

# 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 Gemüse 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.

# Blechkuchen mit Zwetschgen

## Für den Rührteig:

200 g weiche Butter oder Margarine  
200 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
1 P. geriebene Zitronenschale  
4 Eier  
180 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
50 g gem. Mandeln

## Für den Belag:

1,2 kg Zwetschgen  
150 g Creme fraiche  
1 P. Vanillezucker  
4 Eier  
1 TL Zimtpulver  
40 g Speisestärke  
Zucker-Zimt-Mischung zum Bestreuen

1. Zwetschgen entsteinen und würfeln. Backblech fetten und Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen.
2. **Für den Rührteig:** Fett geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale unter Rühren zufügen. Eier nach und nach unterrühren. Zuletzt Mandeln unterheben. Teig auf dem Backblech glattstreichen.
3. **Für den Belag:** Zwetschgen auf dem Teig verteilen. Übrige Zutaten mit dem Mixer auf niedrigster Stufe kurz verrühren und gleichmäßig über die Zwetschgen gießen.
4. Kuchen in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 35 Min. backen. Backblech mit dem Kuchen auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Anschließend mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.

# Obstbau Dellbrügge

*....frisch schmeckt' s einfach besser*

**Pflaumen  
– direkt vom Erzeuger–**

## Infos & Rezepte

### Unser Pflaumensortiment:

**Katinka  
Cacaks Schöne  
Tophit  
Hauszwetsche  
Presenta**

