



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

- 2 EL Honig
- 8 Feigen
- 200 ml Portwein
- 2 Scheiben Zitrone
- 1 Gewürznelke
- 0,5 Zimtstange
- 2 Orangen
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Orangenlikör
- 300 g Joghurt, 10% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	32,8 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	359 kcal
Brennwert				

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

1▣ Feigen vorbereiten:

Die Stiele von 8 Feigen entfernen und jede Feige von oben kreuzweise etwa 2 cm tief einschneiden.

2▣ Portwein-Sud kochen:

2 EL Honig in einem flachen Topf erhitzen, bis er Blasen wirft.

Mit 200 ml Portwein ablöschen und 2 Zitronenscheiben, 1 Gewürznelke und ½ Zimtstange zugeben.

Alles etwa 5 Minuten einkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

Die vorbereiteten Feigen in den heißen Sud legen, mit der Flüssigkeit übergießen und darin marinieren.

3▣ Orangen-Joghurt zubereiten:

2 Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen und die Filets ausschneiden.

Die Filets in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL braunem Zucker sowie 1 EL Orangenlikör marinieren.

300 g Joghurt (10 % Fett) unter die marinierten Orangen mischen.

4▣ Anrichten & Servieren:

Den Orangenjoghurt auf Schälchen oder Tellern verteilen und jeweils zwei Feigen daraufsetzen. Mit etwas vom Portweinsud beträufeln und sofort servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Besonders aromatisch werden die Feigen, wenn sie einige Stunden im Portweinsud durchziehen können – am besten über Nacht im Kühlschrank.

▣ **Variante:** Statt Orangen kann auch eine Mischung aus Mandarinen und Grapefruitfilets verwendet werden – das sorgt für eine frische, leicht herbe Note.

▣ **Extra-Tipp:** Ein zusätzlicher Klecks Honig über den Feigen verstärkt den Karamellgeschmack und sorgt für einen schönen Glanz.

▣ **Serviervorschlag:** Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen oder mit einem Minzblatt garnieren – ein edles Dessert mit mediterranem Flair.