

BIRNEN MIT ZWIEBEL UND THYMIAN



BIRNEN MIT ZWIEBEL UND THYMIAN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 25 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2-4 Birnen (je nach Größe)
- ca. 4 TL SweetFamily Unser Feinster
- 1 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 3-4 frische Thymianzweige
- Salz und Pfeffer



3118

ZUBEREITUNG

97

Kcal

pro Portion ca.

0.8

Gramm

Eiweiß

21.2

Gramm

Kohlenhydrate

1.1

Gramm

Fett

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel im heißen Öl leicht andünsten. Birnen, Zitronensaft und Zucker zufügen.

2. Thymianzweige waschen, trocken schütteln, zugeben und zugedeckt 10-15 Minuten weich garen. Thymianzweige herausnehmen und Kompott mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Tipps:

Dieses Kompott schmeckt besonders gut zu Steak, Grillgerichten oder Wild.

Wer mag, kann statt Birnen auch Äpfel verwenden.

Obst: Birne **Kraut und Gewürz:** Thymian