



## Zwetschgenkompott mit Zimtrahm und Variationen



Vor-und zubereiten: ca. **10 Min.**

### Zutaten

Für 2 Pers.

4 EL Wasser  
300g Zwetschgen

1 EL Zucker  
wenig Zimt

0.5 dl Vollrahm  
wenig Zimt

### Zubereitung

in Pfanne geben  
waschen, halbieren, entsteinen und beifügen

zugeben und Pfanne zudecken  
Auf grosser Stufe erwärmen bis es zischt und dann  
sofort auf kleine Stufe zurückschalten  
Dämpfzeit ca. 10 Minuten  
auskühlen lassen

schlagen  
unter geschlagenen Rahm mischen und Kompott garnieren

### Variationen:

- Anstelle von geschlagenem Rahm je 1 Kugel Vanilleglace dazu servieren
- **Zwetschgencreme:** gekochte Zwetschgen pürieren und 100g Quark darunterziehen
- **Zwetschgen mit Streusel:** halbierte Zwetschgen anstelle von Kochen in der Pfanne in Auflaufform geben. Streusel: 20g Mehl, 30g Zucker, 30g gemahlene Mandeln, wenig Zimt → alles in Schüssel vermischen. 25g flüssige Butter beifügen und umrühren bis sich Klümpchen bilden. Die Streusel über die Zwetschgen verteilen und im Backofen bei 200°C 20 -30 Minuten überbacken.
- **Spritzgetränk:** 1-2 EL Zwetschgensaft vom Kompott in Sekt oder Mineralwasser geben

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)