

ESSEN & GENIESSEN

Rezepte mit Mirabellen



Mirabellen-Kuchen mit Macadamia-Streuseln

Zutaten für 1 Blech 40x30cm:

Für den Hefeteig:

- 25 g frische Hefe
- 200 ml Milch (lauwarm)
- 40 g Zucker
- 400 g Mehl
- 1 Bio-Ei (Kl. M)
- Salz
- 75 g Butter (weich)

Für die Streusel:

- 140 g Butter
- 100 g Macadamia-Nüsse (gesalzen)
- 200 g Mehl
- 100 g Zucker

Für den Belag:

- 1,5 kg Mirabellen
- 50 g Haselnüsse (gemahlen)
- 50 g Macadamia-Nüsse
- 20 g Zucker
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 30 g Butter
- Fett für das Blech Mehl zum Bearbeiten Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung (Arbeitszeit 55 Minuten, Gehzeit 60 Minuten, Backzeit 35 Minuten):

1. Für den Hefeteig Hefe zerkrümeln und mit etwas Milch und Zucker glattrühren. Mit Mehl, Ei, restlicher Milch und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 2 Minuten verkneten. Butter in Stücken zugeben und weitere 2 Minuten kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Für die Streusel die Butter zerlassen. Macadamianüsse hacken. Mehl, Nüsse, Zucker und Butter zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel kaltstellen.

3. Für den Belag die Mirabellen putzen, an einer Seite leicht einschneiden und den Stein entfernen. Für die Nussmischung Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Macadamianüsse sehr fein hacken, beide Nusssorten mit Zucker und Zimt mischen. Butter zerlassen.

4. Teig auf das gefettete Backblech geben, mit bemehlten Händen gleichmäßig bis in die Ecken auseinanderdrücken. 20 Minuten gehen lassen. Zerlassene Butter auf den Teig streichen, mit der Nussmischung bestreuen. Mit den Mirabellen belegen. Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35

Minuten backen. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen und am besten lauwarm mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt Schlagsahne.

Nährwerte: pro Portion 300 kcal, 4 g Eiweiß, 15 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

Linsen-Mirabellen-Salat mit Schafkäse

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Belugalinsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Glas Mirabellen (Abtropfgew. 380 g) oder 300 g frische Mirabellen
- 100 g Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 2 EL Balsamico Bianco
- 1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)
- 2 EL gehackte Petersilie
- 100 g Schafkäse

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten):

1. Linsen in der Gemüsebrühe etwa 20 Min. bissfest kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und erkalten lassen.
2. Mirabellen auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Mirabellen entsteinen. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, Speiseöl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, mit Balsamico Bianco ablöschen und abkühlen lassen.
3. Mirabellen halbieren und entkernen. Crème fraîche, 1 EL Petersilie und etwas Mirabellensaft mit den Zwiebeln verrühren. Mirabellen vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Linsen, Mirabellen und Schafkäse dekorativ anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Nährwerte: pro Portion 123 kcal, 5,6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 5,2 g Eiweiß

Mirabellen-Kompott

Zutaten (für 5-6 Schraubgläser):

- 1000 g frische Mirabellen
- 100 g Zucker
- 1 Glas Weißwein (125 ml)
- 2 – 3 EL Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Gelierzucker 1 plus 1

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten):

1. Zuckersirup kochen: Dazu 100 g Zucker in einem Kochtopf unter ständigem Rühren zu einer goldbraunen Karamellmasse zerlaufen lassen. Den Topf zur Seite ziehen, 1 Gläschen trockenen Weißwein darüber gießen, wieder auf die Herdplatte zurückschieben und den Karamell loskochen lassen. 250 ml Wasser hinzugießen, 1 Zimtstange und Zitronensaft ebenfalls mit in den Topf geben. Das Ganze nun noch einmal sprudelnd aufkochen, danach den Zuckersirup noch etwa 10 - 15 Minuten weiter kochen lassen.

2. Während dieser Zeit die gewaschenen Mirabellen entkernen.

3. Die vorgesehenen Gläser in heißes Wasser stellen, eventuell auch noch mit heißem Wasser befüllen. Die dazu gehörenden Deckel in einem Kochtopf in Wasser auskochen. Die Zimtstange aus dem Zuckersirup herausfischen. Vanillezucker unterrühren und den Sirup etwas auskühlen lassen. Gelierzucker einrühren, die Mirabellen mit in den Kochtopf geben und eventuell noch etwas Wasser nachgießen und einmal aufkochen lassen.

4. Anschließend, je nach Reife der Mirabellen, die Früchte im Zuckersirup nochmals höchstens 30 Sekunden bis 1, 5 Minuten weiter kochen lassen, wobei man dabei beachten sollte, dass die Früchte nicht zu weich werden sollten.

5. Die vorgewärmten Gläser rechtzeitig auf den Kopf stellen, damit das Wasser abfließen kann. Danach die kochend heißen Mirabellen samt Zuckersirup in die Gläser einfüllen. Deckel aufsetzen und fest zuschrauben.

6. Die Gläser für 5 – 10 Minuten auf den Kopf stellen, anschließend umdrehen und ganz auskühlen lassen. Mit beschrifteten Etiketten versehen und an einem kühlen Ort als kleinen Vorrat für den Winter aufbewahren.

Tipp: Nach persönlichem Geschmack kurz vor dem Einfüllen der Früchte in das heiße Kochgut ein paar EL Cognac, Rum oder Orangenlikör unterrühren.

Nährwerte: pro 100 g ca. 95 kcal und 0 g Fett