

Rote Birnen in Ingwersud

Zutaten (Für 4 Personen):	Zubereitung:
<p>1 kleines Stück frischer Ingwer 1 unbehandelte Zitrone 350 ml trockener kräftiger Rotwein oder roter Traubensaft 2 Gewürznelken 1 Zimtstange 4 reife feste Birnen 1 EL Preiselbeerenkonfitüre</p> <p>Tipp: Besonders herzhaft werden die Birnen, wenn Sie als Wein einen kräftigen spanischen Rotwein verwenden, zum Beispiel eine Rioja. Probieren Sie dieses Rezept auch mal mit halbierten, entsteinten weißen Pfirsichen, die Sie aber nur 5 Minuten im Ingwersud ziehen lassen sollten.</p>	<p>Zubereitungszeit: 30 Minuten Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abschneiden. In einem kleinen Topf den Rotwein oder Traubensaft mit der Zitronenschale, den Gewürznelken, der Zimtstange und den Ingwerscheiben vermischen und zum Kochen bringen.</p> <p>Birnen schälen, dabei die Stiele nicht entfernen. Die Früchte nebeneinander in den Topf stellen. Zugedeckt bei schwacher Hitze im Sud 10-15 Min. garen. Die Birnen sollen bissfest, aber nicht zu weich werden. Zwischendurch öfter wenden oder mehrmals etwas vom Sud über die Früchte gießen, damit die rundherum gleichmäßig rot werden. Birnen aus dem Sud heben, lauwarm oder kalt werden lassen.</p> <p>Ingwersud durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf zurückgießen und unter gelegentlichem Rühren bei starker Hitze leicht sirupartig einkochen lassen. Zum Schluss die Preiselbeerkonfitüre unter den Sud rühren.</p> <p>Zum Servieren den Ingwersud und die Birnen je nach Belieben lauwarm oder ganz abgekühlt in Schälchen verteilen.</p>

	kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
80 g ZITRONE [CITRUS MEDICA L.]	28	0,6	0	3	
350 ml (350g) Rotwein leicht	231	0,8	0	8	0,0
600 g Birne frisch gegart	330	3,1	2	78	17,9
10 g PREISELBEEREN IN DOSEN	18	0,1	0	4	
Gesamtsumme:	608	4,5	2	93	17,9
Gesamtsumme/4,00:	152	1,1	1	23	4,5

Eiweiß	4,50 g (3%)
Fett	2,37 g (4%)
Kohlenhydrate	93,13 g (63%)
Alkohol	27,58 g (31%)

kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate
 Bst = Ballaststoffe gesamt

-