



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

- 2 EL Honig
- 8 Feigen
- 300 g Joghurt, 10% Fett
- 200 ml Portwein
- 2 Orangen
- 2 Scheiben Zitrone
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Orangenlikör
- 1 Gewürznelke
- 0,5 Zimtstange

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 32,8 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe 359 kcal Brennwert

1 Feigen vorbereiten:

Die Stiele von 8 Feigen entfernen und jede Feige von oben kreuzweise etwa 2 cm tief einschneiden.

2 Portwein-Sud kochen:

2 EL Honig in einem flachen Topf erhitzen, bis er Blasen wirft.

Mit 200 ml Portwein ablöschen und 2 Zitronenscheiben, 1 Gewürznelke und ½ Zimtstange zugeben.

Alles etwa 5 Minuten einkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

Die vorbereiteten Feigen in den heißen Sud legen, mit der Flüssigkeit übergießen und darin marinieren.

3 Orangen-Joghurt zubereiten:

2 Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen und die Filets herausschneiden.

Die Filets in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL braunem Zucker sowie 1 EL Orangenlikör marinieren.

300 g Joghurt (10 % Fett) unter die marinierten Orangen mischen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Orangenjoghurt auf Schälchen oder Tellern verteilen und jeweils zwei Feigen daraufsetzen.

Mit etwas vom Portweinsud beträufeln und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch werden die Feigen, wenn sie einige Stunden im Portweinsud durchziehen können - am besten über Nacht im Kühlschrank.

Variante: Statt Orangen kann auch eine Mischung aus Mandarinen und Grapefruitfilets verwendet werden - das sorgt für eine frische, leicht herbe Note.

Extra-Tipp: Ein zusätzlicher Klecks Honig über den Feigen verstärkt den Karamellgeschmack und sorgt für einen schönen Glanz.

Serviervorschlag: Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen oder mit einem Minzblatt garnieren - ein edles Dessert mit mediterranem Flair.