

Rezept

Pflaumen-Birnen-Mus

Ein Rezept von Pflaumen-Birnen-Mus, am 11.05.2026

Zutaten

800 g Pflaumen (ersatzweise TK-Pflaumen)	2 reife Birnen
Saft von 1/2 Orange	½ TL gemahlene Nelken
2 Sternanis	2 Stangen Zimt

Außerdem

- 4** Schraubgläser (à ca. 200 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à ca. 200 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 1 g F, 1 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und 1 cm groß würfeln. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Alle Obstwürfel mit dem Orangensaft in einen Topf geben. Die Gewürze hinzufügen, einmal umrühren und alles zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und das Mus zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Mischung offen ohne Rühren ca. 25 Min. köcheln lassen.
3. Sternanis und Zimt entfernen und das Pflaumen-Birnen-Mus mit einem Pürierstab im Topf fein pürieren. Wieder aufkochen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Gläser gut säubern, mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher ausspülen und auf ein Geschirrtuch stellen. Das Fruchtmus heiß in die Gläser füllen und diese sofort verschließen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Es ist ca. 4 Wochen haltbar und eignet sich zum Backen und als Brotaufstrich.