

Quitten-Ingwer-Schoko-Kompott



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbara Kind

Zutaten:

3-4 Quitten

Orangen-Zesten und Saft

etwas Wasser

gemahlene Vanille

frischen Ingwer in kleine Stücke

Zimtstange

Sternanis

mit Kokosblütenzucker, Stevia nach Gusto abschmecken

Schuss Orangenlikör

gehackte Mandeln

in Rum getränkte Rosinen

Zubereitung:

Quitten ungeschält in den Wüfrler geben.

Für das Quittenkompott Orangensaft und Wasser in einen breiten Topf geben. Die Quitten dazugeben. Soviel Flüssigkeit zufügen, dass die Quitten fast bedeckt sind. Wer will kann auch noch ein zwei Äpfel mit begeben.

Alles zusammen auf 100° erhitzen. Dann bei kleiner Hitze mit Kochröhrelement etwa 45 Minuten sanft weich garen. Nach 30 Minuten eine Garprobe machen: Die Früchte sollen weich sein, fast zerfallen. Die Früchte ganz lassen oder mit der Gabel etwas zerdrücken. Den Kompott abkühlen lassen, dabei geliert er noch etwas nach.

Anmerkung:

Der Kompott war etwas zu flüssig – so habe ich mich an die „Birne-Helene“ erinnert und dem Kompott bittere Kuvertüre in Stücken dazugegeben.

Vor dem Servieren mit gehackten Mandeln bestreuen.

Schmeckt auch lecker zum Milchreis.

Der Kompott ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar, lässt sich aber auch gut einfrieren oder einmachen.