



Schneeweißchen und Rosenrot

Unschuldiges Weiß und sündiges Rot harmonieren nicht nur farblich. Auch geschmacklich sind Milchprodukte und Erdbeeren ein perfektes Paar. Sicher mit ein Grund dafür, dass Erdbeeryoghurt der beliebteste Fruchtjoghurt in Deutschland ist.

Von Ingeborg Pils

D

ie Erdbeere ist, botanisch gesehen, verwandt mit der Rose. Eine Sammelnussfrucht, auf deren prallem Blütenboden – der „Beere“ – kleine grüne Nüsschen sitzen. Was sie geschmacklich so einzigartig macht, ist ihre ausgewogene Kombination von Säure, süßen Fruchtaromen und würzig-nussigen, karamelligen Noten. Bei optimaler Reife gehören Erdbeeren zu den süßesten heimischen Früchten.

Seit der Antike wird die Erdbeere auch wegen ihrer heilenden Wirkung geschätzt. Sie soll Herz, Galle und Leber kräftigen. Der regelmäßige Verzehr von Erdbeeren kann sogar den Alterungsprozess unseres Gehirns um mehrere Jahre verlangsamen, wie eine Langzeitstudie der Harvard Medical School zeigt. Auch äußerlich angewendet kann sie kleine Wunder vollbringen: Kosmetikerinnen empfehlen für einen strahlenden Teint und schöne Haut eine Gesichtsmaske aus Erdbeersaft und Milch.

Bei Dichtern gilt die kleine Erdbeere seit Jahrhunderten als Sinnbild der erotischen Liebe. Auch Hollywood konnte sich dem Zauber der Erdbeere nicht entziehen. Mickey Rourke fütterte Kim Basinger in der legendären Küchenszene mit Erdbeeren, und Richard Geere servierte – nicht ohne Hintergedanken – Julia Roberts süße Erdbeeren mit Champagner. Selbst im züchtigen England hat sich die Erdbeere einen Platz in der feinen Gesellschaft erobert: Wimbledon ohne Erdbeeren mit Sahne ist für viele schlicht undenkbar.

Erdbeer-Lassi

Für 2 Personen:
300 g reife Erdbeeren
1 Banane
250 g Naturjoghurt
20 g frischer Ingwer,
fein gehackt
1 Msp. Piment d'Espelette
1 TL flüssiger Honig
250 ml Mineralwasser

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit Joghurt, Ingwer, Piment d'Espelette und Honig in den Mixer geben und glatt pürieren. Das Mineralwasser dazugeben und noch einmal kurz aufmixen. Eventuell durch ein feines Sieb streichen, um Kernchen zu entfernen. Auf zwei große Gläser verteilen, nach Belieben einige Eiswürfel dazugeben.

Erdbeer-Sanddorn-Milch

Für 2 Portionen:
250 g Erdbeeren
1 EL Zucker
500 ml Vollmilch
2 EL Sanddornsafte
Minzblättchen zum Garnieren
Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Zucker im Mixer glatt pürieren. Die Milch und den Sanddornsafte dazugeben und schaumig aufschlagen. In zwei hohe Gläser umfüllen, mit Minzblättchen garnieren.

Erdbeer-Knusper

Für 2 Portionen:
40 g Butter
5 EL Amaranthflocken
1 TL Zucker
250 g Speisequark
5 EL Milch
2 EL Apfeldicksaft
200 g Erdbeeren
Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Amaranthflocken und den Zucker hineingeben und unter Rühren kurz anrösten. Auf Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen. Den Quark mit der Milch und dem Apfeldicksaft verrühren. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In zwei Gläser lagenweise Amaranth, Quark und Beeren einschichten. Als letzte Lage Erdbeeren einlegen.