

Ran an die Töpfe: Die AZ-Kochserie geht wieder los. Unser Thema: Erdbeeren

# Eine Beere für alles

Erdbeeren sind tolle Früchte. Wir zeigen Ihnen, wie gut man mit ihnen kochen kann – und zwar nicht nur Dessert

Sie sind einfach der Inbegriff des Sommers: Erdbeeren. Botanisch gesehen sind sie eigentlich Nüsse – egal, ihre fruchtige Süße lässt einen dieses Detail gleich wieder vergessen.

AZ-Kochserie

Doppeltopf



Erdbeeren sind vielfältig, man kann sie zu Marmelade verarbeiten, Sirup, Eis – doch auch kochen geht mit ihnen ganz wunderbar. Profikoch Harald Schultes von Haralds Kochschule am Isartor hat für Sie Rezepte entwickelt, in denen die Erdbeere der Star ist.

In dieser und einer weiteren Folge stellen wir Ihnen je eine Vorspeise, einen Hauptgang und ein Dessert vor. Wohl bekomms! **Sophie Anfang**

Morgen gibt's: Kräutersalat mit Erdbeeren, gebratenen Lachs mit Erdbeer-Salsa und gebratene Erdbeeren mit Pfeffersauce



Eine Erdbeere gefällig? Profikoch Harald Schultes und Vize-Lokalchefin Sophie Anfang haben Rezepte für Sie vorbereitet.

Alle Fotos: Daniel von Loeper

## VORSPEISE

### Büffelmozzarella mit Erdbeer-Gurken-Relish, Basilikum und Rucola

Knackig-fruchtige Erdbeeren und Gurken, dazu der cremige Mozzarella. Was für eine Kombination!

**Zutaten für 4 Personen:** 320 g Baby-Büffelmozzarella, 1 Strang Rispen-Kirschtomaten, 100 g Rucolasalat, Salz, Pfeffer, einige Blättchen Basilikum zur Garnitur  
● Den Büffelmozzarella grob zerkleinern.

● Tomaten und Salat waschen. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und den Strunk entfernen.

**Balsamicodressing:** 2-3 EL Himbeeressig, 1 EL Balsamicoessig, 1 Prise Zucker, ½ TL Senf, 5 EL Olivenöl, 1 Schalotte, Salz, Pfeffer  
● Den Senf unter das Öl rühren, mit den Essigen, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

● Die Schalotte sehr fein würfeln und zur Sauce geben. Evtl. zum Schluss einen Schuss Mineralwasser dazugeben.  
**Erdbeer-Gurken-Relish:** 150 g Erdbeeren, 1 kleines Stück Salat-



So zerrupft man den Mozzarella: mit zwei Gabeln.



Sophie Anfang präsentiert das fertige Gericht.

gurke, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer, 3 EL weißer Balsamicoessig

● Die Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. Die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und weißem Balsamicoessig geben. Vorsichtig umrühren und kurz durchziehen lassen.  
● Inzwischen den Rucola und die Kirschtomaten auf einem Teller verteilen und darauf den Mozzarella anrichten. Alles mit Balsamicodressing marinieren.



Erdbeeren, Gurke, Tomate, Rucola und Käse: Einfach gut!

Zum Schluss das Erdbeer-Relish darüber verteilen und mit Basilikumblättchen garnieren.

## NACHTISCH

### Schnelles Erdbeer-Joghurt Eis



Um das Eis zu mixen, braucht man einen leistungsstarken Mixer.

Welches Dessert passt einfach perfekt zum Sommer? Richtig: Eis!

Von der Konsistenz her ist unser Eis eher cremig als fest. Wie cremig, das hängt davon ab, wie viel Joghurt man zugibt. Wer mag, kann auch andere Beeren untermischen.

**Zutaten (für vier Portionen):** 300 g Tiefkühl-Erdbeeren, 2 EL flüssiger Honig oder Agavensirup, 150 g Naturjoghurt

● Die gefrorenen Beeren zusammen mit den anderen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer (ab 600 Watt) oder Multi-Zerkleinerer geben.

● Solange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

● Eventuell noch etwas Joghurt löffelweise nachgeben und in Etappen mixen, damit das Eis nicht zu flüssig wird.

● Sofort servieren und essen. Zum Wiedereinfrieren ist das Eis nämlich nicht geeignet.

## HAUPTGANG

### Entenbrust mit Erdbeer-Rhabarber-Chutney



So wird Rhabarber geschält. Einfach abziehen.



Gute Zutaten machen ein schmackhaftes Gericht.



Die Ente nach dem Garen in Stücke schneiden.



So sieht das fertige Gericht aus.

Erdbeere und Rhabarber: Das passt nicht nur farblich gut zusammen.

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Stück Entenbrust, Salz, Pfeffer  
● Die Entenbrust parieren (putzen) und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Anschließend auf der Hautseite in der Pfanne braten, glasieren und bei 200° C ca. 20 - 30 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad) in den Ofen geben und darin braten.

**Erdbeer-Rhabarber-Chutney:** 100 g Rhabarber, 2 Schalotten, 200 g Erdbeeren, 30 g Zucker, 1 Sternanis (nach Geschmack), Rotweinessig zum Ablöschen, 1 EL Sweet Chili-

sauce, Salz

● Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Erdbeeren waschen und zerkleinern.

● Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Schalotten, Rhabarber und Sternanis zugeben. Mit Rotweinessig ablöschen. Danach mit etwas Wasser aufgießen und die Chilisauce zugeben. Bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten weich kochen lassen. Zum Schluss die vorbereiteten Erdbeeren zugeben, abschmecken, abkühlen lassen.

**Spargel:** 1 Bund grüner Spargel, Öl zum Braten, 20 g Butter, Salz, Pfeffer

● Vom grünen Spargel die

holzigen Enden entfernen und das untere Drittel schälen, in Scheiben schneiden, dabei die Spargelspitzen ganz belassen.

● Spargel in einer Pfanne mit Öl und etwas Butter anbraten und würzen.

**Süßkartoffelspalten:** 1-2 Süßkartoffeln, je nach Größe, Öl, Salz, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Muskatnuss, Knoblauchpulver

● Süßkartoffeln schälen, in gleich große Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. In Olivenöl schwenken und mit den Gewürzen und Salz abschmecken.

● Auf ein Backblech geben und im Backofen bei 190° weich garen.