

Zwetschken

September - Oktober

Die Zwetschke zählt innerhalb der Rosengewächse zur Gattung der Pflaumen.

Zwetschken haben eine blaue bis schwarz-violette Schalenfarbe, das Fruchtfleisch ist weiß bis grün-gelb.

Im Gegensatz zur Pflaume hat die Zwetschke keine seitliche Furche, die Fruchtnaht.

Die Zwetschke bildet während der Reife am Baum eine helle Wachsschicht. Dieser Reif, auch Duft genannt, ist ein natürlicher Schutz, der die Zwetschke vor dem Austrocknen schützt und kann bedenkenlos gegessen werden. Wer die Zwetschken ein paar Tage lagern möchte, sollte den Duft nicht abwaschen, da die Früchte sonst schnell an Wasser verlieren.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Zwetschken enthalten verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, wie z.B. Vitamine der B-Gruppe sowie Kalium, Eisen und Zink. Sorbit (Zuckeralkohol) und der lösliche Ballaststoff Pektin wirken verdauungsfördernd, die enthaltenen Fruchtsäuren können mitunter leicht abführende Wirkung haben. Der kräftig blaue Farbstoff der Zwetschke zählt zu den Flavonoiden (sekundärer Pflanzenstoff) und hat positive Effekte auf den Körper: Flavonoide können ua. Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und antioxidativ wirken.

Lagerung

Reife Zwetschken sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, denn so sind sie im besten Fall bis zu zwei Wochen haltbar. Weisen die Früchte Druckstellen oder andere Verletzungen auf, sollten sie so schnell wie möglich gegessen werden. Ohne Kühlung sind Zwetschken nur 2 bis 4 Tage haltbar.

Härtere Zwetschgen reifen bei Zimmertemperatur innerhalb von 2 bis 3 Tagen nach. Das Aroma unterscheidet sich aber von der natürlichen Reifung am Baum. Vermeiden Sie daher eine kühle Lagerung noch unreifer Zwetschgensorten. Diese werden sonst mehlig und verlieren ihren süßen Geschmack.

Vor dem **Einfrieren** die Zwetschken gründlich waschen, trockentupfen und den Stiel entfernen.

Im Anschluss platzieren Sie die Zwetschken auf einem Tablett und geben dieses für ein bis drei Stunden in die Gefriertruhe. Danach portionsweise im Gefriersackerl einfrieren. Dabei ist es wichtig, dass möglichst wenig Luft in diesen verbleibt.

Sonst besteht die Gefahr von Gefrierbrand oder Vitaminverlust. Eingefrorene Früchte sind circa 9 bis 12 Monate haltbar.

Direkt nach der Ernte ist der beste Zeitpunkt, um frische und reife Zwetschken einzufrieren. Auf diese Weise bleiben Vitamine und Nährstoffe erhalten. Die Konsistenz, Farbe und Form verändert sich bei frischen Früchten kaum.

Rezeptvorschläge

Zwetschkenknödel

Zutaten für 4 Personen:

¼ kg Topfen	7 dag zerlassene Butter
1 Ei	8-10 Zwetschken
7 dag Mehl	Prise Salz
7 dag Grieß	Butter, Brösel etwas Zucker



Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und eine halbe Stunde rasten lassen. Mit dem Teig eine Rolle formen und Stücke runter schneiden. Aus den einzelnen Teigportionen Knödel formen und mit den Zwetschken füllen. In der Zwischenzeit Wasser aufkochen lassen. Die Knödel vorsichtig einlegen und aufwallen lassen. Danach auf kleine Stufe drehen, Deckel schließen und 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Butter, Brösel und Zucker in einer Pfanne anrösten und die fertig gekochten Knödel dann darin wälzen.

Zwetschkenröster

Zutaten:

1 kg sehr reife Zwetschken
150 g Gelierzucker (das variiert je nach Süße der Zwetschken)
¼ Liter Rotwein
1 Stange Zimt, Gewürznelken



Zubereitung:

Die Zwetschken halbieren und den Kern entfernen. Den Zucker und den Rotwein in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwetschken und die Gewürze dazugeben und aufkochen lassen. Die Zwetschken lassen etwas Saft aus. Diesen etwas einkochen bis die gewünschte Konsistenz vorhanden ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich nix anlegt. Nicht zu lange und zu heiß kochen, da sonst die Früchte braun und breiig werden.

Den kochend heißen Röster in saubere Gläser abfüllen und sofort verschließen.