

Monatsrezept

Birnen

Birnen weisen im Vergleich zu anderem Obst wenig Fruchtsäure auf, was ihre Süsse noch mehr zum Ausdruck bringt. Gourmets schätzen an ihr vor allem die Tatsache, dass sie pro 100 g essbarem Anteil nur 56 Kalorien enthält, dafür aber wertvolle Mineralsalze sowie eine Reihe von Spurenelementen und Vitaminen. Heute sind mehrere Tausend Birnensorten bekannt. Die in der Schweiz bekanntesten Sorten sind die Williams, die Conférence, die Kaiser Alexander und die Gute Luise. Da sie im Reifezustand besonders druckempfindlich sind und nach der Ernte noch nachreifen, werden sie erst kurz vor der Reife geerntet. Nach einigen Tagen entwickeln sie dann ihren typischen Geschmack.

Birnenshake mit Zimt und Joghurt

Rezept für vier Personen



Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

3	mittelgrosse Birnen, reif
200 g	Joghurt, fettarm
400 ml	Buttermilch
1 – 2 EL	Akazienhonig
½ TL	Zimtpulver
1 Prise	Muskat
	Zimtzucker, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Mit dem Joghurt, der Buttermilch, dem Honig, Zimt und Muskatnuss fein pürieren.
3. Den Shake in Gläser füllen und mit etwas Zimtzucker bestreut servieren.

Tipps:

Die Birnen sollten so reif sein, dass sie weich sind, aber nicht matschig. Joghurt und Buttermilch sollten gut gekühlt sein.