



Pfiffig kochen mit

Pflaumen



*Als Kuchen, Marmelade oder Kompott ist sie bekannt.
Doch die aromatische Spätsommerfrucht bringt auch
Schwung in die herzhafte Küche.*

Das süße Steinobst schmeckt herrlich nach Sommer! Kein Wunder, denn die Pflaume reift in der prallen Sonne heran und bekommt so ihr Aroma, das wir jetzt noch wochenlang genießen können.

Ursprung und Verwandtschaft

Funde bei Pfahlbauten belegen, dass bereits in der Jungsteinzeit Pflaumen gegessen wurden. Allerdings schmeckten diese eher herb und waren noch nicht vergleichbar mit den heute bekannten saftig-süßen Sorten. Von Damaskus gelangte die Pflaume dann über Griechenland nach Europa. Botanisch gesehen zählen sie zu den Rosengewächsen. Es gibt unendlich viele Sorten. Weltweit existieren vermutlich über 2000 verschiedene Arten. Pflaume ist der Oberbegriff für einen ganzen Formenkreis. Einige bekannte Unterarten sind Mirabelle und Zwetschge, wenn sie auch in Geschmack und Optik unterschiedlich sind. Echte Pflaumen sind meist rund und die Haut ist blau bis rötlich. Sie sind weichfleischig und lösen sich schlecht vom Stein. Ihr Fruchtfleisch ist sehr saftig und zerfällt beim Garen leicht. Ein Zeichen für Frische ist immer der weißliche Film auf der Schale.

Das steckt drin

Ähnlich wie viele andere Obstsorten bestehen auch Pflaumen zum Großteil aus Wasser. Darüber hinaus setzen sich die blauen Früchte aus Kohlenhydraten,

Proteinen, wenigen Fetten und Ballaststoffen zusammen, die die Verdauung in Schwung bringen. Neben vielen Vitaminen enthält diese Obstsorte auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kupfer, Kalium und Zink. Bezüglich der einzelnen Vitamine können Pflaumen zwar keine Spitzenwerte aufweisen, sie bieten aber ein gesundes Gesamtpaket an: Neben Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E enthalten sie verschiedene Vitamine aus der B-Gruppe, die die Nerven stärken und die Stimmung heben. Zudem sind die blauviolettten Pflanzenfarbstoffe der Pflaume (Anthocyane) gesunde Antioxidantien, die freie Radikale binden können. Im Vergleich zu anderen Früchten haben Pflaumen übrigens einen besonders hohen Fruchtzuckeranteil und sind somit schnelle Energielieferanten.

Frisch schmecken sie am besten

Nach dem Einkauf sollten die Pflaumen relativ schnell gegessen werden. Ansonsten lagern Sie sie am besten an einem kühlen und schattigen Ort. In ein feuchtes Tuch gewickelt, bleiben Pflaumen im Kühlschrank etwa 2–3 Tage frisch. Waschen Sie das Obst erst direkt vor dem Essen, damit die wachsartige Schutzschicht möglichst lange erhalten bleibt. Diese bewahrt die Früchte vor dem Austrocknen. Außerdem kann zu viel Feuchtigkeit die Schale platzen lassen. Übrigens: Pflaumen können Sie wunderbar einfrieren. Aber bitte ohne Stein, sonst schmecken sie nach dem Auftauen bitter. ♦

Der weißliche Film auf der Schale ist ein Zeichen für Frische und schützt sie vor dem Austrocknen.





Die Saison der heimischen Pflaumen reicht den ganzen Sommer über und geht bis Mitte Oktober – da kann fleißig geerntet werden.

Familien-Tipp

Um die Pflaumen zu verarbeiten, muss vorher noch fleißig entsteint werden. Dabei können die kleinen Nachwuchsköche gut helfen: Am besten schneiden sie die Pflaume entlang ihrer Naht auf, dann lässt sie sich gut in zwei Hälften teilen.



Gefüllte Pflaumen

im Speckmantel

Zutaten für 12 Stück

12 getrocknete Soft-Pflaumen, 12 geschälte Mandeln, 4 Scheiben Frühstücksspeck, 1 TL Olivenöl, 12 Holzspieße, Basilikumblättchen

Zubereitung

Pflaumen mit je einer Mandel füllen. Speckscheiben in je drei Stücke schneiden und je eine Pflaume damit umwickeln. Dann mit Holzspießen feststecken. Im heißen Öl unter Wenden ca. 6 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Basilikum garniert servieren.

Tipp: Es geht auch im Backofen. Dafür die Pflaumen in eine Kasserolle legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Getty Images; Shutterstock.com (4); Stockfood (3) - Firefoto, Eising Studio/Food Photo & Video, Rita Castilho



Hähnchen mit Pflaume

Zutaten für 4 Personen

300 g Pflaumen, 100 g Pflaumenmus, 3 EL Senfsamen, 2 EL süßer Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlene Nelken, 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg, küchenfertig), Holzspieße und Küchengarn, Butter zum Ausfetten, 2 Knoblauchknollen, 350 ml Hühnerbrühe, 100 ml roter Traubensaft, 1 Vanilleschote, 1 EL Apfelsaft, 2 EL Apfelgelee

Zubereitung

Die Pflaumen waschen, halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Mit dem Pflaumenmus, den Senfsamen, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Nelken würzen. Das Hähnchen innen und außen waschen und mit der Obstmischung befüllen, dabei 1–2 EL der Füllung zurückbehalten. Das Hähnchen mit Holzspießchen verschließen und mit Küchengarn in Form binden. In eine ausgefettete Bratreine setzen und die halbierten Knoblauchknollen darum verteilen. Brühe und Traubensaft zugießen und das Hähnchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten garen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herausschaben und mit Apfelsaft, Gelee und der übrigen Füllmasse verrühren. Das Hähnchen damit einstreichen, salzen, pfeffern und die Vanilleschote in die Bratflüssigkeit legen. Das Hähnchen weitere 15 Minuten bräunen. Nach Belieben rustikal im Bräter servieren und in Scheiben aufschneiden.

Soft-Pflaumen

Dazu sehr reife Pflaumen waschen, trocknen, entkernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder einen Backofenrost geben. Bei geringer Hitze (40 °C) und leicht geöffneter Ofentür (damit die Feuchtigkeit entweicht) trocknen. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 60 °C hochstellen. Lassen Sie die Früchte mindestens 24 Stunden im Backofen und weitere 3–5 Tage an der Luft trocknen. Sie sind fertig, wenn die Früchte von außen nicht mehr kleben und innen noch weich sind.



Bunter Blattsalat

mit Pflaumen und Käse

Zutaten für 4 Personen

2 EL Dijonsenf, 2 EL Akazienhonig, 3 EL Essig, 3 EL Gemüsebrühe, 2–3 EL Distelöl, Salz, Pfeffer, 4 Pflaumen, 300 g gemischter Salat (z. B. Feldsalat, Lollo Biondo, Rucola), 120 g Manchego-Käse, einige Schnittlauchstängel

Zubereitung

Für das Dressing Senf mit Honig glatt rühren. Essig, Brühe und Öl unterrühren, salzen und pfeffern. Pflaumen waschen, trocken reiben, entkernen und in Spalten schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in Stücke zupfen und in Schälchen setzen. Käse mit dem Sparschäler darüberhobeln, Pflaumenspalten daraufsetzen und mit Schnittlauch garnieren. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.





Pflaumen-Tarteletten

Zutaten für 7 Portionen

3 Eier (Größe M), 200 g zimmerwarme Butter, 125 g Zucker, Salz, 1 Pck. Vanillezucker, 300 g Mehl, 300 g Marzipanrohmasse, 500 g Pflaumen, 1 EL Milch, 2 EL brauner Zucker, 80 g Quittengelee

Zubereitung

Eier trennen. Für den Boden 2 Eigelb mit Butter, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, Vanillezucker, Mehl und 4 EL eiskaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten, in Folie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen. Inzwischen für die Füllung Marzipan auf einer Küchenreibe grob raspeln, mit den 3 Eiweißen, 75 g Zucker und 1 Prise Salz ca. 6 Minuten zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Pflaumen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen, sieben Kreise (à ca. 15 cm Ø) ausschneiden und auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Die Marzipanmasse auf die Mitte der Kreise streichen, dabei rundum einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Pflaumen auf der Füllung verteilen. Die freien Teigränder wellig über die Füllung klappen und vorsichtig andrücken. Tarteletten 30 Minuten kalt stellen. Danach zum Bestreichen das übrige Eigelb mit der Milch verquirlen. Teigränder damit dünn bestreichen und mit braunem Zucker bestreuen. Tarteletten nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Dann das Quittengelee vorsichtig aufkochen und die Füllung der heißen Törtchen sofort nach dem Backen damit bestreichen. Tarteletten abkühlen lassen.



Pflaumenkonfitüre

Zutaten für 6 Gläser à ca. 250 ml

1 kg entsteinte Pflaumen, 1 kg Gelierzucker (1 : 1), Saft von 1 Zitrone, 1 Pck. Vanillezucker, 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Pflaumen durch den Fleischwolf drehen. Mit Gelierzucker, Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Alles aufkochen und etwa 4 Minuten sprudelnd kochen. Dann die Konfitüre in vorbereitete sterilisierte Gläser füllen, sofort zuschrauben.

Extratipp: Wer mag, kann die Pflaumenmarmelade mit 1/2 TL Lebkuchengewürz verfeinern. Oder mit den Früchten variieren, probieren Sie auch mal 500 g Pflaumen und 500 g Äpfel.

Anzeige