

# ABADN AACHEN

DAS STADTMAGAZIN MIT DURCHBLICK

## ERDBEER-LIEBE

ROT, RUND UND GESUND





Fotos: Wirths PR

## TOPFGUCKER

### Die Erdbeere

Saison der roten Frucht im heimischen Anbau ist Juni und Juli. Sie enthält bis zu 65 mg Vitamin C pro 100 g und damit mehr als Zitronen (55 mg) – bei gerade einmal 32 Kalorien!

# Rot, rund und gesund

*Sommerfrüchte machen Genießer glücklich – vor, nach und beim Grillen!*

**N**ach dem Grillen Lust auf ein unwiderstehliches Dessert – oder vorher auf ein süßes *Aufwärmtraining* für die Geschmacksnerven? Dann kennt BAD AACHEN eine leuchtend rote, gesunde und vielseitige Lösung: Erdbeeren sind jetzt von den Feldern gleich nebenan zu haben und machen selbst Figurbewusste glücklich. Übrigens: Sie eignen sich sogar für den heißen Rost, abwechselnd mit Marshmallows auf einen Spieß gesteckt etwa. Doch dem Thema Grillen widmet sich ein Spezialteil ab Seite 28 ausführlich, hier soll es allein um die beliebteste Beersorte gehen. Die kommt im Rezept rechts ganz klassisch auf die Torte – dank Magerquark keine Kaloriensünde.

## Der Duft verrät die Qualität

Die großfruchtige Gartenerdbeere ist vor mehr als 200 Jahren in Amerika aus Kreuzungen zwischen der kleinen Scharlacherdbeere und der großen Chile-Erdbeere hervorgegangen. In Deutschland wurde sie erstmals Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet. Heute wächst sie unter freiem Himmel, aber auch in Gewächshäusern nahezu überall auf der Welt. Heimische Früchte sind frisch allerdings nur im Sommer zu haben, außerhalb der Saison hier haben die

Erdbeeren lange Transportwege hinter sich und bieten nicht immer Top-Qualität. Die ist nicht unbedingt an der tiefroten Farbe zu erkennen, sondern vielmehr am festen, aromatisch duftenden Fleisch.

Da die Früchte sehr druckempfindlich sind, sollten sie beim Transport geschützt und so zeitnah wie möglich verzehrt oder weiterverarbeitet werden. Zum Beispiel für leckere Torten!



BAD AACHEN EMPFIEHLT EIN REZEPT VON WIRTHS PR.

## Erdbeer-Himbeer-Torte *Sommertraum*

### Zutaten für eine Torte mit zwölf Stücken:

200 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 100 ml Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz, Saft von ½ Zitrone, 2 Eier, 140 g Mehl, 60 g Weizenstärke, 2 gestrichene TL Backpulver, 6 Blatt Gelatine, 500 g Magerquark, 500 ml süße Sahne, 500 g Erd- und Himbeeren (Verhältnis nach Geschmack), aromatisierter Früchtetee Erdbeere mit Sahne (z. B. von *Goldmännchen*).

### Zubereitung:

**Boden:** 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Öl, Salz, 1 EL Zitronensaft und die Eier cremig rühren. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen und unterrühren. Die Masse in eine gut gefettete Springform (26 cm) streichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, dann auskühlen lassen. **Creme:** Gelatine nach Packungsanweisung in Wasser quellen lassen. Quark mit 4 EL Sahne cremig rühren, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und restlichen Zitronensaft unterziehen. Restliche Sahne steif schlagen. Gelatine leicht auspressen und unter vorsichtigem Erwärmen auflösen, unter die Sahne ziehen und diese unter den Quark heben. Den Boden aus der Form lösen, in eine Ringform stellen, die Quark-Sahne-Masse einfüllen, glatt streichen und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Beeren säubern. Erdbeeren in Scheiben schneiden und den Kuchen mit den Früchten belegen. Zu diesem Klassiker schmeckt aromatisierter Früchtetee – oder: feinster Kaffee aus Aachens ältester Rösterei Plum's Kaffee.

■ Alle BAD AACHEN-Topfgucker unter [www.bad-aachen.net/](http://www.bad-aachen.net/)!