



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

Orangenfeigendessert

Portakallı İncir Tatlısı



15 getrocknete Feigen
½ Glas Orangensaft
½ Glas Zucker
¼ Glas Wasser zum nassen der Feigen

- # Die trockenen Feigen auswaschen und in eine tiefe Schale geben. So viel Wasser einfüllen bis die Feigen unter Wasser stehen. Feigen mindestens 5 Stunden unter Wasser stehen lassen.
- # Die im Wasser aufgegangenen Feigen in einen weiten Topf einreihen.
- # Mit Zucker bestreuen, Orangensaft und die Flüssigkeit in der die Feigen eingelegt wurden einfüllen.
- # Den Deckel des Topfes schließen. Bei niedriger Hitze ohne den Deckel zu öffnen eine halbe Stunde kochen.
- # Den Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 15 – 20 Minuten ziehen lassen.
- # Orangengriessdessert auf einen Servierteller geben. Auf Wunsch kann das Dessert mit gehobelten Orangenschalen verziert werden.

Tipp: Die Nährstoffe der Feigen werden an das Wasser abgegeben und deshalb sollte das Wasser nicht zu viel sein.