

Kreative Vielfalt aus den USA

In der Küche sind Anjou-Birnen ein wahres Allround-Talent. Sie lassen sich auf die unterschiedlichste Art und Weise kombinieren und eignen sich zum Kochen und zum Backen. Ihre fruchtige Note veredelt manches Gericht: ob Salat, pikante Mahlzeit, Quarkspeise oder Dessert, Anjou-Birnen sind vielseitig einsetzbar.

Probieren Sie es aus und bringen Sie Abwechslung in Ihre Rezepte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



AMERIKANISCHE
BIRNEN 

INHALTSSTOFFE

Anjou-Birnen sollten ungeschält gegessen werden, da in der Schale viele wertvolle Inhaltsstoffe stecken. Sie liefern reichlich Kalium und Vitamin C und sättigen auf gesunde Weise dank der Ballaststoffe.

GUT ZU WISSEN ...

Birnen reifen erst nach der Ernte aus. Nach dem Kauf bewahren Sie die Früchte daher am besten bei Zimmertemperatur lichtgeschützt in einer dunklen Papiertüte auf. Nach zwei bis sechs Tagen sind sie reif.

Achtung: Grüne Anjou-Birnen ändern mit zunehmendem Reifegrad nicht die Farbe ihrer Schale!



Kontakt:
Pear Bureau Northwest
c/o mk² gmbh
Postfach 150111
53040 Bonn
E-Mail: info@mk-2.com
www.usapears.de

AMERIKANISCHE
BIRNEN 
Anjou-Birnen aus den USA

Saftige Rezeptideen

www.usapears.de

Gesunder Snack in der kalten Jahreszeit

Anjou-Birnen gehören in den USA zu den beliebtesten Birnensorten. Angebaut werden sie im Nordwesten der USA bei idealen Bedingungen: vulkanische Böden, reichlich Wasser, warme Tage und kühle Nächte.

Saftig, süß und schön knackig werden die grünen und roten Birnen auch bei uns von Dezember bis Februar angeboten. Gerade im Winter ist es wichtig, viel frisches Obst zu essen, um die Abwehrkräfte zu stärken. Dank hoher Nährstoffanteile und niedriger Kalorienzahl sind Anjou-Birnen pur genossen jederzeit ein gesunder und idealer Snack.



Birnen-Schwarzwurzel Salat mit Cranberry-Chutney

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für das Chutney:
1 kleine Zwiebel
1 TL Öl
125 g frische Cranberries
30 g getrocknete Cranberries
75 g Gelierzucker 1:1
1/2 TL Sambal Oelek
Saft von 1/2 Orange
ca. 3 TL Rotweinessig
Salz, Cayennepeffer

Für den Salat:
250 g Schwarzwurzeln
Salz
1 Schuss Milch zum Kochen
1/2 Kopf Endiviansalat
4 Garnelen
(roh, ohne Schale, à ca. 30 g)
1 TL Öl
2 Anjou-Birnen

Nährwertangaben pro Portion:
Energie: 280 kcal / 1175 kJ
Eiweiß: 8,8 g
Fett: 4,3 g
Kohlenhydrate: 51 g



1. Zwiebel pellen und klein schneiden. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Frische und getrocknete Cranberries zugeben. Kurz mitdünsten. Zucker, Sambal Oelek, Orangensaft und Essig zugeben. Unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepeffer abschmecken. Auskühlen lassen.
2. Schwarzwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser mit der Milch ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Endiviansalat putzen, abspülen, mundgerecht zerpfücken und trockenschleudern. Garnelen trockentupfen. Öl erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten braten. Birnen abspülen, vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
4. Endiviansalat, Schwarzwurzeln, Birnen und Garnelen zusammen mit dem Chutney anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Jakobsmuschelspieß mit pochiertem Birne und Rote Bete-Schaum



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Rote-Bete-Schaum:
1 Rote Bete (ca. 200 g)
200 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
etwas Limettensaft
2 EL Crème fraîche
1 EL Kartoffelpüreepulver
1 Schuss Prosecco

Für die Birnen:
250 ml Weißwein
6 EL Noilly Prat
1 EL Senfkörner
4 Anjou-Birnen
Saft von 1 Limette

Für den Spieß:
4 Jakobsmuscheln
1 EL Butter
Kräuter zum Garnieren

Nährwertangaben pro Portion:
Energie: 286 kcal / 1202 kJ
Eiweiß: 6,9 g
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 32 g

1. Rote Bete schälen und würfeln. Im Fond 25-30 Minuten weich kochen. Alles pürieren, dabei Sahne und Crème fraîche zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Püreepulver einrühren und einmal aufkochen. Kurz vor dem Servieren die Sauce erhitzen, durchmixen und einen Schuss Prosecco zugeben.
2. Wein mit Noilly Prat und Senfkörnern aufkochen. Birnen schälen und mit dem Limettensaft in den Sud geben. 3-5 Minuten dünsten.
3. Jakobsmuscheln auf Spieße stecken. Butter erhitzen und die Spieße pro Seite ca. 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
4. Birnen aus dem Sud nehmen und zusammen mit dem Rote Bete-Schaum und den Spießen servieren. Mit Kräutern garnieren.

TIPP: Dazu Wildreis-Langkornmischung reichen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten



Entenbrustfilet mit Birnen-Kompott und Kürbispüree



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für das Kompott:
125 ml Weißwein
2 Sternanis
2 EL brauner Zucker
100 g frische Cranberries
3 Anjou-Birnen
Salz, Cayennepeffer

Für das Kürbispüree:
500 g Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne)
1 mehliges Kartoffel
1 walnussgroßes Stück Ingwer
75 g Crème légère
1 EL Butter
Pfeffer

Außerdem:
2 Entenbrustfilets (à 300 g)
250 g Rosenkohl

Nährwertangaben pro Portion:
Energie: 496 kcal / 2073 kJ
Eiweiß: 45,8 g
Fett: 17,2 g
Kohlenhydrate: 39 g

1. Wein, Sternanis und Zucker in einen Topf geben und 3-5 Minuten köcheln lassen. Cranberries zugeben und ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Birnen vierteln, entkernen, schälen, in Spalten schneiden und in den letzten 3-5 Minuten zufügen. Mit einer Prise Salz und Cayennepeffer abschmecken. Kompott lauwarm abkühlen lassen.
2. Kürbis würfeln. Kartoffel schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Kürbis, Kartoffel und Ingwer in Salzwasser ca. 25-30 Minuten kochen. Abgießen. Pürieren. Dabei Crème légère und Butter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Filets salzen und pfeffern. Auf der Hautseite anbraten, wenden und die Fleischseite anbraten. Filets in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Minuten braten. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.
4. Rosenkohl putzen, abspülen, den Strunk keilförmig herausschneiden. In Salzwasser ca. 10-12 Minuten garen. Abgießen und von den Köpfen die äußeren Blätter ablösen.
5. Entenbrust aufschneiden und zusammen mit dem Birnen-Kompott, dem Kürbispüree und den Rosenkohlblättern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Birnen-Walnutstorte



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

Für den Mürbeteig:
60 g kalifornische Walnüsse
175 g Mehl
40 g Zucker in Stückchen
150 g kalte Butter
3-4 EL kaltes Wasser

Für den Belag:
6 Anjou-Birnen
50 g Zucker
40 g kalifornische Walnüsse
2 EL getrocknete Cranberries

Nährwertangaben pro Stück:
Energie: 283 kcal / 1185 kJ
Eiweiß: 3,2 g
Fett: 16,1 g
Kohlenhydrate: 32 g

1. Für den Mürbeteig Walnüsse mahlen. Mehl, Zucker und Walnüsse mischen. Butter und Wasser zugeben. Alles mit einem Messer durchhacken, bis trockene Krümel entstehen. Anschließend mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine Tarte- oder Pieform (28-30 cm Ø) damit auslegen, dabei den Rand hochdrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Birnen vierteln, entkernen, schälen, in Spalten schneiden und auf den Teig legen. Zucker darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200-220 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 180-200 Grad) ca. 25 Minuten backen.
3. Walnüsse hacken und zusammen mit den Cranberries in den letzten 5 Minuten auf die Tarte streuen. Nach Belieben Vanilleeis dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit