Pflaumensauce

Farbintensiv. Samtig. Aromatisch. Pflaumensauce ist herrlich intensiv im Geschmack und passt hervorragend zu Mehlspeisen wie Pflaumenknödeln aber auch herzhaften Speisen wie knuspriger Ente oder Roastbeef. Ich bereite sie am liebsten aus Zwergpflaumen aus eigenem Anbau zu. So friere ich die geernteten Pflaumen jeden Herbst gewaschen, halbiert und entkernt ein , um sie bei Bedarf weiterzuverarbeiten zu können. Du kannst die Pflaumensauce aber auch auf Vorrat produzieren und einkochen.



Pflaumensauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 250 Gramm Pflaumen | 40 Gramm Zucker | Optional: Sternanis, Nelken und Zimt



Pflaumensauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Pflaumen waschen und trocknen. 2. Pflaumen entkernen und würfeln. 3. Pflaumen in einem kleinen Topf mit Zucker aufkochen. 4. Optional in einem Teesieb Gewürze wie Sternanis, Nelken und Zimt mitkochen, um die Pflaumensauce zu aromatisieren. Bei intensiven Pflaumengeschmack belasse ich diesen aber lieber pur. 5. Pflaumensauce zehn Minuten kochen dann (nach Entfernung des Teesiebs) fein pürieren. 6. Sofort servieren oder zum haltbar machen 30 Minuten bei 90 Grad in mit kochendem Wasser ausgespülten Schraubgläsern einkochen (beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch mehr süße Saucen und weitere Rezepte mit Pflaumen entdecken!

Nährwerte/Portion: 139 Kalorien | 0,3 Gramm Fett | 32,8 Gramm Kohlenhydrate | 0,8 Gramm Eiweiß