

## Zwetschgen / Pflaumen – schmecken lecker und geben Kraft

Ich verrate euch gerne ein paar Rezepte für die Verarbeitung und auch die Möglichkeit der Haltbarmachung von Zwetschgen ☺

### Feuriges Zwetschgen Chutney:

- ✓ **1 kg Zwetschgen** waschen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- ✓ **10 g frische Ingwerwurzel** schälen und fein würfeln.
- ✓ **100 g braunen Rohrzucker** in einem Topf hell karamellisieren lassen, mit **100 ml Apfelessig** ablöschen und etwas einköcheln lassen. Dann die Zwetschen begeben und umrühren.
- ✓ In einem Mörser **½ TL Kardamon, 3 Gewürznelken, 1 TL Koriandersamen** zerstoßen und dazugeben. In einen leeren Teebeutel die Ingwerstücke und **2 Lorbeerblätter** hineingeben. Alle Gewürze nun zum Fruchtfleisch geben.
- ✓ **2 EL Preiselbeeren** (getrocknet, frisch oder als Marmelade) begeben, ebenso **10 Pfefferkörner und ½ TL Currypulver sowie Chillipulver** (Menge je nach gewünschter „Feurigkeit“) und **Salz und Pfeffer**.
- ✓ ☺ Alles zusammen nun ca. ½ Stunde köcheln lassen – oft umrühren – bis die Flüssigkeit ziemlich eingekocht ist. Die Gewürz-Teebeutel herausnehmen.
- ✓ Nun das Chutney in nicht zu große, sterile Gläser füllen, lass dabei ca. 2 Fingerbreit zum Rand oben hin frei, fest zuschrauben und 30 Minuten lang bei 90 Grad einkochen lassen. *Nachdem das Chutney heiß abgefüllt wird, ist es wichtig, dass die Gläser auch bereits in das 90 Grad heiße Wasser gegeben werden!* Nach der halben Stunde die Gläser herausnehmen und 24 Stunden ruhen lassen (nicht auf den Kopf stellen!)



### Feuriges Zwetschgen Chutney:

- ✓ Etwas **Olivenöl** in einem Topf erhitzen,
- ✓ **500 kleingeschnittene Zwiebel** darin anrösten, ebenso **1 gespresste Knoblauchzehe**.
- ✓ Mit **300 ml Apfelessig** sowie dem **Saft von 1 Orange** ablöschen.
- ✓ **500 g entsteinte und kleingeschnittene Zwetschgen** dazugeben,
- ✓ ebenso **100 g kleingeschnittene Soft-Feigen**.
- ✓ Verfeinere das Ganze mit **90 g braunem Rohrzucker, 1 EL angemörserten Senfkörnern, Salz und Pfeffer** nach Geschmack sowie **1 EL deines Lieblings-Senfes** aus der Tube.
- ✓ Gib nun noch **1 Lorbeerblatt** dazu, dass du dann aber am Ende der Kochzeit wieder rausnimmst.
- ✓ Nun noch **400 g gestückelte Tomaten** aus der Dose dazugeben.
- ✓ *Nun gehe weiter vor, wie beim obigen Rezept unter ☺ beschrieben.*

### Besoffener Zwetschgen-Röster

Vermische in einem Topf **500 g entsteinte und kleingeschnittene Zwetschgen** mit **100 g braunem Zucker, 3 Nelken, 1 MSP Zimt, 50 g kleingeraspelter Kochschokolade** und lösche das ganze mit **1/8 Liter Rotwein und 1 Stamerl Rum** ab. *Dann gehe weiter vor wie bei ☺!* Schmeckt übrigens lecker zu Vanilleeis!

Übrigens: Zwetschgen/Pflaumen fördern nicht nur die Verdauung – sie sollen auch bei Rheuma und Entzündungen im Körper helfen und gut für die Knochendichte sein. Dass sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind, versteht sich von selbst: Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Zink, ja sogar Vitamine aus dem B-Komplex verstecken sich unter anderem in ihnen. Sie geben damit Kraft und stärken unser Nervenkostüm.