

Ziegenkäse Taler mit Birnen Chutney



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 12
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 1m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '12', 'yield' : '' });
```

Ziegenkäse Taler mit Birnen Chutney ist der GekonntGekocht Saison-Tipp für den August.

Die **Birnen-Saison** geht von August bis November (teilweise auch darüber hinaus). Ab August bekommt man sie also frisch auf dem Markt und aus heimischem Obstanbau. Ansonsten bekommt man die leckeren Birnen ganzjährig als Importware.

Birnen sind süß, enthalten viele Ballaststoffe und wenig Fruchtsäure. Neben einem **hohen Vitamin-C-Gehalt** enthalten Birnen außerdem B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Kaum zu glauben, aber **Birnen machen auch noch glücklich!** Wieso? Die in Vitamin-B enthaltene Folsäure fördert die Blutbildung und ist mitverantwortlich für den Aufbau von Glückshormonen.

Birnen sind also wahrlich ein Superfood. Und sie eignen sich wunderbar, um aus ihnen köstliches Chutney herzustellen.

Ziegenkäse Taler mit Birnen Chutney sind ein schöner **Fingerfood-Snack** auf dem Fingerfood Buffet. Aber auch als Appetizer vor dem Dinner machen die leckeren Birnen-Taler viel her. Wirklich einfach und schell gemacht. Das Chutney harmoniert ganz wunderbar mit den Birnen rundet den Geschmack optimal ab.

Zutaten

- 120 g Ziegenkäse in Rollen
- 1 kg mittelreife Birnen, geschält, entkernt, grob gewürfelt
- 200 g Zucker
- 1 Spur Zimtpulver 25 g frischer Ingwer, gerieben
- ½ Tl Chiliflocken
- 200 ml Weißweinessig
- 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 2 Stiele frischer Thymian, gezupft, gehackt
- Etwas Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Einweck oder Twist-off-Gläser kurz in kochendes Wasser geben, sterilisieren und über Kopf trocken laufen lassen.

Schritt2

Die Birnenwürfel sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Zucker goldbraun brennen - karamellisieren und mit dem Weißweinessig ablöschen. Den Ingwer darüber reiben, Chiliflocken und Thymian dazu geben, 45 Min. kochen, dabei gelegentlich rühren. Die Gläser 1 cm unter dem oberen Rand füllen und fest verschließen, auf dem Deckel abkühlen lassen.

Schritt3

Den Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte nebeneinander auslegen. Einen gehäuften Tl Chutney darüber geben

Ziegenkäse Taler mit Birnen Chutney: Kauf und Lagerung von Birnen

Wenn Sie innerhalb der **Saison von August bis November** Birnen kaufen, achten Sie auf **heimische Birnen aus regionalem Anbau**. Erntefrisch enthalten sie mehr Nährstoffe als Supermarktware, da die Birnen hier noch unreif gepflückt werden und nachreifen. Wichtige Nährstoffe gehen so verloren. Mit dem Kauf von heimischen Produkten unterstützen Sie Ihre Region und tragen einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit bei.

Im Gegensatz zu Importbirnen ist unser heimisches Superfood direkt um die Ecke zu finden und muss nicht lange Transportwege zurücklegen. Man weiß somit genau, wo die Lebensmittel, in diesem Fall die Birne, herkommt, nämlich vom Obstbauern, der im besten Fall viel Wert auf einen

nachhaltigen, umweltfreundlichen Anbau legt.

Während der **Lagerung** reifen unreife Birnen sehr schnell nach, insbesondere bei Zimmertemperatur und sind nur wenige Tage haltbar. Lagern Sie die Birnen daher dunkel und kühl, so halten sie um ein vielfaches länger, meist sogar mehrere Wochen. Reife Birnen halten am längsten im Kühlschrank gelagert.

Rezeptart: Chutney, Fingerfood, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Tags:** als kleiner Snack, fingerfood, fruchtig, naturbelassen, saisonal, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)141
- KH (g)27
- Fett (g)2
- Eiweiß (g)2,5
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ziegenkaese-taler-mit-birnen-chutney/>