Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Birnenkompott – frisches Obst in leckerem Sirup

Zubereitungszeit: 30 min **Gesamtzeit:** 30 min **Portionen:** 6 **Kalorien p.P.:** 50 kcal

Zutaten

1 kg Birnen geschält, entkernt, längs in sechs oder acht gleichmäßige Teile geschnitten und mit Wasser, mit etwas Zitronensaft oder Ascorbinsäure, bedeckt zwischenlagern

500 g Weißwein, Birnen-, Apfelsaft oder Wasser

250 g Zucker, Honig oder Süßstoff oder nach Geschmack

2 Stück(e) unbehandelte Zitronen

Gewürze

Nelke, Lorbeerblätter, Vanilleschote, Schale und Saft von unbehandelter Zitrone, Zimtstange (Ceylon-Zimt) wer möchte wenig Kurkuma für eine tolle Farbe

---

Zubereitung

1. Flüssigkeit mit Gewürzen (z. B. 1-2 Stück Nelke, 1- 3 Lorbeerblättern, ¼ Zimtstange, ¼ tl Vanilleschote ausgekratzt, Schale von ½ Zitrone), Zucker oder Süßen nach Geschmack und Saft von 1 bis 2 Zitronen bei voller Hitze unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen lassen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Tipp: evtl. brauchst Du etwas mehr Sirup.

2. Gewürze heraussieben, die Flüssigkeit wieder aufkochen, die Birnen beigeben und einmal aufkochen lassen und ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen bis die Birnen gar sind. Zum Testen einfach eine herausnehmen, anschneiden und schauen, wie sie gegart ist.

3. Die Birnen mit der Flüssigkeit bedeckt in eine Schale geben, direkt mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen lassen. Am besten kalt mit Sirup servieren. Tipp: Du kannst die Birnen auch nachdem kochen heiß in Gläser abfüllen, mit kochend heißem Sirup bedecken und heiß verschließen oder roh ins Glas geben, mit Sirup bedecken und direkt im Glas einkochen.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via @schnelleinfachgesund

Variationen

Du kannst ähnliches Kompott mit Äpfeln, Zwetschgen, Kirschen und Pfirsich machen. Du kannst die Flüssigkeiten variieren und mischen. Wenn Du rote Flüssigkeiten verwendest, lass das Kurkumapulver weg. Du kannst mit dem Süßmittel variieren, aber Zucker beeinflusst die Haltbarkeit und verändert die Konsistenz des kalten Sirups positiv.

In Bezug auf das untenstehende Bild noch zwei Fun Facts zu Zimt: In der TCM gilt das Gewürz als wärmend und wird daher besonders gerne in der kalten Jahreshälfte genossen. Aber auch im Sommer bringt es eine orientalische Note in fruchtige Desserts und stabilisiert Deinen Blutzucker, was Dir wiederum beim Halten Deines Körpergewichts hilft.



So viel kann aus ein paar Stangen Zimt und frischen Früchten entstehen.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns, doch wie es Dir gelungen ist,