

LEICHTE UND GESUNDE VITAL-REZEPTE

# BEERENSTARKER Fruchtgenuss!



## FRISCHKÄSENOCKERLN MIT WALDERDBEEREN

**ZUTATEN:** Für 4 Personen: 300 g Gartenkräuter, 32 Walderdbeeren, 1 Gurke, 150 g Frischkäse, 4 EL Balsamico, 1 Limette, Salz, Pfeffer.

**ZUBEREITUNG:** Zunächst den Frischkäse salzen, pfeffern und gut verrühren. Nun mit zwei Teelöffeln zu Nockerln formen und bis zum Anrichten kühl stellen. Gartenkräuter mit Balsamico und Limettensaft marinieren. Aus der Gurke mit einem Schäler dünne Streifen schneiden, Kreise formen und die Kräuter darin anrichten (siehe Bild oben). Erdbeeren ebenfalls mit Balsamico marinieren und abwechselnd mit den Nockerln im Kreis um den Salat platzieren.

**Süße Früchtchen.** Haubenkoch Max Stiegl zeigt uns, wie vielseitig einsetzbar die Vitaminbomben sind.

Von süß bis pikant: Bei Erdbeeren dürfen Sie nach Herzenslust zuschlagen! Ob fruchtige Shakes oder als Beilage zum Kuchen: Die süßen Früchtchen sind das Richtige für kalorienbewusste Naschkatzen.

Aber damit nicht genug: Neben köstlichen Vital-Desserts findet man auf den Speisekarten renommierter Spitzenlokale immer öfter auch außergewöhnliche Beeren-Kreationen wie etwa Erdbeeren mit grünem Pfeffer oder mit Balsamico und frischem Basilikum. Auch mit Fisch, Fleisch und diversen Gemüsesorten harmonisiert das aromatische Obst perfekt. Wie variantenreich die gesunden Beeren sind,

weiß auch Spitzenkoch Max Stiegl vom Restaurant *Gut Purbach* (Hauptgasse 64, 7083 Purbach am Neusiedler See). Für MADONNA kombiniert der Profi die fruchtigen Leckerbissen beispielsweise mit Frischkäse, Saiblingsfilet oder Buttermilch (siehe Rezepte). Wir meinen: Einen besseren Start in den Gourmet-Sommer gibt es nicht!



**MAX STIEGL** vom Loka *Gut Purbach* zeigt, was man aus Erdbeeren alles zaubern kann

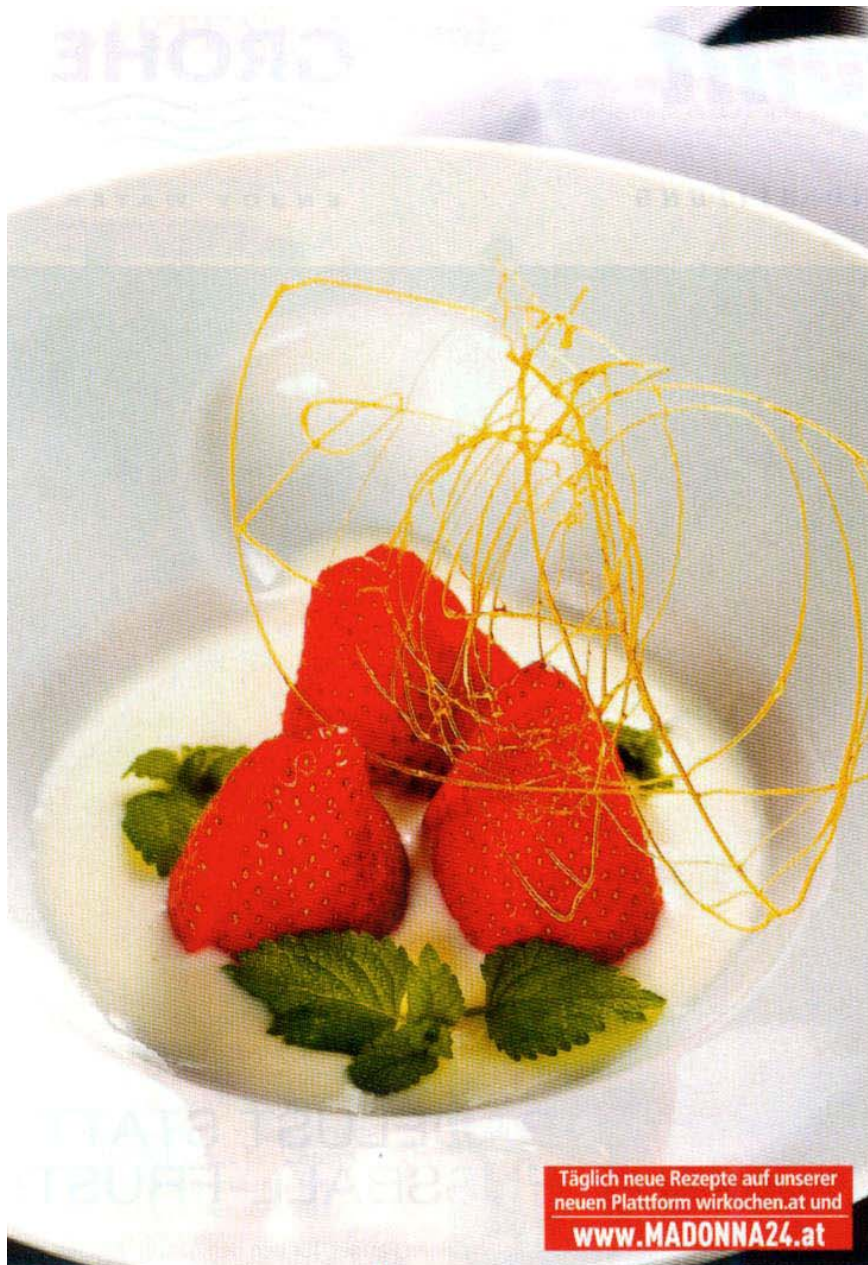
SIMONE STEINKOPF ■

## HASELNUSSBISKUIT MIT ERDBEEREN

**ZUTATEN:** Für 4 Personen: 300 g Haselnüsse, 250 g dunkle Schokolade, 225 g Butter, 4 Eier, 75 g geriebene Mandeln, 190 g Zucker, 1 TL Backpulver, 75 g Mehl glatt, 12 Erdbeeren, Schokolade (nach Geschmack zum Dekorieren).

**ZUBEREITUNG:** Schokolade in Stücke schneiden und im Wasserbad schmelzen lassen. Butter hinzufügen, einrühren und vom Herd nehmen. Eier mit den gemahlenden Mandeln und dem Zucker mischen und in die geschmolzene Schokolade einrühren. Backpulver und Mehl vermengen und über die Schokomasse sieben. Die grob gehackten Nüsse dazugeben und gut durchrühren. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Für 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad backen. Auskühlen lassen und in gleichgroße Stücke schneiden. Erdbeeren und Biskuit zu einer Lasagne schichten und zum Schluss mit Schokoladespänen dekorieren.





Täglich neue Rezepte auf unserer neuen Plattform [wirkochen.at](http://wirkochen.at) und [www.MADONNA24.at](http://www.MADONNA24.at)

## BUTTERMILCH-CREME MIT ERDBEEREN

**ZUTATEN:** Für 4 Personen: 250 g Buttermilch, 250 g Obers, 2 Blatt Gelatine, 2 EL Staubzucker, Saft aus 3 Limetten, 4 cl Grand Marnier, 50 g Kristallzucker, 12 Erdbeeren, Minze.

**ZUBEREITUNG:** Die eingeweichte Gelatine in Grand Marnier aufkochen und unter die Buttermilch rühren. Staubzucker und Limettensaft zugeben und zum Schluss das halb geschlagene Obers darunter mischen. In tiefe Teller anrichten und im Kühlschrank stocken lassen. Erdbeeren mit Grand Marnier marinieren und mit der Minze auf der Creme anrichten. Für das Karamellgitter den Zucker karamellisieren und mit einer Gabel Fäden ziehen. Überkühlen lassen und auf die Erdbeeren setzen.



## CREMESCHNITTEN MIT ERDBEEREN

**ZUTATEN:** Für 4 Personen: ¼ l Milch, 80 g Kristallzucker, Mark von 2 Vanilleschotten, 30 g Maizena, 2 Eier, 2 Blatt Gelatine, ¼ l Obers, 1 Packung Blätterteig, 8 Erdbeeren, etwas Staubzucker, Amaretto und Orangensaft, 2 Mangos.

**ZUBEREITUNG:** Milch, 60 g Zucker und Vanille aufkochen. Eier trennen und die Dotter mit Maizena und der eingeweichten Gelatine vermischen. Masse unter ständigem Rühren auskühlen lassen. Eiweiß mit 20 g Zucker aufschlagen und mit dem halb geschlagenen Obers verrühren. Unter die restliche Masse heben und drei Stunden auskühlen lassen. Blätterteig nach Anleitung backen und überkühlen lassen. Mit der Vanillemasse zu einem Turm schichten. Erdbeeren mit Zucker, Amaretto und Orangensaft marinieren und auf den pürierten Mangos anrichten. Zusammen mit den Cremeschnitten servieren.

## SEESAIBLING MIT ERDBEER-RÜBEN-TURM

**ZUTATEN:** Für 4 Personen: 200 g Seesaibling, 1 TL Senfkörner, 1 TL Korianderkörner, 1 TL Meersalz, 1 TL Pfefferkörner weiß, 1 TL gehackte Petersilie, 2 gekochte rote Rüben, 4 Erdbeeren, 100 g Saubohnen, Gartenkräuter (zur Dekoration), Balsamico-Honig-Sauce: 2 EL Senf, 3 EL Balsamico, 1 EL Honig, 2 EL Mineralwasser prickelnd.

**ZUBEREITUNG:** Für den Fisch: Senf- und Korianderkörner mit Meersalz, Pfeffer und Petersilie im Mörser zerdrücken. Den Seesaibling mit der Pestomasse einmassieren, in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 12 Stunden kühl stellen.

Für das Balsamico-Honig-Dressing alle Zutaten vermischen und über die, in Scheiben geschnittenen, roten Rüben träufeln. Rote Rüben mit den klein geschnittenen Erdbeeren zu einem Turm schichten.

Den Seesaibling in Scheiben schneiden und mit dem Turm, sowie den Saubohnen und den Kräutern anrichten.

