

Rot wie die Liebe und heiß begehrt.

## JOHANNISBEERKUCHEN MIT MÜRBEITEIG – KONDITOR REZEPT.



### In Österreich nennt man die Johannisbeere liebevoll "Ribisel".

Ende Juni ist es wieder soweit! Die Amseln im Garten spielen verrückt! Es lässt uns gleich erahnen, was los ist: **Die Ribisel werden reif** - und ihre leuchtenden, roten Beeren sind bei der Vogelgesellschaft heiß begehrt. Aber nicht nur die Vögel lieben sie, nein, auch wir freuen uns schon seit Tagen auf dieses Ereignis. Deshalb ist es nun höchste Zeit für die Ernte, denn wir wollen den ersten leckeren Ribiselkuchen in diesem Jahr backen. Weiter unten verrate ich Euch das **Rezept für einen traditionellen Ribiselkuchen mit Mürbteig und Baiser**. Einfach köstlich! Das müsst Ihr ausprobieren!

Die restlichen roten Ribisel, die wir später pflücken, schützen wir jetzt vorsichtshalber mit einem "diebstahlsicheren" Netz. Sonst sind die kleinen roten Schätzchen schneller weg, als wir "Ups" sagen können - und die Amseln schauen (dick und rund) ganz unschuldig, aber fröhlich drein.

---

### Kleine Warenkunde „Johannisbeere/Ribisel“ 1)



Die Johannisbeere zählt zu den Stachelbeergewächsen. Es gibt ca. 50 verschiedene Johannisbeersorten. Je nach Sorte ist die Beerenfarbe Rot, Weiß, Gelb und auch Schwarz. Die Beeren wachsen auf stachellosen Sträuchern, die bis zu zwei Meter hoch werden können. Die Beeren wachsen in Trauben an kurzen Stielen.

- Die Bezeichnung „Johannisbeere“ leitet sich vom ersten Reifezeitpunkt rund um den **Johannistag (24. Juni)** ab.
- In Österreich kennt man die Johannisbeere unter der Bezeichnung **Ribisel**.
- **Saison:** ab Ende Juni bis August
- Je **sonniger der Pflanzstandort**, desto weniger sauer sind die Beeren.

### Inhaltsstoffe Johannisbeeren (Ribiseln)

Zahlreiche Inhaltsstoffe wirken gesundheitsförderlich und machen die Johannisbeere nicht nur zu einer schmackhaften, sondern auch **gesunden Nascherei** ...

Je nach Sorte haben Johannisbeeren mit ca. **33 – 39 kcal/100 g** einen niedrigen Energiegehalt. Sie liefern 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 Farbe der Beeren kommt durch **Flavonoide** zustande, die u.a. antioxidative Eigenschaften aufwiesen und sich positiv auf das Immunsystem auswirken können. Der enthaltene Ballaststoff **Pektin** wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.



### Tipps zur Lagerung von Johannisbeeren

- Damit die Beeren **länger haltbar** sind, sollten die kleinen grünen Stiele erst nach dem Waschen und kurz vor dem Verzehr bzw. der Verarbeitung vorsichtig mit den Fingern entfernt werden.
- **Im Kühlschrank** halten sich Johannisbeeren (an den Stielen) maximal drei Tage.
- **Einfrieren:** Johannisbeeren können gut eingefroren werden. Um ein Verklumpen der Früchte zu verhindern, können die Beeren - flach auf einem Tablett liegend - vorgefroren und erst dann portionsweise in Beutel abgefüllt werden

1) Textquelle: [Gesundheit.gv.at](http://Gesundheit.gv.at), Öffentliches Gesundheitsportal des österr. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

# Ribiselkuchen mit Baiser

Konditor-Rezept by Daninas Dad

## Tipps für die Mürbeteig Zubereitung:

- Butter und Eier sollten zimmerwarm sein, d.h. die beiden Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.
- Den Mürbteig am besten am Vortag zubereiten, kühl stellen und über Nacht ruhen lassen.

## Zutaten:

### Mürbeteig

370 g Mehl  
250 g Butter (zimmerwarm)  
120 g Zucker  
4 Dotter (ev. 5 bei kleinen Eiern)  
Zesten einer Zitronenschale  
Messerspitze Zimt  
Prise Salz



### Baiser

4 Eiklar (ev. 5 bei kleinen Eiern)  
200 g Zucker  
3 cl Wasser



**Rote Johannisbeeren** ca. 600 g

## Zubereitung Mürbeteig:

**Eier trennen.** Das Eiweiß in ein verschließbares Glas geben und bis zum weiteren Gebrauch (für das Baiser) in den Kühlschrank stellen.

Klein geschnittene, weiche **Butter**, **Zucker**, die **Eigelb**, frisch geriebene **Zitronenzesten** sowie je eine Prise **Salz** und **Zimt** gut vermengen. Mehl über die Masse sieben und rasch einarbeiten (am besten mit den Händen unter Zuhilfenahme einer Teigkarte).

**Tipps:** Teig nicht zu lange mit dem Mehl kneten, sonst wird der Teig brüchig.



Teig in eine Folie packen und über Nacht im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort ruhen lassen.



## Am nächsten Tag:

**Mürbeteig** aus dem Kühlschrank nehmen, so dass er für die Bearbeitung etwas weicher werden kann.

**Rote Johannisbeeren** pflücken, waschen und vorsichtig von den grünen Stielen zupfen.



Ofen auf ca. 160 Grad vorheizen, Ober-/Unterhitze.

Zimmerwarmen Mürbteig mit Mehl bestäuben, etwas ausrollen. Mit Hilfe einer Tortenpalette auf das bemehlte Backblech heben und dann solange mit dem Walker bearbeiten, bis der Teig gleichmäßig dick auf dem gesamten Blech verteilt liegt. Teig mit einer **Gabel einstechen** (damit sich beim Backen keine Blasen bilden). Und ab ins vorgeheizte Rohr, auf **mittlerer Schiene**, ca. **12 Minuten** bzw. bis der Teig hellbraun gebacken ist. Hinweis: Der Teig bäckt kaum mehr nach, nachdem der Ribisel-Schnee aufgetragen wurde.



**Eiweiß** leicht mit dem Mixer anschlagen, dann 3 cl **Wasser** und nach und nach den **Zucker** beimengen (nicht alles auf einmal, damit der Schnee den Zucker besser aufnehmen kann). Rühren, rühren, rühren, bis der Schnee die richtige, feste Konsistenz aufweist.



Die **Ribisel** vorsichtig unter den Schnee heben. Wenn der Teig fertig (hellbraun) vorgebacken ist, das Blech aus dem Rohr nehmen und den Ribisel-Schnee aufstreichen.



Oben mit **Staubzucker** bestreuen und nochmals ins Rohr auf **mittlere Schiene** geben. Das Baiser langsam „trocknen“ lassen. Dazu die **Temperatur reduzieren** (auf ca. **130 Grad**). Nach ca. **25 bis 30 Minuten** hat sich eine knusprige, leicht gebräunte Baiser-Haube gebildet. Nötigenfalls **kurz** die "Grillfunktion" einschalten.



**Lauwarm** mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke schneiden (ca. 9 x 6 cm), auskühlen lassen und servieren.

