

Köstliche Einkoch-Rezepte

Rezept von Mag. Angelika Kirchmaier



© Foto Rodler

Himbeer-Kirsch-Marmelade

ZUTATEN

Wasser

1 Packung Gelierpulver 3:1 (24 g)

800 g Himbeeren

200 g Süß- oder Sauerkirschen, entkernen oder nach dem Garen passieren

200 g Zucker oder (für Diabetiker)

15 g flüssigen Süßstoff



ZUBEREITUNG

1. In einen 3-Liter-Topf zirka 1/2 cm hoch kaltes Wasser einfüllen und das Gelierpulver mit einem Schneebesen unterrühren.
2. Das vorbereitete Obst untermischen und gut verrühren.
3. Unter Rühren möglichst rasch aufkochen lassen – so bleiben deutlich mehr Wirkstoffe erhalten.
4. Die Marmelade so lange unter Rühren kochen, bis die Fruchtstücke weich sind. Vorsicht, brennt leicht an! Die Garzeit beträgt je nach Frucht 5 bis 15 Minuten. Wenn möglich zwischen dem Umrühren zudecken, damit die Aromastoffe erhalten bleiben. Je kürzer die Garzeit, desto mehr Vitamine bleiben erhalten.
5. Falls die Marmelade zu sehr eindickt, gießen Sie heißes Wasser dazu.
6. Kurz vor Garende süßen.
7. Wenn Sie keine Fruchtstücke in der Marmelade mögen, pürieren Sie die Marmelade nach dem Kochen. Nach dem Pürieren noch einmal aufkochen, sonst ist die Marmelade zum Abfüllen zu kalt und es bildet sich am Deckel kein ausreichendes Vakuum mehr.
8. Die kochend heiße Marmelade sofort randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen und mit dem Schraubverschlussdeckel verschließen.
9. Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. ■



entnommen aus: MEDIZIN populär 7-8/2015

Köstliche Einkoch-Rezepte

Rezept von Mag. Angelika Kirchmaier



Frisches Kompott aus dem Topf

ZUTATEN

zirka 1 Liter Wasser

600 g Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Marillen)

beliebige Gewürze, z. B. Zimtrinde, Zitronenschale, Nelken, Vanille, Zitronenmelisse, eventuell ein Beutel Früchtetee. **Tipp:** Gibt man die Gewürze in ein Tee-Ei, entfällt nach dem Kochen die lästige Suche nach den Gewürzen.

zirka 40 g Zucker oder (für Diabetiker) ca. 4 g Süßstoff

ZUBEREITUNG

Wasser aufkochen, Gewürze hinzufügen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Obst dazugeben und je nach Größe der Obststücke weitere 3 bis 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Eventuell heißes Wasser nachgießen. Vom Herd nehmen, überkühlen und süßen. ■



entnommen aus: MEDIZIN populär 7-8/2015

Köstliche Einkoch-Rezepte

Rezept von Mag. Angelika Kirchmaier



© Foto Rodler

Apfel-Vanille-Zitrusfrucht-Chutney

ZUTATEN

150 g Wasser

1/2 Packung Gelierpulver 3:1 (nicht Gelierzucker!)

3 Boskop-Äpfel oder andere säuerliche Äpfel (ca. 450 g)
in kleine Würfel schneiden

2 rote Zwiebeln (ca. 180 g) klein oder in Spalten schneiden

1 nussgroßes Stück Ingwer in Streifen schneiden oder raspeln

Schale und Frucht von 2 Bio-Orangen

Mark einer Vanilleschote

Orangenschale abreiben, Filets aus der Orange lösen –
es darf keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch kleben

Schale und Frucht von 1 Bio-Zitrone oder Limette
(Filets ohne weißes Häutchen aus der Zitrone lösen)

zirka 2 EL beliebige Trockenfrüchte

(z. B. Cranberrys, Rosinen, Dattelstücke)

zirka 2 EL Honig

1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen großen, möglichst beschichteten Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Dann zirka acht Minuten lang unter gelegentlichem Rühren fast zugedeckt köcheln. ■

