

Ribisel

Juni - Juli

Die kleinen prall gefüllten Beeren haben ein süß-säuerliches Aroma und sind besonders saftig. Durch ihre intensive Farbe, meist sind sie tief rot, verlocken sie bereits am Strauch zum Naschen.

Insgesamt gibt es ca. 50 verschiedene Ribisel-Sorten, die sich in Geschmack und Aussehen unterscheiden. Je nach Sorte ist die Beerenfarbe hell- bis dunkelrot, weiß oder gelb.

Die Schwarze Ribisel kennt man eher als Schwarze Johannisbeere. Ihre Beeren haben eine tiefe schwarz-violette Färbung. Die Bezeichnung „Johannisbeere“ leitet sich vom ersten Reifezeitpunkt rund um den „Johannistag“ Ende Juni ab.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Ribisel haben mit ca. 33 kcal/100 g einen niedrigen Energiegehalt und liefern gleichzeitig viele Vitamine und Mineralstoffe, u.a. Vitamin C, Kalium, Kalzium und Eisen. Die Schwarze Ribisel hat mit 177 mg/100 g einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt, der rund viermal so hoch ist wie in Zitrusfrüchten.

Die intensive Farbe der Beeren kommt durch Flavonoide zustande, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Flavonoide haben u.a. antioxidative Eigenschaften und können sich positiv auf das Immunsystem auswirken.

Der enthaltene lösliche Ballaststoff Pektin wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.

Lagerung

Für die Lagerung sollten die Ribiseln unbedingt am Stiel bleiben, denn so bleiben sie länger frisch. Mehr als zwei bis drei Tage sollten sie aber nicht gekühlt und aufbewahrt werden.

Ribiseln eignen sich gut zum Einfrieren. Dazu am besten auf einem Teller oder Tablett einzeln „vorfrieren“, damit die druckempfindlichen Früchte nicht zusammenkleben.

Sehr beliebt sind auch Marmelade und Saft oder Sirup aus Ribiseln.

Rezeptvorschlag

Ribiselkuchen mit Schneehaube

Zutaten für 1 Blech:

TEIG:

5 Eier

25 dag Staubzucker

1 Päckchen Vanillezucker

20 dag glattes Mehl

1 Päckchen Backpulver

1/8 l Wasser

1/8 l Öl

SCHNEEHAUBE:

5-6 Eiklar

20 dag Staubzucker

1/2 kg Ribiseln



Zubereitung:

Dotter, Vanillezucker und Staubzucker schaumig rühren, Öl und Wasser langsam hinzufügen, Mehl und Backpulver beimengen. Das Eiklar zu Schnee steif schlagen und anschließend unter die Dottermasse heben.

Die Teigmasse auf ein befettetes Backblech aufstreichen und bei 180 Grad ca. 20 min. überbacken. (Dauert ungefähr so lange, bis die Schneehaube fertig ist.)

Für die Schneehaube 5-6 Eiklar mit 20 dag Staubzucker ordentlich steif schlagen, mit den abgezapften Ribiseln vorsichtig vermengen und auf den vorgebackenen Teig auftragen. Wieder ins Rohr und ca. 15 min. fertig backen.

TIPP: Die übrig gebliebenen Eidotter können zum Beispiel zu Tiramisu, Sauce Hollandaise, Eierlikör, ... verarbeitet werden. Man kann das Eigelb aber auch einfrieren und dann beim nächsten Backen auftauen und wiederverwenden.