



Köstliche Ideen

für Zwetschen und Pflaumen

Frauke Maria Schöning

“Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen...”, heißt es in dem bekannten Kinderreim. Doch wohin mit all den reifen Früchten aus dem Garten, die im Spätsommer geerntet werden wollen. Lesen Sie, was man mit den blauviolettten Früchten alles anstellen kann, bis es heißt: “... der Kleine, der ißt sie alle auf.”

Dieses Jahr wird eine gute Ernte erwartet, nachdem weder Frost noch Kälte der Blüte und dem Fruchtansatz geschadet haben. Was aber tun, wenn der Zwetschenbaum voll hängt und sich die Zweige unter der Last der Früchte biegen? Pflaumen und Zwetschen – oder Zwetschgen, wie es im süddeutschen Raum eher heißt – sind einander sehr ähnlich. Die Pflaume ist etwas runder, eiförmiger und eher für den Direktverzehr geeignet. Die häufiger vorkommende Zwetsche ist an ihrer spitzeren ovalen Form erkennbar. Sie hat etwas festeres Fleisch und läßt sich deshalb besser einmachen und trocknen.

So kommen die Früchte frisch auf den Tisch

Am besten lassen sich die Früchte verarbeiten, wenn sie frisch vom Baum kommen. Achten Sie darauf, daß die Zwetschen wirklich reif sind, denn dann haben sie das beste Aroma. Am häufigsten werden sie zu süßen Köstlichkeiten wie Kuchen und Desserts verarbeitet. Frische Zwetschen schmecken auf einem Hefe- oder Mürbeteig besonders saftig. Abwechslung bringen Streusel, ein Eier-Sahne-Guß oder eine Nußhaube. Für Desserts und leckere Zwischenmahlzeiten lassen sich aus den blauviolettten Früchten auch süße Gratins, Grützen, Cremes oder Eis bereiten.

Birnen-Zwetschen-Eis (500 ml):

- 100 g Birnen, sehr fein geschnitten
- 200 g Zwetschen, sehr fein geschnitten
- 100 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 50 g Honig
- 1/2 Zitrone, ausgepreßt

Die Sahne schlagen, mit allen Zutaten gut verrühren und zu Eis gefrieren – am besten mit einer Eismaschine.

Lecker und gut sättigend sind Zwetschenknödel. Je nach Lust und Laune können Sie die Früchte in einer Hefe-, Kartoffel- oder Quarkknödelmasse verstecken. Klassisch ist der Germknödel aus Hefeteig mit Vanillesauce. Die Knödel lassen sich sowohl mit frischen Früchten als auch mit Pflaumenmus füllen. Wenn Sie frische Pflaumen pürieren, können Sie gemahlene Nüsse zur Füllung geben, damit die Masse nicht zu flüssig wird und davonläuft. Mit einem Salat als Vorspeise sind die Knödel durchaus ein vollständiges Gericht.

Bei Groß und Klein ist auch das Zwetschenmus beliebt (Rezept auf der nächsten Seite). Als Brotaufstrich oder zu einem süßen Hirsebrei schmeckt es besonders kleinen Schleckermäulern gut. Natürlich können Sie auch ganz normale Konfitüre kochen, wobei Mischungen mit säuerlichen Äpfeln, Birnen oder Holunderbeeren besonders gut schmecken.

Süßer Vorrat für den Hunger zwischendurch

Pflaumen und Zwetschen eignen sich ideal zum Trocknen. Durch den Wasserentzug werden sie über Monate haltbar. Zum Trocknen nehmen Sie am besten sehr reife

Früchte – die Haut am Stiel darf sich schon kräuseln. Sie können die Pflaumen ganz lassen oder vorsichtig entsteinen und die Hälften wieder zusammenklappen. Weil das Obst sehr viel Saft enthält, ist es zum Trocknen an der Sonne nicht geeignet. Am besten darrten Sie die Früchte mit einem Dörrapparat in etwa 10-12 Stunden. Das Gerät sorgt für einen gleichmäßigen Luftaustausch und die richtige Temperatur von 40-50 °C. In der Backröhre geht es auch. Allerdings dauert es etwa zwei Tage und der Energieaufwand ist größer. Achten Sie darauf, die Ofentür einen Spalt offen zu lassen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Die Zwetschen dürfen von außen nicht klebrig sein, sondern sollten lederartig und fest werden. Das Fruchtfleisch bleibt hingegen weich und sirupartig. Aber Vorsicht: Wenn Sie das Obst zu lange

Chutney aus getrockneten Zwetschen:

- 200 g Zwetschen, getrocknet
- 100 g Birnen oder Äpfel, getrocknet
- 1/4 l Obstessig
- 200 g Zwiebeln
- 5 El Honig
- 50 g Rosinen, ungeschwefelt
- 1/2 Tl Salz
- 1 Tl Piment, gemahlen
- 1 El Ingwer, gemahlen
- 1 Msp. Cayennepfeffer, gemahlen

Das Trockenobst sehr fein schneiden und etwa zwei Stunden im Essig quellen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln, glasig dünsten und mit Obst, Honig und Rosinen aufkochen, dabei ständig rühren, bis ein dickes Mus entsteht. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und sofort in kleine Schraubgläser füllen. So ist es, kühl gelagert, etwa 3-6 Monate haltbar. Dieses Chutney paßt gut zu einfachen Reisgerichten, Geflügel und Schweinefleisch, und bringt sogar Geschmack an Tofu.

Zwetschenmus:

- 3 kg reife Zwetschen
- Gewürze nach Geschmack:
- 1 El Zimt, gemahlen
- 1 El Sternanis und/oder 5-6 Nelken

Die sauberen Früchte entsteinen und durchschneiden. Mit den Gewürzen einmal gut aufkochen und 12-24 Stunden bei kleinster Flamme köcheln lassen, bis die Masse auf ein Drittel reduziert ist. Mit dem Mixstab pürieren und heiß in Gläser mit Schraubverschluß abfüllen.

len. Eventuell zum Schluß noch etwas Zwetschenwasser oder Rum dazugeben.



trocknen, werden die Früchte steinhart und sind dann wenig appetitlich.

Die getrockneten Früchte lassen sich am besten in nicht zu großen Gläsern und Metall Dosen im kühlen, dunklen Keller lagern. Es ist erstaunlich, was sich mit dem Trockenobst alles anstellen läßt: Als süße Knabberlei für zwischendurch, fürs Müsli oder als Grundlage vieler anderer Rezepte schmecken sie hervorragend. Sogar für pikante Chutneys lassen sich Trockenpflaumen verwenden.

Bei großer Ernte hilft nur Einmachen

Vielleicht hängt Ihr Zwetschenbaum trotz der vielen Ideen immer noch voll mit Früchten. Wenn Sie große Mengen verarbeiten wollen, gibt es dafür eine einfache Methode: das Einmachen. Am besten geht es mit einem Einkochapparat oder einem großen Einkochtopf. Dazu werden die Früchte in Einmachgläser gefüllt, die mit Gummiringen und Klammern verschlossen und im Wasserbad erhitzt werden. Achten Sie darauf, daß die Früchte – mit oder ohne Steine – beim Kochen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Dazu nimmt man entweder nur Wasser oder ein Gemisch aus Apfelsaft

mit Wasser. Für Genießer sind Pflaumen je zur Hälfte mit Rotwein und Wasser eingekocht eine Delikatesse. Nach dem Kochen sollten die Gläser zügig abkühlen, damit die Zwetschen nicht auftreiben. Anschließend können die Klammern abgenommen werden. Wenn die Deckel fest auf den Gummis sitzen, ist das gewünschte Vakuum entstanden, und die Zwetschen sind bis zu zwei Jahren haltbar. Undichte Gläser sollten Sie in wenigen Tagen aufbrauchen. Die Pflaumen lassen sich in den Einmachgläsern auch im Backofen in einer wassergefüllten Fettpfanne bei einer Ofentemperatur von 150 bis 180 °C sterilisieren.

Eingemachtes Obst ist sehr vielseitig und steht immer im Kellerregal bereit. Es schmeckt als einfacher, schneller Nachtisch oder als Beilage zu Grießbrei und Milchreis, und Sie können damit auch mal Kuchen backen. So haben Sie das ganze Jahr etwas von der Sommerernte.

Anschrift der Verfasserin:
Frauke Maria Schöning
Schulstr. 12
D-35435 Wettenberg