

Marinierte Orangen-Feigen

Ergibt 4–6 Portionen

Hätten Sie's gewusst? – Feigen zählt man zum Steinobst. Das, obwohl sie keinen grösseren, ungeniessbaren Stein haben. Manche haben nur wenige, andere unzählige kleine Kerne. Je nach Sorte ist die Haut reifer Früchte grün, hellgelb, rotbraun oder violett, das Fruchtfleisch rosa-weiss bis dunkelrot. Helle Feigen schmecken eher säuerlich, dunkle sind in der Regel süsser. Die beste Feigenzeit ist von Juli bis November. Frische Feigen lagert man am besten nebeneinander bei Zimmertemperatur nicht länger als 1 Tag. Im Kühlschrank bleiben sie 2 Tage frisch.

12 reife Feigen

2 Orangen

½ Zitrone

75 g Zucker

1 Teelöffel Butter

1 dl Marsala oder Sherry

1 Zimtstange

Zum Servieren:

2 dl Halbrahm

1 Becher Vanillejoghurt (180 g)

❶ Die Feigen sorgfältig waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann die Feigenschale mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Feigen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Schüssel legen.

❷ Die Schale von ½ Orange dünn abreiben. Dann den Saft beider Orangen sowie der Zitrone auspressen. Alles mischen.

❸ In einer kleinen Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen; erst gegen Ende, wenn der Zucker Farbe angenommen hat, umrühren. Die Butter beifügen und gut verrühren. Dann Marsala oder Sherry, Orangensaftmischung und Zimtstange dazugeben und kochen lassen, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Über die Feigen giessen und abkühlen lassen. Dann die Schüssel mit Klarsichtfolie decken und 2 Stunden kühl stellen.

❹ Nun den Sud ohne Zimtstange sorgfältig in eine Pfanne abgiessen. Die gut abgetropften Feigen mit der Schnittfläche nach oben dicht nebeneinander auf eine Platte legen. Den Sud aufkochen und 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Abkühlen lassen. Anschliessend über die Feigen träufeln und diese bis zum Servieren kühl stellen.

❺ Vor dem Servieren den Halbrahm steif schlagen. Den Vanillejoghurt unterrühren.

❻ Die Feigen mit etwas Jus in Dessertschalen oder Gläsern anrichten und einen Klacks Joghurt-Rahm darübergeben.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
6 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
198 kKalorien oder 829 kJoule

Glutenfrei, Purinarm

«Grosse Feigen nach
Belieben schälen, da ihre
Schale manchmal etwas
zäh ist.»

Tina Furer, Versuchsküche