

Schmorgurken mit Pflaumen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Schmorgurke
- 200 ml Orangensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 frische Knoblauchknolle
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Honig
- 2 EL Butter
- 6 frische gelbe und rote Pflaumen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL milder Apfel-Balsamessig
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Pflaumen waschen, trocknen und halbieren oder vierteln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pflaumen anbraten, bis die Oberflächen leicht bräunen. Apfel-Balsamessig angießen und die Pflaumen im Sud wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pflaumen etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Schmorgurke schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Knoblauchknolle halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Schmorgurken sowie die Knoblauchhälften darin anschwitzen. Orangensaft und Brühe angießen und den Honig hinzufügen.

Limette gut abwaschen, halbieren und den ausgepressten Saft zu den Schmorgurken geben. Die ausgedrückten Limetten ebenfalls hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schmorgurken etwa 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und immer mal wieder im Sud wenden. In den letzten 5 Minuten Butter, Frühlingszwiebeln und Petersilie dazugeben. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmorgurken mit Soße auf Teller geben und darauf einige Pflaumen platzieren. Mit Essig-Sud aus der Pfanne beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 22.07.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen