



Traubenkompott zu Käse

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/traubenkompott-zu-kaese.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**
Zubereitungszeit: **5 Min.**
Fertig in: **15 Min.**
Je Portion : **867 kJ, 207 kcal , 32 g Kohlenhydrate , 8 g Eiweiß , 4 g Fett , 7 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
50 g	Trauben, rot, kernlos	
0,25	Rotwein	
0,5 TL	Honig	
1 Prise	Zimt	
	Pfeffer	
	Salz	
25 g	Edelpilzkäse	

Mixteller Rezept



Essen Sie hierzu doch z.B. zwei Scheiben Vollkornbaguette, dann stimmt auch der Mix!

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Zubereitung

- 1.) Trauben halbieren und in Rotwein bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen
- 2.) Mit Honig und Gewürzen abschmecken und erkalten lassen. Den Käse dazu servieren. Schmeckt sowohl zu würzigem Edelpilzkäse, zu Rotschmierkäse als auch zu feinwürzigem Schafskäse.

Ernährungstipp

Was passt zum Käse? Erlaubt ist was gefällt. Hier einige Vorschläge: 1) Nussbrot, Sonnenblumenkernbrot, Mandeln und Walnüsse bei Frisch- und Weichkäse 2) Feigen, Birnen und Datteln sind willkommene Begleiter zu Blauschimmelkäse und als Brotbeilage schwören viele auf getoastetes Pumpernickel. 3) Oliven passen zu würzigem Hartkäse, Ziegen- und Schafskäse. 4) Zu würzigem Rotschmierkäse werden gerne Radieschen und Rettiche gereicht. 5) Trauben sind beliebte Begleiter für Weich- und Schnittkäse. Unser Tipp: Bieten Sie Ihren Gästen einen Potpourri bunter Beilagen an, damit liegen Sie immer richtig.

Zubereitungstipp

Das muss sein! Nehmen Sie den Käse immer 30 bis 60 Minuten vor dem Verzehr aus der Kühlung. Die Zeit richtet sich nach der Festigkeit der Käsesorten. Je fester desto länger!

Getränketipp

Welcher Wein zu welchem Käse? Hier streiten sich die Geister! Machen Sie doch mal eine Wein-Käseprobe mit Ihren Gästen. Verkosten Sie zunächst einen trockenen Weißwein und lassen Sie die Gäste entscheiden, welcher Käse dazu der Favorit ist. Wir empfehlen dazu Brie, Camembert oder Schafskäse. Zu würzigen Schnitt- und Hartkäsen passen gut ausgebaute und gelagerte Rotweine. Zu würzigem Blauschimmelkäse darf es dann auch ein süßer Dessertwein oder ein Riesling sein. Generell gilt: Probieren geht über studieren und die Zunge entscheidet. Ein großer Bordeaux kann einem milden Ziegenkäse durchaus die Show stehlen, wenn nicht gar erschlagen. Rotwein trockener Riesling