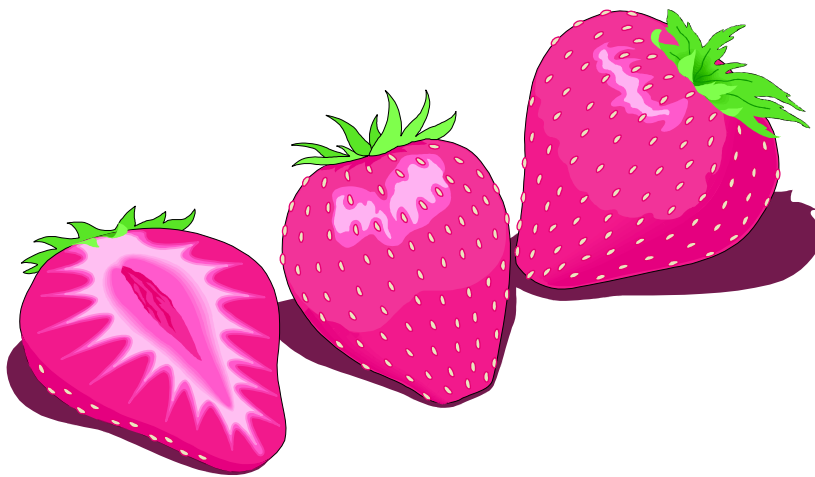


Erdbeeren



- die
süßen

Früchtchen

Anbautipps - Trends
Neuheiten - Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 599-0

Telefax: 0251 / 59 93 62

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-0

Telefax: 0228 / 7 03 84 98

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Dr. Konrad Keipert

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Erdbeeren für den Garten

Erdbeeren sind im Garten unverzichtbare Obstkulturen. Früher lieferten sie die ersten Vitamine im Jahr.

Aus der Vielzahl der Sorten kommt für den Garten nur eine begrenzte Anzahl für eine Empfehlung in Betracht. In jedem Jahr werden zahlreiche neue Sorten eingeführt. Alle genannten Sorten stehen unter Züchterschutz; die gewerbliche und die private Vermehrung ist nur nach Abschluss eines Lizenzvertrages mit dem Sorteninhaber zulässig.

Erdbeer-Sorten

Sorte	Wuchsstärke	Reifezeit	Fruchtgröße	Entkelchbarkeit	Botrytis anfälligkeit
Elvira	mittel	früh	groß	gut	gering
Korona	stark	mittelfrüh bis früh	mittel bis klein	mäßig	mittel
Polka	mittel	mittelfrüh	klein bis mittel	mäßig	mittel bis stark
Tenira	stark	mittelspät	groß	mittel	gering
Pegasus	mittel	mittelspät	groß	mittel	gering
Elsanta	mittel	mittelfrüh	groß	mittel	mittel
Rapella	mittel	früh, remontierend	mittel bis groß	mittel	mittel

Elvira: Anfällig für Mehltau; Frucht hellrot, wohlschmeckend; beste Frühsorte; auch zum Überdecken mit Folie (Verfrühen) geeignet; keine besonderen Bodenansprüche

Korona: Frucht ziemlich dunkelrot, fest, wohlschmeckend; auch für die Verwertung geeignet; zum Ende der Ernte und im 2. Jahr meist zu kleinfrüchtig; nur für bessere, frischbleibende Böden; hoher Ertrag

Polka: Frucht kegelförmig, dunkelrot, glänzend, leicht pflückbar; Fruchtfleisch mittelrot, sehr wohlschmeckend; Frucht eher zu klein; nur für bessere, frischbleibende Böden; hoher Ertrag

Tenira: Frucht mittelrot, fest, saftig, recht wohlschmeckend; für den Frischverzehr; sehr ertragreich

Pegasus: Frucht breit, kegelförmig, leuchtend rot, glänzend, festfleischig; Fleisch hellrot, recht wohlschmeckend; keine besonderen Bodenansprüche; mittlerer bis hoher Ertrag

Elsanta: „Die“ Frischmarktsorte Europas; Frucht kegelförmig, gleichmäßig orangerot, glänzend; Fruchtfleisch ungleichmäßig hellrot, fest; Geschmack eher schwach, süß; ertragreich; **für den Garten nicht empfohlen**

Rapella: Frucht kegelförmig, leuchtend rot, mittel bis stark glänzend, mäßig fest; Fruchtfleisch ungleichmäßig orangerot; mittelmäßiger Geschmack; geringe bis middle-

re Bodenansprüche; Ertrag mittelhoch; erster Blütenschub im Mai muss ausgebrochen werden.

Am besten mit Topfballen pflanzen

Die Neupflanzung gelingt am sichersten mit sog. *Frigopflanzen* aus dem Kühlhaus (Pflanzung in der ersten Juniwoche) oder mit getopften bzw. *Ballenpflanzen* Ende Juli/Anfang August. Zu diesem Termin muss man auch die frisch abgerankten Ausläuferpflanzen (= *Grünpflanzen*) setzen. Pflanzabstände für einjährige Kultur: 90 cm x 25-30 cm, für mehrjährigen Anbau: 1,0 m x 35-40 cm

Die Blütenanlage für das nächste Jahr beginnt im September; bis dahin müssen die Pflanzen eingewurzelt sein und einige Blätter ausgebildet haben. Je kräftiger die Pflanzen sind, desto mehr Herzen (Verzweigungen der Sprossachse) und damit Blütenstiele bilden sie aus. Je später man pflanzt, desto weniger Ertrag kann man im folgenden Sommer erwarten. Bei Pflanzung ab Mitte September bleibt die Blüte im Folgejahr gänzlich aus.

Alle Störungen der Pflanzenentwicklung, z.B. durch Trockenheit, Verlust von Blättern (Kaninchen, Rehe) oder durch Verlust von Wurzeln (Bodenbearbeitung, Engerlinge, Pilzkrankheiten), haben stets Ertragseinbußen zur Folge. Auch hoher Unkrautwuchs beeinträchtigt den Ertrag. Man darf nur ganz flach schuffeln, um möglichst wenige Wurzeln zu zerstören. **Zusatzbewässerung**, besonders während der Fruchtreife, ist vorteilhaft.

Der Boden muss tiefgründig gelockert sein, doch sollte das bereits 4 Wochen vor dem Pflanztermin geschehen. Erdbeeren stehen am besten **in zweiter Tracht**, vor dem Pflanzen daher keinen frischen Stallmist ausbringen. Beim Pflanzen muss der Boden feucht sein; nicht bei Hitze pflanzen. Sofort angießen, bei warmem Wetter auch Teilflächen schon angießen, um das Welken so weitgehend zu vermeiden. Grünpflanzen möglichst innerhalb von zwei Stunden nach dem Roden wieder pflanzen.

Die **Stickstoffdüngung sparsam** handhaben. Im Herbst ist gewöhnlich keine Düngung erforderlich; die Düngung im Frühjahr ist ebenfalls eher nachteilig, da sie unnötig die Laubentwicklung und den Befall mit Grauschimmelfäule (*Botrytis*) fördert.

Stroh unterlegen

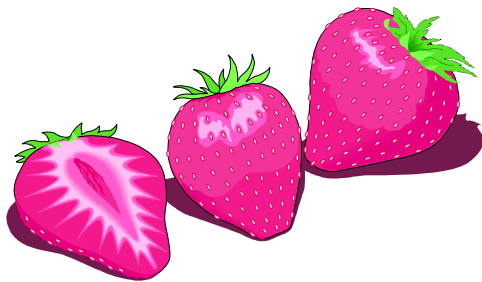
Während der Blüte wird Stroh unter die Pflanzen gelegt, damit die Früchte sandfrei bleiben, wenn sie sich niederlegen. Statt Stroh kann man auch anderes Material verwenden, das hygienisch einwandfrei ist und nicht an den Früchten hängen bleibt (z.B. Styroporstreifen).

Holzwohle weicht bei nassem Wetter rasch durch – ebenso Säge- oder Hobelspäne.

Gegen Schneckenfraß zur Blütezeit Köder auslegen - Wartezeit beachten. Zu Beginn der Blüte erste Spritzung gegen Grauschimmelfäule der Früchte (*Botrytis*) ausbringen; im 8- bis 10-Tage-Abstand folgen weitere Spritzungen mit Euparen WG, Ronilan WG oder einem entsprechenden Fungizid im Wechsel bis zum Ende der Blüte. Erd-

beerblütenstecher und Rote Spinne müssen bereits vor Beginn der Blüte bekämpft werden (**Befall kontrollieren!**). Zwischen Blüte und Ernte dürfen wie im Erwerbsanbau keine Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Frühsorten werden ab Anfang Februar mit gelochter Blankfolie bedeckt, um den Blühtermin um wenige Tage zu verfrühen. Zu Beginn der Blüte wird die Folie an einem trüben Tag oder an einem warmen Abend abgenommen, zum Schutz vor Spätfrösten aber noch an der Beetseite verfügbar gehalten.



Erdbeeren für Genießer

Zu Recht wird die Erdbeere immer noch als „die Königin der Beeren“ bezeichnet. Obwohl es sie mittlerweile das ganze Jahr über zu kaufen gibt, warten Naschkatzen und Gourmets lieber bis Mai, denn dann beginnt die **Erdbeerzeit in unserer Region**. Nun gibt es allerdings kein Halten mehr: über zwei Kilo isst jeder Nordrhein-Westfale in der Saison.

Nicht jeder hat einen Garten ...

In der Saison findet der Kunde ein großes und ansprechendes Angebot heimischer Erdbeeren im Handel. Nach Färbung und Größe sortiert, gelangen die Früchtchen in die Läden. Kurze Transportwege und schonende Behandlung garantieren aromatische, hellrote und glänzende Beeren. Achten Sie beim Einkauf auf frische, grüne Kelchblätter, auf unbeschädigte Früchte und vollreife Beeren. Unreifen Erdbeeren fehlt das typische Aroma. Sie reifen übrigens nicht nach.

Viele Erdbeerbetriebe vermarkten ihre Früchte direkt auf dem Hof. Wer die Erdbeeren gleich vom Feld nach Hause bringen möchte, kann sich dem Trend zum Selbstpflücken anschließen. Nicht nur die Frische und das volle Aroma sind ein Vorteil, es gilt auch die Devise: Naschen erlaubt! Der beste Pflückzeitpunkt ist morgens. Lassen Sie sich erklären, worauf Sie beim Pflücken achten müssen.

Erdbeeren im Internet:

Rheinische Betriebe, die ihre Erdbeeren auf dem eigenen Hof verkaufen oder dem Kunden Selbstpflückanlagen bieten, finden Sie im Internet unter

www.landwirtschaftskammer.de

Auf den Verbraucherseiten stehen Ihnen unter „Frische einkaufen“ Adressen von rheinischen Erdbeerbetrieben zur Verfügung.

Vom richtigen Umgang mit Erdbeeren

Erdbeeren gehören zu den empfindlichsten Früchten. Schon nach wenigen Stunden büßen sie Aroma ein, deshalb sollten sie spätestens zwei Tage nach der Ernte verzehrt werden. Bis dahin bewahren Sie die Erdbeeren ungewaschen und abgedeckt an einem kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Um sie bei der Zubereitung vor Beschädigungen zu schützen, sollten sie vorsichtig in stehendem Wasser gewaschen werden, niemals aber unter einem harten Wasserstrahl. Erst danach werden die Kelche abgezupft, damit das Aroma nicht verwässert.

Zuckern Sie die Beeren erst kurz vor dem Verzehr, sonst verlieren sie zuviel Saft. Und wer die günstigen Saisonangebote nutzen und auch im Winter noch die aromatischen heimischen Erdbeeren genießen möchte, kann die Früchte gewaschen und zum Beispiel auf einem Backblech vorgefroren ca. 10 Monate tiefkühlen. So bleiben die Früchte besser in Form.

Ein Tipp für die schnelle Küche: frieren sie die Beeren gleich portionsweise als Püree ein. Dann können Sie jederzeit ganz schnell raffinierte Desserts zaubern.

Das steckt in der Erdbeere

Wer gerne auch größere Mengen Erdbeeren isst, kann seiner Lust ohne Reue nachgeben: Erdbeeren sind mit etwa 35 kcal/100g sehr energiearm und leicht verdaulich.

Aber auch der Gesundheitswert ist beachtlich. Schon eine Portion von 125 g Erdbeeren deckt den täglichen Bedarf an Vitamin C. Die Früchte wirken blutdrucksenkend, sie fördern die Nierentätigkeit und die Blutbildung. Die Gerbstoffe in Erdbeeren wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Manche Menschen reagieren beim Verzehr von Erdbeeren mit Hautausschlag. Empfindliche sollten die Früchte deshalb lieber meiden.

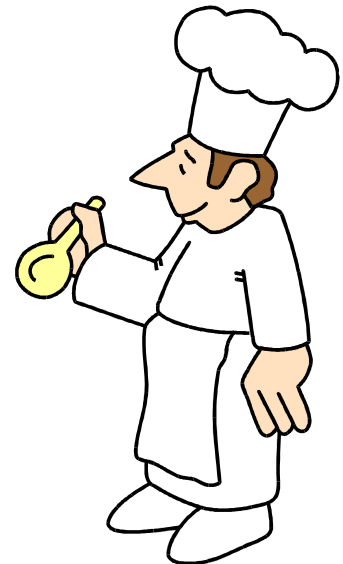
... ein vielseitiges Früchtchen

Die „Königin der Beeren“ eignet sich besonders gut zum Frischverzehr. Gleich nach dem Waschen serviert, evtl. leicht gezuckert, ist sie ein echter Genuss.

Nicht wegzudenken ist die Erdbeere als Dessert in unendlich vielen Variationen: vom Erdbeereis über feine Cremes bis zum Auflauf. Erfrischend ist eine Erbeerbowl oder ein Milchmodergetränk. Erbeerkonfitüre ist auf unserem Frühstückstisch zur Selbstverständlichkeit geworden. Und für alle Freunde der feinen Backwaren sind Erbeertorten oder -kuchen ein unbedingtes Muss.

Aber auch für die pikante Küche ist die Erdbeere bestens geeignet. Sommerliche Salate mit Geflügel- oder Lammfleisch lassen sich mit Erdbeeren gut kombinieren. Die feine Säure unterstreicht den Eigengeschmack des Fleisches und gibt dem Gericht eine besondere Note.

**Eine Auswahl
an leckeren
Erdbeer-Rezepten**



Erdbeer-Baiser-Torte	8
Erdbeerkuchen vom Blech	9
Erdbeer-Parfait	10
Erdbeer-Sauce	11
Erdbeer-Shake	12
Erdbeer-Zitronen	13
Geflügelsalat mit Erdbeeren	14
Erdbeer-Quark-Torte	15
Salat mit Erdbeeren und Lammfilet	17
Erdbeer-Joghurt-Creme	19

Erdbeer-Baiser-Torte

braucht et-
was Zeit



Für den Teig:

200	g	Mehl	
50	g	Speisestärke	
2		Eigelb	
60	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
125	g	Butter	aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen. 30 Minuten kühl stellen.
			Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In die Springform geben und einen Rand andrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 -20 Minuten abbacken.
500	g	Erdbeeren	waschen, putzen, gut abtropfen lassen.
4		Eiweiß	steif schlagen und
180	g	Zucker	unter weiterem Rühren einrieseln lassen.
			Tortenboden aus dem Ofen nehmen. Erst den Eischnee, dann die Erdbeeren darauf verteilen. Wieder in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben, bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Erdbeerkuchen vom Blech

gelingt leicht



Für den Teig:

5		Eier
250	g	Butter
250	g	Zucker
1	Prise	Salz
250	g	Mehl
1/2	Päckch.	Backpulver

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen.

Den Teig auf ein Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) etwa 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Belag:

1	Päckch.	Sahnepuddingpulver
40	g	Zucker
1/2	Liter	Milch
250	g	Magerquark
1	kg	Erdbeeren

nach Packungsanweisung mit und zubereiten. Etwas abkühlen lassen und unterrühren.

waschen, putzen und halbieren. Den Obstkuchenboden mit dem Pudding bestreichen und die Erdbeeren darauf legen. Nach Geschmack mit etwas Zucker bestreuen.

Erdbeer-Parfait

Für vier bis 6 Personen

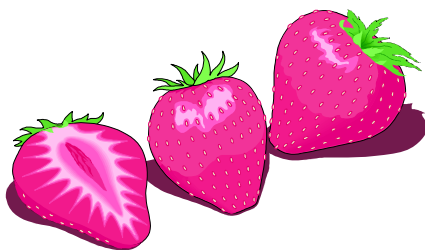


gelingt leicht



700	g	Erdbeeren	waschen, putzen, pürieren.
2		Eigelb	mit
70	g	Zucker	cremig schlagen und
2	El	Zitronensaft	unterrühren.
2		Eiklar	und
500	g	Sahne	getrennt steif schlagen.
			Beides unter die Eigelbcreme ziehen und vorsichtig mit dem Erdbeerpüree vermengen. In ein Kunststoff-oder Metallgefäß füllen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.
150	g	Mandelblättchen	Parfait auf eine Platte stürzen. ohne Fett in einer Pfanne rösten und damit das Parfait bestreuen.

Tipp: Parfait während des Gefrierens gut durchrühren, um Eiskristallbildung zu verhindern.



Feine Würze

Neben Zucker sind es vor allem Zitrusfrüchte, die mit ihrer Säure den Erdbeergeschmack noch verstärken.

Erdbeer-Sauce

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

pfiffig



250	g	Erdbeeren	waschen, putzen, gut abtropfen lassen.
1/8	Liter	Rotwein	und in einem Topf verrühren. Erhitzen und unter Rühren 3 Minuten kochen lassen.
1/8	Liter	Wasser	
3	El	Zitronensaft	
75	g	Zucker	
1	El	Speisestärke	
			Die Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und zusammen mit dem Erdbeerpüree zu der Sauce geben.

Tipp: Heiß oder kalt servieren.

Kalte Erdbeersauce schmeckt gut zu Vanille-Flammeri.

Heiße Erdbeersauce schmeckt gut zu Vanille-Eiscreme.

Erdbeer-Shake

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



250	g	Erdbeeren	waschen, putzen, abtropfen lassen und halbieren. Früchte in eine Schüssel geben. Mit
4	El	Zucker	betreuen. 30 Minuten ziehen lassen.
250	g	Erdbeereis	in große Würfel schneiden und in den Mixer geben.
1/2	Liter	Milch	in den Mixer geben. mit abreiben und zusammen mit zufügen. Erdbeeren mit dem Saft dazuschütten. Alles auf Stufe 2 zwei Minuten pürieren.
1	Päckch.	Vanillinzucker	
3	El	Zitronensaft	
3	El	Orangensaft	
1		Zitrone (unbehandelt)	
2		Zuckerwürfel	
4	El	Puderzucker (gestrichene)	
5		Eiswürfel	zufügen und den Mixer noch einmal 2 Minuten laufen lassen.

Erdbeer-Shake in Gläser füllen und als Erfrischungsgetränk reichen.

Tipp: Statt Erdbeeren eine andere frische Frucht nehmen.
Statt Erdbeereis Vanilleeis verwenden.

Erdbeer-Zitronen

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



250	g	Erdbeeren	waschen, putzen, gut abtropfen lassen. 4 Erdbeeren zum Garnieren zurücklassen. Die anderen vierteln. Mit
40	g	Zucker	bestreuen, 15 Minuten ziehen lassen.
4		Zitronen	in heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und halbieren. Fruchtfleisch herauslösen, Hälften abflachen, damit sie Stand haben. In jede Hälfte
1	Tl	Zucker	streuen.
120	g	Frischrahmkäse	geschmeidig rühren.
1/4	Liter	Sahne	steif schlagen.
4	El	Sahne	in einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank aufbewahren
			Übrige Sahne in den Käse mischen. Erdbeeren in die Zitronenhälften füllen. Käsecreme darauf geben. Mit den restlichen halbierten Erdbeeren garnieren. Obendrauf einen Tuff Sahne spritzen.
		Zitronenmelisse	Mit garnieren.

Als Dessert reichen.

Tipp: Das ausgelöste Zitronenfruchtfleisch durch ein Sieb drücken. Zitronensaft im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Geflügelsalat mit Erdbeeren

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

pfiffig



1/2	Liter	Wasser	mit
2	TI	Klare Brühe	und
1/2	TI	Salz	zum Kochen bringen.
400	g	Hähnchenbrust	zugeben und ca. 40 Minuten kochen lassen, herausnehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
1/2		Salatgurke	waschen, schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen.
1		rote Paprikaschote	waschen, putzen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
1		Apfel	waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.
200	g	Erdbeeren	waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten in die Marinade geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
<u>Marinade:</u>			
4	El	Zitronensaft	
3	El	Geflügelbrühe	
1	TI	Salz	
1/2	TI	Zucker	
4	El	Öl	
1	TI	grüner Pfeffer	Zutaten miteinander verrühren.

Dazu Baguette reichen.

Erdbeer-Quark-Torte

braucht etwas
Zeit



Für den Teig:

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

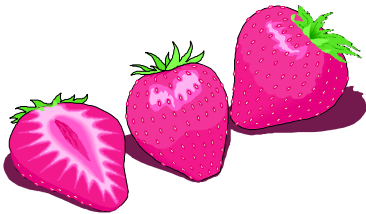
80	g	Butter	schmelzen.
5		Eier	und
125	g	Zucker	schaumig schlagen.
140	g	Mehl	vorsichtig unter heben und die ausgekühlte Butter unter Rühren zugeben. Die Masse in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen und im heißen Backofen 20-30 Minuten backen.

Für die Quarkmasse:

800	g	Erdbeeren	waschen, putzen und evtl., je nach Größe, klein schneiden.
			Den Tortenboden auskühlen lassen und dann einmal waagrecht durchschneiden. Einen Formrand (oder Springformrand) um einen der Böden legen. Mit der Hälfte der Früchte belegen und mit
2	El	Puderzucker	bestäuben.
500	g	Magerquark	mit
100	g	Zucker	und
1	Päckch.	Vanillinzucker	verrühren.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

6	Blatt	Gelatine	ca. 5 Minuten im kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren auflösen. Einige Löffel der Quarkmasse zugeben und verrühren. Dann den restlichen Quark unterrühren.
300	g	Schlagsahne	steif schlagen und unterheben. 2/3 der Creme auf den Erdbeeren verteilen. Den anderen Boden draufsetzen und den restlichen Quark darauf verstreichen. Die Torte ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Formrand entfernen und die Torte mit den restlichen Erdbeeren garnieren.



Übrigens:

In vorchristlicher Zeit schrieb man den Göttinnen der Liebe und Fruchtbarkeit eine enge Beziehung zu den Erdbeeren zu; sie galten als Symbol für sündige Verlockungen.

Also genießen Sie die Torte in vollen Zügen!

Salat mit Erdbeeren und Lammfilet

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



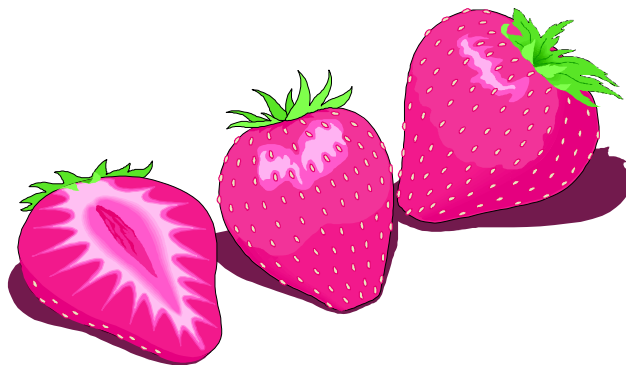
300	g	Lammfilet	evtl. häuten, in
30	g	Butterschmalz	erhitzen und von jeder Seite ca. 10 Minuten rosa braten.
		Salz und Pfeffer (aus der Mühle)	Mit würzen, abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden.
400	g	grüner Spargel	waschen, unteres Drittel schälen, schräg in 2 cm dünne Stücke schneiden.
1/2	Liter	Salzwasser	In zum Kochen bringen, 1 Minute blanchieren und gut abtropfen lassen.
250	g	Erdbeeren	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
100	g	Ruccola oder junger Blattspinat	putzen, kurz waschen. Auf Tellern verteilen, Spargel, Erdbeeren und Filetstreifen dekorativ darauf anrichten. Mit der Kräutermarinade begießen.
2	El	Pinienkerne	ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen. Sofort servieren.

Salatmarinade siehe nächste Seite.

Kräutermarinade:

3	El	Himbeeressig	
1/2	Tl	Salz	
1	Prise	Pfeffer (aus der Mühle)	
1/2	Bund	Schnittlauch	in Röllchen schneiden und
1/2	Bund	Petersilie	fein hacken. Alle Zutaten mit
5	El	Olivenöl	zu einer Marinade verrühren.

Tipp: Salat als Vorspeise oder kleines Gericht reichen.
Dazu passt Baguette.



... eine Beere mit Geschichte

Wer kennt sie nicht: die kleinen, aromatischen Walderdbeeren!

Aber die Urahnen unserer großen, schönen Erdbeeren stammen nicht aus heimischen Wäldern, sondern kommen aus Übersee. Französische Seefahrer brachten im Mittelalter von ihren Reisen Erdbeerableger aus Nord- und Südamerika mit. Aus Kreuzungen entstanden erst im Laufe der Zeit unsere heutigen Sorten.

Erdbeer-Joghurt-Creme

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

lässt sich
vorbereiten



300	g	Erdbeeren	waschen, putzen, einige Früchte zum Garnieren abnehmen, restliche Erdbeeren pürieren.
2		Becher Joghurt (300g)	mit schaumig rühren. entsaften, Erdbeeren mit Joghurt und Zitronensaft vermischen.
50	g	Zucker	
1/2		Zitrone	
6		Blatt Gelatine	einweichen, anschließend bei mäßiger Hitze auflösen, etwas abkühlen lassen und unter Rühren zur Fruchtmasse geben.
1/8	Liter	süße Sahne	steif schlagen und unter die etwas festgewordene Erdbeermasse ziehen.

Tipp: Erdbeercreme in Gläser füllen und mit etwas geschlagener Sahne und Erdbeeren garnieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!