



Zutaten

Für 4 Portionen

- 500 g Schwarzkirschen
- 20 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 ml Milch
- 3 Eier
- 50 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Etwas abgeriebene Zitronenschale

Nährwert

Eine Portion enthält:

- Eiweiß: 9 g
- Fett: 9 g
- Kohlenhydrate: 42 g
- Ballaststoffe: 3 g
- Kilojoule/Kilokalorien: 1250/300

Clafoutis

Clafoutis mit Kirschen, ein Eierkuchen, der im Ofen gebacken wird, ist gewissermaßen der feine Bruder des deftigen badischen Kirschmichels.

ZUBEREITUNG

Schritt 1 Eine Tarteform aus Keramik oder Glas (Durchmesser 24 bis 26 Zentimeter) mit einem Teelöffel Butter ausfetten. Etwa zwei Drittel der gewaschenen, entsteinten, gut abgetropften Kirschen in der Form verteilen.

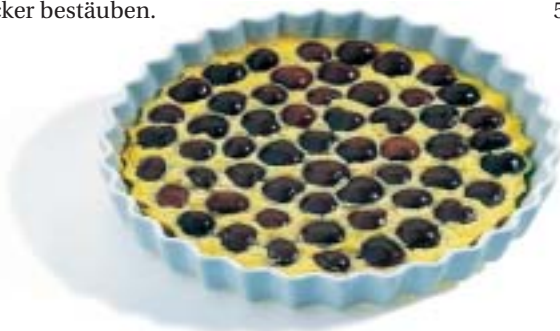
Schritt 2 Eier, Puder- und Vanillezucker, restliche Butter und abgeriebene Zitronenschale mit einem Schneebesen sehr schaumig schlagen. In einer zweiten Schüssel Mehl und Milch miteinander verquirlen und diese Mischung unter die Schaummasse heben. Alles über den Kirschen verteilen.

Schritt 3 Restliche Kirschen auf der Masse verteilen und bei 200 Grad etwa 40 Minuten im Backofen backen. Möglichst warm servieren und vorher noch mit etwas Puderzucker bestäuben.

TIPPS

1. Clafoutis können Sie auch mit Sauerkirschen aus dem Glas herstellen. Wichtig: Die Kirschen gut abtropfen lassen. Frische Aprikosenhälften oder gehäutete Pfirsichspalten eignen sich ebenfalls. Bei stark wasserhaltigem Beerenobst muss die Milchmenge reduziert werden.

2. Der baden-württembergische Kirschmichel oder Kirschenplotzer ist eher ein deftiger Auflauf. Eine Rezeptvariante: Die gefettete Auflaufform wird mit altbackenem, in dünne Scheiben geschnittenem Weißbrot ausgelegt. Darüber kommt erst die Hälfte der Kirschen, dann ein Teil der süßen Eiermilchmasse (ohne Mehl). Dann noch eine Schicht Weißbrot, Kirschen und Eiermilch. Backzeit: etwa 50 Minuten bei 200 Grad.



Stichwort Gesundheit:

Ob frisch vom Baum oder als Kompott, für Kirschen gilt: **je dunkler, desto gesünder.** Die tiefviolette Farbe geht einher mit einem besonders hohen Gehalt an Mineralstoffen und krankheitsvorbeugenden Polyphenolen.