

SWR1 Pfännlerezept: Fruchtkonfekt mit Buchweizen, Nüssen & Zimtbackpflaumen



So gut isst Baden-Württemberg!

Seit über 20 Jahren geht SWR1 Pfännle in Zusammenarbeit mit den Schmeck den Süden-Gastronomen auf die Reise und macht an vier Sonntagen im September Station. Dieses Jahr gastierte die Pfännle bereits in Bretten, Überlingen und Villingen. Am kommenden Sonntag findet sie in Fellbach statt.

Eberhard Braun zeigt dieses Jahr in allen vier Städten, viermal am Tag raffinierte Kochtipps & Tricks im EDEKA Zelt. Probieren ist herzlich erlaubt.

Eine kleine Kostprobe gibt es jetzt schon vorab. Hier die Rezeptur für **"Fruchtkonfekt mit Buchweizen, Nüssen & Zimtbackpflaumen"**:

Zutaten

- 250 g Backpflaumen
- 70 ml Apfelsaft
- 50 ml Espresso oder schwarzer Tee
- 200 g Buchweizen (oder Buchweizenmehl)
- 100 g Nüsse, gemahlen
- Vanillemark
- Je 1 TL Zimt & Kakao
- 25 g Butter, flüssig

- Zum Anrichten: Fruchtpulver, Kokosflocken, Buchweizen oder gehackte Pistazien

Zubereitung

Die Backpflaumen halbieren und in eine hohe Tasse geben und mit heißem Apfelsaft und Espresso übergießen. Dann mindestens 1 Stunde einweichen.

Den Buchweizen in einem Mixer zu Mehl mixen. **Tipp:** oder fertig gemahlenes Buchweizenmehl kaufen.

Das Buchweizenmehl in einer Schüssel mit Vanille, Kakao, Zimt und gemahlene Nüssen mischen.

Nun die eingeweichten Backpflaumen samt Einweichflüssigkeit und 25 g flüssiger Butter im Mixer pürieren und danach das Püree mit der Buchweizen-Nussmischung gründlich vermengen.

Die Masse quadratisch in Klarsichtfolie wickeln (ca. 2 cm hoch) und mindestens 4 Stunden kühlen (besser über Nacht).

Vor dem Portionieren 2 Stunden gefrieren. Anschließend aus dem Gefrierschrank nehmen, die Folie abziehen und gefroren in Stücke schneiden. Die Stücke in Fruchtpulver, Kokosflocken, Pistazien und/oder in Buchweizen wälzen. Vor dem Genuss auftauen lassen.

Tipp: Eingeweichte Backpflaumen schmecken auch herrlich in Joghurt, Müsli, Habermus oder Porridge. Wer möchte, kann noch mit Honig süßen. Für Erwachsene kann mit Zwetschengeist oder schwäbischen Whisky abgeschmeckt werden.

