

Erdbeertiramisu

Arbeitszeit:
ca. 10 min

Rezept und Informationen
von Hanna Neunzig

Fotos und Layout
von Holger Hahn



Zutaten für 4 Personen:

500g Erdbeeren
60g Puderzucker
(einmal 20g und einmal 40g)
200g Naturjoghurt (1,5% Fett)
200g Vanillejoghurt
200g Mascarpone
Löffelbiskuits



Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und trockentupfen. Etwa die Hälfte der Erdbeeren klein schneiden. 20g Puderzucker in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab/Mixer pürieren. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Mascarpone, beide Joghurts und 40g Puderzucker mit einem Rührgerät verrühren.

Nun einige der Löffelbiskuits in einer Glasschale oder vier Portionsgläsern zerbröseln und jetzt abwechselnd wie folgt schichten:
zerbröselte Löffelbiskuits, Erdbeerpüree, Mascarponecreme, Löffelbiskuits, Erdbeerpüree, Mascarponecreme, ..., zum Schluss Mascarponecreme und darauf dann die Erdbeerscheiben schichten.

Das Tiramisu mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Hinweis:

Anstelle der Erdbeeren kann auch anderes Obst verwendet werden. Idealerweise Saisonobst. Es eignen sich besonders gut: Himbeeren, Johannisbeeren, Pfirsich und Stachelbeeren.



Wissenswertes rund um die Zutaten

Tiramisu:

Tiramisu kommt aus dem italienischen von Tirami sù und bedeutet übersetzt „Zieh mich hoch“ oder umgangssprachlich „Hilf mir auf“. Im Hinblick auf die gehaltvollen Zutaten: Ei, Zucker, Mascarpone, Kakao und Kaffee wird klar, warum es diesen Namen redlich verdient hat.

Doch woher kommt das Tiramisu-Rezept ursprünglich? Um die Rezeptentwicklung ranken viele verschiedene Legenden. Bis heute ist nicht sicher geklärt, wie und wo dieses Rezept erstmals aufgetaucht ist.

Hier möchte ich nur eine, dafür aber sehr gelungene Legende vorstellen. Sie können ja selbst entscheiden, was Sie davon halten.

Eine Überlieferung geht davon aus, dass das Tiramisu damals von Venezianerinnen erfunden wurde. Sie erschufen das Rezept für ihre Liebhaber, die des Abends zu Besuch kamen. Die Damen versprachen sich von den Zutaten eine aphrodisierende und kraftgebende Wirkung. So bereiteten die Damen das Tiramisu für die gemeinsamen Abendstunden zu. Das könnte zumindest auch ein Grund für die besondere Namensgebung gewesen sein. Möglicherweise erklärt das, warum dieses Dessert nicht nur in Italien so beliebt ist. Seine zahlreichen Varianten verführen den einen oder anderen Gaumen auch hierzulande.

Die Verwendung von rohem Ei in Speisen:

Beim Lesen der Zutatenliste und des Rezeptes fällt eines direkt auf. Es handelt sich nicht um das Tiramisu-Originalrezept. Für das Original werden die Löffelbiskuits mit alkoholisiertem Espresso beträufelt. Bei dem verwendeten Alkohol handelt es sich meistens um Amaretto, Marsala oder einem anderen Weinbrand. Zudem enthält das klassische Tiramisu eine Mascarponecreme mit Eigelb und Eischnee.

Ich habe mich bei der Rezeptentwicklung zwar an dem Originalrezept orientiert, aber bewusst für eine leichtere Variante entschieden, die auch ohne Alkohol und vor allem ohne rohes Ei auskommt.

Aus ernährungswissenschaftlicher und gesundheitlicher Sicht spricht einiges gegen die Verwendung von rohen Eiern in der Küche. Die Gefahr sich mit krankmachenden Keimen (etwa Salmonellen) anzustecken, ist bei Rohei-Verzehr deutlich erhöht. Im Umgang mit rohen Eiern ist unbedingt auf ein penibel hygienisches Umfeld, eine hygienische Arbeitsweise sowie die Frische der Eier zu achten. Leider ist das, auch bei besten Bemühungen, nicht immer sicherzustellen.

Mit dem Bewusstsein, sich möglicherweise mit Salmonellen anzustecken oder andere dieser Gefahr auszusetzen (v.a. Kinder, Schwangere und Senioren sind besonders gefährdet), vergeht den meisten sicher der Appetit.

Einziges Argument für die Verwendung von rohen Eiern wäre der Geschmack. Für unser Rezept garantiere ich aber, dass es in keiner Weise rohe Eier vermissen lässt. Meines Erachtens kommen geschmacklich die meisten Speisen gut ohne rohe Eier aus.