

Köstlicher Herbst-Kick-off

Äpfel, Birnen, Pflaumen: Mit dem Obst der Saison lässt sich Leckeres zaubern.

Entenbrustfilet mit Apfel-Pflaumensauce

Zutaten für etwa 4 Portionen:

2 Entenbrustfilets (je etwa 350–400 g), Meersalz und Pfeffer, 1 Bio-Zitrone, 2 saure Äpfel (z. B. Boskop), 300 g Pflaumen (aus dem Glas), 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken, ½ TL Zimt, 2 EL Rapsöl.



Zubereitung:

Die Entenbrustfilets kalt waschen, trocken tupfen und die Haut vorsichtig in Rauten einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Anschließend die Äpfel waschen, trocken reiben, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel zusammen mit Zitronensaft und -schale, Pflaumen und 100 ml des Safts aus dem Glas, 100 ml Wasser, Lorbeerblättern, Nelken und Zimt in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze abgedeckt etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Eine gusseiserne Pfanne mit geschlossenem Deckel ohne Fett stark erhitzen. Dann kurz von der Herdplatte nehmen, sodass sich die Hitze etwas reduziert. Öl in die Pfanne geben, Entenbrust mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 bis 6 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Die Pfanne dabei mit einem Spritzschutz abdecken. Entenbrustfilets wenden und etwa 6 Minuten weiterbraten.

Währenddessen den Backofengrill auf 190 °C vorheizen. Filets mit der Haut nach oben auf einem Rost auf die oberste Schiene legen, sodass die Filets einen Abstand von etwa 12 cm zur Backofendecke haben. Darunter eine Fettauffangwanne mit etwas Wasser geben. 1 bis 2 Minuten knusprig grillen. Anschließend die Entenbrustfilets herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Währenddessen die Apfel-Pflaumensauce in die Pfanne gießen und den Bratsatz damit lösen. Entenbrüste aus der Alufolie nehmen, in 1,5 cm breite Scheiben schneiden, mit der Apfel-Pflaumen-Sauce auf vorgewärmte Teller geben und genießen. Tipp: Als Beilage passt zum Beispiel ein Kürbispüree.

Pflaumen-Clafoutis



Zutaten für 2 Personen:

Butter für die Form, 250 g Pflaumen, 2 Eier, 150 g türkischer Joghurt (10 % Fettgehalt), 100 g Puderzucker, 50 g Weizenmehl, 50 g gemahlene Haselnüsse, 1 Prise Meersalz, 1 Handvoll Haselnüsse.

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine ofenfeste Form (24 cm Durchmesser) einfetten. Die Pflaumen waschen, trocken tupfen und entsteinen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Joghurt und Puderzucker zu einer Creme verrühren. Mehl, gemahlene Haselnüsse und Salz dazugeben und zu einem Teig verrühren. Zum Schluss das Eiweiß unterheben. Teig in die Form geben und die Pflaumen darauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen. Währenddessen die Haselnüsse grob hacken und 15 Minuten vor Ende der Backzeit über die Clafoutis streuen. Clafoutis aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und lauwarm genießen.

Birnen-Zwetschgen-Konfitüre

Zutaten für etwa 8 Gläser:

750 g Birnen, 750 g Zwetschgen (beides vorbereitet gewogen), Saft von 1 Zitrone, 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker Super 3:1.

Zubereitung:

Birnen schälen, fein schneiden und 750 g abwiegen. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen, fein schneiden und 750 g abwiegen. Gläser und Schraubdeckel mit ganz heißem Wasser ausspülen. Dann Birnen, Zwetschgen und Zitronensaft mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Als Gelierprobe 1 bis 2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie nicht fest wird, 1 Minute weiterkochen. Konfitüre bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in Gläser füllen. Mit Deckeln verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.



Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter www.bad-aachen.net/