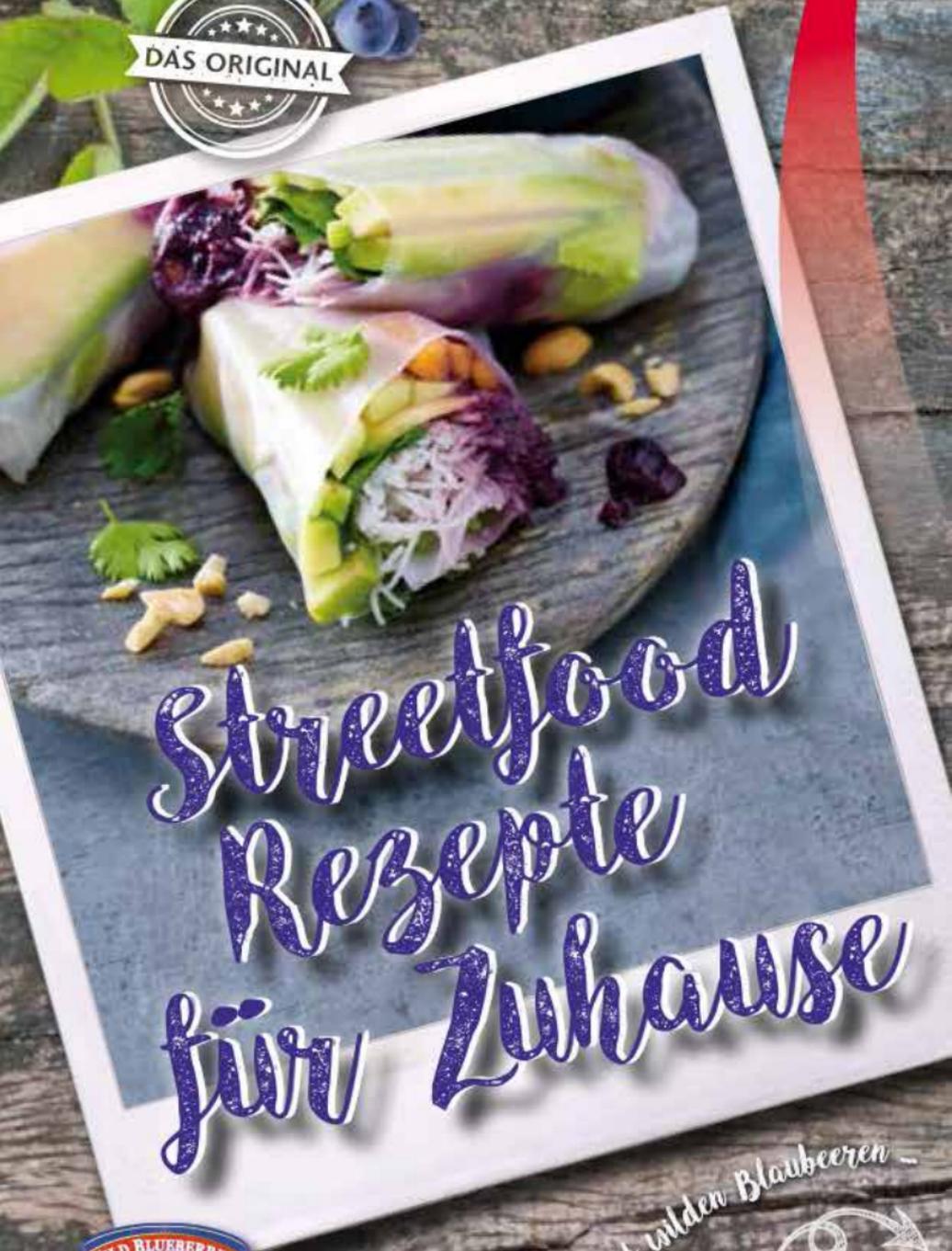


# Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA



DAS ORIGINAL



Streetfood  
Rezepte  
für Zuhause



Viele leckere Rezepte mit wilden Blaubeeren



# Foodfestival der Kulturen



**P**ikante Burritos oder wärmende Nudelsuppen, handfeste Burger oder fernöstliche Köstlichkeiten – was auf den Straßen Südamerikas und Asiens eine lange Tradition hat, sorgt heute in Europa für neue kulinarische Offenbarungen: „Streetfood“ ist in aller Munde. Was die mobilen Köche auf kleinstem Raum in Foodtrucks oder an Marktständen zaubern, ist meist das Ergebnis von viel Leidenschaft, Pioniergeist und besten Zutaten. Frisch vor den Augen der erwartungsvollen Gäste zubereitet – da weiß man, was man bekommt!

Wir verraten Ihnen die Lieblingsrezepte aus unserem Foodtruck. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch Kanada, der Heimat der wilden Blaubeeren.

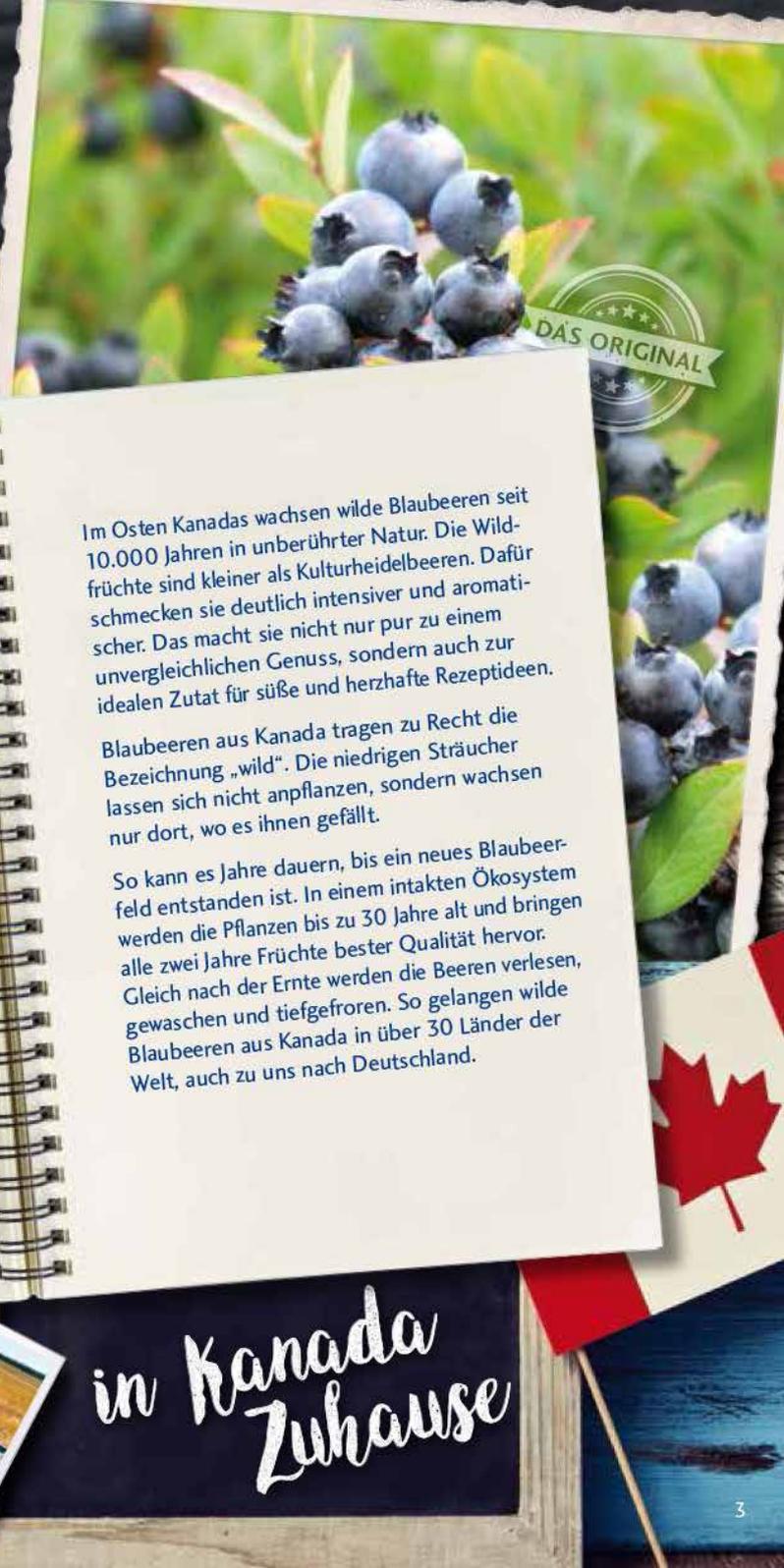


## in Kanada Zuhause

Im Osten Kanadas wachsen wilde Blaubeeren seit 10.000 Jahren in unberührter Natur. Die Wildfrüchte sind kleiner als Kulturheidelbeeren. Dafür schmecken sie deutlich intensiver und aromatischer. Das macht sie nicht nur pur zu einem unvergleichlichen Genuss, sondern auch zur idealen Zutat für süße und herzhaftere Rezeptideen.

Blaubeeren aus Kanada tragen zu Recht die Bezeichnung „wild“. Die niedrigen Sträucher lassen sich nicht anpflanzen, sondern wachsen nur dort, wo es ihnen gefällt.

So kann es Jahre dauern, bis ein neues Blaubeerfeld entstanden ist. In einem intakten Ökosystem werden die Pflanzen bis zu 30 Jahre alt und bringen alle zwei Jahre Früchte bester Qualität hervor. Gleich nach der Ernte werden die Beeren verlesen, gewaschen und tiefgefroren. So gelangen wilde Blaubeeren aus Kanada in über 30 Länder der Welt, auch zu uns nach Deutschland.



# Beerenstarke Früchtchen

Verglichen mit Kultur Heidelbeeren haben die wilden Kanadier einen höheren Schalenanteil und sind damit äußerst nährstoffreich. In der Schale stecken die charakteristischen blauen Farbstoffe. Diese Anthocyane gehören zur Familie der sekundären Pflanzenstoffe, die für unsere Gesundheit so wichtig sind. Sie schützen die Körperzellen vor gefährlichen, freien Radikalen. Gefrorene Blaubeeren sind frischen Früchten hierbei sogar überlegen: Die Eiskristalle brechen die Struktur des Pflanzengewebes auf und sorgen dafür, dass der Körper die blauen Farbstoffe besser aufnehmen kann.

Die Kombination aus reichlich Ballaststoffen und wenig Kalorien ist ideal. So macht eine Portion von 100 Gramm wilden Blaubeeren lange satt, liefert dabei nur 57 Kilokalorien und dazu ein buntes Spektrum an Mikronährstoffen.

Wilde Blaubeeren bringen Farbe auf den Speiseplan: Im Frühstücksmüsli oder im Smoothie, im Salat oder Kuchen. Sie geben herzhaften Vorspeisen und Hauptgerichten ein ganz neues Gesicht, und sind die perfekte Zutat für die internationale Streetfood-Küche. Durch ihre Wandlungsfähigkeit und den würzigen, feinfruchtigen Geschmack regen sie zum Experimentieren an. Kreative Köche, die ihre Gäste überraschen möchten, wissen diese Eigenschaften besonders zu schätzen.

Lassen Sie sich von den Ideen der Profis inspirieren und holen Sie sich die kräftige Farbe und den einzigartigen Geschmack wilder Blaubeeren in Ihre Küche.

Wilde Blaubeeren lassen sich direkt aus der Packung oder leicht angetaut verwenden.



mehr Rezepte  
im Internet!

# Mit Streetfood um die Welt

BRATN  
SUPERFOOD

# Feurige Tacos mit Blaubeer-Salsa

## Zutaten für 8 Stück:

200 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada | 3 Tomaten |  
2 rote Chilischoten | 3 Stiele Petersilie | 5 Stiele Koriander |  
1 Avocado | 1 Bio-Limette | 1 Dose (212 ml) Gemüsemais | Salz |  
200 g Cheddar-Käse (am Stück) | 1 Römersalatherz |  
2 EL Sonnenblumenöl | 500 g Rinderhackfleisch | Pfeffer |  
1 TL Edelsüß-Paprika | 8 Taco-Shells | 8 TL Crème fraîche |

## Zubereitung:

1 Blaubeeren antauen lassen. Tomaten waschen, putzen, entkernen und würfeln. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Limette heiß waschen, Schale abreiben, Frucht halbieren und auspressen. Mais abtropfen lassen. Mit Blaubeeren, Tomaten, Chiliringen, Kräutern, Avocadowürfeln, Limettenschale und -saft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz abschmecken.

2 Käse fein reiben. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Taco-Shells mit Hackfleisch, Salat und Blaubeer-Salsa füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Je 1 TL Crème fraîche daraufgeben.

 >> Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:  
Energie: 540 kcal / 2260 kJ  
Eiweiß: 21 g  
Fett: 48 g  
Kohlenhydrate: 12 g





# Crêpes mit gebackenem Camembert und wilden Blaubeeren

## Zutaten für 6 Stück:

100 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada | 200 g Mehl | 2 Eier | 300 ml Milch | Salz | 2 EL + 100 ml Sonnenblumenöl | 100 ml Mineralwasser | 250 g Camembert | 200 g Paniermehl | 100 g Walnuskerne | 4 EL Agavendicksaft | Backpapier | 1 Kopfsalat | Saft von 1 Zitrone | Pfeffer | 3 EL Olivenöl | Öl für die Pfanne |

## Zubereitung:

- 1 Blaubeeren antauen lassen. Inzwischen Mehl, Eier, 200 ml Milch, 1 Prise Salz, 2 EL Sonnenblumenöl und Mineralwasser mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Kalt stellen.
- 2 Camembert in dünne Spalten schneiden. 100 ml Milch in eine kleine Schale füllen. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Camembertspalten portionsweise erst in der Milch, dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang wiederholen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und ca. 15 Minuten einfrieren.
- 3 Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Agavendicksaft und 1 Prise Salz zugeben. Nüsse ca. 2 Minuten karamellisieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett geben und vollständig abkühlen lassen. Salat waschen und trocken schütteln. Blätter grob zerrupfen. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl untermischen.
- 4 100 ml Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Käsespalten darin ca. 30 Sekunden goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne (ca. 28 cm Ø) mit etwas Öl auspinseln. Aus dem Teig darin portionsweise 6 Crêpes backen. Jeweils eine Crêpehälfte mit Camembertspalten und karamellisierten Walnüssen belegen. Blaubeeren darüber verteilen. Übrige Crêpehälfte über die Füllung schlagen. Je die rechte Seite zur Mitte falten. Crêpes mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Übrigen Salat und Vinaigrette dazu reichen.



>> Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Energie: 720 kcal / 3020 kJ

Eiweiß: 23 g

Fett: 44 g

Kohlenhydrate: 58 g

# Pastrami Burger mit Blaubeer-Zwiebel-Relish

## Zutaten für 4 Burger:

2 rote Zwiebeln | 1 rote Chilischote | 1 Stück Ingwer (ca. 30 g) |  
3 EL Sonnenblumenöl | 300 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren  
aus Kanada | 1 TL Senfkörner | 1/2 TL Kreuzkümmel |  
150 ml trockener Rotwein | 1 EL dunkler Balsamicoessig |  
3 EL flüssiger Honig | 1/2 Bund Rucola | 2 Tomaten |  
4 Roggenbrötchen | 4 TL Dijon-Senf | 100 g Pastrami-Schinken  
in dünnen Scheiben |

## Zubereitung:

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Chiliringe und Ingwer darin andünsten. Blaubeeren, Senfkörner und Kreuzkümmel zugeben, ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen. Honig einrühren und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Relish abkühlen lassen.

2 Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Brötchen waagrecht aufschneiden. Brötchenhälften auf den Schnittflächen nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3 Untere Brötchenhälften jeweils mit 1 TL Senf bestreichen, mit Rucola und Tomatenscheiben belegen. Je 25 g Schinken darauf verteilen. Blaubeer-Zwiebel-Relish auf den Schinken geben. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.



>> Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Stück:  
Energie: 380 kcal / 1590 kJ  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 11 g  
Kohlenhydrate: 45 g



# poke Bowl mit Wilden Blaubeeren



## Zutaten für 4 Personen:

600 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada |  
300 g tiefgefrorene Edamame | 200 g buntes Quinoa |  
2 TL Chilipaste | 2 TL Sojasoße | 6 TL Sesamöl |  
2 TL ungeschälter Sesam | 6 TL Reisessig | 600 g Lachsfilet ohne  
Haut in Sashimi Qualität | 300 g Möhren | 200 g Babyspinat |  
2 Lauchzwiebeln | 2 Avocados |

## Zubereitung:

- 1 Blaubeeren und Edamame antauen lassen. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Blaubeeren mit einem Pürierstab fein pürieren. Blaubeerpüree mit Chilipaste, Sojasoße, Sesamöl, Sesam und Reisessig verrühren.
- 2 Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden. Hälfte der Blaubeermarinade über die Lachswürfel geben und den Lachs für ca. 15 Minuten darin marinieren.
- 3 Inzwischen Möhren schälen und grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.
- 4 Alle Zutaten in vier Schalen anrichten. Die restlichen Blaubeeren und übrige Blaubeer-Marinade darauf verteilen.



>> Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Person:  
Energie: 670 kcal / 2810 kJ  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 35 g  
Kohlenhydrate: 53 g

## Zutaten für 8 Stück:

300 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g) | 2 Knoblauchzehen | 1 rote Chilischote | 1 Bio-Limette | 100 g cremige Erdnussbutter | 3 EL Sojasoße | 1 TL Sonnenblumenöl | 20 ml Wasser | 2 EL Agavendicksaft | 150 g Reissnudeln | 2 Möhren | 2 Mini-Gurken | 1/2 Bund Koriander | 1 Avocado | 8 runde Reispapierblätter (à ca. 22 cm Ø) | 50 g gesalzene Erdnusskerne |

## Zubereitung:

1 Blaubeeren antauen lassen. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer grob würfeln. Knoblauch hacken. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren und auspressen. Blaubeeren, Ingwer, Knoblauch, Chili, Limettenschale und -saft, Erdnussbutter, Sojasoße, Öl, 20 ml Wasser und Agavendicksaft mit einem Pürierstab pürieren. Blaubeer-Erdnuss-Dip kalt stellen.

2 Reissnudeln in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Anschließend die Reissnudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Reissnudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Möhren und Gurken putzen und schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden.

4 Reispapier nach Packungsanweisung vorbereiten und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Gemüse, Koriander, Nudeln und je 1 TL Blaubeer-Erdnussdip mittig auf die Reispapierblätter verteilen. Reispapierhälften und -seiten überklappen. Blätter aufrollen.

5 Erdnusskerne grob hacken. Sommerrollen auf Tellern anrichten. Mit restlichem Koriander garnieren. Übrigen Blaubeer-Dip in ein Schälchen geben, mit gehackten Erdnüssen bestreuen und dazu reichen.



>> Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:  
Energie: 250 kcal / 1050 kJ  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 26 g



Sommerrollen  
mit Blaubeer-  
Erdnuss-Dip

# Frozer Yogurt mit wilden Blaubeeren



## Zutaten für 4 Gläser (à 180 ml):

50 g Mandelstifte | 50 g Zartbitterschokolade |  
2 Stiele Minze | 300 g Joghurt (10 % Fett) |  
300 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada |  
8 EL Agavendicksaft |

## Zubereitung:

1 Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schokolade grob raspeln. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Joghurt, Blaubeeren und Agavendicksaft mit einem Pürierstab mixen, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Masse in Gläser füllen. Geröstete Mandeln und Schokoraseln darüber geben. Mit Minzblättchen verzieren.



>> Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Glas:  
Energie: 320 kcal / 1340 kJ  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 18 g  
Kohlenhydrate: 30 g

# Eine Frucht viele Namen

**H**eidelbeeren, Schwarzbeeren, Waldbeeren, Bickbeeren oder Blaubeeren – je nach Region und Dialekt tragen die kleinen Früchte unterschiedliche Namen.

Wer die aromatischen wilden Blaubeeren kaufen möchte, hat zwei Möglichkeiten: Man achtet auf die entsprechende Bezeichnung „Waldheidelbeeren“ – dann handelt es sich immer um die wilden Früchte. Oder man schaut, ob das Herkunftsland der Heidelbeeren bzw. Blaubeeren auf der Verpackung angegeben ist.

Noch sind die Hersteller zur Angabe des Herkunftslandes gesetzlich nicht verpflichtet. Da sich die besonderen Eigenschaften der kanadischen Blaubeeren mittlerweile herumgesprochen haben und sie häufiger gezielt nachgefragt werden, stellen sich die Unternehmen darauf ein. So findet man immer öfter den Aufdruck „aus Kanada“ auf der Vorder- oder Rückseite der Verpackung oder unter „Ursprungsland“ den gesuchten Hinweis.

**W**ilde Blaubeeren aus Kanada werden direkt vor Ort schonend tiefgefroren und bewahren so ihre wertvollen Inhaltsstoffe und ihren guten Geschmack. Daher gibt es sie bei uns vor allem als tiefgefrorene Heidelbeeren. Sie sind ideal für die Vorratshaltung und jederzeit praktisch zur Hand – auch in der kalten Jahreszeit.

Die tiefgefrorenen Beeren lassen sich portionsweise entnehmen. Für die meisten Gerichte oder als Topping auf Salat oder Müsli taut man die Blaubeeren kurz an. Beim Backen von Muffins oder Kuchen kommen die gefrorenen Beeren direkt aus der Packung in den Teig. So bleiben die Früchte ganz und das Gebäck färbt sich nicht blau.

Auch als Glasware sind wilde Blaubeeren erhältlich. Hier heißt es ebenfalls, auf die Bezeichnung „Waldheidelbeeren“ oder den Herkunftshinweis „aus Kanada“ zu achten. Im Gegensatz zu den tiefgekühlten Früchten sind die Beeren aus dem Glas leicht gezuckert.

Tiefgefroren

oder im Glas

# Wilde Blaubeeren



Weitere Rezepte und Informationen  
zu wilden Blaubeeren finden Sie  
auf unserer Webseite oder  
unseren Social Media Kanälen.

f Facebook: wildeblaubeeren  
Instagram: wildeblaubeerenauskanada  
Pinterest: wildeblaubeeren  
#wildeblaubeeren



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

Wild Blueberry Association  
of North America

c/o mk<sup>2</sup> gmbh  
Oxfordstraße 24  
53111 Bonn

Tel.: 0228 / 943787-0

© E-Mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Canada 

