

Pflaumen und Zwetschgen

Unvergleichlich vielseitig

Weil sie nahezu alles mit sich machen lassen, sind Zwetschgen und Pflaumen so beliebt. Die besondere Mischung ihrer Inhaltsstoffe hat eine sehr menschenfreundliche Wirkung als milder Verdauungshelfer. Pflaumen/Zwetschgen enthalten minimal Eiweiß und Fett, Carotin, Vitamine B1, B2, C, reichlich Eisen, Kupfer und Zink, ein fantastisches Kalium-Natrium-Verhältnis und eine ideale knochenstärkende Verbindung von Kalzium und Phosphor. Wie bei allen blauen Früchten und Gemüsen erweisen sich die Anthozyane als vielseitige Beschützer: gegen Abwehrschwäche und Infektionen, Entzündungen und Thrombosen. Roh schmecken sie wunderbar, sie sind bekömmlich und sättigen, obwohl 100 g Fruchtfleisch nur 49 kcal (205 kJ) enthalten. Als Kuchenbelag sind Zwetschgen, aus denen sich der Stein sehr leicht löst, unübertrefflich. Ebenso als Knödelfüllung, für Kompott, Mus und für den Rumtopf. Sogar Pikantes lässt sich aus Ihnen zubereiten.

Pflaumensaft hat zwar weniger Ballaststoffe als die ganzen Früchte, aber umso mehr Vitamine. So enthalten 5 Trockenpflaumen etwas mehr als ein Milligramm Vitamin C, 180 Milliliter Saft hingegen fast acht Milligramm.

Die rohen Früchte sind mit einem zart-weißen sog. Duftfilm überzogen. Es ist ihr Schutz vor dem Austrocknen, den man erst kurz vor der Zubereitung abwaschen sollte. Zwetschgen lassen sich gut einfrieren: Waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Die Fruchthälften dann flach in Tiefkühlbeutel schichten und bei -18 °C einfrieren.

"Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie pflegen zu lösen den hartgespannten Bauch", dichtete schon vor fast 2000 Jahren der Römer Marcus Valerius Martial.

Torte mit Pflaumen und Mascarpone

Zutaten:

5 Eier • Salz
150 g + 3 EL + 125 g Zucker
200 g Mehl • 2 TL Backpulver • 1 EL Kakao
600 g + 200 g Pflaumen • 300 ml Pflaumensaft
Mark von 1 Vanilleschote • 1 TL Zimt
1 EL Speisestärke • 3 Blatt Gelatine
1 kg Mascarpone • 2 EL Cognac
3 EL Zitronensaft • 250 g Schlagsahne
2 EL Zartbitter-Schokoladenraspel

1. *Für den Biskuit:* Eier trennen. Eiweiß mit 5 EL kaltem Wasser u. 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver u. Kakao mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 160°C) 20-25 Min. backen. Auskühlen lassen.
2. *Für das Kompott:* 600 g Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen u. in Spalten schneiden. 1 EL Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf karamellisieren. Mit Pflaumensaft ablöschen u. köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Vanillemark, Zimt u. Pflaumen zufügen, aufkochen u. 2-3 Min. köcheln. Stärke mit 3 EL Wasser glatt rühren u. das Kompott damit binden. Auskühlen lassen.
3. *Für die Creme:* Gelatine einweichen. Mascarpone mit 125 g Zucker, Cognac u. Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Ca. 4 EL Creme unter die Gelatine rühren, dann alles unter die übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen u. in 2 Portionen unterheben.
4. Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Einen Tortenring um den unteren Boden legen. Ca. $\frac{3}{4}$ Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf den äußeren Rand des Biskuits einen großen Kreis spritzen. Zwischenräume mit ca. Hälfte Kompott füllen. 2. Boden darauflegen, Creme u.

- Kompott ebenso darauf verteilen. Mit 2. Boden bedecken.
Torte u. Rest Creme ca. 20 Min. kalt stellen.
5. *Für die Deko:* 200 g Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen u. in Spalten schneiden. 2 EL Zucker mit 2 EL Wasser karamellisieren. Pflaumen zufügen u. ca. 2 Min. mitdünsten. Auskühlen lassen. Torte mit Rest Creme einstreichen. Mit Pflaumen und Schokoraspeln verzieren.

Streuseltorte mit Quark-Mohn-Füllung

Zutaten:

500 g Pflaumen • 500 g Quark
2 Eier • 100 g + 225 g Zucker
1 Packung (250 g) backfertige Mohnmasse
550 g Mehl • 375 g Butter • Salz
1 P. Vanillinzucker • Fett u. Mehl für die Form
Puderzucker zum Bestäuben

1. Pflaumen waschen, halbieren u. entsteinen. Quark, Eier, 100 g Zucker u. Mohnmasse verrühren.
2. Für die Streusel: Mehl, Butter, 225 g Zucker, 1 Prise Salz u. Vanillinzucker in eine Rührschüssel geben. Erst mit den Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten.
3. Hälfte Streusel in eine gefettete u. mit Mehl ausgestäubten Springform zu einem glatten Boden andrücken. Hälfte Mohnmasse auf den Streuselboden streichen. Pflaumen darauf verteilen. Übrige Mohnmasse daraufgeben. Mit Rest Streuseln bestreuen.
4. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene ca. 1 Stunde backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Obstbau Dellbrügge

....frisch schmeckt' s einfach besser

Pflaumen
– **direkt vom Erzeuger-**

Infos & Rezepte



Unser Pflaumensortiment

Katinka
Cacaks Schöne
Tophit
Hauszwetsche
Presenta