



Erdbeeren, einfach Erdbeeren

Botanisch gehören sie nicht umsonst zu den **Rosengewächsen**: Nichts duftet so süß und aromatisch, so fruchtig und lecker wie eine reife Erdbeere. Und jetzt, im Juni, bekommen wir sie überall.

Immer wieder beliebt im Botanik-Unterricht ist die hinterhältige Frage des Lehrkörpers: Naaaa? Was für eine Beere ist die Erdbeere? Nichts da. Die Erdbeere ist gar keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Sie gehört zur gleichen Familie wie Apfel, Birne

und Pflaume und ist damit der Rose ähnlicher als der Johannisbeere. Die ist nämlich eine echte. Die kleinen Nüsschen oder Achänen befinden sich auf dem roten Fruchtfleisch und knacken leise, wenn man draufbeißt. Da das Fleisch so köstlich schmeckt, braucht sich die Erdbeere um ihre Verbreitung keine Sorgen zu machen. Der Fuchs, der Dachs, der Igel, die Amsel, die Weinbergschnecke und der Tausendfüßler, alle diese Tiere haben die Erdbeere zum Fressen gern. Besondere Mühe macht sich die Ameise: Die schleppt die Frucht in ihren Bau, verfüttert das Fruchtfleisch an ihre Kollegen und trägt dann jedes einzelne Nüsslein gewissenhaft wieder raus in den Waldboden.

Die rote Sammelnussfrucht erfreut sich allergrößter Beliebtheit. Sagenhafte 270 000 Tonnen vertilgen wir in Deutschland während der Saison, das sind pro Kopf 3,6 Kilogramm. So viel können wir hier gar nicht anbauen, deshalb kommt der größere Teil davon mittlerweile aus Spanien. Eigentlich beginnt die Vegetationsphase der Erdbeere erst, wenn's im Frühjahr warm wird und kein Bodenfrost mehr herrscht, aber die Menschen können ja wie immer nicht gut warten, und so baut man die Beere, die keine ist, bereits im März unter Folientunneln an. Dieses Schicksal teilt sie mit dem

Spargel, weshalb es die beiden in Supermärkten und auf Wochenmärkten gern zusammen gibt.

Da die Erdbeere unvergleichlich im Geschmack ist, möchte ich sie bei den beiden Rezepten unten absolut in den Mittelpunkt stellen. Da gibt es kein Gedöns drumrum. Die Rezepte sind so einfach, dass ich mich kaum traue, sie hier vorzustellen. Mit Kochen hat das nichts zu tun, höchstens mit ein bisschen backen. Das erste Rezept ist eine Vorspeise, das andere eine Nachspeise. Als Goodie oben drauf gibt es noch eine Snack-Variante.

Für die Vorspeise: Besorgen Sie sich eine Schale reife Erdbeeren und bleiben Sie im Supermarkt vor dem Regal mit dem Mozzarella stehen. Wenn Sie Glück haben, liegt daneben, in der Feinkostsektion, der Burrata. Diese Käsespezialität ist eine Art Säckchen, das rein äußerlich wie ein Mozzarella aussieht, aber ein reicheres Innenleben aufweist. Sie ist mit Sahne und Mozzarellafäden gefüllt, wirklich lecker.

Waschen Sie zuhause die Erdbeeren vorsichtig, entfernen Sie den grünen Kranz und den Stiel, halbieren oder vierteln die Früchte. Legen Sie sie auf einen Teller und geben den Burrata (ohne die umgebende Flüssigkeit) einfach drauf. Dann zerreißen Sie mit zwei Gabeln den weißen Käseklöß, sodass er ausläuft und seinen Inhalt über die Erdbeeren verteilt.



Rezept

für Erdbeeren mit Burrata

Für 2 Personen

- 1 Schale Erdbeeren
- 2 Burrata
- Pfeffer
- Salz
- Crema di Balsamico
- Olivenöl

Erdbeeren in zwei Portionen aufteilen, auf jede Portion einen Burrata-Käse geben. Mit zwei Gabeln auseinanderpflücken, würzen.



Pfeffern Sie ihn, salzen Sie ihn. Geben etwas Olivenöl drüber und einige Spritzer Crema di Balsamico. Gerne auch ein paar zerrupfte Basilikum-Blätter.

Und dann essen Sie. Sie werden sich wundern, wie gut diese Kombination schmeckt.

Für den Nachtisch kombinieren wir hier einen klassischen Mürbeteig mit viel Butter mit der Frucht. Sie nehmen am besten kleinere Tortelett-Förmchen, denn ich finde, so einen ganzen Erdbeerkuchen schafft kein Mensch, da ist es besser, gleich so viele Einmann-Portionen anzufertigen, wie gebraucht werden. Ein Mürbeteig hat immer das Verhältnis zwei Teile Mehl, ein Teil Butter, für vier Personen sind das 250 Gramm Mehl, 125 Gramm Butter und 140 Gramm Zucker. Die Prise Salz nicht vergessen und ein Eigelb bereitstellen. Sie vermengen die eiskalte Butter in Schnitzeln und das Eigelb mit den zuvor gemischten trockenen Zutaten. Seien Sie bitte nicht zu gründlich, das gebackene Tortelett lebt von seiner blättrigen Konsistenz, und das wiederum braucht eine nur grobe Durchmischung des Teiges. Füllen Sie den Teig in die gut ausgebutterten Tortelett-Förmchen, machen Sie einfach vier Kugeln und drücken ihn mit den Fingerspitzen passgenau hinein. Anschließend kommt das Ganze in den Kühlschrank, für ungefähr eine Stunde. Dann die Förmchen in den vorgeheizten Backofen stellen, auf 175 Grad ungefähr 20 Minuten backen.

Auskühlen lassen. Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten: Sie geben die vorbereiteten Erdbeeren (gewaschen und geviertelt) einfach drauf, übergießen sie mit Tortenguss und lassen das Ganze fest werden. Manche mögen es, wenn zuvor eine Füllung auf den Boden gegeben wird: Zum Beispiel Vanillepudding mit geschlagener Sahne vermischt. Oder mit Mascarpone. Oder den hier: 125 ml geschlagene Sahne unter 500 g Sahnequark heben, der zuvor mit Zucker und Vanillezucker abge-

schmeckt wurde. Oder Sie bringen ein wenig Kuvertüre im Wasserbad zum Schmelzen und bestreichen den Boden der fertig gebackenen Tarteletts, lassen ihn trocknen, geben dann die Erdbeeren darauf. Schokolade, die passt auch sehr gut zu Erdbeeren.

Und das ist dann der Erdbeer-Snack. Waschen Sie die Erdbeeren, lassen Sie diesmal den Stiel und das Kränzchen dran. Dann das Ganze ein wenig abtrocknen. Bringen Sie Ihre Lieblingsschokolade zum Schmelzen, natürlich im Wasserbad, und tunken Sie dann die Erdbeeren mit der Spitze hinein. Legen Sie sie auf

einen Rost und lassen die Schokolade antrocknen, das geht ganz schnell.

Und dann: essen. Einfach reinbeißen. Mhm! ■

Alexandra Regner,
PTA und Medizinjournalistin

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de

Rezept

für Mürbeteig-Torteletts mit Erdbeerhaube

Für 4 Personen

- 250 Gramm Mehl
- 125 Gramm eiskalte Butter
- 140 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb

Teigzutaten grob mit den Fingern vermengen, in die gut gefetteten Förmchen füllen und ab in den Kühlschrank für eine Stunde. Danach auf 175 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

Abkühlen lassen.

1 Schale Erdbeeren, gewaschen, in mundgerechte Stücke zerkleinert,
1 Tütchen Tortenguss nach Anleitung zubereitet
Auf die Förmchen geben, eventuell vorher den Boden mit einer Füllung bestreichen, die aus
500 g Sahnequark
80 g Zucker
1 Pck Vanillezucker sowie
125 ml geschlagener Sahne besteht.