Foto: NLPV/Tabea Kappler

Biosphären-Rezept

Herbstliches Pflaumenkompott „Wittbülten“ für Milchreis mit saisonalem Obst

Zutaten für ca. 25 Gläser (ehemals Ökoland-Würstchen-Gläser)

2 Tüten a 2,5 kg TK-Pflaumen 3 l Apfelsaft 1 kg Roh-Rohrzucker	über Nacht mit Apfelsaft und Zucker bedecken und in einem großen Topf einweichen.
	Am nächsten Tag: Alles unter vorsichtigem Rühren kurz aufkochen. Parallel dazu
1 l Apfelsaft 250 g Maisstärke	in einem hohen Rührbecher sowie mithilfe eines Schneebesens glattrühren.
	Diese Flüssigkeit langsam in den Topf mit der Pflaumen-Apfelsaft-Zucker-Mischung einrühren. Unter vorsichtigem Rühren nochmals aufkochen, danach unter Rühren etwa 2-3 Minuten bei geringer Hitze leise köcheln lassen. Heiße Flüssigkeit in frisch gespülte Gläser einfüllen, mit Deckel fest verschließen, nach 5 Minuten auf den Kopf stellen und nach weiteren 5 Minuten wieder richtig herumstellen.

Anmerkung zum Rezept: insgesamt sind 4 l Apfelsaft notwendig.

Allergenkennzeichnung lt. BMLEH - Pflichtangaben - Allergenkennzeichnung ist Pflicht: enthält Steinobst (Pflaumen)

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer