

Reife Frucht - volles Aroma

Wenn heimische Zwetschen frisch auf den Tisch kommen, dann wissen wir: „Jetzt liegt der Sommer in den letzten Zügen, der Herbst steht vor der Tür.“ Von Anfang Juli bis Ende September können Sie frische Zwetschen aus heimischer Produktion bekommen.

Die saftig-süßen Kraftpakete versüßen uns den Spätsommer und erinnern uns im Winter in Form von leckeren Verarbeitungsprodukten an die angenehmen Zeiten des Jahres. Reife Zwetschen haben in der Regel eine dunkelblaue Schale mit attraktiver Bereifung und goldgelbes Fruchtfleisch, das sehr saftig, süß und edel gewürzt schmeckt. Achten Sie beim Kauf auf den richtigen Reifegrad! Die Früchte sollen gut gefärbt sein und bei Druck zwischen Daumen und Zeigefinger leicht nachgeben. Die wachsartige, abreibbare Bereifung bilden die Früchte übrigens selbst – sie schützt sich damit vor dem Austrocknen.

Die hat es S!

Zwetschen haben in Deutschland eine Geschichte: Von Alexander dem Großen auf seinen Eroberungszügen mitgebracht, sorgte Karl der Große dafür, dass Pflaumen in Mitteleuropa systematisch angebaut wurden. Zwar haben unsere heutigen großen und wohlschmeckenden Zwetschensorten wenig mit ihren kleinen und oft säuerlich schmeckenden Ahnen von einst gemein, ihren Wert für eine gesunde Ernährung haben sie aber behalten. Ihre positive Wirkung auf unsere Verdauung ist allgemein bekannt. Bemerkenswert ist aber auch der relativ hohe Gehalt an Kalium von 150–300 mg/100 g Frischmasse. Weiter interessant ist der hohe Gehalt an Sorbit, einem Süßstoff, zu dessen Abbau der Mensch kein Insulin braucht. Zwetschen haben außerdem einen ausgewogenen Vitamingehalt und viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe.

Vielseitig und lecker

„Du Pflaume!“ Warum ausgerechnet die Pflaume als einzige Obstart als Schimpfwort erhalten muss, ist nicht recht nachvollziehbar. Denn Pflaumen, und insbesondere die Zwetschen, sind eine äußerst vielseitige Obstart. Frisch vom Baum schmecken die süßen Früchte einfach unwiderstehlich. Und natürlich eignen sich Zwetschen hervorragend als Belag für einen schmackhaften Kuchen, denn sie bleiben fest und saftig. Wer bei Zwetschen aber nur an Zwetschenkuchen denkt, liegt zwar nicht falsch, hat jedoch etwas verpasst. Denn die blauen Sommerfrüchte können noch viel mehr: Durch ihre feinen Aromen sind sie sich Zwetschen wunderbar eignen und sind bestens für viele verschiedene Desserts, Gebäck und Torten geeignet.

ber sie nst ewahren Ben
sst: Pfl ras und inner
n vor dem Ver on gar nic besten im K n zwei bis drei Tagen
wenig en, ank

Heimische Zwetschen

Mit tollen Rezepten!

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

REZEPTE

Schweinsmedaillons in würziger Zwetschen-Soße

ZUTATEN:

1 nicht zu kleines Schweinefilet, 200 g Zwetschen, 50 g gewürfelter Bauchspeck, 1 große Zwiebel, 100 ml Rinderfond, 100 ml Bier, 100 ml Malzbier, 100 ml Pflaumensaft, Senf, Salz und Pfeffer, Öl zum Anbraten, Mehl zum Binden der Soße

ZUBEREITUNG:

Die Zwetschen entsteinen und in Viertel schneiden. Das Schweinefilet in da schneiden, mit Salz und Pfeffer eine Seite mit Öl kneten. Herausnehmen und die Medaillons zuerst die Senfseite nach oben auf der Pfanne anbraten und kurz anschmoren. Nun die Zwiebel in den Pfannenansatz geben und kurz anschmoren. Vor die Zwetschenwürfel hinzukommen. Dann mit Rinderbrühe, Senf, Malzbier und Pflaumensaft ablöschen. Den Soßenansatz etwa 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und mit etwas in kaltem Wasser gelöstem Mehl andicken. Die Schweinsmedaillons in die fertige Soße geben und vor dem Servieren kurz durchziehen lassen. Dazu schmecken Röstkartoffeln und ein grüner Salat.

Knusper-Dessert

ZUTATEN:

600 g Zwetschen (halbiert, entsteint), 70 g Zucker, 1 TL Zimt, 2 EL Rotwein, Eierlikör, 125 g Sahnequark oder Mascarpone, 100 g Schlagsahne, steif geschlagen, 1 P Vanillezucker, 60 g Butter, 50 g Mehl, 20 g Haselnüsse (gemahlen), 25 g Zucker

ZUBEREITUNG:

50 g Zucker mit 25 g Butter und 1 TL Zimt und mit dem Rotwein ablöschen. Sahnequark zugeben, 2-3 Minuten mit einem Schneebesen verrühren. Quark mit Vanillezucker und 3 EL Sahne verrühren. Nun die restliche Butter mit Mehl, Haselnüssen und Zucker verkneten, als Brösel verreiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 100°C ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Zum Anrichten die Pfäule auf vier Teller verteilen und mit etwas Eierlikör belegen. Zum Schluss die noch warmen Brösel aus dem Backofen darüberstreuen und sofort servieren.

Zwetschen-Flammkuchen

ZUTATEN:

100 g Zucker, 1 Prise Salz, 60 g Butter, 100 g Zwetschen, 150 ml Crème fraîche, 1 EL Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Hefe mit 2 TL Zucker verrühren bis sie flüssig wird. Die Milch etwa handwarm anwärmen. Das Mehl mit dem übrigen Zucker und dem Salz in einer Rührschüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Dort hinein die flüssige Hefe mit etwas warmer Milch geben und vorsichtig mit etwas von der Mehlmischung zu einem Brei verrühren. Diesen Vorteig im Backofen (50°C, halb geöffnete Tür) etwa 15-20 Minuten gehen lassen. Dann die übrige Milch und die flüssige Butter hinzugeben und alles mit dem Knetgabel zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt etwa eine weitere Stunde unter gleichen Bedingungen gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

Inzwischen für den Belag die Zwetschen entsteinen und vierteln. Den Teig in vier Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einem länglichen Fladen mit kleinem Rand formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Dann Crème fraîche und Eigelb verrühren und auf die Fladen streichen. Die Zwetschen darauf legen und alles im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 15 bis 20 Minuten backen. Sofort mit Zucker bestreut servieren.