

# Unwiderstehliche BROMBEEREN zum Dessert



Die meisten Beeren und Beerenfrüchte schmecken frisch gepflückt am besten. Doch auch als Hauptzutaten in einem feinen Dessertgericht kann man ihnen fast nicht widerstehen. Schon probiert? Der Brombeerenauflauf ist einfach und schnell zubereitet und gelingt garantiert! Auch tiefgekühlte Brombeeren können problemlos verwendet werden.

## Brombeeren- auflauf für 4 Portionen

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 4 Eier                 | 500 Gramm Beeren,<br>zum Beispiel Brombeeren,<br>Himbeeren oder<br>Johannisbeeren |
| 60 Gramm Zucker        | 4 Esslöffel Birnendicksaft  |
| 1 Beutel Vanillezucker |   |
| 5 dl Milch             |   |
| 1 Esslöffel Mohnsamen  |   |

Eier mit Zucker, Vanillezucker, Milch und Mohn verrühren. Die Mischung in eine eingefettete grosse Auflauf- oder Gratinform geben.

Im 160 Grad heissen Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Masse stockt.

Beeren mit Birnendicksaft mischen und darauf verteilen. Kann warm oder ausgekühlt serviert werden.

QUELLE: SCHWEIZERISCHER OBSTVERBAND  
[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)

### Tipp

Den Auflauf in Portionenförmchen zubereiten.



# in

in-online.ch

## Schwarzer Muntermacher

Brombeere: Die Frucht mit dem gewissen Extra



# Gesunde Delikatesse aus Wald und Garten

Wenn sich der Sommer verabschiedet, läuft die Brombeere zur Hochform auf. Auch wenn sie eigentlich gar keine Beere ist, kann man ihr nur schwer widerstehen. Eine reife Brombeere ist nicht nur süss und aromatisch. Dank wenig Kalorien, aber vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, ist sie auch überaus gesund und bekömmlich.

## Alles Beere oder was?

Brombeeren – die süssen Fröchtchen heissen zwar so, sind aber botanisch gesehen gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Die setzen sich aus einer Vielzahl kleiner Steinfröchtchen zusammen, von denen jedes mit einer eigenen Haut umgeben ist. So genau nehmen es aber nur die Wissenschaftler. Für die meisten Menschen sind Brombeeren schon spätestens seit der Jungsteinzeit einfach eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan. Brama-beri lautete die althochdeutsche Bezeichnung, auf welche der Name Brombeere zurückgeht. Das bedeutet Dornbeere. Die bis zu drei Meter hohe Kletterpflanze ist nämlich je nach Sorte (und es gibt weltweit mehrere tausend Sorten!) mit mehr oder wenig langen Stacheln versehen. Diese können unvorsichtigen Naschmäulern ganz schön zusetzen. Den süssen Genuss muss man sich eben verdienen.

## Bis in den Oktober

Brombeeren wachsen bevorzugt an sonnigen oder halbschattigen Stellen, etwa an Waldrändern. Systematisch gezüchtet und in den Obstgärten angepflanzt werden sie erst seit dem 19. Jahrhundert. Mit dem Umzug vom Wald in den Garten entstanden ertrageichere Pflanzen mit grösseren Früchten. Am meisten Aroma haben aber immer noch die kleinen Wilden. Allen gemeinsam ist aber, dass sie erst relativ spät zur Reife gelangen. Man sollte sich von der dunkelblauen bis schwarzen Farbe nicht täuschen lassen. Wirklich süss sind Brombeeren erst, wenn sie schön weich sind und sich leicht vom Fruchtzapfen lösen lassen. Je nach Sorte und Lage ist das schon im August der Fall, manchmal muss man sich aber auch bis in den Oktober gedulden. Am besten schmecken sie übrigens nach dem Pflücken. Im Kühlschrank bleiben sie ein oder zwei Tage haltbar, im Gefrierfach auch einige Monate. Auf jeden Fall sollte man jetzt profitieren: Die Brombeere hat Hochsaison.

## Zwei Mal täglich Gesundheit

Fachleute empfehlen, täglich mindestens zwei Portionen Früchte zu mindestens 120 Gramm zu essen. Brombeeren können besonders empfohlen werden, denn sie enthalten wenig Kalorien, aber viele Inhaltsstoffe, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Besonders hoch ist der Gehalt an Kalium, Magnesium, Kupfer und Flavonoiden (blaue Farbe), die das Immunsystem stimulieren. Dazu kommen reichlich Vitamin C und Nahrungsfasern – wichtig für eine funktionierende Verdauung! Da erstaunt es nicht, dass die Brombeere in der Naturheilkunde ihren festen Platz hat. Während ihr Saft bei Halsweh Linderung verschafft, kommen die getrockneten Blätter bei Durchfall und Entzündungen im Mund- und Rachenbereich zu Einsatz. Ebenfalls Hochgenuss versprechen Brombeerwein, -likör, -schnaps und -konfitüre. En Guete!

Leckere  
Brombeer-  
Rezepte unter  
[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)