



Zwetschge

Anbau und Ernte

- Mit ihrem besonderen Geschmack und den hervorragenden Eigenschaften zur Weiterverarbeitung etablierte sich insbesondere die Hauszwetschge als traditionelle fränkische Sorte. Ihre Frucht ist oval und hat eine blaue, schwarzblaue oder violette Farbe, das Fruchtfleisch ist weiß bis grüngelb.

Wo & wie viel

- Mit rund drei Vierteln der Fläche ist Franken das Zentrum des bayerischen Zwetschgenanbaus. Der erwerbsmäßige Anbau von Zwetschgen in Bayern erstreckt sich über ca. 600 Hektar, davon rund 400 Hektar in Unterfranken.

Gut zu wissen

- 100 Gramm enthalten lediglich 50 kcal, jedoch sehr hohe Anteile an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie wertvolle Vitamine.
- Aufgepasst: Zwetschgen und Pflaumen reifen nicht nach. Deshalb beim Kauf auf den richtigen Reifegrad achten! Der weiße „Duftfilm“ auf der Schale schützt die Frucht vor dem Austrocknen. Je weniger er abgerieben ist, desto besser.

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



**Bayerischer
Bauernverband**



Fruchtiges Zwetschgenratatouille

ZUTATEN

500 g	Zwetschgen (fest)
250 g	Äpfel
300 – 350 g	Zucchini
ca. 250 g	Auberginen
1	Zwiebel
	unbehandelter Zitronenabrieb
4 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, Majoran, etwas Cayennepfeffer

- Das Obst und Gemüse säubern oder schälen.
- Die Äpfel, Zucchini und Auberginen in gleichmäßige Würfel schneiden.
- Zwetschgen vierteln.
- Zwiebel fein würfeln.
- Zucchini, Zwiebel, Auberginen in Öl anbraten, Äpfel und Zwetschgen zugeben und ca. 10 bis 15 Minuten garen.
- Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Majoran und Zitronenabrieb würzen.

Dazu ein Dip:

200 g	Schmand
80 – 100 g	Sahne

- Mit Kräutersalz und geriebenem Ingwer würzen
- Schmeckt auch zu Hähnchenspießen oder Schwein.