

Informationen zur Sendung vom 04.08.2023

Gratinierte Früchte mit Vanille-Schmand

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 6 Personen)

Gratinierte Früchte

1 kg Aprikosen, Nektarinen oder Pfirsiche
4-5 EL Honig oder brauner Zucker
50 g Butter
½ unbehandelte Zitrone

Sauce

300 g Schmand
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1-2 TL Zucker
½ unbehandelte Zitrone

Außerdem

1 Rosmarinzweig oder einige Lavendelblüten

Zubereitung

Das Obst waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften mit der Öffnung nach oben – nebeneinander – in einer Auflaufform platzieren. Die halbe Zitrone auspressen und über die Früchte träufeln. Mit Honig oder Zucker süßen und in jede Hälfte eine Butterflocke setzen. Im Backofen bei 180 Grad circa 25 Minuten garen.

Für die Sauce den Schmand in eine Schüssel füllen. Etwas Zitronenschale hineinreiben und den Saft zugeben. Mit Vanille-Zucker und Haushaltszucker nach Gusto dezent süßen.

Anrichten

Die Früchte in der Form auf den Tisch stellen und dazu den Vanille- Schmand reichen. Als weitere Verfeinerung passen Kekse oder der Hafer-Mandelkuchen aus der Sendung vom 01.08.: <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/ulla-haferkuchen-100.html>.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Pfirsiche und Nektarinen gibt es zurzeit im Angebot. Dabei sollten wir darauf achten, dass die Früchte nicht zu hart sind. Ansonsten muss man etwas warten, bis das Obst daheim weicher wird. In meinem Supermarkt kosten Nektarinen pro Kilo 1,89 Euro und Pfirsiche 1,99 Euro. Sehr lecker schmecken kleine rote Weinbergpfirsiche, die gibt es manchmal recht preiswert bei Bauern auf dem Wochenmarkt.

Aprikosen sind leider oft doppelt, wenn nicht dreimal so teuer. Es hängt hier sehr vom Herkunftsland und von der Sorte ab. Soll das Obst in Bio-Qualität sein, dann lohnt es sich, auf aktuelle Angebote zu schauen. Hier finden wir häufig die Obstsorten, die in der Regel auch aromatischer schmecken.

Butter ist mit 1,49 Euro für 250 g wieder preiswert. Bio-Schmand kostet 0,89 Euro. Das 500-g-Netz Bio-Zitronen gibt es für 1,49 Euro. Ein Glas Bio-Vielblüten-Honig kostet im Supermarkt Bio 4,79 und das Tütchen Bourbon-Vanillezucker circa 0,45 Euro. Der Bund Rosmarin fließt mit 0,99 Euro in die Rechnung mit ein.

Informationen zur Sendung vom 04.08.2023

Gratinierte Früchte mit Vanille-Schmand

Von Ulla Scholz

Alle oben aufgeführten Zutaten fließen in den benötigten Mengen in die Berechnung der Portion mit ein.

Pro Portion circa 0,86 Euro

Ohne tierische Produkte

Veganer tauschen den Honig durch Zucker oder hellen Rübensirup aus. Anstelle von Schmand schmeckt auch Kokosjoghurt oder ein pflanzliches veganes Sahne-Ersatzprodukt. Statt Butterflocke einfach Kokosöl verwenden.

Mit Gewürzen und Kräutern variieren

Den Rosmarin kann man durch Lavendelblüten aus dem Garten ersetzen. Wem Vanille-Zucker zu teuer ist, der würzt mit etwas gemahlenem Zimt. Im Frühjahr stelle ich regelmäßig Holunder- und Rosenblütensirup her. Die Getränke eignen sich hervorragend, um damit zu würzen und zu süßen. Als Deko sehen Rosen wunderschön aus. Es sollten aber immer Blütenblättchen von Wildrosen oder von Rosen sein, die im Garten wachsen und nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurden.

Heiß und Eis

Den Vanille-Schmand durch ein gutes Vanilleeis austauschen. Dann die Früchte noch heiß aus dem Ofen mit einer Kugel Vanilleeis servieren. Ich habe gute Erfahrungen mit Bio-Vanilleeis gemacht, das Supermärkte als Eigenmarke anbieten. Die Zusatzstoffe halten sich sehr in Grenzen. Es ist echte Bourbon-Vanille enthalten, nicht zu süß und das Eis kostet für 500 ml 2,98 Euro. Eine Menge, die für 6 Personen ausreicht.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz