate: 68 g  
Eiweiß: 21 g

BALLASTSTOFFREICH



# Vorspeise

## BLAUBEER-WALNUSS-SALAT

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kopfsalatherzen
- 60 g Friséesalat oder Endivien-Salat
- 60 g Walnusskerne, gehackt
- 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 200 g Sahne
- 12 g Zitronensaft
- 10 g Fleischbrühe, gekörnt
- 30 g Senf
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Blaubeeren antauen lassen. Salat waschen, trocknen, in Stücke zupfen und auf Tellern verteilen.
2. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Verbleibende Zutaten mit einem Pürierstab mixen und als Dressing auf dem Salat verteilen. Blaubeeren und Walnüsse darüber streuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

- Energie: 173 kcal / 723 kJ
- Fett: 16,1 g
- Kohlenhydrate: 4,3 g
- Eiweiß: 3,1 g

LOW CARB



# Hauptgang

## MEDITERRANE BLAUBEER-PAPRIKA

Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße, gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 150 g Tomaten
- 50 g Champignons
- 100 g Schafskäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 1/2 TL Rosmarin
- 1 Ei
- 70 g Crème fraîche
- 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 100 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Von den Paprika die Deckel abschneiden und aushöhlen. Blaubeeren auftauen und abtropfen lassen. Gemüse klein gewürfelt in eine Schüssel geben und Schafskäse darüber krümeln. Anschließend mit Thymian, Rosmarin, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
2. Ei und Crème fraîche verquirlen, mit den Blaubeeren vermengen. Die Mischung in die Paprika füllen, gewürfeltes Gemüse und Schafskäse hinzufügen und restliche Blau-

beeren darauf verteilen. Anschließend den Paprika-Deckel aufsetzen und das Ganze in eine feuerfeste Form setzen. Etwas Wasser angießen und bei 175 °C Umluft 60 Minuten im Backofen garen.

**Tipp:** Sollte die Paprika zu dunkel werden, diese mit Alufolie bedecken.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** 60 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 303 kcal / 1270 kJ

Fett: 22,0 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Eiweiß: 16,0 g

VEGETARISCH



# Hauptgang

## BLAUBEER-LAMM-SALTIMBOCCA MIT GRILLGEMÜSE

LOW CARB



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 60 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 2 cl Rotwein
- 1 Prise gemahlener Anis
- 150 g Lamm- oder Rinderhack
- 50 g Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter, fein geschnitten
- 1/2 TL Estragon
- 1/2 TL Bohnenkraut
- 1 Ei
- 60 g Frischkäse
- 4 Lammlachse à 140 g
- 2 TL Senf (Sorte nach Belieben)
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Für das Grillgemüse:

- 800 g gelbe und rote Paprikaschoten
- 250 g Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini putzen und in längliche Scheiben schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl einstreichen. Paprika

hineingeben und unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Minuten darin garen, Zucchini nach 5 Minuten ebenfalls in die Pfanne geben.

2. Zwiebeln fein würfeln, Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Blaubeeren dazugeben, mit Salz, Pfeffer und klein gewürfeltem Knoblauch würzen. Mit Wein ablöschen und beinahe vollständig einkochen. Auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Parmaschinken fein würfeln. Zusammen mit Lammhack, Kräutern, Frischkäse, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse kalt stellen.

4. Lammlachse längs einschneiden, aufklappen und leicht plattieren. Jedes Stück mit einem halben TL Senf bestreichen, Lammhack-Masse darauf verteilen und mittig mit Blaubeeren belegen. Lammlachse zuklappen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne mit Öl von jeder Seite 4 Minuten braten.

**Tipp:** Die Lamm-Saltimbocca eignen sich auch hervorragend zum Grillen.

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 350 kcal / 1470 kJ

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 3,0 g

Eiweiß: 44,0 g

# Hauptgang

## BUDDHA BOWL MIT BLAUBEEREN

Zutaten für 4 Personen:

125 g Kichererbsen, aus der Dose  
Salz  
80 g rote Zwiebeln  
Olivenöl  
Ras el-Hanout

Für die Chips:

20 g Erdnussbutter  
1/4 TL Piment d'Espelette  
100 g Grünkohl,  
große Blätter (gesamt)  
500 g Kürbis, z.B. Hokkaido  
10 g brauner Zucker  
insgesamt 50 ml Orangensaft

Für den Salat:

160 g wilde Blaubeeren aus Kanada  
(tiefgefroren)  
20 g Kürbiskerne  
120 g Tofu  
20 g Granatapfelkerne  
2 Bete Gartenkresse

Für das Dressing:

20 ml Apfelessig  
40 ml Traubenkernöl  
20 ml Kürbiskernöl

**Zubereitung:**

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln, zusammen mit den Kichererbsen in 1 EL Öl anschwitzen und mit Ras el-Hanout sowie Salz abschmecken.

2. Backofen auf 100° C Umluft vorheizen.

1-2 EL Öl, Erdnussbutter, Piment d'Espelette sowie etwas Salz verrühren und mit einigen Blättern Grünkohl vermengen. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, etwa 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene trocknen. Chips zwischendurch wenden. Anschließend abkühlen lassen.

3. Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze (190° C Umluft) vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis klein schneiden. Gemüse salzen, zuckern, mit 1 EL Olivenöl sowie 20 ml Orangensaft beträufeln und ca. 30 Minuten im Ofen garen.

4. Für das Dressing den restlichen Orangensaft mit Essig sowie etwas Salz verrühren, Öle unterschlagen und mit Salz sowie braunem Zucker abschmecken.

5. Die restlichen Grünkohlblätter waschen und trocken schleudern. Blaubeeren auftauen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tofu klein schneiden. Alle Zutaten mischen und mit Kresse verfeinern.

6. Alles nebeneinander in vier flachen Bowls anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Kürbis- sowie Granatapfelkernen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Garzeit im Ofen:** 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 530 kcal / 2220 kJ

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 34 g

Eiweiß: 15 g

ORIENTALISCH



## FINGER-SANDWICHES MIT PULLED DUCK UND BLAUBEER-BBQ-SAUCE

Zutaten für 4 Portionen:

### Fleisch/Sandwiches:

- 1 kg Entenkeulen, ohne Haut und Schlussknochen
- 1 EL Cajun-Gewürzmischung
- Salz
- 40 ml Olivenöl
- 330 ml Bier, z.B. Pils
- 1/2 Bund Zitronenthymian
- 6 Scheiben Bauernbrot
- 150 g Vacherin friborgoise, in 2-3 mm Scheiben, ersatzweise halbfester Käse mit hohem Fettgehalt
- 12 hauchdünne Scheiben Parmaschinken
- schwarzer Pfeffer

### Chutney:

- 240 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas), 80 g Blaubeeren, 160 ml Sud
- 1 rote Pfefferschote
- 80 g Schalotten
- 1 frische Knoblauchzehe
- 40 g brauner Zucker
- 60 ml Apfelessig
- 1 gehäufte TL englisches Senfpulver
- 2 EL Whisky
- Worcester-Sauce
- Paprikapulver, süß

### Zubereitung:

1. Backofen auf 200° C (190° C Umluft) vorheizen. Entenkeulen in einer ofenfesten Pfanne in Öl von beiden Seiten kurz anbraten, mit Gewürzmischung bestreuen und salzen. Mit Bier ablöschen, aufkochen und 60-70 Minuten zugedeckt im Ofen garen. Abkühlen lassen.
2. Fleisch von Knochen befreien und zerrupfen. Bratensud fast komplett einkochen und mit den Fleischfasern vermengen. Abschmecken.
3. Blaubeeren in einem Sieb abtropfen lassen. Pfefferschote halbieren, entkernen und fein schneiden. Schalotten sowie Knoblauch fein würfeln und mit Pfefferschoten in einem Topf mit Zucker, Essig und Blaubeersud sirupartig einkochen. Senfpulver mit Whisky verrühren und mit den Blaubeeren zum Sirup geben. Weitere 1-2 Minuten kochen, dann mit Worcester-Sauce, Paprikapulver sowie Salz abschmecken.
4. Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden. Bauernbrot ohne Rinde in 24 rechteckige Streifen (ca. 3x9 cm) schneiden. Käse in 12 Streifen schneiden (3x9 cm). Die Hälfte der Brotstreifen mit Pulled Duck, Thymian und Käse belegen, dann mit den restlichen Brotstreifen abdecken. Jedes Sandwich mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

# Partysnack

5. Vor dem Servieren Sandwiches in einer Pfanne in dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze jeweils eine Minute beidseitig goldbraun anbraten, pfeffern und mit Chutney anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Garzeit im Ofen:** 60-70 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 720 kcal / 3020 kJ

Fett: 32 g

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 52 g

HERZHAFT





FRUCHTIG



## BLAUBEER-KETCHUP, BLAUBEER-SENF & BLAUBEER-RELISH

### Für den Blaubeer-Ketchup:

Zutaten für ca. 680 g:

- 400 g Tomaten (aus der Dose)
- 70 g Tomatenmark
- 125 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas), abgetropft

- 2 1/2 EL Rotweinessig
- 1 TL Balsamico
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Tomaten, Tomatenmark und die abgetropften Blaubeeren in einem hohen Gefäß fein pürieren. Langsam in einem Topf erwärmen und die restlichen Zutaten unter Rühren zugeben.
2. Ketchup 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und in Marmeladengläser füllen. Die Gläser für 5 Minuten auf den Kopf stellen.

**Tipp:** Wer es etwas schärfer mag, würzt zusätzlich mit Chilipulver.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro 100 g:

- Energie: 40 kcal / 167 kJ
- Fett: 0,3 g
- Kohlenhydrate: 7,8 g
- Eiweiß: 1 g

### Für den Blaubeer-Senf:

Zutaten für ca. 280 g:

- 200 g mittelscharfer Senf
- 75 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 1 TL flüssiger Honig
- 1/2 TL Paprikapulver, edel-süß

### Zubereitung:

1. Blaubeeren gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren.
2. Fertigen Senf in ein Marmeladenglas füllen.

**Tipp:** Der Blaubeer-Senf lässt sich hervorragend zum Würzen einer Vinaigrette verwenden.

**Zubereitungszeit:** ca. 5 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

- Energie: 273 kcal / 1140 kJ
- Fett: 8,1 g
- Kohlenhydrate: 36,2 g
- Eiweiß: 12,4 g

# Saucen

Blaubeer  
Relish

## Für das Blaubeer-Relish:

Zutaten für 260 g:

- 2 EL Rohrzucker
- 125 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas), abgetropft
- 3 EL Blaubeersaft
- 1 Schalotte
- 1 EL Rotweinessig
- Schale einer unbehandelten Orange
- 1/2 Apfel
- je 1 Prise Kardamom, Muskat, Chili

## Nährwerte pro 100 g:

- Energie: 117 kcal / 488 kJ
- Fett: 0,2 g
- Kohlenhydrate: 27,7 g
- Eiweiß: 0,5 g

## Zubereitung:

1. Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf karamellisieren lassen. Schalotte schälen, fein würfeln und zugeben. Blaubeeren, 3 EL Blaubeersaft, Essig und den Schalenabrieb der Orange hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

2. Apfel schälen, fein reiben und zugeben. Das Relish abschmecken und aufkochen. Sollte das Relish zu flüssig sein, etwas einkochen lassen. Dann in ein Schraubglas füllen, fest verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.

**Tipp:** Zum Herstellen von Schalenabrieb nehmen Sie eine unbehandelte Zitrusfrucht, waschen diese heiß ab und reiben sie kräftig trocken. Mit einer feinen Küchenreibe nur die farbige Schale dünn abreiben.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

Blaubeer  
Senf

ERFRISCHEND



## BLAUBEERCRÈME MIT AVOCADO-TOPPING

Zutaten für 4 Personen:

- 2 1/2 Blatt Gelatine, rot
- 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- 50 ml Pink Grapefruitsaft
- 170 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 50 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 1 Avocado
- 75 ml Limettensaft
- 40 g Puderzucker
- 200 g Sahne

### Zubereitung:

1. Gefrorene Blaubeeren auftauen und abtropfen lassen. Blaubeeren aus dem Glas mit Saft pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker und Pink Grapefruitsaft in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad dicklich aufschlagen.
2. Gelatine ausdrücken und in die noch warme Crème rühren, pürierte Blaubeeren unterheben. Sahne steif schlagen und die Hälfte unter die gelierende Pink Grapefruit-Blaubeer-Crème ziehen. Anschließend in eine Schüssel oder Weingläser füllen und kalt stellen.
3. Fruchtfleisch der Avocado mit Limettensaft

und Puderzucker pürieren. Restliche Sahne unter die Limetten-Avocado-Crème ziehen und auf die Pink Grapefruit-Blaubeer-Crème geben.

4. Das Dessert kalt stellen und kurz vor dem Servieren mit aufgetauten Blaubeeren garnieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Kühlzeit:** ca. 1 Stunde

### Nährwerte pro Portion:

Energie: 435 kcal / 1820 kJ

Fett: 28,5 g

Kohlenhydrate: 38,4 g

Eiweiß: 5,6 g

# Dessert

## MANDELTORTE MIT BLAUBEERSPIEGEL

Zutaten für 12 Stück Torte:

- 80 g Butter (außerdem etwas Butter zum Einfetten der Springform)
- 130 g Zucker
- 8 TL Vanillezucker
- 5 Eier
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g geraspelte Schokolade, zartbitter
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Cointreau
- 400 g Sahne
- 1 Prise Salz
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Gehackte Pistazien

### Zubereitung:

**1.** Butter, 80 g Zucker und 3 TL Vanillezucker in einer Schüssel schaumig rühren. Eier trennen. Anschließend Eigelb nach und nach unter die Buttermasse rühren. Backpulver in die Mandeln sieben und mit der Schokolade verrühren. Zusammen mit dem Cointreau in die Schüssel geben und verrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die Masse heben.

**2.** Backofen auf 140 °C vorheizen. Boden einer Springform (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Teig in die Springform geben, glatt streichen und im Ofen ca.

60 Minuten backen. Boden gut auskühlen lassen.

**3.** Die aufgetauten Blaubeeren mit 50 g Zucker, 2 TL Vanillezucker und Zitronensaft pürieren. Sahne mit 3 TL Vanillezucker steif schlagen und zwei Drittel auf dem Tortenboden verteilen. Auch die Ränder bestreichen. Das übrige Drittel der Sahne in einen Spritzbeutel geben und einen Rand aus Sahnetupfen setzen. Blaubeerpüree nun vorsichtig in die Mitte der Torte gegeben und bis zu den Tupfen verteilen. Torte für min. 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren die Sahnetupfen mit gehackten Pistazien bestreuen.

**Tipp:** Die Torte ist auch gut am Vortag vorzubereiten. So kann das Blaubeerpüree in die Sahne ziehen.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Backzeit:** 60 Minuten bei 140 °C Umluft

**Kühlzeit:** mind. 2 Stunden

### Nährwerte pro Stück:

Energie: 416 kcal / 1740 kJ

Fett: 31,6 g

Kohlenhydrate: 23,4 g

Eiweiß: 9,6 g

GLUTENFREI



## ZITRUSFRUCHTSALAT MIT BLAUBEER-SABAYON

VITAMINREICH



Zutaten für 4 Personen:

- 2 **Orangen**
- 1 **Grapefruit**
- 1 **Pomelo**
- 2 **Limetten**
- 50 g **Goldenberries (getr. Physalis)**
- 1 **Vanilleschote**
- 1 TL **Ahornsirup**
- 4 **frische Physalis**
- 170 g **wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)**
- 4 **Eigelbe**
- 50 g **Rohrzucker**
- 1 EL **Zitrusfruchtsaft**
- 50 ml **Weißwein, trocken**

**Zubereitung:**

1. Zitrusfrüchte filetieren. Dafür die Schale samt weißer Haut mit einem Messer vollständig abtrennen und die Filets herauslösen. Filets zur Seite legen und den austretenden Saft auffangen. Aus den Fruchtresten den Saft auspressen. 1 EL Fruchtsaft für die Sabayon aufheben.
2. Die Goldenberries klein hacken und zu den Zitrusfrucht-Filets geben. Vanilleschote halbieren und aus einer Hälfte das Mark ausschaben. Vanillemark mit dem Ahornsirup und dem restlichen Zitrusfruchtsaft verrühren und über Filets geben. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

3. Für die Sabayon die Blaubeeren mit eigenem Saft in einer Metallschüssel pürieren. Eigelbe, Zucker, Zitrusfruchtsaft, Weißwein und das restliche Vanillemark zufügen und verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und mit dem Schneebesen etwa 5 Minuten aufschlagen, bis die Sabayon schaumig-fest ist.

4. Fruchtfilets abtropfen lassen und auf einem Teller fächerförmig anrichten. Die abgetropften Goldenberries über den Filets verteilen. Sabayon über die Filets geben und mit den Physalis garnieren.

**Tipp:** Legen Sie die ausgeschabten Vanilleschoten in ein Glas und füllen es mit Zucker auf. So erhalten Sie einen selbst gemachten Vanille-Zucker.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Marinierzeit:** 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 346 kcal / 1450 kJ

Fett: 9,1 g

Kohlenhydrate: 52,3 g

Eiweiß: 7,1 g

# Party/Drink

## BLUE VIRGIN GIN TONIC

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Limetten
- 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada  
(aus dem Glas)
- 100 ml Blaubeersud
- 40 ml Blue Curaçaosirup
- 100 ml Ginsirup
- je 10 Wacholderbeeren  
und Koriandersamen
- etwa 20 Eiswürfel
- 500 ml Tonic Water

### Zubereitung:

1. Zwei Limetten auspressen (benötigt werden 60 ml Saft) und die dritte in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft mit Blaubeeren – bis auf ein paar zum Garnieren –, Blaubeersud, Blue Curaçaosirup, Ginsirup und Gewürzen pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren.
2. Je zwei bis drei Limettenscheiben mit Eiswürfeln sowie den restlichen Blaubeeren in die Gläser füllen. Den Blaubeersud darin verteilen und mit Tonic Water auffüllen.

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten

### Nährwertangaben pro Glas:

- Energie: 230 kcal / 960 kJ
- Fett: 0 g
- Kohlenhydrate: 46 g
- Eiweiß: 0,3 g

ALKOHOLFREI





# Wilde Blaubeeren

aus Kanada sind im Lebensmitteleinzelhandel ganzjährig als Glasware unter der Bezeichnung „Waldheidelbeeren“ und tiefgefroren als „Heidelbeeren“ erhältlich.

Die Produkte sind dank der langen Haltbarkeit ideal für die Vorratshaltung. Sie können die Beeren portionsweise entnehmen und direkt zum Kochen und Backen verwenden.

## **Wild Blueberry Association of North America**

c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn | Tel. 0228 – 94 37 87-0

Fax 0228 – 94 37 87-7 | E-Mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

[www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de)

Canada 

