

**Schweizer Saison-Früchte - Ihnen und der Umwelt zuliebe!**  
**Merkblatt**  
**mit Kuchenrezept**

Frisch erholt melde ich mich wieder nach einer Wanderwoche in Pontresina im Engadin. Es fehlte uns an Nichts, nach einem reichhaltigen Brunch mit Müesli, weichgekochtem Ei, Käse und Vollkornbrot machten wir uns jeweils auf ganztägige Wanderungen auf. Über Mittag gab's dann in einer Berghütte jeweils eine Suppe; Bouillon- Gemüse- und einmal sogar selbstgemachte Leberknödelsuppe! Abends assen wir dann im Dorf etwas Warmes, Capuns, eine Bündner Spezialität durfte natürlich nicht fehlen. Nach einer Woche freute ich mich aber auch wieder auf das Selberkochen, auf mehr Gemüse und frische Saison-Früchte!

Am Dienstag besuchte ich dann wieder den Wochenmarkt vor dem St. Johann und deckte mich mit Beeren und Steinfrüchten ein. **Meine Früchteschale leuchtet nun in allen Farben!**

**Aktuell im Angebot**

**Frische Schweizer Beeren**

Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren und späte Erdbeeren. Die Saison der einzelnen Früchte verlängert sich zusehends. Es sind bei den Beeren nach der Haupternte immer mehr Spätsorten im Angebot.

**Einheimische Steinfrüchte und erste Äpfel**

Unter den hiesigen Steinfrüchten findet man aktuell Pfirsiche, Nektarinen, Reineclauden, gelbe Pflaumen und Eierpflaumen sowie frühe Zwetschgen. Erste Äpfel und Birnen laden mit Frühsorten ebenfalls bereits zum Kauf ein.



**Vorteile von frischen Schweizer Saison-Früchten:**

Frische und Nähe (geringer CO2 Verbrauch bei Produktion und Transport!)

Immer wieder zu dieser Jahreszeit backe ich gerne einen Mürbeteigkuchen mit frischen Beeren. Gerne verrate ich Ihnen heute dieses leckere Rezept!

**Altes Familien-Früchtekuchenrezept!**

**Mürbeteigzutaten:** 100 g Butter (aus dem Kühlschrank)  
 100 g Zucker  
 1 Päckli Bourbon-Vanillezucker  
 2 Eigelb  
 200 g Halbweissmehl  
 2 KL Backpulver (unter das Mehl mischen)

Diese Zutaten werden von Hand rasch zu einem Teig gemischt. Bröckelt er zu stark werden 1 bis 2 TL Wasser beigemischt. Nun sollte ein Teigballen entstehen, der ohne Probleme ausgewallt werden kann. Es empfiehlt sich, den Teig auf einem eingefetteten Blechreinpapier auszuwallen, ev. direkt auf dem ebenfalls eingefetteten Formenboden. Formen Sie zuletzt einen kleinen Rand und stechen Sie den Teigboden gut ein.

**Backen:**

**In der Mitte des auf 210 Grad vorgeheizten Backofens:** 10 Minuten nur Teigboden  
 danach Teigboden mit einer Mischung von Him- ev.  
 Brombeeren und wenig Johannisbeeren gut belegen,

wenig Zucker darüber streuen und 10 Minuten weiterbacken

Von den 2 Eiweissen Eischnee zubereiten, 1 EL  
 Zucker zugeben und weiterrühren bis eine glänzende  
 Meringuemasse entsteht, diese mit dem Teigschaber  
 gleichmässig auf die Beeren auftragen 10 – 15 Minuten fertigbacken  
 bis die Meringuemasse schön mittelbraun ist!

Ein herrlich frischer Sommerkuchen. Je mehr Johannisbeeren Sie auflegen, desto saurer wird er...  
 Er kann zur Abwechslung auch mit anderen Früchten wie Aprikosen oder Zwetschgen belegt werden.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Genuss mit den feinen Schweizer Saison-Früchten!