

Früchte auf Vorrat

Inspizieren Sie mit uns Ihre fruchtige Vorratskammer und verwandeln Sie Bekanntes in süsse Überraschungen.



FÜR KINDER

**Mohn-Griessschnitten
mit Dörrapfel-Salat**

Für 4 Personen

3,5 dl Apfelsaft
250 g Apfelstücke getrocknet
20 g Butter
2 Zweige Rosmarin
Calvados nach Belieben

SCHNITTEN:

2,5 dl Rahm
1,5 dl Apfelsaft
125 g Hartweizengriess
4 EL Zucker
1 Ei
2 EL Mohnsamen
Butter zum Backen

1 Apfelsaft aufkochen und über die Apfelstücke giessen. Stehen lassen. Für die Schnitten Rahm und Saft aufkochen. Griess einrühren. 1–2 Minuten unter Rühren köcheln. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen. 3 EL Zucker, Ei und Mohn untermischen. Masse 2 cm dick auf Backpapier auskühlen.

2 Ofen auf 200 °C vorheizen. Griess in Rauten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit restlichem Zucker und Butterflocken bestreuen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

3 Eingeweichte Äpfel aus dem Saft heben. In warmer Butter dünsten. 4 Rosmarin-zweigspitzen beiseite legen. Restliche Nadeln abstreifen. Mit der Schere direkt fein zu den Äpfeln schneiden. Mit dem Saft ablöschen. Bei guter Hitze kochen, bis die Flüssigkeit etwas bindet.

5 Griessschnitten auf lauwar-men Äpfeln anrichten. Mit Rosmarin garnieren. Alles mit dem Saft beträufeln und sofort servieren.

Schmeckt auch als warmer Nacht.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
 + 10 Minuten quellen
 + ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 9 g Eiweiss,
 34 g Fett, 88 g Kohlenhydrate,
 2900 kJ/700 kcal



Portwein-Dörrobst mit Stilton

Dessert für 4 Personen
Kleine Mahlzeit für
2 Personen

1 dl Portwein
1 EL Honig
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
4 Pfefferkörner
125 g Mischobst getrocknet
75 g Cranberries getrocknet

ZUM FERTIGSTELLEN:
200 g Stilton englischer Blauschimmelkäse

1 Portwein, Honig und Gewürze aufkochen. Gemischte Dörrobst fein schneiden. Mit den Cranberries zum Sud geben. 10 Minuten zugedeckt weich kochen. Weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen, bis die Flüssigkeit etwas bindet.

2 Stilton in schöne Stücke schneiden. Mit dem warmen Dörrobst dekorativ auf Tellern anrichten.

Anstelle von Stilton kann ein anderer Blauschimmelkäse wie Gorgonzola oder Roquefort verwendet werden. Gut schmeckt dazu auch ein im Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten erwärmter Tomme, der gerade zu fließen beginnt.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
+ 15 Minuten kochen

Pro Person ca. 10 g Eiweiss,
14 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,
950 kJ/220 kcal

FÜR SCHLECKERMÄULER

Gebrannte Creme mit Dörripflaumen

Für 6 Personen

200 g Zucker
1 dl Wasser heiss
250 g Dörripflaumen
0,5 dl Rahm zum Garnieren

CREME:
9 dl Milch
3 Eier
1 EL Maisstärke
50 g Zucker

1 Zucker in einer Chromstahlpfanne karamellisieren, bis er leicht schäumt. Vom Rand her (Verbrennungsgefahr durch Dampf!) mit heissem Wasser ablöschen. Pflaumen zufügen. Unter gelegentlichem Wenden weich köcheln, Pflaumen herausheben. 5 dl Milch dazugießen, aufkochen.

2 Eier, Stärke und Zucker mit 4 dl Milch verrühren und zur Karamelmilch geben. Unter Rühren bis vors Kochen bringen. In einer

Schüssel 1–2 Stunden kühl stellen.

3 Kurz vor dem Servieren Pflaumen erwärmen. Gebrannte Creme kräftig durchschwingen, anrichten. Rahm flaumig schlagen, auf die Creme geben. Dörripflaumen darauf anrichten. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ ca. 2 Stunden auskühlen und kühlen

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 12 g Fett,
73 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/440 kcal



TROCKENFRÜCHTE

Dörrobst ist in fast jedem Haushalt, in fast jedem Wanderrucksack und jeder Skijacke zu finden. Kein Wunder, sind die getrockneten Früchte doch lang haltbare Leichtgewichte und dank dem Wasserentzug intensiv im Aroma. Das Trocknen bewirkt eine Konzentration des Zuckergehalts, was nicht nur auf (Ski-)Wanderungen zu einem erfreulichen Energiekick führt. Durch den Wasserentzug gehen zwar die meisten Vitamine, hauptsächlich Vitamin C und B, verloren, doch alle Mineralstoffe und Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett bleiben erhalten. Und so sind Trockenfrüchte seit Jahrhunderten ein beliebter und gesunder Wintervorrat.

WAS EIGNET SICH BEI UNS?

Sind es beim heimischen Kernobst feste, säuerliche Äpfel und festfleischige Birnen, so werden beim Steinobst hauptsächlich Zwetschgen, Pflaumen und Aprikosen gedörrt, wobei nur einwandfreie, erntefrische Früchte verwendet werden sollten.

WIE WIRD GETROCKNET?

Früchte können gut im Backofen gedörrt werden: am besten mit Heissluft bei einer Temperatur von ca. 40–50 °C. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, sollte die Ofentür immer einen Spalt offen bleiben. Auch dürfen die Früchte nicht übereinander geschichtet, sondern müssen nebeneinander auf ein Gitter gelegt werden. Der Trocknungsvorgang dauert je nach Grösse und Dicke der Früchte gut und gerne zwischen 6–15 Stunden. Wichtig ist, dass die Früchte nach dem Trocknen einige Stunden richtig auskühlen können, bevor sie in Gläsern luftdicht verschlossen und im Dunkeln aufbewahrt werden. Sollten sich Wassertropfen an der Glaswand bilden, muss der Inhalt nachgetrocknet werden.

DÖRROBST IN DER KÜCHE?

Trockenfrüchte eignen sich nicht nur für feine Desserts, sondern schmecken auch hervorragend in der pikanten Küche. So bleibt ein Filet umhüllt von Aprikosen und Speck schön saftig, passen Zwetschgen zu einem Kaninchenragout. In Rotwein eingelegte Pflaumen sind eine köstliche Beilage zu Rindsfilet, während gedörrte Apfelfringe auf Käseschnitten oder Dörribirnen mit Schinken auf einem Pfannkuchen einfach herrlich schmecken.

Schokoladen-Nuss-Torte mit Dörrobst

Für 1 Springform
von 24–26 cm Ø
Ergibt ca. 12 Stück

100 g Aprikosen getrocknet
100 g Feigen getrocknet
50 g Ingwer kandiert
250 g Mandeln ganz, geschält
80 g Edelbitterschokolade
5 Eiweiss
1 Prise Salz
180 g Zucker
250 g Schokoladewürfeln
Puderzucker zum Garnieren

1 1 Aprikose, 1 Feige, etwas Ingwer und Mandeln für die Garnitur beiseite legen. Restliche Dörrobst und Ingwer in feine Würfel schneiden. Mandeln fein hacken.

2 Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ofen auf 150 °C vorheizen.

3 Eiweiss und Salz zu Schnee schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse sehr steif ist und glänzt. Vorbereitete Zutaten, geschmolzene Schokolade und Schokoladenwürfel unter den Eischnee ziehen.

4 Springformboden mit Backpapier belegen, Ring aufsetzen. Masse einfüllen und glatt streichen. In der unteren Ofenhälfte 60 Minuten backen. 15 Minuten in der Form auskühlen lassen. Rand mit einem Messer lösen und die Torte herausnehmen. Auf einem Gitter auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Dörrobst, Ingwer und Mandelscheibchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 60 Minuten backen

Pro Stück ca. 8 g Eiweiss,
17 g Fett, 44 g Kohlenhydrate,
1500 kJ/360 kcal



Aprikosen-Delices

Ergibt ca. 32 Stück

200 g Aprikosen getrocknet
200 g Marzipan
1/2-1 TL Grand Marnier
2-3 EL Mandeln gemahlen
1 Beutel Kuchenglasur dunkel

1 Am Vortag: Aprikosen und Marzipan im Cutter zerkleinern. Mit Grand Marnier parfümieren. Aus der Masse 4-6 cm lange, fingerdicke Röllchen formen. In den Mandeln wälzen. Auf Backpapier bei Raumtemperatur 24 Stunden trocknen lassen.

2 Fertigstellen: Glasur nach Packungsangabe schmelzen. Beutel bei Glasurhöhe aufschneiden. Stängelchen hineintauchen, auf Backpapier absetzen. Nach einigen Sekunden etwas vorrücken, damit keine «Füsschen» entstehen. Trocknen lassen.

Delices sind in einer Dose verschlossen 1-2 Wochen an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) haltbar. Zum Verschenken können sie dekorativ in Cellophan gewickelt und mit Gartenbast gebunden werden.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
+ 24 Stunden trocknen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss,
4 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,
330 kJ/80 kcal

FÜR IRLAND-FANS

Whisky-Datteln

Ergibt ca. 20 Stück

100 g Mascarpone
2-3 EL Whisky
340 g Medjool-Datteln
ca. 20 Pralinékapseln

Mascarpone mit Whisky verrühren. In einen Spritzsack füllen. Datteln längs einschneiden, Stein entfernen und mit Mascarpone füllen. In Pralinékapseln geben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Whisky-Datteln können 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Menge ca. 1 g Eiweiss,
2 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,
290 kJ/70 kcal

