


FAR BRETON – PUDDING MIT BACKPFLAUMEN

 Für 4 Personen
ca. 20 Minuten (plus
Einweichzeit und ca. 50 Mi-
nuten Backzeit)

FÜR DEN PUDDING

100 g Backpflaumen ohne Stein

**4 EL Rum (ersatzweise Apfel-
saft)**

3 Eier

80 g Zucker

½ Pck. Bourbon-Vanillezucker

100 g Mehl

½ l Milch

ZUM FERTIGSTELLEN

Butter für die Form

Puderzucker zum Bestäuben

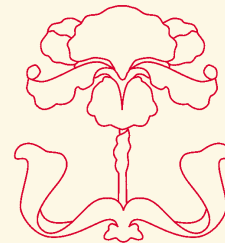
- 1 Die Backpflaumen halbieren und in einer Schüssel mit dem Rum vermischen. Die Früchte mindestens 1 Stunde, besser über Nacht zugedeckt ziehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mit einem Kochlöffel nach und nach das Mehl unterrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die Milch erhitzen und – nicht kochend, aber heiß – langsam unterrühren.
- 3 Eine Auflaufform oder Pieform gut mit Butter ausstreichen. Etwa die Hälfte der Puddingmasse hineingießen und im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten vorgaren. Herausnehmen, die Backpflaumen darauf verteilen und mit der restlichen Puddingmasse bedecken. Im Backofen in etwa 40 Minuten fertig garen.
- 4 Den Pudding dick mit Puderzucker bestäubt heiß oder warm servieren. Er schmeckt am besten ganz frisch.

TIPPS

Der Far breton kann als warmes, üppiges Dessert serviert werden, als süße Hauptmahlzeit oder nachmittags mit einer Tasse Kaffee. Er wird manchmal auch mit eingeweichten Rosinen, mit Apfelstücken, frischen Zwetschgen oder Trauben anstelle der Backpflaumen zubereitet.

INFO

Dieser sättigende Pudding steht schon seit Jahrhunderten auf dem Speisezettel der Bretonen – womöglich schon seit der Römerzeit. Im Namen steckt das lateinische Wort »farina«, was schon vor zweitausend Jahren »Mehl« bedeutete, wie heute noch in Italien. »Far breton« bezeichnet also ursprünglich einen »bretonischen Mehlpudding«.



GEBACKENE PFIRSICHE MIT KARAMELLEIS

F Für 4 Personen
ca. 30 Minuten (plus
Gefrierzeit und ca. 30 Minuten
Backzeit)

FÜR DAS KARAMELLEIS

**120 g Zucker, ¼ l Milch
250 g Sahne, Mark von
½ Vanilleschote, 6 Eigelb**
FÜR DIE PFIRSICHE

**4 reife Pfirsiche
Mark von 1 Vanilleschote
Saft von 1 Zitrone
2 Zweige Zitronenthymian
50 g Butter, 1 Prise Salz
50 g Roh-Rohrzucker**

- 1 Für das Eis den Zucker bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Milch zugeben und Karamell unter Rühren auflösen. Sahne und Vanillemark zugeben. Aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eigelbe über heißem Wasserbad aufschlagen. Die Karamellmilch langsam zugeben und rühren, bis die Mischung dicklich wird. Vom Wasserbad nehmen und rühren, bis sie kalt ist. Durch ein Sieb gießen und in der Eismaschine gefrieren lassen (siehe auch Tipp, S. 69).
- 2 Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Pfirsiche waschen, gut abtrocknen und halbieren. Entsteinen und mit der Höhlung nach oben nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Das Vanillemark mit Zitronensaft verrühren. Die Thymianblättchen abzupfen und unterrühren, dabei einige aufbewahren.
- 3 Die Butter in Flöckchen auf die Pfirsiche setzen. 1 Prise Salz und den Rohrzucker darüberstreuen. Mit Zitronensaftmischung beträufeln. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Heiß mit Karamelleis und Thymianblättchen dekoriert servieren.

GEBACKENE FEIGEN MIT GEWÜRZSAUCE

F Für 4 Personen
ca. 30 Minuten

**12 blaue oder weiße Feigen
30 g Butter, ¼ l süßer Dessert-
wein (z. B. Banyuls, Muskat-,
Eiswein, Vin Santo)
1 TL frz. Mischgewürz »Cinq
Baies« (schwarzer und weißer
Pfeffer, Koriander und Piment
zu gleichen Teilen)
½ Ceylon-Zimtstange**

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Feigen waschen, abtrocknen und kreuzweise so einschneiden, dass sie unten noch zusammenhängen. Nebeneinander in eine Auflaufform setzen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.
- 2 Inzwischen den Süßwein mit Gewürzkörnern und Zimtstange aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
- 3 Die Feigen herausnehmen (die Auflaufform nicht säubern). Die Weinsauce in die Form gießen und im Backofen 10 Minuten einkochen lassen. Zum Servieren die Feigen mit dem Sirup beträufeln.



STACHELBEERKOMPOTT

🕒 Für 4 Personen
ca. 30 Minuten

**500 g Stachelbeeren (grün
oder rot oder gemischt)**

1/8 l Weißwein oder naturtrüber

Apfelsaft

100 g Zucker

1 TL Bourbon-Vanillezucker

- 1 Die Stachelbeeren waschen und verlesen. Mit Wein oder Saft und 1/8 l Wasser in einen Topf geben. Zucker und Vanillezucker unterrühren und das Kompott langsam zum Kochen bringen.
- 2 Einmal aufkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen und das Kompott in eine Schüssel umfüllen. Zugedeckt abkühlen lassen.

👉 **TIPP**

Wer gerne Ingwer mag, verzichtet auf den Vanillezucker und reibt stattdessen vor dem Aufkochen ein Stückchen frischen Ingwer in das Kompott.

HOLLERKOMPOTT

🕒 Für 8 Personen
ca. 40 Minuten

750 g Holunderbeeren (Holler)

500 g Zwetschgen

500 g Birnen

1/2 l Rotwein (ersatzweise

Apfelsaft)

1 Ceylon-Zimtstange

2 Sternanis

4 Gewürznelken

1 Stück Schale einer unbehan-
delten Zitrone

etwa 150–200 g Zucker

evtl. 1 EL Speisestärke

- 1 Die Holunderbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Die Zwetschgen waschen und halbieren, dabei den Stein entfernen. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.
- 2 Früchte mit Rotwein und 1/2 l Wasser in einen Topf geben. Die Gewürze in ein Mulsäckchen binden und zugeben (oder lose in den Topf geben und hinterher entfernen).
- 3 Alles aufkochen lassen und etwa 5 bis 10 Minuten kochen, je nachdem, ob man das Obst bissfest oder musig mag. Die Gewürze herausnehmen. Den Zucker nach Geschmack einrühren.
- 4 Wer die Flüssigkeit lieber etwas sämiger mag, rührt die Speisestärke mit etwas Wasser glatt, stellt das Kompott noch einmal auf den Herd und gibt die angerührte Stärke dazu. Unter Rühren einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine Schüssel füllen.

