



Pflaumenmus



Kirschenwähe



Steinobst-Bruschetta

Pflaumenmus

Für 3 Gläser à ca. 3 dl
Ergibt ca. 750 g Mus

1,5 kg reife Pflaumen
1 dl Wasser
100 g Zucker
¾ TL Kardamom gemahlen
½ TL Zimtpulver

1 Pflaumen halbieren und entsteinen. Mit 1 dl Wasser und Zucker aufkochen. Halb zugedeckt weich garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann pürieren oder durch ein Sieb streichen.

2 Pflaumenmus in die Pfanne zurückgeben. Gewürze beifügen. Bei kleinster Hitze 1–2 Stunden zu einer streichfähigen Masse einkochen. Gelegentlich rühren, damit das Mus nicht anbrennt. In vorgewärmte Gläser füllen und luftdicht verschliessen.

TIPPS

- Pflaumenmus ist im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar.
- Mit Brot zu Käse servieren, zum Beispiel zu Schaf-, Berg- oder Frischkäse.
- Mit Aprikosen oder Zwetschgen zubereiten.

 **Zubereitung ca. 20 Minuten**
+ 1–2 Stunden köcheln

Pro Glas ca. 2 g Eiweiss, 1 g Fett,
100 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/440 kcal

Kirschenwähe

Für 1 Blech à 24–26 cm Ø
Ergibt 10–12 Stück

1 Kuchenteig
achteckig ausgewallt, à 270 g
2 EL Nüsse gemahlen,
oder Paniermehl
800 g–1 kg Kirschen
Puderzucker zum Bestäuben

GUSS

2 Eier
2 EL Mehl
1–2 EL Zucker
1 Prise Sternanis oder Anis, gemahlen
2 dl Rahm oder Milch

1 Blech mit Kuchenteig auslegen. Rand hochziehen. Boden dicht einstechen. Mit Nüssen bestreuen. Kühl stellen.

2 Kirschen nach Belieben entsteinen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen. Backofen auf 240 °C vorheizen.

3 Für den Guss Eier mit Mehl, Zucker und Sternanis glatt rühren. Rahm dazugießen. Kirschen auf den Teig geben. Guss darüber verteilen. Wähe im unteren Teil des Ofens 20–30 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Rand mit Puderzucker bestäuben. Wähe lauwarm servieren.

TIPPS

- Dazu passt Schlagrahm.
- Statt Kirschen Pflümli oder entsteinte Aprikosen verwenden.
- Kuchenteig selber machen: 250 g Mehl in eine Schüssel geben. 100 g flüssige Butter, 1 dl kaltes Wasser und 1 TL Salz beifügen. Rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kühl stellen.

 **Zubereitung 20–30 Minuten**
+ 20–30 Minuten backen

Pro Stück bei 12 Stück ca. 4 g Eiweiss,
12 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 950 kJ/230 kcal

Steinobst-Bruschetta

Für 4 Personen

400 g Pflaumen und Aprikosen
gemischt
1 Vanilleschote
100 g Zucker
50 g Butter
4–8 Scheiben Brot altbacken,
z. B. Einback, Brioche oder Ciabatta
½ Zitrone
Puderzucker zum Bestäuben

1 Früchte halbieren, entsteinen und je nach Grösse vierteln. ½ Vanilleschote in kleine Stücke hacken. Mit dem Zucker im Cutter mahlen. Zweite Hälfte Vanilleschote längs halbieren. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Eine ofenfeste Form leicht buttern. Früchte mit der Schnittfläche nach oben hineingeben. Vanillestücke dazulegen. Mit ¾ des Vanillezuckers bestreuen. In der Ofenmitte 15–20 Minuten backen.

3 Brotscheiben mit restlicher Butter bestreichen und mit restlichem Zucker bestreuen. Auf einem Blech im Ofen 10 Minuten rösten. Steinobst und Brot herausnehmen. Früchte auf den Brotscheiben verteilen. Wenig Zitronensaft darüber pressen. Mit Puderzucker bestäuben und heiss servieren.

TIPPS

- Dazu passt Fior-di-latte-Glace.
- Statt Pflaumen Pfirsiche nehmen.

 **Zubereitung ca. 35 Minuten**
+ 15–20 Minuten backen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 13 g Fett,
63 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/390 kcal