

# Rezept des Monats September 2012

## Zwetschgenmus mit Mohn als Dessert

### Zutaten:

- \* 300 g vollreife Zwetschgen
- \* 1 Birne
- \* 1 säuerlicher Apfel
- \* etwas Butter
- \* 2-3 EL Cremhonig
- \* 60 g Dinkelschrot
- \* 60g geriebenen Mohn
- \* etwas Vanille und Rum
- \* einen Schuss trockenen Weißwein

### Zubereitung:

Obst waschen und in gleich große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, das geschnittene Obst mit dem Dinkelschrot darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen auf kleiner Flamme weichdünsten (wenn notwendig etwas Wasser zugeben) und mittelfest eindicken lassen. Zum Schluss den geriebenen Mohn begeben und mit Rum, Honig und Vanille abschmecken. Noch heiß in Förmchen gießen und erkalten lassen.

### Tipp:

Dazu passt neben geschlagenem Schlagobers auch eine leichte Topfencreme aus Topfen, Sauerrahm und Schlagobers oder eine Vanille-Sauce.

### **Zwetschgen:**

Die Echte Zwetschge (süddeutsch, schweizerisch und fachsprachlich), Zwetschke (österreichisch), Zwetsche (deutsch) oder Quetsche (landschaftlich) (*Prunus domestica* subsp. *domestica*) ist eine Unterart der Pflaume (*Prunus domestica*). Sie wird in Europa, Westasien, Nordamerika sowie Nord- und Südafrika als Obstbaum angebaut. Zwetschgen schmecken nicht nur lecker, sie sind auch ein nützliches Heilmittel, das vor allem die Verdauung erleichtert. Die Inhaltsstoffe einer Zwetschge können sich sehen lassen, es sind dies; Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Stärke, Rohrzucker (Saccharose), versch. Mineralstoffe, Fruchtsäuren. Auch der gesundheitliche Nutzen ist sehr hoch anzusetzen. So können sie unterstützend wirken bei; Appetitlosigkeit, Gicht, Halsschmerzen (Blätter), Leberleiden, Nierenprobleme, Rheuma, Verstopfung (Sorbit).

Dieses Rezept drucken