

Aus der Natur: Waldheidelbeer-Küchle mit Schmand & Limettenzucker



Schmecken selbst gezipft am besten

Für unser heutiges Rezept habe ich wilde Heidelbeeren selbst gezipft. Sozusagen frisch aus der Natur geholt, um den besten Geschmack zu erhalten. Wildheidelbeeren sind intensiv aromatisch, anregend herb und haben ein komplexeres Aroma als die Zuchtheidelbeeren. Da sie mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane enthalten, werden diese auch als gesünder beschrieben.

Allerdings ist das Sammeln der kleinen Beeren mit etwas Mühe und Risiko behaftet. Beim Sammeln färben Wildheidelbeeren die Finger stark blau. Vor dem Verzehr sollten die Beeren gut gewaschen und erhitzt werden.

Hier kommt also das heutige Rezept für gebratene **"Waldheidelbeer-Küchle mit Schmand & Limettenzucker"**:

Zutaten

- 250 g Waldheidelbeeren (Alternative: Zuchtheidelbeeren)
- 60 g Mehl
- Optional: 1 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 3 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 unbehandelte (Bio-) Limette
- Butter Schmalz zum Braten

- Zum Servieren: (Gesüßter) Schmand und Limettenzucker sowie ein paar Heidelbeeren

Zubereitung

Die Limette waschen, trockenreiben und die Schale dünn abreiben. Die Limettenschale mit 2 EL Zucker vermischen und beiseite stellen.

Die Waldheidelbeeren waschen und in eine Schüssel geben, mit Mehl bestäuben und vermischen. Eine Prise Salz, evtl. gemahlene Nüsse, Saft einer halben Limette und Vanillezucker hinzugeben und alles verrühren, bis ein zäher Teig entsteht.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und in die Pfanne geben und etwas flach andrücken. Auf beiden Seiten ca. 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Zum Schluss mit 1 EL Zucker bestreuen und nochmal wenden, sodass diese karamellisieren.

Zum Servieren mit etwas Schmand, Limettenzucker und ein paar Heidelbeeren auf Teller anrichten.