

Heidelbeer-Quark/-Jogurt („Dirty Cooking“ für Anfänger)

Früher war alles besser: Da waren die Heidelbeeren klein und die Flecken, die diese Beeren auf der Kleidung machten, waren der Albtraum aller Waschmittel. Heidelbeeren wuchsen an erdnahen Büschen und nicht an hochstämmigen Bäumchen. Heutzutage sind die Heidelbeeren groß und prall, fast farblos und ebenso geschmacklos.



Für Ihren Heidelbeerquark zerdrückte meine Großmutter immer 1/3 der Früchte mit einer Gabel und mischte dieses Mus unter den Quark, der daraufhin seine schnee-weiße Farbe gegen eine violette eintauschte. Erst dann wurden, neben den restlichen Heidelbeeren, noch jede Menge Zucker und etwas frisch gepresster Zitronensaft hinein gerührt.

Als ich dann vor einigen Jahren Heidelbeeren in der Frischobstabteilung des von mir frequentierten Supermarktes sah, dachte ich sofort an den Heidelbeerquark und kaufte, in Erinnerung des guten Geschmackserlebnisses, in fürstlicher Menge die

Zutaten ein. Nach dem ich das berühmte Drittel der Heidelbeeren zerdrückt hatte, mengte ich den Quark unter und hatte eine weiße Quarkspeise mit ohne den Heidelbeergeschmack meiner Erinnerung! Entsetzt von der Zahnpasta-ähnlichen Farbe musste schnell Abhilfe zur Rettung der Investition in die Heidelbeeren her: Blaue Farbe, klar, die kommt mit Blue Curaçao. Ein guter Schuss der greifbaren Marke verlieh dem Quark nicht die gewünschte dunkelblaue Farbe, sondern einen hellen Türkis-Ton frisch gestrichener Schwimmbäder. Das war der Zeitpunkt an dem ich die Kosten endgültig abgeschrieben hatte und in der Not noch einen finalen Rettungsversuch durch Gegenfärben mit Grenadine versuchte: Ein ebenso großer Schuss verwandelte den Quark in eine dunkel violette Masse. Auch geschmacklich war das Ganze ein Fortschritt, das Auge isst ja mit. Erst durch die Säuerung mit einwenig Limettensirup schmeckte man auch die eigentliche Frucht wieder. Die Investition war gerettet. Im Folgenden habe ich dann noch die alkoholhaltigen Liköre gegen ihre auf Zuckersirup basierten Pendants von Monin getauscht und in mehreren Versuchsreihen die optimale Kombination von Blue Curaçao, Grenadine und Rose Lime Juice ermittelt. Auf ein Zerdrücken eines Teils der Früchte verzichtete ich bei frischen Heidelbeeren mittlerweile ganz. Natürlich ist auch mir klar, dass die Anreicherung von Speisen mit mehr oder minder synthetisch hergestellten Lebensmittelfarben zumindest die ökologischen Heidelbeeren zur Farce werden lässt, so dass ich das folgende Rezept auch klar in die Rubrik „Dirty Cooking“ einordne:

Für 1,5l Heidelbeer-Quark:

500g	Magerquark (20% Fett in Trockenmasse)
250g	Speisequark (40% Fett in Trockenmasse)
60ml	Blue Curaçao
60ml	Grenadine
30ml	Rose Lime Juice
600g	Heidelbeeren

Für 1l Heidelbeer-Jogurt:

500g	Jogurt
40ml	Blue Curaçao
40ml	Grenadine
20ml	Rose Lime Juice
400g	Heidelbeeren

Benutzt man nur Magerquark, so wird die Quarkspeise stumpf. Statt den fettigeren Speisequark zu kaufen, kann man natürlich auch Sahne unter den Magerquark heben. Nicht anders wird der Speisequark industriell hergestellt.



Das schöne am Heidelbeer-Quark-Rezept ist, dass es doch noch ein Happy End gibt: Da die Heidelbeer-Saison in Deutschland zum einen recht kurz ist und sich zum anderen weitgehend mit der Urlaubszeit überschneidet, habe ich dem Verlangen nach Heidelbeer-Quark außerhalb der normalen Erntezeit nachgegeben und im wahrsten Sinne des Wortes mein blaues Wunder erlebt: Im den Kühltruhen eines Supermarktes fand ich tief gefrorene Heidelbeeren. Zu meinem Erstaunen handelte es sich nicht um die großen Kultur-Beeren, sondern um kleine schrumpelige ‚Wildbeeren‘. Das Abtropfwasser beim Auftauen färbt Wasser hervorragend, so dass ich die Beeren vor der Verarbeitung in einem Seihier auftaue und in die Abtropfschale gleich den Quark und einen ‚Spritzer‘ Zitrone hinzu gebe. Optisch kommt das schon sehr nah an das Original heran. Wenn ich tapfer bin, verzichte ich auch auf den Zucker...

Für 1,5l Heidelbeer-Quark

- 500g Magerquark (20% Fett in Trockenmasse)
- 250g Speisequark (40% Fett in Trockenmasse)
- 750g Heidelbeeren, tief gefroren
- 1 Limette, Saft von
- Zucker nach Belieben

Dies lässt sich bei Benutzung einer Mikrowelle zum Auftauen der Heidelbeeren (getting dirty again) noch innerhalb der vom ‚Gourmet Express‘ geforderten 5min zubereiten: Hierfür die tief gefrorenen Heidelbeeren in eine mikrowellentaugliche Schüssel geben und auftauen. Dann zuerst die Flüssigkeit unter den Quark rühren und dann vorsichtig die aufgetauten Beeren unterheben.