



Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA

Sehr delikates ist die Kombination wilder Blaubeeren mit frischen Kräutern oder Gewürzen. Rosmarin, Koriander, Minze – sie alle wachsen auch jetzt auf der Fensterbank und sorgen in süßen wie herzhaften Speisen für ein echtes Aha-Erlebnis ...



Zu Besuch in der Kräuterküche





Die ganz große Vielfalt — jetzt genießen!

Die Natur hat wilde Blaubeeren mit einer Eigenschaft ausgestattet, die sie für unsere moderne Welt perfekt macht: Die kleinen Wildfrüchte lassen sich einfrieren, ohne dass Geschmack, Form oder Nährwert leiden. Deshalb können wir sie genießen, wenn Beeren bei uns keine Saison haben. In der Zubereitung sind sie unglaublich vielseitig.

Klein – geschmackvoll – unkultiviert

Im Vergleich zu Kulturheidelbeeren sind wilde Blaubeeren recht klein. Sie haben weniger Fruchtfleisch, enthalten nicht so viel Wasser und haben einen höheren Schalenanteil. Gerade in der Fruchtschale stecken viele Geschmacksstoffe und antioxidative Farbstoffe. Ein Kilo wilder Blaubeeren enthält fast doppelt so viele Früchte wie die gleiche Menge Kulturheidelbeeren.

Meisterwerk der Natur

Wilde Pflanzen, die nebeneinander wachsen, gehören nie nur einer Sorte an. Die natürlich entstandene Sortenvielfalt macht den einzigartigen Geschmack der Früchte aus. Ihr Fruchtaroma ist so vielschichtig, wie es nur in der Natur vorkommt. Es ist unmöglich, eine Sorte zu züchten, deren Beeren ein ähnliches Geschmackserlebnis hervorbringen.



Frische Aromen von der Fensterbank

Genau wie wilde Blaubeeren sind frische Kräuter das ganze Jahr über zu haben. Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse oder Schnittlauch lassen sich sehr gut im Topf ziehen. Saatgut gibt es in fast jeder Gärtnerei. Wichtig ist ein heller Standort und ausreichend Feuchtigkeit, ohne dass Staunässe entsteht. Wer keinen grünen Daumen hat, verwendet einfach die frischen Kräuter im Topf aus dem Supermarkt. Sie sind allerdings in erster Linie zum sofortigen Verzehr gedacht.

Süßer Aufstrich mit würziger Note



Langsam geht der Vorrat an selbst gekochter Marmelade aus dem letzten Sommer zur Neige. Macht nichts – aus tiefgefrorenen Blaubeeren lässt sich im Handumdrehen neue kochen. Für die geschmacksintensiven Beeren ist Gelierzucker 2:1 ideal. Der Clou in diesem Rezept ist aber die würzige Note von frischem Rosmarin.



Blaubeer-Rosmarin Marmelade

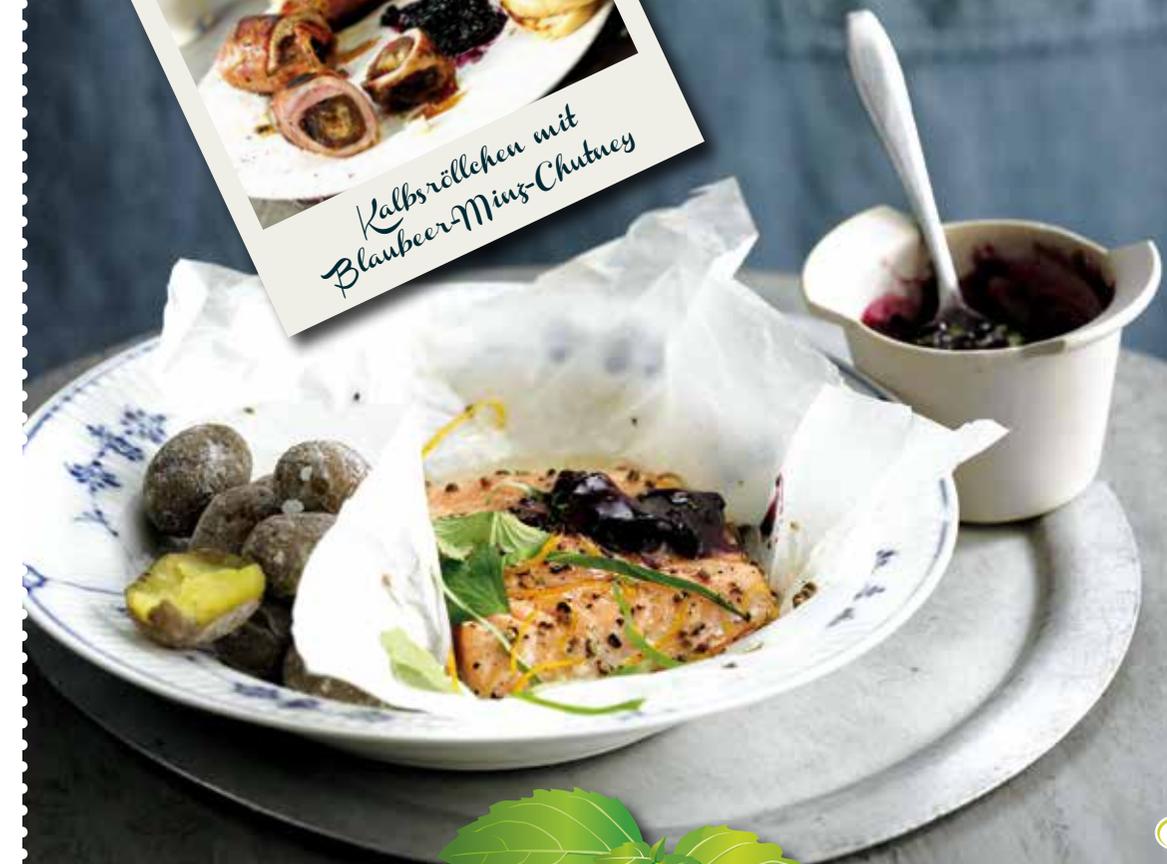
Frische Kräuter und wilde Beeren zu Fisch und Fleisch



*Kalbsröllchen mit
Blaubeer-Minz-Chutney*

Eine echte Überraschung ist das mit Basilikum und Koriander gewürzte Blaubeerpüree zum Lachsfilet, aromaschonend im Pergamentpapier gegart.

Frische Minze sorgt im Blaubeer-Chutney für Abwechslung, der perfekte Begleiter für die mit Datteln gefüllten Kalbsröllchen.



Lachsfilet mit Blaubeerpüree

Blaubeeren lieben Käse und Quark



*Blaubeer-
Orangen-Tiramisu*

Ziegenkäse-Blaubeer-Quiche

Ziegenkäse und Blaubeeren sind ein Klassiker, der auf unserer Quiche durch frischen Thymian seine besondere Note erhält. Zum Dahinschmelzen!

In diesem fruchtigen Tiramisu umschmeicheln ein Schlückchen Amarettolikör und die feine Säure von Orangen erst die Blaubeeren – und dann den Gaumen.



Die Krönung der Beerenküche

Dieser stattliche Guglhupf wird mit Mohn und Buchweizenmehl gebacken, das einen leicht nussigen, herben Geschmack hat. Damit passt es sehr gut zu Blaubeeren, die den Teig wunderbar saftig machen. Damit die Früchte nicht ausfärben, am besten noch tiefgefroren unter den Teig heben.



Blaubeer-Buchweizen-Guglhupf



www.wildeblaubeeren.de/presse

Diese und weitere Rezepte für wilde Blaubeeren aus Kanada sowie Nährwertangaben und Fotos in druckfähiger Auflösung finden Sie im Internet zum Download.

Wild Blueberry Association of North America
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24

D-53111 Bonn

fon: +49 (0) 228-94 37 87-0

fax: +49 (0) 228-94 37 87-7

email: info@mk-2.com

www.wildeblaubeeren.de

Canada 

