

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 60:



Johannisbeeren



- reich an Vitamin C und E, arm an Kalorien
- je reifer, desto süßer
- vielseitig zu verwenden, auch kombiniert mit anderem Obst:
 - Fruchtaufstrich
 - Kuchen
 - Grütze
 - schwarze Johannisbeeren: Likör

Fruchtaufstrich (Quelle: www.obst-arboretum-bielefeld.de)

- 70-80 % Frucht vorbereiten und aufkochen.
- 20-30 % Zucker + 1% Pektin auf die Gesamtmasse vermischen.
- Das Zucker-Pektin-Gemisch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam in die Fruchtmasse einrühren.
- Die Gesamtmasse noch einmal aufkochen.
- Gläser und Schraubdeckel in heißem Wasser vorheizen und die Fruchtmasse in die heißen Gläser füllen. Nach dem Verschließen die Gläser einmal auf den Kopf stellen, damit auch die verbleibende Luft die nötige Temperatur zur Konservierung erreicht.

Alternativ:

Die Johannisbeeren 2:1 mit süßen Äpfeln oder mit anderen Früchten, z.B. Himbeeren mischen.

Nach dem Öffnen der Gläser ist der Fruchtaufstrich im Kühlschrank begrenzt haltbar (je nach Fruchtart und Zuckermenge ca. 5-10 Tage).

Johannisbeerkuchen (Quelle: <https://www.smarticular.net/johannisbeerkuchen-rezept/>)

Zutaten:

- 300 g Johannisbeeren, rot oder gelb
- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker (oder eine alternative Süße)
- 3 Eier (oder eine passende Ei-Alternative)
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- nach Geschmack etwas Vanillezucker oder Vanille-Aroma

Zubereitung:

- Butter, Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen.
- Die Eier hinzugeben und erneut mixen.
- Mehl, Salz und Vanille hinzufügen und nochmal kräftig mixen.
- Den Teig in eine gefettete Springform (24 oder 26cm) geben. Die Johannisbeeren gleichmäßig darüber verteilen und leicht andrücken.
- Bei 180 °C Ober- und Unterhitze für 35 Minuten backen.

Anschließend gut abkühlen lassen und nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen.

Johannisbeertarte (Quelle: M. Hollmann, nach Dr. Oetker Küchenbibliothek: Backen mit Früchten)

Teig:

- 200 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 gestr. TL Zucker
- Vanillezucker bzw.
- 1 EL Speiseöl
- 100 g Butter

Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig verkneten. Ausrollen und eine gefettete Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen.

Mandelmasse:

- 2 Eier
- 50 g Zucker
- Vanillezucker
- 1 gestr. EL Speisestärke
- 30 g gemahlene Mandeln

Eier und Zucker schaumig schlagen, dann die übrigen Zutaten unterrühren. Auf dem Tortenboden verteilen und nochmal bei 200 Grad etwa 10 Minuten backen.

Beeren:

500 g Johannisbeeren auf der Mandelmasse verteilen, weitere 10 Minuten backen.

Nach Belieben mit Johannisbeergelee betupfen und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Grütze (Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Johannisbeeren-Leckere-und-vielseitige-Sommerfruechte,johannisbeeren108.html>)

- Für eine Grütze die Beeren zusammen mit anderen Beerenfrüchten, Zucker, etwas Wasser oder Fruchtsaft aufkochen, mit Speisestärke binden und in einer Schüssel auskühlen lassen.

Johannisbeersträucher pflanzen

Johannisbeeren sind sehr pflegeleicht und gedeihen unabhängig von der Bodenqualität:

- sonniger Standort
- keine Staunässe
- selbstfruchtend, daher reicht ein Strauch
- bei mindestens zwei Sträuchern trägt jeder Strauch allerdings reichhaltiger

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/johannisbeerkuchen-rezept/>
- www.obst-arboretum-bielefeld.de
- <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Johannisbeeren-Leckere-und-vielseitige-Sommerfruechte,johannisbeeren108.html>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/nutzpflanzen/Johannisbeeren-pflanzen-pflegen-und-schneiden,johannisbeeren126.html>
- https://utopia.de/ratgeber/johannisbeeren-schneiden-sommerschnitt-hochstamm-und-auslichtungsschnitt_160708/