

in der Sonne oder im Backofen trocknet, eignet sich hervorragend für süße Gerichte.

Mini-Pancakes mit Ananas-Backobst-Kompott

ZUTATEN (für 4 Portionen)
400 g gemischtes Backobst nach Geschmack (Soft-Früchte, z. B. Pflaumen ohne Stein, Aprikosen, Apfelfringe, Rosinen), 1 kleines Stück unbehandelte Zitronenschale, 1 Stück Zimtstange, 150 ml Apfelsaft, 1/2 Ananas (geschält, gewürfelt; ca. 300 g Fruchtstück), 2-4 Stiele frische Minze, 4 Eier (mittlere Größe, getrennt), 1 Prise Salz, 2 EL Sonnenblumenöl, 140 ml Buttermilch, 2 EL Honig, 125 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG
1 Früchte grob würfeln, mit Zitronenschale, Zimt, Apfelsaft und Ananas in einem Topf geben. Deckel auflegen und den Topf bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Früchte etwa 5 Min. bei schwacher Energiezufuhr garen. Minze in Streifen schneiden und unterrühren. Kompott abkühlen lassen.
2 Eiweiß und Salz sehr steif schlagen. Öl, Eigelb, Buttermilch und Honig verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und glatt unterrühren. Eischnee unter den Teig ziehen.
3 Eine Pfanne bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Bei niedriger Energiezufuhr aus dem Teig nach und nach kleine Pfannkuchen backen. Pfannkuchen und Kompott anrichten.



> die süße küche

Fruchtiges

Wenn man frisches Obst, in Scheiben geschnitten, für längere Zeit langsam erhält man Trocken-, Dörr- oder Backobst. Es schmeckt intensiv fruchtig und

Süßes Backobst-Chutney

ZUTATEN (für etwa 4-5 Gläser à 450 ml Inhalt)
250 g getrocknete Soft-Aprikosen (grob gewürfelt), 250 g getrocknete Soft-Pflaumen (ohne Stein, grob gewürfelt), 150 g getrocknete Apfelfringe (grob gewürfelt), 400 ml Apfelsaft, 400 g brauner Zucker, je 2 Gewürznelken und Pimentkörner, 1/2 TL frischer Ingwer (geschält, gerieben), 1 Zimtstange, 1 Stück unbehandelte Zitronenschale

ZUBEREITUNG

1 Essig, Zucker, Gewürze und Zitronenschale in einen Topf geben. Deckel auflegen und den Topf bei voller Energiezufuhr aufheizen. Flüssigkeit ohne Deckel bei niedriger Energiezufuhr etwa 20 Min. köcheln lassen.
2 Soft-Früchte knapp mit Wasser bedeckt in einen zweiten Topf geben. Deckel auflegen und den Topf bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Sobald die Flüssigkeit kocht, Deckel abnehmen, Früchte 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Früchte abtropfen lassen und nicht zu fest in saubere, fest verschließbare Konfitürengläser einschichten.
3 Vorherbereitetem Sirup kochend heiß darübergeben, durch leichtes Aufklappen der Gläser auf die Arbeitsfläche evtl. vorhandene Luftbläschen aus dem Obst entweichen lassen, Sirup randvoll auffüllen. Sofort mit säurebeständigen Twist-off-Deckeln verschließen. Etwa 1 Monat durchziehen lassen.

Soft oder nicht?

Damit wird in zwei unterschiedlichen Trockenstufen angeboten. Als einfache Trockenfrucht ist es hart und muss vor der Weiterverarbeitung in Wasser eingeweicht werden. Soft-Trockenobst dagegen ist weicher, kann sofort gegessen und weiterverarbeitet werden.

66 DIE LEICHTE KÜCHE 1/04



Backobst-Gelee auf Mohn-Schaum

ZUTATEN (für 4 Portionen)
300 g gemischtes Backobst nach Geschmack (fein gewürfelte Soft-Früchte, z. B. Aprikosen, Pflaumen ohne Stein, Birnen, Apfelfringe), 100 ml Zitronensaft, 1 Dose (425 g) Aprikosenhälften, 6 Blatt weiße Gelatine (eingeweicht), 50 g frisch gemahlener Mohn, 2 Päckchen Vanillezucker, 125 ml Milch, 75 g Sahne (geschlagen), 150 g Magerjoghurt

ZUBEREITUNG

1 Früchte, Zitronensaft und Aprikosen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben. Deckel auflegen. Topf bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Früchte etwa 5 Min. garen. 4 EL der Soft-Früchte herausheben, beiseite stellen. Übrige Früchte pürieren. Gelatine abtropfen lassen und in dem heißen Fruchtpüree auflösen. Fruchtstücke wieder unterrühren. Masse in 4 Förmchen (etwa 200 ml Inhalt) füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.
2 Mohn, Vanillezucker und Milch in einem kleinen Topf mischen. Bei voller Energiezufuhr aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sahne und Joghurt unter die Mohn-Milch ziehen. Backobst-Gelee aus den Förmchen stürzen und mit der Mohn-Creme auf Desserttellern anrichten.



Mit Trockenobst lassen sich Sommer und Herbst zu Trockenfrüchten schmecken süß und fruchtig, sind schön bunt, und vor



68 DIE LEICHTE KÜCHE 1/04

Vanilleis auf heißem Gewürz-Backobst

ZUTATEN (für 4-6 Portionen)
2 TL Earl-Gray-Teelblätter, 400 g gemischtes Backobst nach Geschmack (Soft-Früchte, z. B. Pflaumen ohne Stein, Aprikosen, Apfelfringe, Rosinen), 75 g Zucker, 2 Gewürznelken, 1 Sternanis, 1 Stück Zimtstange, 100 ml brauner Rum, Saft und Schale von 1 unbehandeltem Orange, 50 g eingeleger Ingwer (fein gewürfelt), 4-6 Kugeln Vanille-Eis

ZUBEREITUNG

1 Tee mit 450 ml heißem Wasser aufgießen, kurz ziehen lassen und abseihen. Backobst darin über Nacht einweichen.
2 Zucker, Gewürze, Rum, Orangensaft und -schale in einem Topf mischen. Früchte abgießen, Einweichflüssigkeit auffangen und in den Topf gießen. Deckel auflegen und die Mischung bei voller Energiezufuhr erhitzen. Deckel abnehmen. Flüssigkeit etwa 10 Min. sprudelnd kochen lassen. Früchte zugeben und etwa 3 Min. in der Mischung köcheln lassen.
3 Gewürz-Backobst in kleinen Dessertförmchen verteilen, je eine Kugel Vanilleis darauf anrichten und sofort servieren.

Haselnuss-Plundernteichen mit Orangen-Backobst-Füllung

ZUTATEN (für etwa 8 Stücker)
300 g gemischtes Backobst (Soft-Früchte, z. B. Aprikosen, Birnen, Pflaumen ohne Stein, Apfelfringe, fein gewürfelt), Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandeltem Orange, 2 EL Orangensaft, 4 Platten TK-Blätterteig, 4 EL Haselnussblätchen (geröstet), 4 EL Kondensmilch; außerdem: Backpapier

ZUBEREITUNG

1 Backobst, Orangensaft, -schale und -ilke in einem Topf mischen. Deckel auflegen und den Topf bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Deckel abnehmen und das Backobst bei niedriger Energiezufuhr etwa 3 Min. garen, dabei die Flüssigkeit ganz verdampfen lassen. Auskühlen lassen.
2 Backofen auf 200°C vorheizen. Blätterteigplatten auftauen lassen, etwas ausrollen und jede Platte in 2 Quadrate schneiden. Teigplatten mit der Hälfte der Nussblätchen bestreuen. Backobst-

Mischung in die Mitte der Teigquadrate verteilen. Ränder mit Kondensmilch bestreichen und diagonal zu Dreiecken zusammenklappen. Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken.
3 Plundernteichen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit übriger Kondensmilch bestreichen und die restlichen Nussblätchen darüberstreuen. Im heißen Backofen 15-20 Min. goldbraun backen.
4 Die kleinen Plundernteichen können Sie mit einer mobilen Kochplatte zubereiten. Dafür einen Topf bei mittlerer Energiezufuhr etwa 3 Min. aufheizen. Plundernteichen auf ein passendes Stück Backpapier setzen und alles auf den Topf geben. Mobile Kochplatte umgedreht auf den Topf setzen und die Teichen bei mittlerer Energiezufuhr etwa 4 Min. backen. Topf vom Herd ziehen. Mobile Kochplatte auf niedrigste Energiezufuhr schalten und Plundernteichen etwa 3 Min. fertigbacken.

Jahreszeit auf den Teller zaubern. Das Gute daran sind sie sehr gesund. Wer möchte da Nein sagen?



„Die Leichte Küche“ Heft 1/2004

Rubrik: Die süße Küche

Thema: Backobst

Fotograf: Hans-Joachim Schmidt

Food: Roland Geiselmann

natalie rutard fotostyling

holstenstrasse 201 (im hof) | 22765 hamburg

t 040-41 30 72 -33 | f -77 | m 0172-70 600 26

www.natalierutard.de | natalierutard@gmx.de