

Es ist wieder Erdbeerzeit!

Früchte enthalten Vitamin C und Folsäure



Roswitha Damek

Endlich gibt es wieder Erdbeeren frisch vom Feld. Die kleinen Powerfrüchte verbreiten Sommerlaune und versorgen uns mit reichlich Vitamin C sowie herzgesunder Folsäure und

sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem haben Erdbeeren wenig Kalorien – 200 Gramm der roten Früchtchen bringen es auf knapp 60 Kalorien. Ich möchte Ihnen – statt Sahne – auch ein fettarmes „Magerquark-Topping“ empfehlen. Die Erdbeeren werden vorab mit Kiwi-Scheiben in einer Ingwer-Limetten-Soße mariniert. Wenn möglich, Früchte aus anerkannt biologischem Anbau wählen. Denn diese sind nicht mit chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln behandelt.


Erdbeer-Kiwi-Salat mit Minz-Quark

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kl. Stück frischer Ingwer
- 1 Limette
- 4 EL Ahornsirup
- 500 g Erdbeeren
- 4 Kiwis
- 300 g Magerquark
- 30 ml Mineralwasser
- 2 EL Zucker
- 1 bis 2 Stiele frische Pfefferminze

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Limette heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben. Die Limette entsaften. Schale, Saft und Ahornsirup verrühren. Die Erdbeeren putzen und kleinschneiden. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Obst mit der Ingwer-Mischung beträufeln. Zudeckt rund 10 Minuten ziehen lassen. Den Quark mit Mineralwasser verrühren und mit Zucker abschmecken. Pfefferminzblättchen in feine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Die marinierten Erdbeeren und Kiwis auf einem Teller anrichten. Mit einer Quarkhaube garnieren.

 Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum