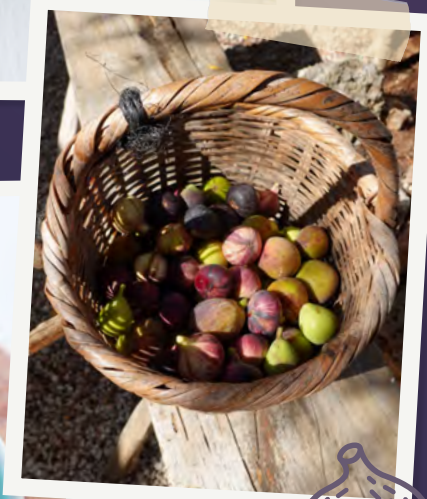
REZEPTE MIT *Feigen*



Mix Genuss

www.mixgenuss.de

www.mixgenuss.de

Vorwort

Hier auf Mallorca habe ich meine Liebe zu Feigen entdeckt. Und es hat mich wirklich überrascht wie vielseitig die süßen Früchte sind. Egal ob als Konfitüre, im Salat, gratiniert oder als Auflauf. Feigen sind wahre Alleskönner!

Als ich im Netz dann über Feigen recherchiert habe, hab ich die Feigenfarm Son Mut Nou entdeckt. Im Herzen von „la Marina" von Llucmajor befindet sich die Finca Son Mut Nou, das größte Feigenbaum-Experimentierfeld der Welt. Dort gibt es über 1724 Bäume und über 834 verschiedene Sorten! Wenn ihr also mal auf der Insel seid, lohnt es sich dort vorbeizufahren um selbst Feigen zu ernten. Auch Führungen kann man vorab buchen.

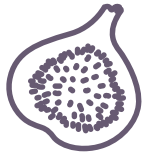
Immer Dienstag, Donnerstag und Samstag von 8:00 bis 14:00 Uhr kann man selber Feigen pflücken. Die Erntezeit auf Son Mut Nou beginnt im August und reicht in den September hinein.

Son Mut Nou

Zwei Freundinnen und ich machten uns also mit dem Auto auf dem Weg Richtung Llucmajor um selbst Feigen zu pflücken. Empfangen wurden wir von einer Dame die uns auf spanisch erklärte was zu tun ist.

Jeder bekam einen Korb und einen Holzhaken und los ging's.
Wir gingen etwas planlos in Richtung der Feigenbäume. Da ich relativ groß bin, konnte ich viele Feigen direkt vom Baum zupfen und brauchte den Haken eigentlich gar nicht. Schnell entdeckte ich die unterschiedlichen Formen und Farben. Wenn die Feigen weich sind und sich gut lösen, sind diese reif. Das hat man schnell raus. Allerdings konnte ich schlecht einschätzen wieviel Kilo ich schon im Korb hatte, so dass es dann am Schluss 4,5 Kilo waren. Pro Kilo bezahlt man 5 Euro. Die nette Dame hat großzügig auf 20 Euro gerundet und dann ging es wieder nach Hause.
Am nächsten Tag entstanden dann ganz viele leckeren Rezepte.

WIE LECKER:
Frisch vom Baum geplückt in die Feige reinbeißen. Vor allem dann, wenn die Früchte Ende August und im September auf dem Höhepunkt ihrer Reife sind und ein Maximum an Zuckergehalt gespeichert haben.



GUT FÜR DIE VERDAUUNG
Da Feigen wenig Säure haben, sind sie ein Segen für die Verdauung. Sie haben viele kleine Kerne und liefern dem Darm eine Vielzahl an gesunden Ballaststoffen!

Frische Feigen schmecken nicht nur köstlich, sondern sie sind sehr gesund. Außerdem sind sie auch hübsch anzuschauen, findet ihr nicht?

Neben verdauungsfördernden Ballaststoffen enthalten die süßen Früchte auch verschiedene Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Auch sind frische Feigen mit durchschnittlich 63 Kilokalorien (kcal) pro 100 g ideal für die schlanke Linie. Der Wert liegt gerade mal leicht über dem von Äpfeln, die ca. 55 Kilokalorien haben. Aber Achtung! Bei getrockneten Feigen sieht das Ganz anders aus. Hier sprechen wir von 247 kcal / 100 g.

In diesem kleinen E-Book findet ihr nur Rezepte mit frischen Feigen. Einige Rezepte sind dafür geeignet Feigen haltbar zu machen, in Form von Konfitüre oder auch Chutney. So können Sie auch in den Wintermonaten die leckeren süßen Früchte genießen.

Viel Freunde mit den Rezepten wünsche ich Euch!

Corinna Wild

ABER BITTE MIT SCHALE
Feigen werden mit Schale verzehrt. Also einfach waschen und genießen! Aber Achtung: Feigen sind schnell verderblich und nur kurz haltbar. Also schnell verarbeiten.

FEIGEN-Balsamico

ZUTATEN

400 g Feigen, halbiert (10-12 Stück)
500 g dunkler Balsamicoessig (gute Qualität)
ggf. 1 EL Honig, je nach Süße der Feigen

ZUBEREITUNG

Feigen und Balsamico in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **15 Min./100°C/Stufe 1** kochen.

Danach ggf. 1 EL Honig zugeben **20 Sek./Stufe 8** pürieren. Noch einmal **5 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen und dann sofort in heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen mit großer Flaschenöffnung füllen, verschließen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: 6 MONATE

LECKER ÜBER

Salat, Tomate-Mozzarella oder gratinierten Ziegenkäse

FEIGEN-Frischkäse

4 Portionen

ZUTATEN

1	kl. Knoblauchzehe
3	frische Feigen
1 TL	Senf, mittelscharf
1 geh. TL	Aprikosenkonfitüre
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer, gem.
175 g	Doppelrahm-Frischkäse

ZUBEREITUNG

Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Feigen halbiert zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Alles mit dem Spatel nach unten schieben. Restliche Zutaten hinzufügen und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Fertig!

Ein Rezept aus unserem Buch:

BROTZEIT = DIE SCHÖNSTE ZEIT

GRATINIERTE *Feigen*

10 Stück

ZUTATEN

10	frische Feigen
6-8	Salbeiblätter
25 g	Walnusskerne
30 g	Honig
80 g	Fetakäse
etwas	Pfeffer, frisch gem.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Feigen kreuzweise einschneiden und in eine Auflaufform setzen.

Salbeiblätter und Walnusskerne im Mixtopf **10 Sek./Stufe 4.5** hacken. Honig und Fetakäse (zerbröselt) hinzugeben und **8 Sek./Stufe 3.5** vermengen.

Die Feigen etwas aufklappen und mit der Masse füllen. Mit Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.

2 Portionen

FEIGE-Mozzarella

ZUTATEN

5-6 frische Feigen
1 EL brauner Zucker
2 EL Olivenöl
etwas dunkler Balsamicoessig
1 Kugel Mozzarella
etwas Salz & Pfeffer, frisch gem.
6-8 Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Feigen sechsteln oder vierteln (je nach Größe).

Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und die Feigenstücke zugeben. Zucker darüber streuen und alles anbraten, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit Balsamico ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.

Mit Mozzarellascheiben im Wechsel auf einer Platte anrichten und mit etwas Salz & Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Basilikumblättern garnieren.

Wer mag, kann noch zusätzlich etwas Balsamico Creme darüber geben. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

Flammkuchen

MIT FEIGEN & SCHINKEN

Ein Rezept aus unserem Buch:
AB IN DEN OFEN

4 Portionen

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Wasser, lauwarm
½ Würfel frische Hefe
1 TL Salz
15 g Olivenöl

Creme für Belag:

2 Knoblauchzehen
150 g (Ziegen-) Frischkäse
20 g Sahne
etwas Salz

Für den Belag:

12 kl. Stangen grüner Spargel
150 g Ziegenkäserolle
1 rote Zwiebel
1 Feige
12 Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Thymian

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig in den Mixtopf geben und **2:30 Min./Teigstufe** kneten. Umfüllen. Mixtopf spülen. Knoblauch im Mixtopf **5 Sek/Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Ziegenfrischkäse, Sahne und etwas Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren. Umfüllen und ziehen lassen.

Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen (oder zu 4 Schiffchen ausrollen) und mit der Creme bestreichen. Ziegenkäserolle in Scheiben, rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Beides nacheinander auf dem Boden verteilen. Beim Spargel die Enden kürzen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Gleichmäßig auf dem Flammkuchen auslegen. Flammkuchen ca. 15-20 Min. backen.

Feige in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Parmaschinken auf dem noch heißen Flammkuchen anrichten. Olivenöl über den fertigen Flammkuchen träufeln und mit Thymianzweigen garnieren.

FEIGEN-Senf

4 Gläser à 200 ml

ZUTATEN

500 g	Feigen, halbiert
30 g	dunkler Balsamicoessig
250 g	Gelierzucker 2:1
125 g	Dijon Senf
etwas	Pfeffer, frisch gem.

ZUBEREITUNG

Feigen und Balsamico in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und **10 Sek./Stufe 7** mixen. Danach ca. **15 Min./100°C/Stufe 1** kochen.

Hinweis: Wenn es sprudelnd kocht, noch 4 Min. kochen lassen. Ggf. die Garzeit anpassen. In kleine Gläser füllen, zuschrauben und am Kopf stehend abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: 6-8 MONATE

FEIGEN-Chutney

ZUTATEN

1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (10 g)
1 EL	Öl
600 g	frische Feigen
50 g	brauner Zucker
200 g	Rotwein
75 g	Balsamicoessig
etwas	frische Tymianblätter
etwas	Salz & Pfeffer
100 g	Gelierzucker

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.

Feigen in kleine Würfel schneiden und zugeben. Restliche Zutaten (außer Gelierzucker) zugeben und **15 Min./100°C/ ↺ /Stufe 1** kochen. Gelierzucker zugeben, mit dem Spatel vermengen und nochmal **5 Min./100°C/ ↺ /Stufe 1** kochen. In kleine Gläser füllen, zuschrauben und am Kopf stehend abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: 6-8 MONATE

Ein Rezept aus unserem Buch:

I LOVE SANDWICH

Panini Caprese

MIT FEIGEN

6 Portionen

ZUTATEN

6 Panini oder Ciabatta-Brötchen
3 Kugeln Mozzarella
1 Bund Rucola
3 Feigen
3 Tomaten
etwas Salz & Pfeffer

Für das Pesto:

40 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
1 Topf Basilikum, Blätter davon
75 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich bräunlich färben. Sofort aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne und Basilikum im Mixtopf **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Alles mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und **10 Sek./Stufe 2.5** verrühren. Umfüllen.

Brötchen aufschneiden und den Boden dick mit Pesto bestreichen. Mit Rucola belegen. Tomaten, Mozzarella und Feigen in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf den Rucola legen und salzen. Mozzarellascheiben darauf geben und mit Pfeffer würzen. Wieder etwas Pesto auf den Mozzarella geben und mit Feigen belegen. Deckel aufsetzen und genießen.

FEIGEN-Konfitüre

TIPP

Etwas griechischen Joghurt und Konfitüre auf Baguette streichen.

ZUTATEN

500 g	Feigen, halbiert (10-12 Stück)
150 g	Gelierzucker 2:1
1	Bio-Limette, etwas Schalenabrieb und Saft davon
etwas	Rumaroma
1 TL	Zimt, gem.
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Feigen in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und **10 Sek./Stufe 7** mixen. Danach ca. **15 Min./100°C/Stufe 1** kochen.

Hinweis: Wenn es sprudelnd kocht, noch 4 Minuten kochen lassen. Ggf. die Garzeit anpassen (verkürzen o. verlängern). In kleine Gläser füllen, zuschrauben und am Kopf stehend abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: 8-10 MONATE

Honigkuchen

MIT JOGHURT & FEIGEN

12 Stücke

ZUTATEN

2	Eier (Gr. L)
80 g	Butter, weich
etwas	Vanillearoma
1 TL	Zimt
100 g	brauner Zucker
80 g	Honig
130 g	Mehl
1 gestr. TL	Backpulver
80 g	Milch
1 Prise	Salz
2 B.	griechischer Joghurt (à 150 g)
3	frische Feigen
etwas	Pistazienkerne, gehackt

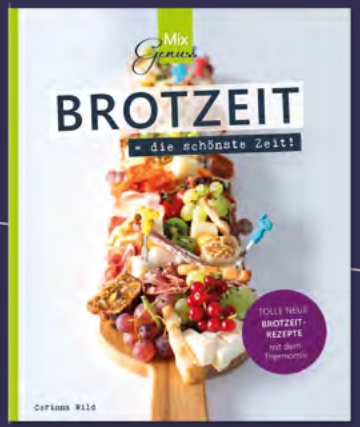
ZUBEREITUNG

Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Butter, Vanillearoma, Zimt, Zucker und Honig im Mixtopf **1 Min./Stufe 4** rühren. Mehl, Backpulver, Milch und Salz zugeben und **6 Sek./Stufe 4** unterrühren.

Teig in eine gefettete Springform (Ø 20 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. backen.

Kuchen nach dem Backen vollständig abkühlen lassen und mit Joghurt bestreichen. Feigen und Pistazien darauf verteilen und nochmal mit etwas Honig beträufeln.

Das könnte Dir auch gefallen!



Weitere MixGenuss Bücher und Rezepthefte für den Thermomix findest Du in unserem Onlineshop www.mixgenuss.de