

Marinierte Feigen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

6 EL	Apfel-Orangen Balsamessig
2 TL	Kürbiskernöl geröstet oder Kürbiskernöl nativ
1 EL	Kokosöl zum Anbraten
2 Stück	frische Feigen
40 g	Rohrzucker
4 Stück	Parmaschinken in Scheiben
20 g	Parmesan am Stück



Zubereitung

Die frischen Feigen mit einem scharfen Messer in zwei Hälften teilen. Apfel-Orangen Balsamessig in eine flache Schale gießen und die Feigen mit der aufgeschnittenen Seite für zirka eine halbe Stunde darin einlegen und durchziehen lassen. Anschließend den Rohrzucker (alternativ Kokosblütenzucker) auf einem flachen Teller verteilen. Die Feigen aus dem Essig nehmen, leicht abtropfen lassen und die aufgeschnittene Seite im Zucker wälzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin auf mittlerer Temperatur einige Minuten anbraten, bis der Zucker karamellisiert. Mit dem Essig aus der Schale ablöschen.

Mit einem Käsehobel oder Sparschäler dünne Scheiben Parmesan hobeln und diese gemeinsam mit dem Parmaschinken auf Tellern anrichten. Die Feigen auf den Schinken und Parmesan legen und anschließend mit geröstetem Kürbiskernöl beträufeln.