

Gewürz-Birnen mit Knusper-Hafer

Mittel ⌚ ca. 60 Min.



Zutaten

1 Portion

Für den Knusper-Hafer

6,25 g	kernige Haferflocken
4,38 g	Dinkel-Vollkornmehl
0,13 EL	gemahlene Haselnusskerne
4,38 g	brauner Zucker
0,03 TL	Zimt
1 Prise Salz	
0,03 TL	Backpulver
7,5 g	weiche Butter

Für die Birnen

0,5	große feste Birne(n)
1,25	Kardamomkapseln
31,25 ml	trockener Weißwein traubens
31,25 ml	roter Traubensaft
0,13 EL	Zitronensaft
1 Prise Salz	
12,5 g	Schlagsahne

Zubereitung

Für den Knusper-Hafer den Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen.

Die Haferflocken mit Mehl, gemahlene Haselnusskernen, Zucker, Zimt, Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die Butter in Stückchen zugeben und erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, gut durchrühren und weitere ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Während der Knusper-Hafer backt, die Birnen waschen und mit einem Sparschäler schälen. Die Kardamomkapseln in einem Mörser leicht anstoßen. Den Wein mit dem Traubensaft, dem Zitronensaft, dem Salz und dem Kardamom in einen weiten Topf geben. Die Birnen zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Dabei ab und zu wenden. Die Birnen mit einem Schaumlöffel aus der Flüssigkeit heben, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Die Flüssigkeit im Topf bei starker Hitze einkochen lassen, bis nur noch ca. 4 TL sirupartige Flüssigkeit übrig sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Birnen halbieren und die Kerngehäuse mit einem Melonenkugelausstecher oder einem Messer entfernen. Je eine Birnenhälfte auf einen Teller geben und einen

0,13 Päckchen Vanillezucker

Nährwerte pro Portion

kcal	255
Kohlenhydrate	30 g
Ballaststoffe (0,3 g Beta-Glucan)	4 g
Eiweiß	3 g
Fett	12 g
Salz	0,025 g

dekorativen Sahnetuff in die Vertiefung der Birnen spritzen. Je ca. ½ TL von dem Sirup über jeden Teller träufeln. Großzügig mit Hafer-Knusper bestreuen und sofort servieren.

Variante: Für eine alkoholfreie Variante den Wein durch Traubensaft ersetzen und 2 EL Zitronensaft zugeben.

Tipp: Der Knusper-Hafer lässt sich super vorbereiten. In einem gut verschließbaren Schraubglas oder einer Dose bleibt er ca. 2 Wochen frisch und schmeckt z. B. auch auf Joghurt oder Quark. Es lohnt sich also, gleich die doppelte Menge zu backen.