

Ingwerbirne Schokoladensoufflé und Granatapfel



Ingwerbirne – 4 Portionen

Zutaten:

4 Birnen Williams Christ
30 g frischer Ingwer
1 Stück Zitrone
1 Zimtstange
3 Nelken, 1 Sternanis
2 EL Zucker

Zubereitung:

Birnen waschen, schälen, in der Mitte teilen und Kerngehäuse entfernen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Ingwer, Zitrone, Zucker und Gewürze mischen. Birnen zugeben und mit so viel Wasser übergießen, dass die Birnen mit Wasser bedeckt sind. Zum Kochen bringen und für 8 Minuten leicht köcheln lassen. Birnen vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Gewürze entfernen, Birnen über Nacht in den Kühlschrank stellen und im Sud ziehen lassen.

Schokoladensoufflé – 4 Portionen

Zutaten:

90 g Zartbitterschokolade 70%
4 Eigelb
6 Eiweiß
3 TL Kokosblütenzucker
1 TL Vollkorndinkelmehl
2 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. Eine Form mit etwa 15 cm Durchmesser für das Soufflé mit Kokosöl einfetten. Eine zweite flache Form für die Birnen einfetten. Die Zartbitterschokolade schmelzen. Eier trennen und die Eigelbe mit dem Mehl in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät verrühren. Die Schokolade langsam dazugießen und weiterschlagen. Nicht zu lange

rühren, damit die Creme nicht zu fest wird. Die Eiweiße steif schlagen. Den Zucker dazugeben und noch etwas weiterschlagen. Die Birnen in die flache Form legen. Jeweils einen Esslöffel Eiweiß in eine Birnenhälfte geben. Die restlichen Eiweiße unter die Schokoladencreme ziehen. Die Soufflémasse in die Form geben und zusammen mit den Birnen in den Ofen schieben. Etwa 15 Minuten backen. Das Soufflé ist perfekt, wenn es noch einen weichen Kern hat. Wenn das Soufflé fertig ist, die Birnen auf Teller verteilen und jeweils ein Stück Soufflé dazulegen. Mit Granatapfelkernen dekorieren.

Pro Portion 305 kcal, 1271 KJ, 11,35 g EW, 16,18 g F, 25,53 g KH, 2,46 g B

Ingwer

Ingwer enthält Vitamin C und B6 und die Mineralstoffe Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium und Natrium. Außerdem ätherische Öle, Scharfstoffe, organische Säuren und Schleimstoffe. Ingwer hat viele positive Wirkungen für unsere Gesundheit. Unter anderem wird Ingwer bei Erkältungskrankheiten und gegen Übelkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Er wirkt aber auch entzündungshemmend, krebsvorbeugend, Cholesterin- und Blutzuckersenkend und gegen Gelenk- und Menstruationsschmerzen. Gute Gründe in öfter in der Küche zu verwenden.

Zartbitterschokolade.

Zartbitterschokolade enthält Catechine. Catechine sind Antioxidantien. Sie schützen die Haut vor Schäden durch UV- Strahlung und wirken der Hautalterung entgegen. Außerdem schützen sie den Körper vor Stresshormonen und beugen Entzündungen vor. Da sie freie Radikale in den Zellen unschädlich machen, bieten sie auch Schutz gegen Arthritis und Krebs. Offenbar regulieren sie sogar den Blutzucker. Allerdings enthält dunkle Schokolade mehr Catechine als Vollmilkschokolade. Mindestens 70% Kakaoanteil sollte die Schokolade haben. Catechine sind übrigens auch in grünem Tee enthalten.

Granatapfel

Der Granatapfel ist schon seit der Antike als Heilfrucht bekannt. Ein breites Gemisch von Polyphenolen ist für die gesundheitliche Wirkung verantwortlich. Und die gesundheitlichen Wirkungen sind zahlreich. Die antioxidative Wirkung hilft zur Vorbeugung entzündlicher und degenerativer Erkrankungen, aber auch bestimmter Krebsarten. Er beugt aber auch Herz-Kreislauf-Krankheiten und Lebererkrankungen vor und hat positive Auswirkungen auf unseren Magen-Darm-Trakt.

Birnen.

Birnen sind reich an Vitamin A, den Vitaminen B1, B2 und Vitamin C. Außerdem enthalten Birnen Niacin und Folsäure. Dazu kommen die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen. Birnen helfen bei der Regulierung des Blutdrucks und sollen Diabetes Typ 2 vorbeugen. Sie stärken das Immunsystem und sind gut für die Verdauung und die Darmgesundheit.