

## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Süß, saftig, sommerlich - Pfirsiche und Nektarinen versüßen uns gemütliche Nachmittage. Doch anstatt das beliebte Steinobst nur zwischendurch als Snack zu genießen, bieten Pfirsiche und Nektarinen Spielraum für kulinarische Kreativität.

Ob süß oder herzhaft - das Obst macht in jeglicher Hinsicht eine gute Figur. Es eignet sich prima für Kuchen, Salate, Konfitüren oder Desserts. Hier findest du leckerere Rezeptideen, um die köstlichen Früchte in vollen Zügen zu genießen.

### Pfirsiche und Nektarinen - Alles, was du wissen musst

#### Pfirsiche vs. Nektarinen - Wo liegt der Unterschied?

Pfirsiche und Nektarinen gehören zum **Steinobst** und zählen zur Familie der Rosengewächse. Die Nektarine ist vermutlich eine Mutation des Pfirsichs und entstand somit aus einer Laune der Natur heraus. Im Gegensatz zum **Pfirsich mit seiner samtartigen Haut und flaumiger Behaarung** hat eine Nektarine eine **glatte Oberfläche**. Auch geschmacklich weisen die engen Verwandten Unterschiede auf.

Der Pfirsich besticht vor allem durch seinen saftig-süßen Geschmack, wohingegen die Nektarine eine leicht säuerliche Note haben kann. Kennzeichen wie Größe, Kernstruktur und Längsfurche sind bei Pfirsichen und Nektarinen identisch. Die große Sortenvielfalt des

leckeren Steinobstes beinhaltet unter anderem gelb- und weißfleischige Varianten.

#### Saison: Pfirsich- und Nektarinenzeit

In der Sommerzeit zeigen sich Pfirsiche und Nektarinen in voller Pacht. Die Hochsaison der süßen Früchtchen liegt **zwischen Mai und September**. Sonnenverwöhnte Regionen Europas wie Italien, Spanien und Frankreich bereichern uns in dieser Zeit mit dem leckeren Steinobst.

#### So entkernt du das Steinobst richtig

Um Pfirsiche und Nektarinen ohne viel Saftverlust zu entkernen, kannst du sie rundherum bis zum Stein einschneiden. Drehe die beiden Fruchthälften beim Auseinanderziehen leicht gegeneinander - so lösen sie sich leichter. Je nach Reifegrad kannst du den Stein ganz einfach herausnehmen oder mit einem Messer entfernen.

#### Nährwerte

Pfirsiche und Nektarinen erfreuen nicht nur durch ihren Geschmack, sondern auch durch ihre Nährwerte. Das Steinobst wiegt zwischen 125 und 150 g und besteht **zu circa 87% aus Wasser**. Es steckt voller Calcium, Kalium und Magnesium. Auch die Vitamine A, B1, B2 und C sind enthalten. Mit nur **40 Kalorien pro Stück** ist das Steinobst ein reueloser Snack für zwischendurch.

#### Aufbewahren und einfrieren

Der hohe Wasseranteil von Pfirsichen und Nektarinen macht das Steinobst empfindlich für Druckstellen. Wenn du die Früchte reif kaufst, solltest du sie schnell verzehren und im Kühlschrank lagern - am besten so, dass sie nicht gegeneinander stoßen. Unreifes Obst kannst du **einige Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen**. Du willst den Sommer länger aufrechterhalten? Dann mache das Obst als **Marmelade** oder **Chutney** haltbar oder friere es ein. Schneide deine Pfirsiche oder Nektarinen in Stücke und friere sie in Gefrierbeutel ein. **Das tiefgefrorene Obst hält sich 8-12 Monate.**

### 36 Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen für

# Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen

## fruchtigen Genuss

### Süße Ideen

#### Mascarpone-Eis mit Granola-Crunch und karamellisierten Pfirsichen

Diese Kombination aus cremigem Mascarpone-Eis und karamellisierten Pfirsich sieht nicht nur zum Anbeißen aus, sondern schmeckt so unwiderstehlich gut, dass du einfach nicht genug davon bekommen wirst. [Zum Rezept](#)



[Mascarpone-Eis mit Granola-Crunch und karamellisierten Pfirsichen](#)

#### Nektarinen-Erdbeer-Crumble mit Walnüssen

Knusprig, saftig, süß: Streuseliebhaber kommen mit dieser ofenwarmen Köstlichkeit voll auf ihre Kosten. Neben Nektarinen sorgen Erdbeeren unter einer Streuseldecke für Fruchtgenuss. [Zum Rezept](#)



[Nektarinen-Erdbeer-Crumble mit Walnüssen](#)

#### Luftiges Pfirsich-Melba-Clafoutis

Fruchtige Himbeeren vereinen sich mit saftigen Pfirsichen zu einer süßen Mahlzeit, die nach Pancake, Kuchen und Pudding zugleich schmeckt. [Zum Rezept](#)



[Luftiges Pfirsich-Melba-Clafoutis](#)

#### Sommerlicher Buttermilch-Nektarinen-Kuchen

Diese Kuchenschönheit versprüht Sommer auf deiner Kuchentafel. Buttermilch und fruchtige Nektarinen machen den Kuchen extra saftig und lassen leichte Sommergefühle aufleben. [Zum Rezept](#)

## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Sommerlicher Buttermilch-Nektarinen-Kuchen

### Nektarinen vom Grill mit Frischkäse und Basilikum

Du hast genug von Grillfleisch und sehnst dich nach einem fruchtigem Dessert? Dann mach deine Nektarinen kurzerhand zum Grillgut und füll sie mit Frischkäse, Beeren und Basilikum. [Zum Rezept](#)



Nektarinen vom Grill mit Frischkäse und Basilikum

### Fruchtig-frisches Pfirsich-Cheesecake-Trifle ohne Backen

Jede Schicht ein Traum: Wenn du dich durch knusprige Eierkekse, saftige Pfirsiche, cremigen Sahnepudding und eine verführerische Cheesecake-Creme löffelst, sind all deine Dessertgelüste gestillt. [Zum Rezept](#)



Fruchtig-frisches Pfirsich-Cheesecake-Trifle ohne Backen

### Erfrischender Pfirsich-Eistee

Mit einem Glas erfrischend fruchtigem Pfirsich-Eistee in der Hand versüßt du dir jeden Tag. Hier erfährst du, wie du Eistee ganz einfach selbst zubereitest. [Zum Rezept](#)



Erfrischender Pfirsich-Eistee

### Pfirsich-Sorbet mit Lavendelblüten

Dieses Sorbet lässt dich vom Sommer in der Provence träumen. Ein Löffel des Pfirsich-Sorbets mit Lavendelblüten und du siehst das lilafarbene Blütenmeer förmlich vor dir. [Zum Rezept](#)



## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Pfirsich-Sorbet mit Lavendelblüten



Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

### Mango-Pfirsich-Marmelade mit Ingwer

Der Urlaub ist längst vorbei und die Sonne lässt auf sich warten? Mit dieser Mango-Pfirsich-Marmelade bekommst du Sommergenuss zum Streichen - immer und überall. [Zum Rezept](#)



Mango-Pfirsich-Marmelade mit Ingwer

### Blaubeer-Pfirsich-Gugelhupf

Dieser fruchtige Gugelhupf ist nicht nur optisch eine Schönheit, denn auch die inneren Werte können sich sehen lassen. Sein saftiger Teig mit Pfirsichen und Nektarinen wickelt dich Bissen um Bissen um den Finger. [Zum Rezept](#)



Blaubeer-Pfirsich-Gugelhupf

### Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

Das Geheimnis dieses verführerischen Obstsalates? Eine herzhaft-süße Erdbeer-Vinaigrette, die deine Fruchtkomposition zusammen mit knusprigen Walnüssen auf das nächste Level hebt. [Zum Rezept](#)

### Müsli mit Nektarinen, Mascarpone und Ahornsirup

Dieses Müsli beschert dir einen genussvollen Start in den Tag. Dank Nektarinen, Mascarpone und Ahornsirup wird bereits dein Frühstück zur Genießer-Mahlzeit. [Zum Rezept](#)

## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Müsli mit Nektarinen, Mascarpone und Ahornsirup



Pfirsich-Knusper-Smoothie-Bowl à la Milchshake

### Joghurt-Tarte mit Pfirsichen und Blaubeeren

Diese schnelle Tarte ist perfekt für spontanen Besuch, das nächste Kaffeedate oder wenn dich der nächste Kuchenhunger packt. Pfirsiche und Blaubeeren machen sie unschlagbar saftig. [Zum Rezept](#)



Joghurt-Tarte mit Pfirsichen und Blaubeeren

### Stößchen: Prickelnder Chia-Peach-Piccolo

Perfekt für laue Sommerabende mit deinen Freunden: Neben prickelndem Prosecco, Pfirsichen und Himbeeren tummeln sich auch Chia-Samen in deinem Glas. [Zum Rezept](#)



Prickelnder Chia-Peach-Piccolo

### Pfirsich-Knusper-Smoothie-Bowl à la Milchshake

Tausch deinen Strohhalm gegen einen Löffel - ab heute löffelst du deinen Milchshake. Mit einem Topping aus Müsli, Brombeeren und Pfirsichen wird die Neuinterpretation des beliebten Getränks zur köstlichen Smoothie Bowl. [Zum Rezept](#)

### DIY Pfirsich-Fruchtleder

Snacken ohne schlechtes Gewissen - Fruchtleder macht's möglich. Mit Pfirsichen und Honig kreiерst du im Ofen einen gesunden Snack, der zum Naschen verführt. [Zum Rezept](#)

## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



DIY Pfirsich-Fruchtleder

### Chia-Pudding mit gerösteten Zimt-Nektarinen

So kann jeder Tag beginnen: Mit cremigem Chia-Pudding und gerösteten Zimt-Nektarinen startest du mit guter Laune in den Tag. [Zum Rezept](#)



Chia-Pudding mit gerösteten Zimt-Nektarinen

### Pfirsich-Crumble

Streuseliebhaber aufgepasst: Jetzt wird es fruchtig, krümelig und buttrig. Saftige Pfirsiche machen es sich unter einer knusprigen Streuseldecke gemütlich. [Zum Rezept](#)



Pfirsich-Crumble

### Pfirsich-Limonade mit Rosenwasser

Wenn Pfirsiche und Rosenwasser zusammentreffen, wird es fruchtig, spritzig und erfrischend. Dieses Getränk ist zu jedem Anlass ein absolutes Highlight. [Zum Rezept](#)



Pfirsich-Limonade mit Rosenwasser

### Bircher Müsli mit Chia-Pudding und Pfirsichen

Dieses Müsli zaubert selbst Morgenmuffeln ein Lächeln auf die Lippen. Mit Chia-Samen, griechischem Joghurt und fruchtigen Nektarinen ist der Start in den Tag gerettet. [Zum Rezept](#)



## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Bircher Müsli mit Chia-Pudding und Pfirsichen



Kokos-Couscous mit Pfirsichpüree

### Erdbeersmoothie mit frischen Pfirsichen

Wenn du genug von Eis und Milchshakes hast, ist ein cremiger Erdbeersmoothie mit Pfirsichen die richtige Wahl. Schmeckt wie Sommer und ist obendrein auch noch gesund. [Zum Rezept](#)



Erdbeersmoothie mit frischen Pfirsichen

### Für deinen süßen Feierabendhunger: Kokos-Couscous mit Pfirsichpüree

Auf was du dich nach einem langen Arbeitstag freuen kannst? Auf cremigen Kokos-Couscous mit fruchtigem Pfirsichpüree. Da fühlt sich gleich jeder Feierabend wie Urlaub an. [Zum Rezept](#)

### Herzhaft-fruchtige Kreationen

#### Spargelsalat mit Halloumi, Pfirsich und Zitronenpesto

Mit diesem Spargelsalat holst du dir kulinarisch den Frühling auf den Teller. Zum grünen Stängengemüse gesellen sich gegrillter Halloumi und fruchtige Pfirsichspalten mit würzigem Pesto. [Zum Rezept](#)



Spargelsalat mit Halloumi, Pfirsich und Zitronenpesto

#### Süß-saure Feierabendpfanne mit Hähnchen, Pfirsich und Balsamico

Die perfekte Ergänzung zu gebratenem Hähnchen: Süße Pfirsiche! Sie geben dem würzigen Gericht den besonderen Kick und ergänzen sich mit lecker

# Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen

geschmorten Zwiebeln in Balsamico-Tomatensauce. [Zum Rezept](#)



[Süß-saure Feierabendpfanne mit Hähnchen, Pfirsich und Balsamico](#)

süßen Pfirsich, der sich zusammen mit Pesto, Schweinebraten, Hüttenkäse und Parmesan auf knusprigem Weißbrot vereint. [Zum Rezept](#)



[Pfirsichtoast mit Hüttenkäse](#)

## Nektarinen-Mais-Salat

Sommerlich, fruchtig, lecker - dieser Salat ist eine gelungene Mahlzeit für warme Tage. Frische Kräuter, Schafskäse und ein herzhaftes Schalotten-Dressing sorgen neben Nektarinen und Mais für sommerliche Gaumenfreuden. [Zum Rezept](#)



[Nektarinen-Mais-Salat](#)

## Gebackener Mandel-Ziegenkäse auf Pfirsich-Feigen-Salat

Verpasse deinem Ziegenkäse eine krossen Mandel-Panade und bette ihn zusammen mit fruchtigen Pfirsichen und Feigen auf knackigen Salatblättern. So zauberst du ein leichtes Gericht, das in 25 Minuten auf deinem Tisch steht. [Zum Rezept](#)



[Gebackener Mandel-Ziegenkäse auf Pfirsich-Feigen-Salat](#)

## Pfirsichtoast mit Hüttenkäse

Dieser fruchtige Geselle macht der beliebten Ananas ordentlich Konkurrenz. Von wem hier die Rede ist? Vom

## Fruchtiges Pfirsich-Chutney mit Cranberries

Sommer im Glas: Dieses fruchtige Chutney ist der perfekter Begleiter für deine nächste Grillparty, zu



## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen

würzigem Fleisch oder zum Brot – deine Gäste werden sich die Finger danach lecken. [Zum Rezept](#)



[Fruchtiges Pfirsich-Chutney mit Cranberries](#)

### Gegrillte Nektarinen und Süßkartoffel-Salat

Nektarinen sind einfach eine Bereicherung für Salate. Hier werden sie gegrillt und auf aromatischem Süßkartoffel-Salat gebettet. Leicht, frisch, lecker! [Zum Rezept](#)



[Gegrillte Nektarinen und Süßkartoffel-Salat](#)

### Pizza mit Ziegenkäse, Erdbeeren und Nektarinen

Fruchtiger und knuspriger geht es kaum! Ziegenkäse sorgt für die würzige Note, Erdbeeren und Nektarinen kümmern sich um reichlich Fruchtgenuss auf deiner Sommerpizza. [Zum Rezept](#)



[Pizza mit Ziegenkäse, Erdbeeren und Nektarinen](#)

### Fruchtiger Caprese-Salat mit Nektarinen

Hier wurden die Tomaten im Caprese-Salat kurzerhand gegen fruchtige Nektarinen ausgetauscht. Das sieht nicht nur sommerlich aus, sondern schmeckt auch wahnsinnig fruchtig und aromatisch. [Zum Rezept](#)



[Fruchtiger Caprese-Salat mit Nektarinen](#)

### Bacon-Guacamole mit gegrilltem Pfirsich

Diese Guacamole-Variation vereint alle möglichen Geschmackswelten. Ob knusprig, süß oder salzig - hier bleiben keine Wünsche offen. [Zum Rezept](#)

## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Bacon-Guacamole mit gegrilltem Pfirsich



Sommerpizza mit Pfirsich, Parmaschinken und Rucola

### Panzanella mit Hähnchen, Nektarine und Mozzarella

Dieser Sattmacher-Salat erfreut deinen Gaumen durch sämtliche Geschmacksaromen. Fruchtige Nektarinen harmonieren wunderbar mit würziger Hähnchenbrust, Rucola und Mozzarella. [Zum Rezept](#)



Panzanella mit Hähnchen, Nektarine und Mozzarella

### Dinkel-Crêpes mit Pfirsichen und Gorgonzola

Mhmm luftig gefüllte Pfannkuchen... süß oder herzhaft? Wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann probier doch mal beides. Pfirsich und Gorgonzola ergänzen sich ganz wunderbar im Geschmack. [Zum Rezept](#)



Dinkel-Crêpes mit Pfirsichen und Gorgonzola

### Pizza mit Pfirsich, Parmaschinken und Rucola

Auf einer Pizza kann es ruhig mal fruchtig zugehen. Mit Parmaschinken, Pfirsichen und Rucola wird jeder Sommerabend zum kulinarischen Highlight. [Zum Rezept](#)

### Tacos mit Schweinefleisch und Nektarinen

Urlaubsfeeling auf die Hand gefällig? Dann füll deine Tacos mit saftiger Hähnchen-Rotkohl-Nektarinen-Füllung. So machst du jeden Winterblues zum Sommerurlaub. [Zum Rezept](#)



## Von süß bis herzhaft: 36 fruchtige Rezepte mit Pfirsichen und Nektarinen



Tacos mit Schweinefleisch und Nektarinen