



ERNÄHRUNG



In der Vorweihnachtszeit machen wir es uns gerne gemütlich und verwöhnen uns und unsere Lieben mit süßen Köstlichkeiten. Genuss ohne künstliche Zusätze aus echten Lebensmitteln muss nicht aufwendig sein. Anstatt der Fertigeiscreme probieren Sie doch mal das Rezept aus unserem Patientenkochkurs mit Bernhard Reiser:

Geschmorte Birne mit weihnachtlicher Schokosoße

- **Birnen** schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden
- In einer Pfanne die Birnen bei mittlerer Hitze mit etwas **Honig** und einer **Zimtstange** weich schmoren

Für die Schokoladensoße:

- **Schokolade mit hohem Kakaoanteil** ca. 70%-80% bereitstellen.
- **Milch** mit **Sahne** (je nach Portionszahl die Mengen wählen) zu gleichen Teilen mischen und etwas Vanillemark dazugeben.
- Eine Tasse von der Mischung zur Seite stellen und etwas Speisestärke zum Andicken der Soße darin auflösen.
- Die Sahne/Milch/Vanille-Mischung unter Rühren im Topf aufkochen und die Speisestärkemischung nach und nach zugeben, bis die gewünschte Konsistenz/Cremigkeit erreicht ist, einmal aufkochen lassen.
- Herd ausschalten
- dann die **Schokolade** in die nicht kochende Flüssigkeit langsam einrühren und schmelzen lassen
- je mehr Stärke, desto fester wird die Soße bzw. entsteht bei viel Zugabe von Stärke ein Pudding
- 2 EL geschmorte Birne in einem Gläschen anrichten und mit Schokosoße bedecken.

Tipps von B. Reiser:

- Sollte die Schokoladencreme nicht süß genug sein, kann bei Bedarf nachgesüßt werden
- Es können auch Gewürze wie Lebkuchengewürz, Ingwer, Zimt) in die Schokoladensoße gegeben werden

