

Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA



Beerige
Rezepte
für Kinder

... mhhh
mit wilden
Blaubeeren
aus Kanada!



Fruchtig lecker!



Gerade was das Essen betrifft, sind Kinder oft sehr wählerisch. „Das mag ich aber nicht“, wer hat diesen Satz nicht schon einmal vom Nachwuchs gehört? Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann aber auch für die Kleinen zur Selbstverständlichkeit werden, wenn das Essen kindgerecht, ansprechend und lecker ist.

Im stressigen Familienalltag bleibt häufig nicht viel Zeit für die Zubereitung aufwendiger Mahlzeiten. Wilde Blaubeeren aus Kanada kommen da genau richtig:

Als Tiefkühlware oder aus dem Glas können sie sofort weiterverarbeitet werden, ohne dass sie gewaschen oder verlesen werden müssen. Echt praktisch und zeitsparend!

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen leckere Rezepte für Klein und Groß und verraten Ihnen, was wilde Blaubeeren aus Kanada so besonders macht.

Blaubeeren – süß oder herzhaft? Wilde Blaubeeren sind ein fruchtiges Geschmackserlebnis und lassen sich vielfältig einsetzen - ob im Müsli, als Smoothie, im

Salat oder als raffinierte Sauce zu Fleischgerichten. Ihre Süße und die auffällige blaue Farbe der Beeren sprechen Kinder besonders an. So macht Essen Spaß!

Blaues Nährstoffpaket

Wilde Blaubeeren sind um einiges kleiner als kultivierte Früchte. Sie haben deshalb einen größeren Schalenanteil, in dem sich wertvolle Nährstoffe verbergen. Auch ihr Fruchtfleisch ist leicht bläulich. Die starke Färbung der Schale und des Fleisches verdanken die Beeren sekundären Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Anthocyanen. Ihnen werden außerdem antioxidative Fähigkeiten zugeschrieben.

Tipps zu Kauf und Zubereitung

In vielen Blaubeerprodukten, die bei uns erhältlich sind, stecken wilde Blaubeeren aus Kanada. Im Supermarkt sind die Produkte als Wald-Heidelbeeren (Glasware) oder Heidelbeeren (Tiefkühlware) gekennzeichnet. Sie sind das ganze Jahr über erhältlich. Weil sie lange

haltbar und so vielseitig zu verwenden sind, können Sie immer eine Packung auf Vorrat zuhause haben. So sind sie perfekt vorbereitet, wenn der kleine Hunger zuschlägt.

Die Zubereitung der tiefgefrorenen Beeren ist kinderleicht: Das spezielle Gefrierverfahren sorgt dafür, dass die Früchte nicht aneinander kleben und einzeln entnommen werden können. Die Blaubeeren müssen ggf. kurz antauen und können dann direkt genascht werden.

Unser Tipp: Lassen Sie Ihre Kinder bei der Zubereitung der Gerichte helfen. So entwickeln sie Spaß am Kochen und lernen ganz nebenbei, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht.

Beerenstark ...





Blaubeer-Kokos-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

- 1 reife Banane
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Heidelbeeren (tiefgefroren)
- 500 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 EL geröstete Kokospäne zum Garnieren

Zubereitung:

Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit tiefgefrorenen Blaubeeren und Joghurt in einen Mixer geben und gut durchmischen, sodass eine cremige Masse entsteht. Zwischendurch umrühren. In Gläser geben und mit gerösteten Kokospänen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 160 kcal/670 kJ
Eiweiß: 5 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 17 g

Blaubeer-Apfel-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Apfelkompott aus dem Glas
- 1 Glas wilde Blaubeeren aus Kanada/ Waldheidelbeeren (205 g Abtropfgewicht)
- 125 g fettarmer Joghurt
- 1 Prise Zimt
- Mark von 1 Vanilleschote
- 20 g brauner Zucker

Zubereitung:

Apfelkompott, Blaubeeren mit Flüssigkeit (1 EL zum Garnieren zurück behalten), 100 g Joghurt, Zimt, Vanillemark und Zucker im Mixer pürieren. Sofort in Gläser füllen. Restlichen Joghurt und die zurückbehaltenen Blaubeeren vorsichtig darauf geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 180 kcal/750 kJ
Eiweiß: 2 g
Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 41 g



Hähnchen-Paprika-Fondue mit Blaubeer-Salsa

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Öl
- je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote

Blaubeer-Salsa:

- 2 EL Feigenkonfitüre (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)
- 4 TL Balsamicoreme
- 2 EL Sweet & Sour-Chilisauce
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Waldheidelbeeren (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin ca. 12-15 Minuten braten. Auskühlen lassen.
2. Paprika vierteln, putzen, abspülen. Hähnchenbrust und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Konfitüre mit Balsamicoreme und Chilisauce verrühren. Blaubeeren untermengen. Als Dip zu Hähnchen und Paprika servieren.

Tip:

Nach Belieben extra dazu Baguette oder Brötchen reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährwert pro Portion ca.:

Energie: 448 kcal / 1875 kJ
 Eiweiß: 40,5 g
 Fett: 9,6 g
 Kohlenhydrate: 47 g



Blaubeer-Birnen-Marmelade

Zutaten für 4 Personen

(4 Gläser à 300 ml Inhalt):

- 600 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Heidelbeeren (tiefgefroren)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 2 Birnen (ca. 400 g)

Zubereitung:

Tiefgefrorene Blaubeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen. Birnen entkernen, klein schneiden und zu den Blaubeeren geben. Nach Packungsanweisung eine Marmelade kochen und in Gläser füllen.

Tip: Dazu Mini-Naans mit griechischem Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 520 kcal / 2180 kJ
 Eiweiß: 1,4 g
 Fett: 1,2 g
 Kohlenhydrate: 123 g



Blau-rotes Linsencurry

Zutaten für 4 Portion:

250 g rote Linsen
 500 ml Gemüsebrühe
 0,5 TL Kurkuma
 50 g Margarine
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Chilischoten
 2 TL Koriander, gemahlen

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 125 ml Kokosmilch
 Salz, Pfeffer
 3 Tomaten
 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Heidelbeeren (tiefgefroren)
 etwas Koriandergrün

Zubereitung:

1. Linsen waschen, abtropfen lassen und mit Brühe und Kurkuma in einem Topf zum Kochen bringen. Abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
 2. Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein schneiden, dabei die Kerne der Chilischoten entfernen. Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln anbräunen. Gewürze, Knoblauch und Chili zufügen und 3 Minuten mitbraten. Die Würzmischung zu den Linsen geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch zu den Linsen geben,

aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel mit den aufgetauten und abgetropften Blaubeeren unter die Linsen ziehen, erwärmen und mit etwas Koriandergrün servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwert pro Portion ca.:

Energie: 121 kcal / 508 kJ
 Eiweiß: 5,0 g
 Fett: 6,0 g
 Kohlenhydrate: 11,7 g

Gemügesticks mit Blaubeercreme

Zutaten für 1 Portion:

2 Stiele Staudensellerie
 3 Möhren
 80 g Ricotta (ersatzweise Frischkäse)
 30 g Gorgonzola
 1 EL Blaubeerflüssigkeit (aus dem Glas)

1 Msp abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Waldheidelbeeren (aus dem Glas, abgetropft)

Zubereitung:

1. Sellerie putzen und abspülen. Möhren schälen und putzen. Beides in fingerlange Sticks schneiden.
 2. Ricotta mit Gorgonzola und Blaubeerflüssigkeit verrühren. Mit abgeriebener Orangenschale und Pfeffer abschmecken. Die Blaubeeren untermengen. Als Dip zu den Sticks reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwert pro Portion ca.:

Energie: 409 kcal / 1706 kJ
 Eiweiß: 16,9 g
 Fett: 21,1 g
 Kohlenhydrate: 36 g





Blaubeerbecher

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Heidelbeeren (tiefgefroren)
 1 Apfel
 2 EL Apfelsaft
 40 g Puderzucker
 1 EL Mandelblättchen
 500 g griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen.
 2. Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und ca. 2 Minuten dünsten. Die Hälfte des Puderzuckers unterrühren. Blaubeeren zugeben, kurz im Topf schwenken und auskühlen lassen.

3. Mandeln in einer kleinen Pfanne fettlos rösten.

4. Joghurt mit dem restlichen Zucker verrühren, mit Blaubeer-Apfel-Kompott in Gläser schichten und mit Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 260 kcal / 1090 kJ
 Eiweiß: 5 g
 Fett: 14 g
 Kohlenhydrate: 26 g

Blaubeer-Wackelpudding

Zutaten für 4 Personen:

1 Päckchen rote Götterspeise (Himbeergeschmack)
 500 ml Wasser
 50 g Zucker
 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada/ Heidelbeeren (tiefgefroren)

Für die Vanillesauce:

1 Päckchen Vanillesaucenpulver
 250 ml Milch (1,5 %)
 1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Götterspeise mit Wasser und Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. 4 Puddingförmchen (ca. 250 ml Inhalt) mit Wasser ausspülen. Etwa 1 cm hoch Götterspeise hineingießen. Im Kühlschrank fest werden lassen. 1-2 EL Blaubeeren darauf verteilen, mit Götterspeise bedecken, erneut fest werden lassen. Restliche Blaubeeren darauf geben und mit dem Rest Götterspeise bedecken. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
 2. Vanillesaucenpulver mit 5-6 EL Milch verrühren. Übrige Milch mit Zucker aufkochen. Angerührtes Saucenpulver einrühren und aufkochen. Auskühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

3. Die Förmchen 10-15 Sekunden in heißes Wasser tauchen und den Rand vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser lösen. Götterspeise auf Teller stürzen und mit Vanillesauce anrichten.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten + Kühlzeit

Nährwert pro Portion ca.:

Energie: 140 kcal / 580 kJ
 Protein: 5 g
 Fett: 1 g
 Kohlenhydrate: 26 g





Mitmachen
und gewinnen ...



Gewinnspiel

Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit und gewinnen Sie einen WMF Standmixer. Beantworten Sie dazu einfach diese Frage auf unserer Webseite www.wildeblaubeeren.de:

Wie wachsen wilde Blaubeeren?

- a) An Bäumen
- b) An Sträuchern
- c) Unter der Erde

Teilnahmeschluss ist der 1. März 2017. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung unter www.wildeblaubeeren.de.

Kontakt:

Wild Blueberry Association of North America
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn | Tel. 0228 – 94 37 87-0
Fax 0228 – 94 37 87-7 | E-Mail: info@wildeblaubeeren.de

Weitere Informationen und köstliche Rezeptideen finden Sie unter www.wildeblaubeeren.de

