



INGWER-ZWETSCHGEN-RAGOUT

ZUTATEN

400 g Zwetschgen, gewaschen und halbiert

2 *Scheiben* Ingwer, geschält

50 g Zucker

1 Zimtstange

1 Päckchen Vanillezucker

1 Gewürznelke

2 Pimentkörner

500 ml roter Traubensaft

Ca. 1 EL Speisestärke zum Abbinden

TIPP

Zwetschgen sind ein saisonales Obst und können frisch zwischen Juli und Oktober gekauft werden. Sie können alternativ auch einfach anderes Obst oder Tiefkühlware verwenden.



Verdauungs-
probleme/
Bauch-
schmerzen



Appetitlosig-
keit

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



20 MIN

1 SCHRITT

Den Zucker im Topf karamellisieren lassen.

2 SCHRITT

Mit dem Traubensaft ablöschen. Die Gewürze, den Vanillezucker und den Ingwer hinzugeben.

3 SCHRITT

Alles um etwa 2/3 einkochen lassen und durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren.

4 SCHRITT

Die Zwetschgen hinzugeben, einmal aufkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser oder Traubensaft glatt rühren und die Zwetschgen damit leicht abbinden.