

## Feigen im Spätsommer: Kulinarische Highlights für jede Feier

Frische Feigen im Spätsommer: Tipps für köstliche Kombinationen mit Ziegenkäse und kreative Rezepte für Ihre Dinnerparty.

Stuttgart/Hamburg – Im Spätsommer verwandeln frische Feigen viele Gerichte in ein wahres Fest für den Gaumen. Egal, ob man sie selbst pflückt oder im Supermarkt kauft, die süßen Früchte sind ein unverzichtbarer Bestandteil der saisonalen Küche. Ihre Vielseitigkeit macht sie sowohl für süße als auch herzhaft deftige Speisen geeignet.

Die Kochbuch-Autorin Miriam Mack hebt besonders die Kombination von Feigen mit Ziegenkäse hervor, die perfekt den mediterranen Geschmack verkörpert. „Die süße, saftige Note der Feige harmoniert ideal mit dem salzigen und cremigen Ziegenkäse“, erklärt sie. In ihrem Buch „Kroatien“ beschreibt sie ein köstliches Rezept, bei dem Feigen und Ziegenkäse zusammen für ein schmackhaftes Erlebnis sorgen.

### So gelingt das perfekte Gericht

Um eine exquisite Vorspeise zu kreieren, empfiehlt Mack eine einfache Zubereitung: Zunächst werden Walnüsse gehackt und kurz in der Pfanne geröstet. Anschließend werden die Feigen gewaschen, geviertelt und in einer Pfanne mit erhitzter Butter geschwenkt. Ein Spritzer Honig sorgt dafür, dass sie karamellisieren. Die fertigen Feigen kommen auf einen Teller, versehen mit Ziegenkäse und den gerösteten Walnüssen, und werden mit einer Prise Meersalz abgerundet. Frische Kräuter wie

Thymian oder Rosmarin verleihen dem Gericht den letzten Schliff. Mack empfiehlt, das Ganze stilvoll auf einem großen Brett zu servieren, eventuell ergänzt durch einige Cracker und ein Glas kühlen, fruchtigen Weißwein.

Doch wie erkennt man, welche Feigen die besten sind? Miriam Mack gibt wertvolle Tipps: „Reife Feigen verströmen ein süßes Aroma und sollten beim sanften Drücken leicht nachgeben.“ Zu harte Feigen sind noch nicht reif, während überreife Exemplare oft matschig und unangenehm riechen können. Außerdem sollte man auf äußere Merkmale achten. Löcher oder verfärbte Stellen könnten ein Hinweis auf Schädlinge oder Verderb sein.

## **Feigen aufbewahren und nachreifen lassen**

Sollten die köstlichen Früchte nicht sofort verarbeitet werden, empfiehlt es sich, sie im Kühlschrank in einer Papiertüte aufzubewahren. Für Feigen, die noch etwas nachreifen sollen, ist ein trockener, kühler Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung der beste Platz. Ein weiteres Plus: Feigen lassen sich auch einfrieren. Vor dem Einfrieren sollte man sie gründlich waschen und die Stiele entfernen, um sie dann auf einem Backblech einzufrieren. Sobald sie gefroren sind, kann man sie in einen luftdichten Behälter umfüllen.

Wer Lust auf herzhaftere Variationen hat, findet in Anne-Katrin Webers Kochbuch „Deftig vegan für jeden Tag“ ein schmackhaftes Rezept für einen Quinoa-Salat mit Feigen, Feta und grünen Bohnen. „Die Kombination von frischen Feigen mit nussigem Quinoa ist einfach köstlich“, sagt Weber. Dabei werden die Feigen ungeschält und roh in den Salat integriert, was eine fruchtige Ergänzung dazu bietet.

Webers Tipp für die Zubereitung von Quinoa: „Vor dem Kochen sollten die Körner in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser gut abgespült werden, damit die enthaltenen Saponine entfernt werden. Sonst können sie leicht bitter schmecken.“ Durch das Zusammenspiel von süßen Feigen und nussigem Quinoa

entsteht ein leichtes, sättigendes Gericht – perfekt für die warmen Tage im Spätsommer.

Beim Einkauf im Supermarkt findet man meist die dunklen, violettfarbenen Feigen, doch es gibt auch hellere Variationen. Damit sie sich geschmacklich voneinander unterscheiden, ist nicht allein die Farbe entscheidend. Wie Weber erklärt, können auch die blauen Feigen süßer schmecken, was jedoch vom Reifegrad abhängt. „Das Wichtigste ist, selber zu probieren“, rät sie.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**