



Ganz und gar Heidelbeere

Haben Sie Appetit bekommen auf noch mehr Heidelbeeren? Der Koch Toni Gubser, ursprünglich aus dem Schweizer Kanton Glarus, verrät während der Heidelbeertage in Enzklösterle beim Show-Cooking im Heidelbeer-Haus einfache Rezepte mit überraschenden Geschmackserlebnissen



APÉRO

Gut gekühlten Heidelbeer-Secco mit frischen Heidelbeeren reichen. Ersatzweise alkoholfreien Sekt mit Heidelbeer-Sirup und etwas Limetensaft aromatisieren, mit Minzeblatt und frischen Heidelbeeren garniert servieren.

VORSPEISE

MÖHRENSALAT MIT HEIDELBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Saft einer Bio-Zitrone,
6 TL Ahorn-Heidelbeer-Sirup,
1 Prise Salz,
geschroteter rosa Pfeffer,
4 TL Walnussöl,
200 g Waldheidelbeeren,
300 g Möhren,
40 g Walnüsse,
150 g frisches Ananasfrucht-
fleisch.

Den Zitronensaft mit dem Heidelbeer-Sirup, Salz, Pfeffer und Walnussöl verrühren. Die Heidelbeeren zugeben und 30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in sehr dünne Streifen schneiden oder fein raspeln. Die Walnüsse hacken und in einer fettlosen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Das Ananasfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Möhren, Walnüsse und Ananas mischen. Vorsichtig die marinierten Heidelbeeren mit dem Dressing unterheben. Auf Tellern anrichten.

HAUPTGANG

PUTENSCHNITZEL MIT HEIDELBEER-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL brauner Zucker,
200 ml Rotweinessig,
50 ml Heidelbeerlikör,
300 g Heidelbeeren,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
200 g Baby-Spinat, Rucola oder Löwenzahn,
1 Rolle Ziegenfrischkäse,
4 Putenschnitzel,
1 EL Butterschmalz.

FÜR DAS HEIDELBEER-CHUTNEY:

1 Zwiebel,
3 mittelgroße säuerliche Äpfel,
1 EL Butter,
5 – 6 EL Heidelbeerwein,
½ – 1 TL Sambal Oelek,
Salz, Zucker,
180 g Heidelbeeren.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig und Heidelbeerlikör ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Heidelbeeren hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing abkühlen lassen. Für das Chutney die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel- und Apfelwürfel darin andünsten. Den Heidelbeerwein angießen. Die Äpfel unter Rühren musig kochen. Mit Sambal Oelek, Salz und Zucker abschmecken. Die Heidelbeeren unterrühren. Das Chutney abkühlen lassen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in



einer Pfanne zerlassen, die Schnitzel darin von beiden Seiten braten. Die Schnitzel aufschneiden. Den Spinat, die Ziegenkäsetaler und die Putenschnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Salat mit dem Heidelbeerdressing beträufeln. 1 – 2 EL Heidelbeerchutney mit auf den Teller geben. Mit Baguette oder Kräuter-Reis servieren.

DESSERT

SCHOKOLADENTORTE MIT HEIDELBEEREN

ZUTATEN:

200 g Mehl, 100 g weiche Butter,
75 g Puderzucker,
1 Ei, 1 Eigelb (M),
150 g dunkle Schokolade (56 %),
150 ml Milch, 80 g Sahne, 1 Ei,
einige getrocknete Lavendelblüten,
15 g geriebene Mandeln,
300 g Heidelbeeren.

Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Ei und Eigelb rasch einen glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. Den Backofen auf 175° C (Gas Stufe 2) vorheizen. Den Teig ausrollen und eine große oder mehrere kleine Formen, z. B. WECK-Gourmetgläser, damit auslegen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten vorbacken. Die Schokolade raspeln oder klein schneiden, in eine Schüssel geben. Die Milch, Sahne und das Ei mit den Lavendelblüten erhitzen. Die Lavendelblüten nach einigen Minuten absieben. Die heiße Sahne-Milch über die Schokolade gießen und verrühren, bis die Mischung glatt ist. Die geriebenen Mandeln auf den vorgebackenen Mürbeteigboden streuen, die Heidelbeeren darauf verteilen, bis er ganz bedeckt ist. Die Schokoladenmasse über die Heidelbeeren gießen. Den Kuchen weitere 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und über Nacht abkühlen lassen.



Fotos: WLJ; Heidelbeer-Haus.de

Das Heidelbeer-Haus

In Enzklösterle, dem Heidelbeerdorf, ist auch das „Heidelbeer-Haus“ zu Hause, seit 2014 die Adresse für ausgewählte regionale und internationale Produkte mit Heidelbeeren. Sein Domizil finden Sie im Generationenhaus *„Gemeinsam am Lappach wohnen“* am Beginn des Heidelbeerweges. Dessen Bewohner sind zwischen 50 und 80 Jahre alt. Gemeinsam mit Claudia Ollenhauer, der Inhaberin des Shops, probieren sie Heidelbeerprodukte wie Schokoladen, Säfte und Liköre, Konfitüren und getrocknete Früchte, begutachten Stoffe und Servietten. Und entscheiden mit, was in den Shop und zum Verkauf kommt oder was verworfen wird.

Heidelbeer-Haus

Aichelberger Weg 4
75337 Enzklösterle
Tel. +49 (0) 7085 9244 018
Mail: info@Heidelbeer-Haus.de
www.Heidelbeer-Haus.de