



★ ★ ★ ★ ★
**DIE BESTEN
 LEBENSMITTEL
 DER REGION**

präsentiert von

DRANSMANN
KÜCHENWELT
 www.dransmann.com



Wie macht man aus Erdbeeren Ketchup?

Obwohl in Europa beheimatet und kultiviert, hat erst Ende des 17. Jahrhunderts eine holländische Kreuzung zweier Arten aus Amerika die Herzen aller Europäer erobert: Die Ananas-Erdbeere ist seitdem nicht mehr vom Speiseplan wegzudenken. Bereits in der Antike stand die Erdbeere symbolisch für Sinnlichkeit und Verführung. Eine kleine Sünde, die tatsächlich gar keine ist.

Die Früchtchen zählen zur Gattung der Rosengewächse und sind daher kein klassisches Obst. Ein geringer Kaloriengehalt von 40 kcal auf 100 g, viel Kalium, Kalzium und Magnesium und ein höherer Vitamin C-Gehalt als Orangen und Zitronen zeichnen Erdbeeren als gesunde Alleskönner aus. Geschmacklich überzeugen sie genauso wie durch ihre Inhaltsstoffe. Von Juni bis September zählen Erdbeeren auch im Osnabrücker Land sowohl im Supermarkt als auch über den Direktvertrieb zu den beliebtesten saisonalen Lebensmitteln. Böckmann, der größte Betreiber heimischer Erdbeerbefelder, feiert gerade 40jähriges Jubiläum - und sorgt im Landkreis mit inzwischen 26 Ständen für Erdbeernachschub. Der Trend der letzten Jahre zeigt, dass die Nachfrage kontinuierlich steigt. Ca. 270.000 Tonnen Erdbeeren werden

in Deutschland jährlich verspeist. Interesse besteht vor allem an regionalem Anbau mit täglicher Ernte und Lieferung. Kurze Transportwege sind auch für den Genuss von Vorteil. Denn die empfindlichen Beeren bestehen zu 90 % aus Wasser und neigen nach kurzer Zeit zu Druckstellen, die nicht nur das saftige Aroma beeinträchtigen – die Erdbeeren verderben dann auch schneller. Die Selbstpflückfelder, auf denen man nach Lust und Laune naschen und zum vergünstigten Preis ernten darf, erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Nicht nur pur oder in Form von Süßspeisen lässt sich die Erdbeere genießen. Herzhaft kombiniert sorgt sie für kulinarische Überraschungen und bereichert – mit unserem Rezept - auch so manchen Grillabend. | *Sina-Christin Wilk*

Einkaufsliste

- 3 Schalotten
- 750g Erdbeeren
- 1 Chilischote
- 2 EL Öl
- 3 EL Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung „Ketchup aus Erdbeeren“

- 1) Schalotten und Erdbeeren kleinschneiden. Chili entkernen und kleinhacken.
- 2) Schalotten in 2 EL Öl andünsten, Erdbeeren und Chili dazugeben. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
- 3) Die Gewürze hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren 40 Min. einkochen lassen.
- 4) Nelken, Anis und Lorbeer entfernen und den Ketchup fein pürieren. In 40 Min. dickflüssig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch heiß in eine sauber ausgekochte Flasche füllen.

Wir wünschen Guten Appetit!

