




Buttermilchplinsen mit Pflaumenkompott



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	500 g
Orangen	1 St.
Zimt	0.5 TL
Rohrzucker	60 g
Speisestärke	1 TL
Buttermilch	250 ml
Eier	2 St.
Salz	
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	2 TL
Butter	3 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Orange halbieren und auspressen. In einem Topf Pflaumen, Orangensaft, 1 EL Zimt und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen und ca. 4–5 Min. weich garen. In einer Schüssel Stärke mit wenig Wasser anrühren und Pflaumenkompott damit leicht andicken. Abkühlen lassen.
2. Für die Plinsen in einer Schüssel Buttermilch, Eier, Salz und Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren und diesen ca. 10 Min. quellen lassen.
3. In einer Pfanne etwas Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Teig mithilfe einer Schöpfkelle zu ca. 5 cm großen Plinsen verteilen und ca. 2–3 Min. von jeder Seite goldbraun backen. Herausnehmen und warm stellen. Nach und nach so etwa 12 Buttermilchplinsen backen. Mit Pflaumenkompott servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu schmeckt ein Klecks körniger Hüttenkäse oder Schmand.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 468 kcal

Kohlenhydrate 77 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 13 g