

Arme Ritter mit Schmand & Zwetschgenkompott



Zutaten (für 4 Personen)

500 g Zwetschgen
250 ml Pflaumen-, Kirsch- oder Johannisbeersaft
2 EL Zucker
1 Zimtstange
1 EL Stärke
40 g Haselnussblättchen
8 Scheiben altbackener Hefezopf
2-3 EL Zwetschgenmus oder andere Marmelade
180 ml Milch
2 Eier (L)
1 TL Zimt (gemahlen)
60 g Semmelbrösel
80 g Butter
200 g Schmand
2-3 EL Honig



Zubereitungszeit
25 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Zwetschgen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Saft, Zucker und der Zimtstange 3-4 Min. weich garen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, das Kompott abbinden und kurz aufkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
2. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
3. Vier Scheiben Hefezopf mit Mus oder Marmelade bestreichen, mit den restlichen Scheiben zusammenklappen und etwas andrücken. Milch, Eier und 1 TL Zimt in einer flachen Schale verrühren und die Scheiben darin 2-3 Min. einweichen. Nach dem Einweichen in den Semmelbröseln wenden.
4. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Darin die vorbereiteten Scheiben von jeder Seite 2-3 Min. goldbraun ausbacken.
5. Arme Ritter mit Kompott und Schmand anrichten. Mit etwas Honig, Zimt und den gerösteten Nüssen servieren.

Tipp: Traditionell nimmt man altbackene Semmeln oder Brot für die Armen Ritter.