

Zimtgewürzte pochierte Birnen mit frischen Beeren

Elegante pochierte Birnen, sanft gegart in aromatischen Zitrussäften mit wärmenden Gewürzen – ein natürlich süßes Dessert, das deinen Blutzucker nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 30 min Gesamt: 40 min Portionen: 4

GL 13.6 / GI 17

Zutaten

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact

Orangensaft, frisch gepresst

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly ungesüßter Apfelsaft

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism gemahlener Zimt

Adds warmth and aromatic complexity gemahlene Muskatnuss

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture feste reife Birnen mit Stiel

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants frische Himbeeren

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids Orangenabrieb, frisch gerieben

Anleitung

Step 1

Bereite die Pochierflüssigkeit vor, indem du den Orangensaft, Apfelsaft, gemahlenen Zimt und gemahlene Muskatnuss in einer kleinen Schüssel verrührst, bis die Gewürze gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind.

Step 2

Schäle mit einem Sparschäler vorsichtig die Schale von jeder Birne, während du die Stiele für eine elegante Präsentation intakt lässt. Verwende einen kleinen Kugelausstecher oder ein Schälmesser, um die Birnen von unten zu entkernen und eine kleine Höhlung zu schaffen, um die Kerne zu entfernen, während die Birne ganz bleibt.

Step 3

Wähle einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne, die groß genug ist, um alle vier Birnen auf der Seite liegend aufzunehmen. Lege die geschälten Birnen in den Topf und gieße die gewürzte Saftmischung darüber, sodass die Flüssigkeit mindestens bis zur Hälfte der Früchte reicht.

Step 4

Stelle den Topf auf mittlere Hitze und bringe die Flüssigkeit zum sanften Köcheln – du solltest kleine Blasen am Rand sehen, aber kein sprudelndes Kochen. Reduziere die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, um dieses sanfte Köcheln aufrechtzuerhalten.

Step 5

Pochiere die Birnen etwa 30 Minuten lang und drehe sie vorsichtig alle 7-8 Minuten mit einem großen Löffel, um gleichmäßiges Garen und Färben zu gewährleisten. Die Birnen sind fertig, wenn sie beim Einstechen mit einem Messer weich sind, aber noch ihre Form behalten.

Step 6

Hebe mit einem Schaumlöffel vorsichtig jede pochierte Birne auf einen einzelnen Servierteller und stelle sie aufrecht mit dem Stiel nach oben. Wenn gewünscht, kannst du die Pochierflüssigkeit bei starker Hitze 3-4 Minuten einkochen lassen, um einen leichten Sirup zu erhalten.

Step 7

Garniere jede Birne mit frischen Himbeeren, die um den Fuß herum angeordnet sind, und einer Prise frisch geriebenem Orangenabrieb obendrauf. Serviere sie sofort warm oder kühle sie 2 Stunden lang und serviere sie kalt. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle genieße sie nach einer proteinreichen Mahlzeit.