



Geflügelsalat mit Erdbeeren

Erdbeeren sind eigentlich gar keine Beeren. Sie sind Sammelnussfrüchte, denn sie tragen viele kleine Samen – die Kernchen, die außen auf der Oberfläche sitzen. Vielleicht war es diese außerordentliche Fruchtbarkeit, die der Walderdbeere schon bei unseren Vorfahren den Ruf einer „Liebesfrucht“ einbrachte. Herrlich süß und saftig schmeckt die Frucht ja auch heute noch. Die leuchtend rote Farbe und der fruchtige Duft verführen zum Naschen. Trotz ihres süßen Geschmacks enthalten Erdbeeren kaum Kalorien. Dafür aber viel Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Biotin, sekundäre Pflanzenstoffe und Pantothenensäure. Der hohe Zinkgehalt sorgt für schöne Haut und volles Haar. Erdbeeren sind eben ein Allround-Talent: Sie machen schön, halten gesund und sind einfach lecker. Die Gartenerdbeere ist vor mehr als 200 Jahren in Amerika aus Kreuzungen der kleinen Scharlach-Erdbeere und der großen Chile-Erdbeere hervorgegangen. Schon lange Zeit vorher kannte und schätzte man ihre aromatische „kleine Schwester“, die Walderdbeere.

Durch zahlreiche Neuzüchtungen geht die Zahl der Erdbeersorten mittlerweile in die Tausende. Durch den Anbau in anderen Klimazonen und Erdteilen sind Erdbeeren nahezu ganzjährig erhältlich. Vor allem aus ökologischen Gründen – aber auch wegen eines ungleich größeren Genusses – sollten Erdbeeren aber als saisonale Frucht gekauft werden. Weil die Beeren druckempfindlich sind, schnell schimmelig und matschig werden, sollte man regionale Ware bevorzugen. Zwischen Mai und August frisch vom Markt oder selbst gepflückt auf Erdbeerplantagen, wo die Früchte je nach Region Mitte Mai bis Juli vollreif und „rot wie die Liebe“ geerntet werden.

Zutaten für vier Portionen:

- 300 Gramm Putenbrust
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 2 Esslöffel Obstessig
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 300 Gramm Erdbeeren
- 1/2 frische Ananas
- 3 Orangen
- 2 Chicorée
- 3 Stängel Staudensellerie
- 250 Gramm Joghurt
- 500 Milliliter Rote-Bete-Saft
- Pfeffer, Meersalz, Curry, Muskat

Zubereitung

Putenfleisch in 2 Esslöffel heißem Rapsöl rundherum schön knusprig anbraten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Mit einer Marinade aus 1 Esslöffel Rapsöl, Obstessig und Sojasauce beträufeln. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Ananas und Orangen schälen. Ananas in Scheiben, dann in Stücke schneiden, Orangen filetieren und quer schneiden. Chicorée und Staudensellerie putzen und waschen. Den Chicorée quer in Streifen, Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Das Obst und das Gemüse unter das marinierte Fleisch heben. Den Joghurt mit Pfeffer, Meersalz und Curry würzen und über den Salat verteilen. Dazu Rote-Bete-Saft trinken.

Text: Wirths PR

Bildnachweise: Dani Vincek/ Fotolia.com, pict rider/ Fotolia.com, Wirths PR

Quelle: www.der-pilger.de