

# Erdbeeren

Süße Versuchungen und  
herzhafte Genüsse

Diana Kluge

1. Auflage

2024



# Inhalt

Einleitung.....	5
Erdbeer-Avocado-Toast mit pochiertem Ei.....	7
Erdbeer-Chia-Pudding mit Kokosmilch.....	9
Erdbeer-Bananen-Pancakes mit Nussbutter .....	11
Erdbeer-Quinoa-Frühstückschalen.....	13
Erdbeer-Smoothie-Bowl mit Superfoods .....	15
Spinatsalat mit Erdbeeren und Pinienkernen .....	17
Erdbeer-Gazpacho mit Minze.....	19
Carpaccio von Erdbeeren mit Ziegenkäse .....	21
Rucola-Erdbeer-Salat mit Balsamicoreduktion .....	23
Erdbeer-Avocado-Salsa mit Tortilla-Chips.....	25
Gegrilltes Hähnchen mit Erdbeer-Chili-Glasur .....	27
Erdbeer-Risotto mit gegrillten Scampi .....	29
Pasta mit Erdbeer-Sahne-Sauce und Basilikum.....	31
Lachs mit Erdbeer-Limetten-Sauce .....	33
Vegane Tacos mit Erdbeer-Salsa und Guacamole .....	35
Erdbeer-Tiramisu im Glas .....	37
Erdbeer-Rhabarber-Crumble mit Vanilleeis .....	39
Gefrorener Erdbeer-Joghurt-Bark .....	41
Erdbeer-Schokoladen-Trüffel .....	43
Erdbeer-Basilikum-Sorbet .....	45
Erdbeer-Mojito .....	47
Erdbeer-Basilikum-Limonade .....	49
Erdbeer-Lavendel-Smoothie.....	51
Erdbeer-Sangria.....	53
Erdbeer-Rosmarin-Spritz .....	55
Impressum .....	58



# Einleitung

Willkommen zu einer köstlichen Reise durch die Welt der Erdbeeren, in der dieses bescheidene Früchtchen die Hauptrolle spielt. In „Erdbeeren: Süße Versuchungen und herzhaftes Genüsse“ laden wir Sie ein, die erstaunliche Vielfalt dieser beliebten Beere zu entdecken, die weit über das übliche Dessert hinausgeht. Unsere Rezepte führen Sie durch eine Palette von einfachen, aber beeindruckenden Gerichten, die sowohl süße Leckereien als auch unerwartete herzhaftes Kombinationen umfassen.

Jedes Rezept in diesem Buch ist darauf ausgerichtet, die frische und lebendige Note der Erdbeeren hervorzuheben, sei es in einem schnellen Frühstückssmoothie, einem raffinierten Salat oder einer exquisiten Sauce. Wir haben dafür gesorgt, dass die Rezepte einfach zu folgen sind, sodass Sie unabhängig von Ihrem Kocherfahrungsniveau beeindruckende Gerichte zaubern können, die Ihre Gäste begeistern werden. Lassen Sie sich inspirieren, Erdbeeren in Ihrer Küche neu zu entdecken und jeden Bissen dieses Kochbuches zu genießen.





## Erdbeer-Avocado-Toast mit pochiertem Ei

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: ca. 350 kcal

Anzahl der Portionen: 2

### Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 100 g frische Erdbeeren
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Einige Blätter frischer Basilikum zur Garnierung

### Zubereitung:

1. **Avocado und Erdbeeren vorbereiten:** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. In eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Erdbeeren waschen, den Stiel entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeerscheiben unter die zerdrückte Avocado mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. **Toast zubereiten:** Die Vollkornbrotscheiben in einem Toaster goldbraun toasten.
3. **Eier pochieren:** Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, den Weißweinessig hinzufügen. Die Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch leicht siedet. Ein Ei in eine kleine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Das Ei etwa 3-4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest ist, aber das Eigelb noch flüssig. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Vorgang mit dem anderen Ei wiederholen.
4. **Sandwich zusammenstellen:** Die Avocado-Erdbeer-Mischung gleichmäßig auf den getoasteten Brotscheiben verteilen. Das pochierte Ei darauf setzen und mit frischem Basilikum garnieren.

Dieses Rezept kombiniert die Frische von Erdbeeren mit der Cremigkeit der Avocado und der Eleganz eines pochierten Eies zu einem perfekten Frühstück oder Brunch.





## Erdbeer-Chia-Pudding mit Kokosmilch

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus mehrere Stunden zum Quellen)

Kalorien pro Portion: ca. 250 kcal

Anzahl der Portionen: 4

### Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch
- 80 g Chiasamen
- 200 g frische Erdbeeren
- 2 Esslöffel Honig oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Einige Minzblätter zur Dekoration

## Zubereitung:

1. **Chia-Pudding vorbereiten:** In einer mittelgroßen Schüssel die Kokosmilch mit den Chiasamen, dem Honig und dem Vanilleextrakt verrühren. Die Mischung gut umrühren, damit sich die Chiasamen gleichmäßig verteilen und nicht am Boden absetzen.
2. **Erdbeeren vorbereiten:** Die Erdbeeren waschen, den Stiel entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Einige Erdbeeren für die Garnierung beiseitelegen, den Rest unter die Chia-Kokosmilch-Mischung heben.
3. **Kühlen:** Die Puddingmischung in den Kühlschrank stellen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht quellen lassen, bis sie eine puddingartige Konsistenz erreicht hat.
4. **Servieren:** Den Erdbeer-Chia-Pudding in Schalen oder Gläser füllen, mit den beiseitegelegten Erdbeeren garnieren und mit Minzblättern dekorieren.

Dieses Rezept bietet eine köstliche und gesunde Option für Frühstück oder Dessert, die sowohl nahrhaft als auch erfrischend ist.



## Erdbeer-Bananen-Pancakes mit Nussbutter

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kalorien pro Portion: ca. 450 kcal

Anzahl der Portionen: 4

### Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 150 g frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 200 g Vollkornmehl
- 250 ml Milch
- 1 großes Ei
- 2 Esslöffel Zucker

- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Nussbutter (z.B. Mandel- oder Erdnussbutter)
- Etwas Butter oder Öl zum Braten

### Zubereitung:

1. **Teig vorbereiten:** Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Milch, Ei, Zucker, und eine Prise Salz hinzufügen und gut verrühren. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und langsam in die Bananenmilch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. **Pancakes backen:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Butter oder Öl hineingeben. Pro Pancake etwa eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und flach streichen. Auf der unteren Seite goldbraun backen, dann wenden und die Erdbeerscheiben auf den noch flüssigen Teig legen, bevor er fertig gebacken wird.
3. **Mit Nussbutter servieren:** Die fertigen Pancakes auf Tellern anrichten und jeweils mit einem Löffel Nussbutter versehen, die auf den warmen Pancakes leicht schmelzen wird.

Dieses Rezept kombiniert den süßen Geschmack von Bananen und Erdbeeren mit der cremigen Textur der Nussbutter zu einem herzhaften Frühstück, das sowohl nahrhaft als auch köstlich ist.