Wenn die Tage langsam wieder kürzer werden, haben* PFLAUMEN, *Zwetschgen & Mirabellen Saison. Mit ihrem süsslichen Geschmack erinnern sie uns noch an den Sommer aber ermöglichen uns gleichzeitig einen gesunden Start in den Herbst. Besonders beliebt sind PFLAUMEN, *Zwetschgen & Mirabellen* zum Backen, Marmelade Kochen und als Zutat für Obstsalate. Da sich alle drei Früchte jedoch ***im Geschmack unterscheiden,*** sollte man den Unterschied gut kennen.

PFLAUMEN

Es gibt verschiedene Pflaumenarten. Ihre Farbe kann variieren von rot, gelb, grün, blau bis hin zu blauschwarz. Auch Grösse und Form unterscheiden sich stark je nach Sorte. Sie sind meistens zwischen 1 bis 8 Zentimeter im Durchschnitt und ihr Geschmack ist süss bis herb. Auch sind sie meistens sehr saftig.

Pflaumen besitzen nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern helfen auch bei Verstopfungen und anderen gesundheitlichen Problemen.

Schon vor etwa 2000 Jahren dichtete der Römer Marcus Valerius Martial: *«Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie pflegen zu lösen den hart-gespannten Bauch.»*

Zwetschgen

Sie sind eine Unterart der Pflaume. Reife Früchte sind blau bis blau-schwarz und in ihrer Form eiförmig und länglich. Sie sind etwa 4 bis 8 Zentimeter lang. Sehr angenehm ist, dass sich das Fruchtfleisch leicht vom Kern löst. Auch eignen sie sich besser zum Backen als Pflaumen, da sie mässig saftig sind und beim Backen ihre Form behalten.

Schweizer Tafelzwetschgen enthalten viel Fruchtzucker, Vitamine, Mineralstoffe und organische Säuren und sind sehr bekömmlich. Sie eignen sich zum frisch konsumieren genauso wie getrocknet oder als Zutaten für warme Gerichte, Kuchen und Desserts.

Einmachen lassen sich Zwetschgen als Kompott, als Konfitüre, süss-sauer mit Essig, Zucker, Zimt und Nelken.

Mirabellen

Die Mirabelle ist kleiner als die Pflaume und Zwetschge, nur etwa 2 bis 3 Zentimeter im Durchmesser. Sie ist rund und wachsgelb. Öfter hat sie auch eine rötliche oder grüne Punktierung oder grün. Ihr Fruchtfleisch ist sehr süss und lässt sich gut vom Kern entfernen. Ernten kann man sie von Juli bis September. Neben der Verwendung zum Backen und Marmelade Kochen, wird sie auch gern zum Herstellen von Spirituosen verwandt.

Mirabellen sind schon pur ein Genuss, aber der lässt sich natürlich noch steigern! Einfach köstlich schmecken vor allem Kompott, Saft oder Konfitüre aus Mirabellen.

Die vornehmen Verwandten der Pflaume eignen sich ausserdem perfekt für Obstsalate oder als fruchtig-aromatischer Belag für Kuchen und Torten.

Mirabellen-Gratin

1 kg Mirabellen waschen und entsteinen.

In eine feuerfeste Form geben.

6 sehr frische Eigelb in eine Metallschüssel geben und in ein heisses Wasserbad hängen.

Mit etwas Zucker, Zimt und 1 Prise Cayenne-Pfeffer würzen.

Mit dem Schneebesen schlagen, bis eine dickliche, helle Creme entsteht.

Dabei langsam etwa 100 Milliliter Weisswein mit unterschlagen.

Die fertige Schaumcreme über die Mirabellen giessen, mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen bei 250°C oder unter dem Grill gratinieren, **bis sich die Creme goldbraun färbt.**