

## Rezept

# Hafergrütze mit Pflaumen-Dattel-Kompott

Ein Rezept von Hafergrütze mit Pflaumen-Dattel-Kompott, am 27.06.2026

## Zutaten

### Für die Hafergrütze:

<b>2 TL</b> Kürbiskerne	<b>2</b> getrocknete Feigen
<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)	<b>2</b> Bio-Orangen
<b>2 TL</b> Butter	<b>80 g</b> Hafergrütze (ersatzweise gemahlener Hafer)
Meersalz	<b>2 EL</b> Sahne
<b>2 EL</b> Zartbitter-Schokoladenraspel	

### Für das Kompott:

<b>400 g</b> Pflaumen	<b>3</b> getrocknete Datteln (entsteint)
<b>1 TL</b> Butter	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>2</b> Sternanise	Meersalz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Hafergrütze Kürbiskerne und Feigen grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Hafergrütze, Kürbiskerne, Feigen, Ingwer und 1 TL Orangenschale kurz darin rösten. 600 ml Wasser zugießen und aufkochen. Die Hälfte vom Orangensaft und 1 Prise Salz zufügen und die Grütze bei sehr kleiner Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren und eventuell Wasser nachgießen.
3. Für das Kompott inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Datteln in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Pflaumen und Datteln kurz darin dünsten. 100 ml Wasser, übrige Orangenschale (1 TL), restlichen Orangensaft, Zimt, Sternanis und 1 Prise Salz zugeben. Alles bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Hafergrütze und jeweils ein Viertel vom Kompott in zwei Müslischalen anrichten. Mit je 1 EL Sahne beträufeln, mit 1 EL Schokoladenraspeln bestreuen und servieren. Das übrige Kompott für den Nachmittagssnack oder ein weiteres Frühstück aufbewahren.