

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 schützen sich damit vor dem Austrocknen.

Die hat es in sich!

Zwetschen haben in Deutschland eine lange 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 herhalten 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 Sommerboten können noch viel mehr: Durch ihre feinherbe Art eignen sich Zwetschen wunderbar zu Fleischgerichten und sind bestens für Marmeladen, Kompotte und Desserts, ebenso wie für fruchtige Torten und Aufläufe geeignet.

Aber aufgepasst: Pflaumen vor dem Verzehr so wenig wie möglich anfassen und schon gar nicht drücken, sonst verderben sie rasch. Am besten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei bis drei Tagen genießen.

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

Heimische Zwetschen

Mit tollen
Rezepten!

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 Würfel schneiden. Das Schweinefilet in daumendicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Die Speckwürfel in einer Pfanne in wenig Öl knusprig braun braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Im Bratenfett die Medaillons auf beiden Seiten anbraten, dabei zuerst die Senf-freie Seite wählen. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Nun die Zwiebeln in den Bratensatz geben und kurz anschmoren, bevor die Zwetschenwürfel hinzukommen. Dann mit Rinderbrühe, Schwarzbier, 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 2 EL Wasser in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. 1 EL Butter und den Zimt hinzufügen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Pflaumen zugeben, 2-3 Minuten mitdünsten, dann mit einer Schaumkelle wieder herausnehmen. Die Sauce weiter einkochen, bis sie dicklich ist und dann wieder über die Pflaumen gießen. Den Quark mit Vanillezucker restlichem Zucker und 3 EL Eierlikör glattrühren, dann die geschlagene Sahne unterheben. 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 180° C ca. 15-20 Min. goldbraun backen. Zum Anrichten die Pflaumen auf vier Teller verteilen und mit etwas Eierlikör begießen. Zum Schluss die noch warmen Brösel aus dem Backofen darüberstreuen und sofort servieren.

Zwetschen-Flammkuchen

ZUTATEN:

Teig: 250 g Mehl, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Würfel frische Hefe (42 g), 125 ml Milch, 60 g Butter
Belag: 800 g Zwetschen, 150 ml Crème fraîche, 1 Eigelb, 2 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 Knetbalken 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.