

WERDE TEIL DER KARLS- FAMILIE

Ab 20 Uhr ist Familien-Zeit • Ganzjährig
Quereinsteiger willkommen



Infos und Bewerbung unter
www.karls.de/jobs

Warnsdorf bei Lübeck • Rövershagen bei Rostock
Zirkow auf Rügen • Koserow auf Usedom • Elstal bei Berlin

Erdbeer-Bowle

- 750g Erdbeeren
- etwas Zitronenmelisse
- 1 Fl. Karls Erdbeer-Wein
- 1 Glas Karls Erdbeer-Limes
- 1 Fl. Karls Erdbeer-Prosecco
- 1 Zitrone
- 1 Fl. Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100g Zucker

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Orangenschäler feine Streifen von der Schale abschneiden und in das Bowlegefäß geben. Die Zitrone gut auspressen und den Saft über die Zitronenstreifen gießen.

Die Erdbeeren entkelchen und halbieren. Wenn Sie Karls Erdbeeren verwenden, brauchen Sie sie nicht zu waschen. Halbierete Erdbeeren mit dem Zitronensaft vermengen. Die Beeren mit dem Zucker bestreuen und gut umrühren, dann den Erdbeer-Limes darüber gießen und alles gut durchrühren.

Zitronenmelisse unter warmen Wasser abbrausen, klein zupfen und in die Bowle geben. Abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Prosecco und das Mineralwasser angießen.



ca. 10 Minuten

Schoko-Erdbeeren

- 500g Erdbeeren
- nach Belieben gehackte Nüsse
- 200g Schokolade

Lassen Sie die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Dazu zerbrechen Sie die Schokolade in Stücke und geben diese in einen kleinen Topf.

Füllen Sie einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser und hängen Sie den kleinen Topf hinein.

Tunken Sie die Spitzen der Erdbeeren in die geschmolzene Schokolade, bis sie gut bedeckt sind. Berieseln Sie nun die Spitzen gleichmäßig mit den Nuss-Stückchen.

Legen Sie die Erdbeeren vorsichtig auf einen Teller. Stellen Sie den Teller für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank. Fertig ist die sommerliche Nascherei!



ca. 30 Minuten



geheime Erdbeer Rezepte



Erdbeeren machen schön, schlank & sexy

Erdbeeren fördern die Gesundheit

Erdbeeren haben durch ihren hohen Gehalt an unterschiedlichen Biostoffen überwältigende gesundheitsfördernde und sogar therapeutische Eigenschaften. Die roten Früchte wirken entwässernd und senken schädliche Cholesterinwerte. Erdbeeren entgiften die Zellen und machen sie widerstandsfähiger. Außerdem schwemmen sie Harnsäure aus dem Körper und sind ideal gegen Rheuma und Gicht.

Erdbeeren fördern die Fettverbrennung

Vor allem kurbeln sie den Stoffwechsel an und holen verstärkt Fett aus den Depots. Sie fördern die Blutbildung, steigern die körperliche und geistige Fitness. Sie festigen zusammen mit Vitamin C das Bindegewebe, halten die Blutgefäße elastisch und sind ein wichtiger Schutz für Herz und Kreislauf.

Erdbeeren fördern das Wohlfühl

Dank des Mineralstoffreichtums bringt eine Erdbeer-Diät auch den oft gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot. Die Folge: Sie fühlen sich wohler, ausgeglichener und schlafen besser.

Mit Erdbeeren abnehmen

Legen Sie einen ganzen Erdbeertag ein. Das schafft ein Kilo. Und das geht so: über den Tag auf 6 Portionen verteilt 1,5-2 kg Erdbeeren essen. Dazu: Kräutertees und stilles Mineralwasser.



Quelle: Hans Dieter Schaupp · experto.de

Erdbeer-Spaghetti

- 250g Erdbeeren
- 500g Spaghetti
- 150g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Lachsfilet
- 250ml Creme Fraîche
- Basilikumblätter

Die Erdbeeren entkelchen und vierteln. Wenn Sie Karls Erdbeeren benutzen, brauchen Sie sie nicht zu waschen. Eine Hälfte der Basilikumblätter grob zerpfücken, die andere Hälfte ganz lassen. Knoblauch schälen und fein hacken.

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Creme Fraîche in einer Pfanne erhitzen und Lachswürfel rundherum anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

Lachswürfel mit Creme Fraîche ablöschen. Erbsen und zerkleinertes Basilikum zugeben und in der Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Erdbeeren unterheben. Ist die Sauce zu sehr reduziert, einfach 2–3 EL Wasser unterrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen und zu den Spaghetti servieren.



ca. 20 Minuten

10 Minuten Turbo-Erdbeer-Marmelade

- 1kg Erdbeeren
- 1kg Gelierzucker

Die Erdbeeren entkelchen und zusammen mit dem Gelierzucker in einen Topf geben und pürieren. Das Erdbeermus zum Kochen bringen und 4-5 Minuten sprudeln lassen. Dann in Gläser abfüllen und fertig ist die Marmelade.

Tipp: Erdbeer-Marmelade gelingt am besten mit Vortags-Erdbeeren. Ein kleiner Schuss Zitronensaft erhält die schöne rote Farbe.



ca. 10 Minuten

Erdbeer-Smoothie

- 800g Erdbeeren
- 120ml Sahne
- 400g Natur-Joghurt
- 100g Puderzucker

Die Kelche der Erdbeeren entfernen. Wenn Sie Ihren Smoothie mit Karls Erdbeeren machen, brauchen Sie sie vorher nicht zu waschen. Erdbeeren halbieren und zusammen mit dem Joghurt, der Sahne und dem Puderzucker in den Mixer geben.

Alles gut durchmischen, bis die Masse homogen ist. Den fertigen Smoothie in Gläser füllen.

Garnieren Sie nun die Gläser liebevoll, denn das Auge trinkt mit. Wir empfehlen eine ganze Erdbeere auf dem Rand des Glases und ein paar geviertelte Erdbeeren im Smoothie.



ca. 40 Minuten