

PFLAUMENMUS MIT WENIG ZUCKER (ZWETSCHGENMUS/ POWIDL)

Posted on 23. September 2018



Heute habe ich für euch mein Rezept für ein leckeres Pflaumenmus, oder Zwetschgenkraut – Powidl– Zwetschgenmus oder wie auch immer man zu diesem leckeren Brotaufstrich sagen kann. Ich koche (oder backe) es gerne mit sehr wenig Zucker und dafür mit leckeren Gewürzen. Das Rezept funktioniert im Prinzip auch ohne jeglichen Zusatz von Zucker. Je nachdem, wie süß ihr es "braucht" und wie süß die Pflaumen bzw. Zwetschgen sind. Ohne Zucker ist es noch einen Hauch fruchtiger und natürlich auch gesünder.



Die Zwetschgen

oder Pflaumen sollten möglichst sehr reif und schon ein wenig weich sein. Umso fruchtiger und süßer wird das Pflaumenmus nämlich und umso besser und intensiver der Geschmack. Mal abgesehen davon, dass die Kerne dann fast von allein rausflutschen. Pflaumen und Zwetschgen sind einfach so lecker und herrlich vielseitig.

Ich koche und backe sehr gerne damit, wie zum Beispiel meine [Pflaumenkonfitüre](#), [Zimtschnecken mit Zwetschgen](#), [Zwetschgen-Apfel-Konfitüre](#), [schneller Zwetschgenkuchen mit Streusel](#), [Zwetschgenkuchen mit Streusel mit Hefeteig](#) und sogar ein Rezept mit getrockneten Pflaumen habe ich in meiner Sammlung: [Tarte aux Prunes \(Tarte mit Backpflaumen\)](#).



Mit diesem

Pflaumenmus-Rezept habe ich unsere letzten Zwetschgen für dieses Jahr verarbeitet. Der Baum hin noch einmal so voll - unglaublich! Dieses Jahr war wirklich ein Wahnsinnsenerntejahr was das Obst betrifft. Mein Vorratsschrank quillt schon förmlich über vor lauter Einmachgläsern. Pflaumenmus wollte ich aber unbedingt noch einmal machen, denn damit kann prima eine große Menge Zwetschgen oder Pflaumen auf einmal verarbeitet werden und es schmeckt einfach super lecker.

Besonders wenn es schön gewürzt ist mit Zimt und anderen wärmenden Gewürzen, dann passt nämlich richtig gut in die bevorstehende kalte und ungemütliche Jahreszeit. Und das nicht nur als Belag für Brot und Brötchen. Pflaumenmus ist auch eine tolle Füllung für Gebäck und Knödel.



Noch ein paar Tipps...

Die angegebenen Mengen im Rezept könnt ihr nach Bedarf natürlich auch hoch und runter Rechnen. Also im Prinzip auch sogar sogar 6 kg Pflaumen/ Zwetschgen auf einen Schlag verarbeiten. Sie müssen halt in einen sehr großen Bräter oder ähnliches passen. Zwei Kilo würde natürlich auch funktionieren, aber ich finde es lohnt sich im Ofen erst so richtig ab einer bestimmten Menge. Bei meinem Rezept kommen die Gewürze bereits im gemahlenen Zustand mit in die entsteinten Pflaumen hinein, da ich es nervig finde, später die Nelken und Zimtstangen aus der heißen Masse "zu pulen". Vor allem sollte das fertige Pflaumenmus ja auch möglichst frisch und heiß abgefüllt werden, damit es einwandfrei und lange haltbar ist.

Nach dem das fertige Pflaumenmus schön durchgegart und einreduziert ist, könnt ihr es fein pürieren oder auch nicht. Ich habe es nur recht grob püriert, wie ihr auf den Bilder erkennen könnt. Ich finde ein paar Fruchtstücken nämlich sehr lecker. Aber das ist einfach Geschmackssache und jedem selbst überlassen, wie fein das Pflaumenmus am Ende püriert wird oder auch nicht...



Zutaten für das Pflaumenmus:

- 3 kg vollreife (süße) Zwetschgen oder Pflaumen, entsteint
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- optional: Schalenabrieb von 1 Orange
- 150 g Vollrohrzucker (Ursüße) oder Kokosblütenzucker/ Muscovadozucker/ brauner Rohrzucker
- 30 ml Espresso (optional) oder 1 Schuss Rotwein
- 3-4 Tl Zimt
- 1/2 Tl Nelken, gemahlen

- 3 Tl Vanilleextrakt selbstgemacht oder gekauft
- 3 Prisen Kardamom, gemahlen
- 2-3 Prisen Macis oder Muskatnuss, gemahlen
- optional: 2-3 Prisen Anis, gemahlen

Pflaumenmus zubereiten:

1. Marmeladengläser/ Einmachgläser inklusive Deckel nochmal sehr gründlich reinigen und/oder auskochen bzw. sterilisieren.
2. Zwetschgen/ Pflaumen halbieren und entsteinen.
3. Derweil den Ofen auf 160°C Heißluft (alternativ 180°C Ober-Unter-Hitze) vorheizen.
4. Die entsteineten Früchte zusammen mit den weiteren Zutaten in einen großen Topf oder Bräter geben und vermischen.
5. Den Topf ohne Deckel(!) für etwa 3-4 Stunden bei 160°C Heißluft (alternativ 180°C Ober-Unter-Hitze) in den Backofen geben.
6. Alle 45-60 Minuten umrühren, damit die oben liegenden Früchte nicht verbrennen, außerdem wird der gesamte Vorgang so etwas beschleunigt. (Beschleunigen könnt ihr den Prozess zusätzlich, in dem ihr einen Kochlöffel o.ä. zwischen die Backofentür klemmt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Oder in dem ihr die Ofentür öfter zwischendurch einmal öffnet.)
7. Die Masse sollte sich zum Schluss etwa um die Hälfte einreduziert haben.
8. Mit einem Pürierstab oder portionsweise in einem hitzebeständigen Mixer pürieren. (Ich püriere die Masse nur grob, da ich mein Pflaumenmus leicht stückig mag.)
9. So heiß wie möglich in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort mit dem Deckel fest verschließen.

ZUBEREITUNG IM THERMOMIX®:

1. Marmeladengläser/ Einmachgläser inklusive Deckel nochmal sehr gründlich reinigen und/oder auskochen bzw. sterilisieren.
2. Zwetschgen/ Pflaumen halbieren und entsteinen. Wer mag kann sie auch portionsweise in den Mixtopf geben und für 3 Sek/ Stufe 3 zerkleinern. Die Kerne können danach leicht "rausgepult" werden. Allerdings solltet ihr bei dieser Methode sicher sein, dass keine Maden in den Früchten drin stecken.)
3. Derweil den Ofen auf 160°C Heißluft (alternativ 180°C Ober-Unter-Hitze) vorheizen.
4. Die entsteineten Früchte zusammen mit den weiteren Zutaten in einen großen Topf oder Bräter geben und vermischen.
5. Den Topf ohne Deckel(!) für etwa 3-4 Stunden bei 160°C Heißluft (alternativ 180°C Ober-Unter-Hitze) in den Backofen geben.
6. Alle 45-60 Minuten umrühren, damit die oben liegenden Früchte nicht verbrennen, außerdem

- wird der gesamte Vorgang so etwas beschleunigt. (Beschleunigen könnt ihr den Prozess zusätzlich, in dem ihr einen Kochlöffel o.ä. zwischen die Backofentür klemmt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Oder in dem ihr die Ofentür öfter zwischendurch einmal öffnet.)
7. Die Masse sollte sich zum Schluss etwa um die Hälfte einreduziert haben.
 8. Das fertige Pflaumenmus nun portionsweise in den Mixtopf geben und bis zur gewünschten Feinheit für 20 Sek./ Stufe 6-10 pürieren. (Ich püriere die Masse nur grob, da ich mein Pflaumenmus leicht stückig mag.)
 9. So heiß wie möglich in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort mit dem Deckel fest verschließen.

