REZEPT FÜR PFLAUMENKOMPOTT MIT ORANGE UND KARDAMOM

PFLAUMENKOMPOTT MIT ORANGE UND KARDAMOM

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 6 Portionen | 25 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Pflaumen oder Zwetschgen
- 80-100 g SweetFamily Einmachzucker
- Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 3-4 Kardamomkapseln
- 2 EL Cointreau nach Belieben

6411

ZUBEREITUNG

177 Kcal	1 Gramm	37 Gramm	0 Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. Mit 80 g Einmachzucker, Orangenschale und -saft in einen Topf geben. Kardamom aus den Kapseln lösen und im Mörser zerstoßen. Zufügen und Zubereitung aufkochen. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas mehr Einmachzucker zufügen.

2. Kompott unter Rühren 4-5 Minuten garen, bis die Pflaumen weich werden, aber nicht komplett zerfallen. Nach Belieben mit Cointreau verfeinern.

3. Kompott heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Kompott ca. 1 Woche.

Tipps:

Wenn das Pflaumenkompott sehr flüssig ist, 1 TL Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Zum Kompott geben, unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen, bis das Kompott leicht andickt.

Wer das Kompott für den Vorrat haltbar machen möchte, kann es nach dem Abkühlen in geeigneten Behältern auch tiefkühlen.