



Sommer-Rezept

Erdbeertaum

Zutaten für 4 Personen: 500g Erdbeeren, 3 EL Vollrohrzucker, 2 Zweige Pfefferminze, 1 TL rosa Pfeffer, 1 Messerspitze Kardamom, 1 Prise Salz, Zitronensaft, 1 Messerspitze Kakao

Vorbereiten:

Erdbeeren waschen, Stiel entfernen, vierteln, in eine Schüssel geben und mit dem Vollrohrzucker vermischen. Alles für 1 bis 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Pfefferkörner in einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten, dann im Mörser grob zerstoßen.

Zubereitung:

- | | |
|---|--|
| E | Die Hälfte der Erdbeeren auf Dessertschälchen verteilen, die andere Hälfte pürieren und in eine Pfanne geben.
Das Erdbeerpüree erwärmen |
| M | Die fein gehackte Minze und den Kardamom, |
| W | das Salz, |
| H | 1 Spritzer Zitronensaft und den |
| F | Kakao nacheinander untermischen. |

Das Fruchtpüree ein Mal aufkochen lassen und dann über die Erdbeeren in den Schälchen verteilen. Dann etwas rosa Pfeffer darüber streuen, mit einem Minzeblättchen garnieren.

Nach Belieben kann man dazu etwas Schlagrahm – mit Vanille und/oder Orangenschale gewürzt – servieren.

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Die Fünf-Elemente-Küche“ von Christiane Seifert, erschienen im Knauer-Verlag.

