



Birne



Pixabay

Oktober 2018

Birnen als Getränk

Süße

Williams Christ-Birne

Die Zutaten pro Glas

- ½ Birne
- 1 cl Kokoscreme
- 2 cl Birnensaft (oder Birnengeist in der Variante „mit Alkohol“)
- 10 cl Buttermilch
- 2 Eiswürfel
- Birnenspalten

Die Zubereitung

- Birne putzen, Kernhaus entfernen, in Stücke schneiden
- Birne mit Kokoscreme, Birnensaft/-geist und Buttermilch mixen
- Eiswürfel und Birnenmasse in ein kaltes Glas geben
- Glas mit Birnenspalten garnieren

Holunder-Birnen-Sekt

Die Zutaten pro Glas

- ¼ Birne, sehr reif
- 2 cl Holundersirup
- 10 cl Sekt (bzw. alkoholfreien Sekt oder Zitronenlimonade in der Variante „ohne Alkohol“)

Die Zubereitung pro Glas

- Birne putzen, Kernhaus entfernen, würfeln und pürieren
- 3 TL Birne mit Holundersirup verrühren, in ein Sektglas geben
- Mit Sekt/Limonade auffüllen



Birnen

- Saison von August bis Oktober
- Enthalten Vitamin C, Folsäure, Eisen, Kalium
- Die meisten Vitamine sind unter der Schale, deshalb möglichst oft ungeschälte Birnen verwenden
- Enthalten weniger Fruchtsäure als Äpfel, aber genauso viel Zucker und wirken deshalb besonders süß
- Sind sehr bekömmlich
- Haben viel Ballaststoffe, daher sättigen sie schnell und wirken verdauungsfördernd

Familienbildungsstätte Coesfeld – MGH
Bildungsforum Coesfeld

48653 Coesfeld Marienring 27
Tel.: 02541 9492-0 Fax: 02541 - 949299

fbs-coesfeld@bistum-muenster.de www.fbs-coesfeld.de

Kotelett mit geschmorten Salbei-Birnen

Die Zutaten, 4 Pers.

- 2 Birnen
- 2 Zweige Salbei
- 3 Schalotten
- 4 Schweinekoteletts
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 300 ml Brühe oder Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 150 g Gorgonzola (oder als mildere Version: Brie-Käse)

Die Zubereitung

- Birnen putzen, vierteln, Kernhaus entfernen
- Salbei abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen
- Schalotten abziehen, in Ringe schneiden
- Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen
- Öl erhitzen, Koteletts 5-6 min von jeder Seite anbraten, herausnehmen, auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform legen
- Schalottenringe, Salbei und Birnen in die Pfanne geben, 1-2 min anbraten
- Mit Brühe/Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Ca. 7-10 min schmoren lassen
- Birnen um die Koteletts herum auf das Blech legen, den Sud darüber gießen
- Käse in Stücke zerteilen und über das Fleisch geben
- Bei 200°C ca. 6-8 min schmelzen und gar ziehen lassen
- Je ein Kotelett mit Birnen und Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten