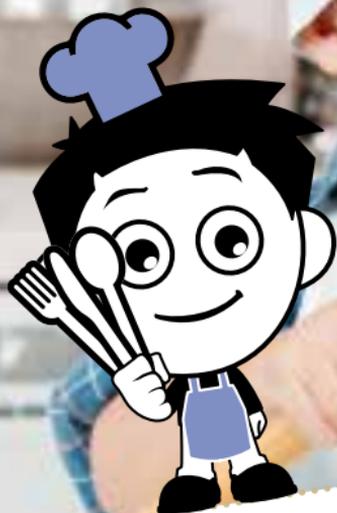




Canada

# Wilde BLAUBEEREN AUS KANADA



**Kochen  
für Kind  
und Kegel**

Familienrezepte  
von herzhaft bis süß



# Hauptsache bunt!



Wilde Blaubeeren  
bringen mehr  
Farbe auf den Teller

„Mama, Papa – was gibt's heute zu essen?“

Mit dieser Frage stürmen Kinder jeden Tag in die Küche. Da heißt es, gut vorbereitet zu sein. Denn wer will schon als nächstes hören „Das mag ich nicht!“, gefolgt von Murren und dem sehnsüchtigen Blick zur Ketchup-Flasche. Nichts gegen Nudeln mit Tomatensauce oder Pfannkuchen mit Apfelmus – aber etwas Abwechslung tut allen Familienmitgliedern gut. „Hauptsache bunt“ ist da die beste Strategie.

Wir haben für Sie Rezepte zusammengestellt, die mehr Farbe in die alltägliche Küche bringen. Das dürfen Sie gerne wörtlich nehmen! Unsere Rezepte enthalten wilde Blaubeeren aus Kanada, die es bei uns das ganze Jahr über tiefgefroren oder als Glasware gibt. Wie die meisten Beerenfrüchte treffen die wilden Blauen fast immer den Geschmack aller Familienmitglieder. Nicht umsonst gehören die vielseitigen Früchte zu den beliebtesten Obstsorten überhaupt.

*Sofern nicht anders angegeben, lassen sich die Rezepte mit tiefgefrorenen Blaubeeren oder Glasware zubereiten.*

In Kanada wachsen  
Blaubeeren wild.



In der weitgehend unberührten Landschaft des östlichen Kanadas finden wilde Blaubeeren ideale Wachstumsbedingungen. Die Sträucher können nicht angepflanzt werden, sondern gedeihen nur, wo sie sich selbst ansiedeln. Gerade die arktischen Böden und das herbe Klima in Quebec und der Region am Atlantik tragen dazu bei, dass die Wildfrüchte reich an gesunden Inhaltsstoffen und voll intensivem Geschmack sind.



Die dunkle Schale wilder kanadischer Blaubeeren enthält besonders viele Farbpigmente. Die Früchte sind kleiner und enthalten weniger Wasser als Kulturheidelbeeren. Dabei schmecken sie süß und intensiv. Ob blau, dunkelrot oder violett – ihre Farbe verdanken die Blaubeeren sogenannten Anthocyanen. Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken als antioxidative Schutzstoffe. Wie Vitamine und Mineralstoffe sind sie als natürliche Substanzen wertvoller Bestandteil unserer täglichen Nahrung.



## Chicken-Nuggets

### Zutaten für Vier:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 130 g
- 1 EL Öl
- 1 Minigurke
- 100 ml stückige Tomaten
- 580 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 2 TL brauner Zucker
- 3 EL heller Soßenbinder
- je 1 Prise Salz und Pizzagewürz

1. Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden, salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten. Gurke abspülen und in Scheiben schneiden.

2. Tomaten und Blaubeeren mit Flüssigkeit und Zucker in einen Topf

geben und unter Rühren aufkochen. Soßenbinder einstreuen und eine Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pizzagewürz abschmecken.

3. Die Chicken-Nuggets zusammen mit der Sauce und den Gurkenscheiben anrichten. Die Sauce kann warm oder kalt gereicht werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

### Pro Portion:

Energie: 310 kcal / 1299 kJ,  
Eiweiß: 32,2 g, Fett: 9,9 g,  
Kohlenhydrate: 28 g

## Gemüse-Couscous

### Zutaten für Vier:

- 250 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Couscous (Weizengrieß)
- 1 kleine Zucchini
- 2 Möhren
- 30 g Walnüsse
- 100 g Kichererbsen aus der Dose Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cumin
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio Zitrone
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- je 4 Stiele Koriander und Petersilie

2. Zucchini und Möhren abspülen, putzen und würfeln. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 5 Minuten dünsten. Zucchini zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Walnüsse hacken und zugeben. Kichererbsen und Couscous zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cumin und Zitronenschale abschmecken. Kräuter abrausen, trockenschütteln und hacken. Kräuter und abgetropfte Blaubeeren unter den Couscous mengen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Pro Portion:

Energie: 383 kcal / 1603 kJ,  
Eiweiß: 12,4 g, Fett: 13,9 g,  
Kohlenhydrate: 51 g





## Frikadellen mit Blaubeer-Gurkensalat

### Zutaten für Vier:

- 1 Salatgurke (ca. 500 g)
- Salz
- 5 Schalotten (ca. 75 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bd Koriander
- 3 EL Weißwein-Essig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1,5 TL Zucker
- Pfeffer
- 340 g wilde Blaubeeren aus Kanada (Glas)
- 1 Brötchen (am besten vom Vortag)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Butterschmalz

1. Gurke schälen, in feine Scheiben hobeln, mit Salz bestreuen, vermengen und beiseite stellen. Schalotten schälen und fein würfeln. In einem EL heißem Öl glasig dünsten und auskühlen lassen. Koriander waschen und trockenschütteln. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken. Brötchen einweichen.

2. Ein Drittel der gedünsteten Schalotten mit Essig, 1 TL Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. 3 EL Olivenöl darunter schlagen. Gurke gut abtropfen lassen und mit der Marinade mischen. Blaubeeren abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.

3. Brötchen gut ausdrücken, mit Hack, Ei, restlichen Schalotten, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen 12 Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin 8-10 Minuten braten.

4. Gurkensalat abschmecken und gemeinsam mit den Frikadellen anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

*Pro Portion:*

*Energie: 577,7 kcal / 2418,9 kJ,  
Eiweiß: 27,4 g, Fett: 44,9 g,  
Kohlenhydrate: 15,5 g*

## Blaubeer-Flammkuchen

### Zutaten für Vier:

- 3 rote Zwiebeln
- 1 Packung (260 g) fertiger Flammkuchenteig
- 1/2 Bund Thymian
- 100 g Crème fraîche
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 Äpfel
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 50 g Bacon in Scheiben (Frühstücksspeck)
- Mehl zum Bestäuben

den Teig streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Teigrand mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Äpfel waschen. Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Ringe schneiden. Teig mit Blaubeeren, Baconscheiben, Zwiebel- und Apfelingeln belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 18-20 Minuten backen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe hobeln. Flammkuchenteig auf einem Backblech entrollen.

2. Thymianblättchen mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche auf

*Pro Portion:*

*Energie: 371,8 kcal / 1555,5 kJ,  
Eiweiß: 7,7 g, Fett: 17,6 g,  
Kohlenhydrate: 44,8 g*





## Blaubeereis

### Zutaten für 8 Stück:

- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada
- 250 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 100 g Zucker
- 1 Pk Vanillinzucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio Zitrone
- 100 ml Schlagsahne
- 8 Plastiklöffel oder Holzstäbchen
- 8 kleine Förmchen

1. Blaubeeren mit Joghurt in einen Mixer geben und pürieren. Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale unterrühren. Sahne nicht ganz steif schlagen und untermischen.

2. 8 kleine Förmchen (100 ml Inhalt) mit der Blaubeermasse füllen und ca. 1 Stunde einfrieren. Wenn die Masse angefroren ist, ein Plastiklöffelchen oder Holzstäbchen hineinstecken.

3. Weitere 2-3 Stunden einfrieren. Blaubeer-Eis aus den Förmchen stürzen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Gefrierzeit.

*Pro Portion:*  
*Energie: 127 kcal / 532 kJ,*  
*Eiweiß: 1,6 g, Fett: 4,4 g,*  
*Kohlenhydrate: 19,4 g*

## Milchreis mit Blaubeerkompott

### Zutaten für Vier:

- 2 Gläser wilde Blaubeeren aus Kanada (à 340 g)
- 1 Pk Puddingpulver (Vanillegeschmack, für 1/2 Liter Flüssigkeit zum Kochen)
- 70 g Zucker
- 800 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 200 g Milchreis
- 100 g Schlagsahne
- 20 g Butter
- Minze zum Verzieren
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Blaubeeren abgießen, Saft dabei auffangen und 500 ml abmessen. 3 Esslöffel abnehmen und mit Puddingpulver verrühren.

2. Restlichen Saft mit 50 g Zucker aufkochen und 1 Minute köcheln lassen, die Puddingpulver-Saft-

mischung zugeben. Vom Herd nehmen und Blaubeeren unterheben.

3. Inzwischen Milch und Salz in einem Topf aufkochen, Milchreis zufügen und unter Rühren aufkochen. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, gelegentlich umrühren. Sahne, Butter und 20 g Zucker unterrühren. Nochmals kurz aufkochen.

4. Milchreis in Schalen füllen, Kompott darauf anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

*Pro Portion:*

*Energie: 619,3 kcal / 2596,9 kJ,*  
*Eiweiß: 12,3 g, Fett: 19,8 g,*  
*Kohlenhydrate: 95,7 g*





## Blaubeer-Kaltschale mit Melonen

### Zutaten für Vier:

- 600 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 1 l Kirschsaf
- 2 Pk Vanillinzucker
- 30 g Speisestärke

### Außerdem:

- 1/2 Honigmelone (z.B. Galia)
- 25 g Baisertupfen (fertig gekauft)

1. Blaubeeren und Saft in einen Topf geben. Vanillinzucker zufügen und unter Rühren aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Blaubeer-

Saft-Mischung einrühren. Einmal unter Rühren aufkochen lassen. Suppe kalt stellen.

2. Melone entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Die Blaubeerkaltschale mit den Melonenspalten und den Baisertupfen als Schaumkrönchen anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Kühlzeit

### Pro Portion:

Energie: 201 kcal / 845 kJ.  
Eiweiß: 2 g, Fett: 1,3 g,  
Kohlenhydrate: 44 g



Wilde Blaubeeren aus Kanada haben immer Saison!

Wildfrüchte wie Blaubeeren aus Kanada sind sehr empfindlich. Daher frieren die Kanadier die Beeren noch am Tag der Ernte bei  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  ein. Bei uns sind wilde Blaubeeren deshalb unabhängig von der Jahreszeit entweder als Tiefkühlprodukt oder im Glas erhältlich.

Das ist prima für die Vorratshaltung und spart Zeit bei der Zubereitung: Die Beeren kommen fertig für den Verzehr aus der Packung und können portionsweise entnommen werden. Am besten verwenden Sie die Tiefkühlware sogar, ohne sie vorher aufzutauen.



# Gewinnen Sie mit wilden Blaubeeren!

Welche Früchte kommen tiefgefroren aus Kanada?  
A: Wilde Blaubeeren  
B: Kulturheidelbeeren

Beantworten Sie die Gewinnspielfrage auf unserer Website [www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de). Unter allen Teilnehmern verlosen wir drei **blaubeerblaue KitchenAid Standmixer**.



Das Essen für Kinder soll gesund und ausgewogen, einfach zuzubereiten und nicht so teuer sein. Wir Kinder finden es vor allem wichtig, dass es lecker ist! Deshalb mögen wir so gerne Gerichte mit wilden Blaubeeren aus Kanada.



Stöbern Sie im großen Rezeptarchiv unter [www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de)

Mehr über die wilden Blauen und viele Tipps, Tricks und Ideen gibt es auf [www.facebook.com/wildeblaubeeren](https://www.facebook.com/wildeblaubeeren) 

**Wild Blueberry Association of North America**  
c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24

D-53111 Bonn

fon: +49 (0) 228-94 37 87-0

fax: +49 (0) 228-94 37 87-7

email: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Canada 

