

## Omas Pflaumenmus aus dem Thermomix®



© Omas Pflaumenmus - Rezepte mit Herz



3 h



leicht



ca. 2 Gläser à 250 ml Inhalt

### Ein Klassiker auf dem Frühstückstisch!

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1,5 kg</b>	blaue Pflaumen oder Zwetschgen
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Vanilleschote
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Bio-Orange
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zimtstange
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Sternanis
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Gewürznelken
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Kardamomkapsel
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Rohrzucker

#### Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Pflaumen waschen, entstielen, halbieren und entsteinen (die Kerne aufheben). 1 kg Pflaumen abwiegen und in einer großen flachen Auflaufform (ca. 40 x 30 cm) verteilen.
2. Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen. Orange heiß abspülen und einen ca. 5 cm langen Streifen von der Schale abschneiden. Nach Belieben Orange halbieren und auspressen. Vanilleschote und -mark, Orangenschale und Zimtstange in die Auflaufform geben, mit übrigen Pflaumen bedecken. Nach Belieben Orangensaft dazu gießen.
3. Sternanis, Nelken und Kardamom sowie 15 Pflaumenkerne in ein Gewürzsäckchen aus Stoff, ein Tee-Ei oder einen selbst befüllbaren Teebeutel füllen und in die Auflaufform legen. Zucker gleichmäßig über die Pflaumen rieseln lassen.
4. Ein Backblech auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen schieben und Form daraufstellen. Ein zweites Backblech so dicht wie möglich über der Auflaufform in den Ofen schieben, so dass die Pflaumen abgedeckt sind (oder alternativ die Form mit Alufolie abdecken).
5. Pflaumen im heißen Ofen 2,5 Std. backen, dabei etwa alle 30 Min. gut durchrühren. Die Backzeit kann nach Belieben verlängert oder verkürzt werden, wenn das Pflaumenmus die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Es sollte um mindestens die Hälfte eingekocht und dickflüssig wie Marmelade sein.
6. Nach Ende der Backzeit Vanilleschote, Zimtstange, Orangenschale und Gewürzsäckchen entfernen. Pflaumenmasse in den Mixtopf umfüllen und 10 Min./100 °C/Stufe 2 kochen. Am Ende der Kochzeit nach Belieben auf Stufe 6 hochdrehen und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Pflaumenmus sofort in saubere Gläser füllen und diese fest verschließen.

## Nährwertangaben

Pro EL (20 g) ca. 30 kcal, 0 g E, 0 g F, 7 g KH

---

Tipp: Das Pflaumenmus kann man beliebig abwandeln und zum Beispiel für den puren Pflaumengeschmack alle Gewürze weglassen oder nur eine Vanilleschote oder eine Zimtstange mitkochen.