



# Pflaumen-Chutney

## Pflaumen



September  
2018

### Die Zutaten

- 500 g Pflaumen
- 500 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Zucker
- 200 ml Pflaumennektar
- 80 ml Obstessig
- 1 Stück Ingwer (Haselnussgroß)
- 1 TL Senfkörner
- 4 Gewürznelken
- 2 Wacholderbeeren

### Die Zubereitung

- Pflaumen waschen und entsteinen.
- Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
- Zucker, Nektar und Obstessig verrühren.
- Pflaumen zu den Zwiebeln geben und ca. 4 Minuten weiter braten. Pflaumen mit der Nektarmischung ablöschen.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Senfkörner, Ingwer, Nelken und Wacholder zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.
- Das Chutney heiß in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Das Chutney schmeckt zu Baguette und Gegrilltem.



# Pflaumenkuchen

## Pflaumen

- Pflaumen sind blau-violett und haben eine ausgeprägte Bauchnaht.
- Sie enthalten viele B-Vitamine. Diese sind wichtig für ein intaktes Nervensystem.
- Sie halten sich in einer durchlöcherten Plastiktüte bis zu sieben Tage im Kühlschrank.
- Die Farbstoffe der Pflaume können Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte vorbeugen.

## Die Zutaten

- 350 g Pflaumen
- 1 Orange (Bio)
- 1 Vanilleschote
- 80 g Walnusskerne, gehackt
- 80 g Walnusskerne, gemahlen
- 250 g Mehl (Type 550)
- 2 TL Backpulver
- 200 g weiche Butter
- 175 g feiner Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 180 g Orangenmarmelade

Allergiker beachten bitte beim Einkauf die gültigen Lebensmittelkennzeichnungen.

## Die Zubereitung

- Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Springform (26cm) einfetten. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.
- Die Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen. 50 ml Saft abmessen.
- Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen.
- Mehl mit Backpulver und gemahlene Walnüssen mischen.
- Die Butter mit Zucker, 2 Prisen Salz, Vanillemark und Orangenschale schaumig schlagen. Nach und nach die Eier unterrühren, dann abwechselnd den Orangensaft und die Mehlmischung zufügen.
- Teig in die Form geben, glatt streichen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen. Pflaumen mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen.
- Kuchen 60 Minuten auf der unteren Schiene backen.
- Kuchen abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter stellen.
- Orangenmarmelade erhitzen und auf dem Kuchen verstreichen.