

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Birnen aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + stärken das Immunsystem und Zellen mit Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink und Vitamin C sowie Lutein
- + sehr bekömmlich und fördern die Verdauung da sie wenig Fruchtsäure enthalten und reich an Ballaststoffen sind

Birnen – was steckt drin?



Senfbirnen nach uraltem Hausrezept

Zutaten für 1 kg frische Birnen:

1 kg feste Birnen, etwa 100 g Meerrettichstange, 1 Lorbeerblatt,
3 Pimentkörner, 3 g schwarze Pfefferkörner, 3 g Gewürznelken,
40 g gelbes Senfmehl, 600 ml Weinessig

Die Birnen werden gewaschen, trockengerieben und ungeschält geviertelt. Das Kerngehäuse und der Blütenansatz schneidet man heraus. Im kalten Wasser werden die Birnenviertel angesetzt und so lange gekocht, bis sie sich mit einer Rouladennadel leicht durchstechen lassen.

Die Meerrettichwurzel wird geschält und in dünne Scheibchen geschnitten. Das Senfmehl wird mit dem Essig verrührt.

Nachdem die Birnen erkaltet sind, legt man sie in einen Steintopf, streut die Gewürze sowie den Meerrettich dazwischen und gießt die Essig-Senfmehl-Mischung über die Birnen. Man verschließt den Topf mit Klarsichtfolie und stellt ihn an einen kühlen ort. Nach 3-4 Tagen schmecken die Birnen schon sehr gut zu kaltem gebratenem Geflügel, Kasseler, aber auch zu kaltem Schweinebraten oder rosa gebratenem Roastbeef.