

## Rezepte mit Beerenobst

### Himbeer-Erdbeer-Smoothie mit Rauke (4 Portionen)

600 g Himbeeren  
400 g Erdbeeren  
1 Handvoll Rauke  
150 ml Wasser  
8 frische Blüten von der  
Kapuzinerkresse

Himbeeren, Erdbeeren im stehendem Wasser waschen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Bei den Erdbeeren die grünen Kelchblätter entfernen. Rauke verlesen, waschen und trocken schütteln. Beeren und Rauke mit Wasser mixen. In Gläser füllen und mit gewaschenen Kapuzinerkresseblüten dekorieren.

### Jogurt Kaltschale mit Himbeeren (für 4 Personen)

500 g Himbeeren  
50 g Puderzucker  
Saft und abgeriebene Schale von  
einer Zitrone  
400 g Jogurt (1,5 % Fett)  
500 ml Buttermilch

Die Himbeeren verlesen und waschen. Etwa 3/4 der Früchte pürieren. Die Masse mit Puderzucker, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Jogurt mit 450 ml Buttermilch glattrühren und das Himbeerpüree unterziehen. Die Kaltschale im Kühlschrank einige Stunden durchkühlen lassen. Zum Servieren die Himbeerkaltschale auf Teller anrichten. Die übrige Buttermilch auf die Kaltschale träufeln und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

### Chutney von der Heidelbeere (für 3-4 Gläser)

750 g Heidelbeeren  
300 g Zwiebeln  
250 g brauner Zucker  
200 ml Rotweinessig  
1 TL Jodsalz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Senfkörner, gemahlen  
Saft einer halben Zitrone

Heidelbeeren sanft auf einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides, zusammen mit Zucker, Rotweinessig, Jodsalz, Pfeffer, gemahlene Senfkörnern und Zitronensaft, in einen großen Topf geben. Gut vermengte Masse aufkochen und ca. 50 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Sobald das Chutney eine dickliche Konsistenz aufweist, heiß in entsprechend vorbereitete Gläser mit Schraubverschluss füllen und umgehend verschließen.