

Feigen-Genuss im Spätsommer: Rezepte und Tipps für Feigenliebhaber

Entdecken Sie die köstliche Vielseitigkeit von frischen Feigen im Spätsommer mit Rezeptideen von Miriam Mack und Anne-Katrin Weber.

Stuttgart/Hamburg – Der Spätsommer ist die perfekte Zeit, um sich am Genuss von frischen Feigen zu erfreuen. Diese köstlichen Früchte, ob gepflückt vom Baum oder frisch aus dem Supermarkt, bieten eine Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Ob süße Desserts oder herzhaftere Gerichte, Feigen sind äußerst vielseitig und bereichern jede Mahlzeit im Spätsommer.

Kochbuch-Autorin Miriam Mack hebt die köstliche Kombination von Feigen und Ziegenkäse hervor. Diese beiden Zutaten aus der mediterranen Küche harmonieren perfekt miteinander. „Die süße, saftige Note der Feige passt wunderbar zu dem salzigen, säuerlichen Geschmack und der cremigen Textur des Ziegenkäses“, erklärt sie. Diese geschmackliche Verbindung macht Feigen nicht nur zu einem Highlight, sondern zu einem ganz besonderen Genusserlebnis.

Das perfekte Rezept für Feigen

Miriam Mack hat in ihrem Buch „Kroatien“ ein Rezept zusammengestellt, das die beiden Zutaten ideal zur Geltung bringt. Zunächst werden Walnüsse in einer Pfanne angebraten. Die Feigen werden gewaschen, geviertelt und in erhitzter Butter geschwenkt, bevor Honig darüberträufelt wird, um eine köstliche Karamellisierung zu erzielen. Anschließend werden die Feigen zusammen mit Ziegenkäse und den gerösteten Walnüssen auf

einem Teller angerichtet und mit einer Prise Meersalz verfeinert. Kräuter wie Thymian oder Rosmarin können je nach Belieben hinzugefügt werden, um sowohl den Geschmack als auch die Präsentation abzurunden.

Diese Vorspeise eignet sich hervorragend für Dinnerpartys, ob drinnen oder draußen. „Serviert auf einem großen Brett, zusammen mit Crackern und dekoriert mit Kräutern, wird das Gericht auch zum visuellen Genuss,“ sagt Mack. Für den perfekten Genuss kombiniert sie das Gericht gerne mit einem fruchtigen oder halbtrockenen Weißwein, der den Geschmack der Feigen und des Ziegenkäses bestens ergänzt.

Tipps zur Auswahl von Feigen

Um die perfekten Feigen zu finden, gibt Mack einige wertvolle Tipps. Reife Feigen sollten ein süßes, fruchtiges Aroma verströmen und leicht nachgeben, wenn man sie sanft drückt. Achten Sie darauf, dass die Feigen nicht zu hart sind, da sie dann noch nicht reif sind, und seien Sie vorsichtig bei überreifen, matschigen Früchten. Ein unangenehmer Geruch kann auf Verderb hindeuten, und sichtbare Schäden wie Löcher oder verfärbte Stellen sollten ebenfalls zu einer Kaufentscheidung führen.

Für die Aufbewahrung empfiehlt es sich, die Feigen im Kühlschrank in einer Papiertüte zu lagern, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Wenn die Feigen noch nicht ganz reif sind, schlägt Mack vor, sie bei Zimmertemperatur an einem trockenen, kühlen Ort ohne direkte Sonnenstrahlung nachreifen zu lassen. Für diejenigen, die den Sommer verlängern möchten, können Feigen sogar eingefroren werden. „Waschen, Stiel abschneiden und auf einem Backblech einfrieren, dann in einen luftdichten Behälter umfüllen,“ rät sie.

Eine weitere kreative Möglichkeit, Feigen zu genießen, bietet die unabhängige Rezeptentwicklerin Anne-Katrin Weber in ihrem Buch „Deftig vegan für jeden Tag“. Sie präsentiert einen Quinoa-

Salat mit Feigen, Feta und grünen Bohnen. Hierbei werden die Feigen roh verwendet, was ihre natürliche Süße und Fruchtigkeit besonders zur Geltung bringt.

Weber erzählt: „Ich liebe es, Herzhaftes mit Fruchtigem zu kombinieren“. Quinoa, das nussig schmeckt und reich an Eiweiß ist, bildet die perfekte Ergänzung zu den süßen Feigen und macht das Gericht leicht und sättigend. Ein kleiner Hinweis: Vor dem Kochen sollte Quinoa in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abgespült werden, um die Saponine zu entfernen, die den Körnchen einen bitteren Geschmack verleihen könnten.

In den Regalen der Supermärkte findet man häufig dunkle, violettfarbene Feigen. Experten wie Weber erklären, dass es geschmackliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Sorten gibt, wobei die Farbe nicht immer entscheidend ist. „Die blauen Früchte gelten oft als süßer, aber das ist nicht immer der Fall. Der Reifegrad ist entscheidend – durchprobieren ist der beste Weg“, rät sie.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de