

## Wildfrüchte

### Index

Brombeeren .....	1
Eberesche .....	9
Hagebutte.....	14
Heidelbeeren .....	22
Himbeere .....	23
Holunder.....	28
Marmelade in der Mikrowelle .....	17
PS.....	61
Sanddorn .....	46
Schlehen .....	54
Weißdorn .....	61

## Brombeeren

### Inhaltsverzeichnis

Wildfrüchte.....	1
Index .....	1
Brombeeren .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
1 Tipp .....	4
Brombeer-Holunder-Apfel-Gelee .....	5
Brombeer-Holunder-Marmelade .....	5
Brombeer-Holunderbeer-Fruchtaufstrich .....	6
Brombeer-Konfitüre mit Amaretto .....	6
Brombeer-Konfitüre mit Gin .....	6
Brombeer-Mirabellen Marmelade.....	7
Brombeer-Orangen Früchtchen.....	7
Brombeere .....	8
Brombeergelee .....	8
Brombeerkonfitüre .....	8
Brombeermarmelade.....	9
Brombeersaft .....	9
Frische Brombeeren .....	9
Eberesche .....	9
Birnenmarmelade mit Ebereschchen.....	9
Birnenmarmelade mit Ebereschensaft.....	10
Eberesche .....	10
Ebereschchen in Sirup .....	10
Ebereschchen-Birnengelee .....	11
Ebereschchen-Konfitüre .....	11

Ebereschenbeeren Apfel – Konfitüre .....	11
Ebereschenbeeren-Apfel-Konfitüre .....	12
Ebereschensaft .....	12
Vogelbeer-Apfel-Marmelade mit Gin .....	13
Vogelbeer-Apfel-Marmelade mit Gin .....	13
Vogelbeergelee .....	14
Vogelbeergelee mit Apfelsaft .....	14
Vogelbeermarmelade .....	14
Hagebutte .....	14
Hagebutten - Apfelmarmelade .....	15
Hagebutten-Apfel-Marmelade .....	15
Hagebutten-Tomaten-Marmelade .....	15
Hagebuttenhonig .....	16
Hagebuttenkonfitüre .....	16
Hagebutten-Apfel-Marmelade .....	17
Marmelade in der Mikrowelle .....	17
Erdbeeren .....	17
Himbeeren; o. Brombeeren .....	17
Kirschen .....	18
Aprikosen .....	18
Kiwi + Birnen .....	18
1 Tipp .....	19
Hagebuttenmark .....	19
Hagebuttenmarmelade .....	19
Hagebuttenmarmelade .....	20
Hagebuttenmarmelade .....	20
Hagebuttenmarmelade mit Äpfeln .....	20
Hagebuttenmus .....	21
Hagebuttensaft .....	21
Hetschpetschmarmelade .....	21
Tee aus getrockneten Hagebutten .....	21
Wilde Heckenrose .....	22
Merkmale .....	22
Heidelbeeren .....	22
Heidelbeerkonfitüre mit Pfiff .....	22
Himbeere .....	23
Himbeer-Johannisbeergelee mit Zitronenmelisse .....	23
Himbeer-Konfitüre mit Basilikum .....	23
Himbeer-Konfitüre .....	24
Himbeer-Orangen-Konfitüre mit Rotwein .....	24
Himbeer-Rhabarberkonfitüre mit Nüssen .....	25
Himbeergelee .....	25
Himbeergelee mit Zitronengras .....	25
Himbeerkonfitüre mit Limetten .....	26
Himbeerkonfitüre .....	26
Himbeerkonfitüre mit Geist .....	26
Himbeermarmelade .....	27
Himbeermilchgetränk .....	27



Merkmale.....	46
Sanddorn .....	46
Steckbrief .....	47
Apfel-Sanddorn-Getränk .....	47
Bananen-Sanddorn-Mix .....	48
Energiedrink.....	48
Fitnesscocktail .....	48
Gekochter Sanddornsaft .....	48
Kiwi-Sanddorn-Cocktail .....	49
Möhren-Sanddorn-Kefir .....	49
Sanddorn.....	49
Merkmale.....	49
Sanddorn-Ahorn-Mix .....	50
Sanddorn-Apfel-Gelee .....	50
Sanddorn-Honig-Sirup.....	50
Sanddorngelée .....	51
Sanddorngelée .....	51
Sanddornrog mit grünem Tee .....	51
Sanddornkonfitüre mit Schuss .....	51
Sanddornmarmelade .....	52
Sanddornmilch	1-2 Ei.....
Sanddornmilch mit Walnusseis .....	52
Sanddornquark.....	53
Sanddornsaft.....	53
Sanddornschnaps .....	53
Sanddorntraum .....	54
Zarte Versuchung .....	54
Schlehen.....	54
Merkmale.....	54
Schlehen-Apfel-Konfitüre 1 .....	54
Schlehen-Apfelmarmelade .....	55
Tipp: .....	55
Schlehen-Birnen-Gelee .....	56
Schlehengelée .....	56
Schlehensaft .....	56
Schlehengelée .....	56
Schlehenmarmelade.....	57
Schlehenmarmelade mit Äpfeln oder Birnen .....	57
Schlehenmus mit Zwetschgen .....	57
Schlehensaft .....	58
Schlehensirup.....	58
Schlehenmarmelade.....	59
Weißdorn .....	61
Weißdorntee .....	61
PS.....	61

## 1 Tipp

PS

Die Fruchtmasse in gut gespülte Gläser füllen , die Schraubdeckel aus kochendem Wasser nehmen, ( mit Löffel + Gabel ) Gläser zuschrauben, auf ein feuchtes Tuch, auf den Kopf stellen, + bis zum völligen Erkalten, sowie mit einem trockenen Tuch abdecken, so das sie ohne Zugluft, auskühlen können.

Dann erst die Gläser umdrehen, abwaschen , beschriften.

Solange sich unten im Glas, die Luftblase befindet, ist der Inhalt ok, wenn die Luftblase verschwindet/verschwunden ist. den Inhalt zügig verbrauchen .

Hans60 17. Juli 2004

### Brombeer-Holunder-Apfel-Gelee

500 g Brombeeren  
400 g Holunderbeeren  
400 g Äpfel Saft von einer Zitrone  
1 kg Gelierzucker 1:1

Brombeeren verlesen, waschen und mit 125 ml Wasser einmal aufkochen. Auf einem Safttuch oder Sieb abtropfen lassen, dann 375 ml Saft abmessen.

Holunderbeeren waschen und von den Stielen streifen. Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden. Holunder und Apfel mit 125 ml Wasser aufkochen, einige Minuten köcheln lassen, bis die Apfelstückchen weich sind und die Beeren Saft ziehen. Dann ebenfalls auf einem Sieb oder Safttuch abtropfen lassen und 375 ml Saft abmessen. (Ersatzweise Brombeeren im Dampfsafter entsaften und 375 ml abmessen. Holunder mit Apfel ebenfalls im Dampfsafter entsaften und 375 ml Saft abmessen.)

Beide Säfte mit Zitronensaft und Gelierzucker in einem großen Topf mischen und zum Kochen bringen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen und sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. Fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen.

### Brombeer-Holunder-Marmelade

700 g Brombeeren  
200 g Holunderbeeren  
1 kg Gelierzucker

1 Zitrone Die Brombeeren verlesen,

Holunderbeeren waschen, die Beeren von den Dolden streifen. Beeren mit einer Gabel zerdrücken, mit Gelierzucker vermischen, abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Die Zitrone auspressen, Saft zu dem Beeren-Zucker-

Gemisch geben, alles zusammen zum Kochen bringen und vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Marmelade heiß in Gläser füllen. Tip: Anstelle von Zitronensaft kann man auch den Saft einer kleinen Orange und ein Stückchen Orangenschale nehmen.

### Brombeer-Holunderbeer-Fruchtaufstrich

Die Zutaten:

750 ml Brombeersaft  
450 ml Holunderbeersaft  
500 g Kölner Gelierzucker 3:1

So gelingt es:

Die kalten Säfte mit dem Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort randvoll in Gläser füllen und mit Twist-Off-Deckeln verschließen. Zubereitung der Säfte siehe Grundrezept.

### Brombeer-Konfitüre mit Amaretto

80 g Mandelblättchen,  
je 1 kg Brombeeren und Gelierzucker 1:1,  
Saft von 1 Zitrone,  
50ml Amaretto

Mandeln ohne Fett goldbraun rösten. Brombeeren verlesen, entstielen, waschen, gut abtropfen lassen. 500 g Brombeeren mit der Gabel zerdrücken, mit den übrigen Beeren mischen. Gelierzucker unter die Beeren heben, etwa 2 Stunden ziehen lassen. Danach Zitronensaft vorsichtig unter die Beeren rühren. Aufkochen lassen, dann 4 Min. sprudeln kochen lassen. Den Schaum abheben. Likör einrühren, Mandeln unterheben. In Gläser füllen und fest verschließen.

### Brombeer-Konfitüre mit Gin

1 kg Brombeeren,  
1 kg Gelier-Zucker,

2 Eßl. Zitronensaft,  
2,5 Eßl. Gin

Die Brombeeren ungewaschen mit Gelierzucker bestreut 30 Min. stehen lassen. Zitronensaft zugeben. In einen Topf füllen, unter Rühren aufwallen, dann 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Gin unterrühren, den Schaum abschöpfen. Konfitüre randvoll in Gläser füllen und verschließen.

### Brombeer-Mirabellen Marmelade

Zutaten:

ca. 500 g Brombeeren  
ca. 500 g Mirabellen  
500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Mirabellen, waschen, entkernen (geht prima mit dem Kirschenentsteiner), Brombeeren waschen und mit den Mirabellen zusammen pürieren. Alles in einen Topf geben, Gelierzucker dazu, umrühren und zum Kochen bringen. Ca. 2 Min. köcheln lassen. Gläser reinigen und mit heißem Wasser gefüllt stehen lassen. Kurz bevor die Marmelade fertig ist, das Wasser aus den Gläsern gießen, mit Marmelade füllen und mit Schraubdeckel verschließen. Mit dem Gelierzucker 2:1 ist die Marmelade nicht zu süß.

### Brombeer-Orangen Früchtchen

Zutaten für ca. 6 Gläser a ca. 250 ml (für Diabetiker)

2 unbehandelte Orangen

1,5 kg Brombeeren (ungeputzt)

1 Packung (500 g; für 1400 g Frucht) Diät-Gelier-Fruchtzucker

1. Orangen waschen, trockenreiben. Orangenschale in dünne Streifen schneiden  
Brombeeren verlesen.

2. 1400 g Brombeeren abwiegen und mit Orangenschale und Gelier-Fruchtzucker in einem Topf mischen. Aufkochen und unter ständigem Rühren mind. 3 Minuten kochen. Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen, umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min

Haltbarkeit 6-9 Monate

1 EL (ca. 36 g) enthält 1 BE

Bella Nr. 24/04

## Brombeere

ronce(f)

Päerdsbier, Schwaarzbier

Merkmale

gekrümmte Stacheln

dunkelgrüne Blätter oft noch im Winter an den Zweigen

Früchte zuerst grün, dann rot und ausgereift glänzend schwarz

bilden dichte Hecken

Reifezeit Spätsommer

## Brombeergelee

Die Zutaten:

3/4 l Brombeersaft

500 g Kölner Gelierzucker 2:1

So gelingt es:

Den kalten Brombeersaft mit dem Gelierzucker vermischen, unter Rühren zum Kochen bringen und bei starker Hitze eine Minute sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

## Brombeerkonfitüre

Die Zutaten:

1 kg Brombeeren (vorbereitet gewogen)  
1 kg Kölner Gelierzucker 1:1  
1 Gläschen Brombeerlikör

So gelingt es:

Die Brombeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und zerdrücken. Gelierzucker hinzufügen, verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze 4 Minuten sprudelnd kochen, den Likör einrühren, in Gläser füllen und sofort verschließen.

### Brombeermarmelade

Vorgehensweise wie Himbeermarmelade

### Brombeersaft

Vorgehensweise wie Himbeersaft

### Frische Brombeeren

Frische Brombeeren eignen sich natürlich sehr gut als Beigabe zu allerlei Schmankerln,  
z. B. in Obstsalat, Torten, Jogurt, Eis, Sahne ...

.

### Eberesche

### Birnenmarmelade mit Ebereschen

750 g Birnen,  
250 g Ebereschen,  
1 kg Gelierzucker

Birnen schälen, vierteln und gut zerkleinern. Die Ebereschen von den Dol-  
den zupfen, zerdrücken, mit Birnen und Gelierzucker zum Kochen bringen  
und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen.

ck-2004

### Birnenmarmelade mit Ebereschensaft

500 g Birnen, 1/2 Liter Ebereschensaft, 1 kg Gelierzucker

CK-2004

### Eberesche

sorbier des oiseleurs(m)

Vullekiischtebam

Merkmale

gelblich- weiße, unangenehm riechende Blüten

korallenrote Früchte, die Vogelbeeren

Vogelbeeren roh ungenießbar

Reifezeit Spätherbst

### Ebereschen in Sirup

1 kg Ebereschen (Mährische),

600-900 g Einmachzucker,

1/2 Liter Wasser

Ebereschen waschen und von den Dolden zupfen. Zucker und Wasser aufkochen, die Ebereschen portionsweise darin weichkochen lassen und in Gläser füllen. die Zuckerlösung noch etwas einkochen lassen, über die Früchte füllen und verschließen.

Wie gesagt, nur abgeschrieben, daher keine Garantie für gar nichts!

liebe Grüße

kleine Hexe

CK-2004

## Ebereschen-Birnengelee

1/2 Liter Ebereschensaft,  
1/2 Liter Birnensaft,  
1 kg Gelierzucker

Ebereschen- und Birnensaft mit Gelierzucker kalt vermischen, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen.  
CK-2004

## Ebereschen-Konfitüre

Zutaten:

1 kg Ebereschenbeeren  
500 g Gelierzucker  
1 Zitrone (Saft)  
1 Orange, unbehandelt (Schale)  
1/2 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Senfpulver  
1/2 TL Ingwerpulver

Zubereitung:

Die Beeren gründlich verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Zucker und dem Zitronensaft unter Rühren etwa 10 Minuten kochen. Die Orange unter heißem Wasser gut abbürsten. Die Schale abreiben und zusammen mit den Gewürzen zu den Beeren geben. Weitere 10 Minuten kochen lassen.

Ich drücke Dir die Daumen, dass Du die "richtigen" Beeren in Deinem Garten hast!

Liebe Grüße, Esther

## Ebereschenbeeren Apfel – Konfitüre

Zutaten:  
600 g Ebereschenbeeren  
400 g Äpfel - vorbereitet gewogen  
2 Vanillestangen

2 Zimtstangen

1 kg Gelierzucker

Zubereitung:

Die gewaschenen Ebereschenbeeren 24 Stunden in die Tiefkühltruhe legen - sie sind dann weniger bitter.

Dann mit einer Essiglösung - je zur Hälfte Essig und Wasser - übergießen und über Nacht stehen lassen.

Dann abschuetten und mit frischem Wasser etwa 15-20 Minuten weich kochen.

Die Beeren auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Äpfel in kleine Würfel schneiden, das Mark aus den Vanillestangen herausschaben.

Fruchtmasse und Gewürze mit Gelierzucker verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen.

4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die Zimtstangen entfernen.

Die Konfitüre heiß in Gläser füllen und sofort verschließen

[www.famliekratz.de](http://www.famliekratz.de)

## Ebereschenbeeren-Apfel-Konfitüre

600 g Ebereschenbeeren

400 g Äpfel, vorbereitet gewogen

2 Vanillestangen

2 Zimtstangen

1 kg Gelierzucker

Die gewaschenen Ebereschenbeeren 24 Stunden in die Tiefkühltruhe legen (sie sind dann weniger bitter). Dann mit einer Essiglösung (je zur Hälfte Essig und Wasser) übergießen und über Nacht stehen lassen. Dann abschuetten und mit frischem Wasser etwa 15 - 20 Minuten weichkochen.

Die Beeren auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden, das Mark aus den Vanillestangen herausschaben. Fruchtmasse und Gewürze mit Gelierzucker verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Zimtstangen entfernen. Die Konfitüre heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

## Ebereschensaft

Ebereschen nur knapp mit Wasser bedeckt weichkochen und den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen.

CK-2004

### Vogelbeer-Apfel-Marmelade mit Gin

600 g Vogelbeeren, entstielt gewogen  
1 kg Zucker, extra fein  
375 g säuerliche Äpfel, geschält und entkernt gewogen, gewürfelt  
5 g Zitronensäure  
3 (0,06 l) Schnapsgläser Gin

Vogelbeeren gründlich waschen und antropfen lassen, dann erst mit einer Gabel von den Rispen streifen und in einer Schüssel leicht zerdrücken, mit 500 g Zucker mischen und etwa 1 Std. Saft ziehen lassen. Dann mit dem restlichen Zucker und den Äpfeln unter Rühren musig kochen. Nach dem ersten Aufkochen die Zitronensäure einrühren und die Marmelade noch knapp 1 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und den Gin bis auf einen kleinen Rest dazugeben. Die Marmelade in sehr heiß ausgespülte und gut getrocknete Gläser füllen. Pergamentpapier auf die Größe des Glasinnendurchmessers schneiden, mit dem restlichen Gin tränken und auf die Marmelade legen. Gläser mit Schraubdeckeln oder Einmachcellophan verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.

LG Sofi

CK-2004

### Vogelbeer-Apfel-Marmelade mit Gin

600 g Vogelbeeren, entstielt gewogen  
1 kg Zucker, extra fein  
375 g säuerliche Äpfel, geschält und entkernt gewogen, gewürfelt  
5 g Zitronensäure  
3 (0,06 l) Schnapsgläser Gin

Vogelbeeren gründlich waschen und antropfen lassen, dann erst mit einer Gabel von den Rispen streifen und in einer Schüssel leicht zerdrücken, mit 500 g Zucker mischen und etwa 1 Std. Saft ziehen lassen. Dann mit dem restlichen Zucker und den Äpfeln unter Rühren musig kochen. Nach dem ersten Aufkochen die Zitronensäure einrühren und die Marmelade noch knapp 1 min kochen lassen. Vom Herd nehmen und den Gin bis auf einen kleinen Rest dazugeben. Die Marmelade in sehr heiß ausgespülte und gut getrocknete Gläser füllen. Pergamentpapier auf die Größe des Glasinnendurchmessers schneiden, mit dem restlichen Gin tränken und auf die Marmelade legen. Gläser mit Schraubdeckeln oder Einmachcellophan verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.

durchmessers schneiden, mit dem restlichen Gin tränken und auf die Marmelade legen. Gläser mit Schraubdeckeln oder Einmachcellophan verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.  
Marmelade als Beilage zu kräftigen Ragouts oder Wildgerichten, aber auch zum Überglänzen von gebratenem Geflügel.

### Vogelbeergelee

Gleiche Menge Saft wie Zucker. Die reifen, etwas vom Frost verbrannten Beeren ( 1 Nacht Tiefkühltruhe ! ) in eine 4 prozentige Essiglösung legen ( 1 schwaches Glas Essig auf 1 l Wasser ) und über Nacht ziehen lassen ( damit sie die Bitterstoffe verlieren ), dann mit ganz wenig Wasser so lange kochen, bis sie ganz zusammengefallen sind.  
Nun den Saft mit der gleichen Menge Zucker bis zur Gelierprobe kochen und heiß in Gläser füllen.

### Vogelbeergelee mit Apfelsaft

Saft aus Vogelbeeren ( siehe vorheriges Rezept ) kann man im Verhältnis 1:4 mit rohem Apfelsaft vermengt zu Gelee kochen.

### Vogelbeermarmelade

Die roten, gut gereinigten und gewaschenen Vogelbeeren werden zerkleinert.  
Dazu dreht man sie am besten durch den Fleischwolf.  
Auf 1 kg dieser Beerenmasse gibt man 1 kg Zucker und kocht bis zur Gelierprobe, was 30-40 Minuten dauern kann.

### Hagebutte

## Hagebutten - Apfelmarmelade

Man braucht :

1250 g Hagebutten /

500 g Äpfel /

1125g Gelierzucker /

Zitronen / Wasser

Hagebutten waschen, Stiel und eventuelle Blüten entfernen. Früchte halbieren und entkernen, noch einmal waschen und abtropfen lassen. Anderthalb Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Hagebutten zugeben und 20 Minuten weichkochen. Durch einen Sieb abtropfen lassen.

## Hagebutten-Apfel-Marmelade

1 kg Hagebutten

1/2 l Wasser

500 g Äpfel

1,1 kg Zucker

4 ts Zitronensäure kristallisiert 1

Normalflasche Geliermittel flüssig

Hagebutten waschen. Stielchen und Blüten entfernen. Früchte halbieren oder vierteln und entkernen. Noch mal mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Hagebutten hineingeben, in 20 Minuten weichkochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser auffangen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Hagebuttenwasser noch einmal aufkochen. Apfelstücke darin in 20 Minuten zu Mus kochen. Durch ein Sieb streichen, wieder in den Topf geben. Hagebutten durch den Fleischwolf drehen und dann gründlich mit dem Apfelmus im Topf mischen. Zucker und kristallisierte Zitronensäure dazugeben. Nur ganz kurz aufkochen. Dann das flüssige Geliermittel einrühren. Einmal aufkochen. Noch heiß in Gläser füllen und diese sofort verschließen.

## Hagebutten-Tomaten-Marmelade

750 g Hagebutten, gewaschen, entstielt, von den Blüten befreit

2 dl Wasser

1 dl Rotwein

1 kg Zucker

1 kg Tomaten, gehäutet und entkernt

Hagebutten grob schneiden und mit Wasser, Rotwein, Zucker und den Tomaten etwa 30 Minuten kochen. Durch ein feines Sieb streichen. Nochmals aufkochen, heiß in vorgewärmte Gläser abfüllen und verschließen.

## Hagebuttenhonig

500 g Hagebutten entkernt gewogen  
250 ml Rotwein oder Wasser Honig

Die entkernten Hagebutten in eine Schüssel geben, mit Flüssigkeit begießen, zudecken und an einem kühlen Ort 8 bis 10 Tage stehen lassen, täglich rühren. Anschließend durchpassieren. Den Honig (gleiche Menge wie Hagebuttenmark) ins Wasserbad stellen, bis er flüssig ist. Vorsicht: das Wasser darf nicht wärmer sein als 40 Grad, da sonst die gesunden Wirkstoffe des Honigs zerstört werden. Den flüssigen Honig sehr langsam in den Hagebuttenbrei einrühren (benötigt ca. 1 Stunde), in saubere, trockene Gläser mit Drehverschluss einfüllen, verschließen und im kühlen Keller aufbewahren.

## Hagebuttenkonfitüre

Hagebuttenkonfitüre  
500 g Hagebutten; entkernt gewogen  
250 ml Rotwein; oder Wasser  
425 g Zucker; evtl. bis 1/6 mehr  
Zimt; nach Belieben

Die Hagebutten waschen, Fliege und Stiel wegschneiden, halbieren und entkernen (Kerne nicht wegwerfen, sondern mit wenig Wasser während 10 Minuten auskochen, ausgießen und die Flüssigkeit zum Hagebuttenmus geben).

Die Hagebutten in eine große Pfanne geben, mit Flüssigkeit begießen, decken und über Nacht stehen lassen. Am folgenden Tag weichkochen und durchs Passevite treiben. Den Zucker zugeben, auf großem Feuer unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten kochen, siedend in sehr saubere Gläser einfüllen und sofort verschließen.

Die Hagebuttenmarmelade kann nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch zum Süßen von Getränken, Müsli, Cremes, Aufläufen verwendet werden.

## Hagebutten-Apfel-Marmelade

1 kg Hagebutten  
1/2 l Wasser  
500 g Äpfel  
1100 g Zucker  
4 Teel. Zitronensäure -- kristallisiert  
1 Normalflasche Geliermittel- flüssig

Hagebutten waschen. Stielchen und Blüten entfernen. Früchte halbieren oder vierteln und entkernen. Noch mal mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Hagebutten hineingeben, in 20 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Kochwasser auffangen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Hagebuttenwasser noch einmal aufkochen. Apfel stücke darin in 20 Minuten zu Mus kochen. Durch ein Sieb streichen, wieder in den Topf geben.

Hagebutten durch den Fleischwolf drehen und dann gründlich mit dem Apfelmus im Topf mischen. Zucker und kristallisierte Zitronensäure dazugeben. Nur ganz kurz aufkochen. Dann das flüssige Geliermittel einrühren. Einmal aufkochen. Noch heiß in Gläser füllen und diese sofort verschließen.

## Marmelade in der Mikrowelle

### Erdbeeren

500 g Erdbeeren  
250 g Spezialgelierzucker

Erdbeeren: Die gewaschenen, gut abgetropften Erdbeeren entstielen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Spezialgelierzucker vermischt in eine hohe Glasschüssel füllen und abdecken. In der Mikrowelle 5 Minuten bei 180 Watt erhitzen, dann einmal gut durchrühren, wieder abdecken und weitere 6 Minuten bei 600 Watt garen. (Tiefgekühlte Beeren 7 Minuten.)

### Himbeeren; o. Brombeeren

500 g Himbeeren; o. Brombeeren  
250 g Spezialgelierzucker

Himbeeren/Brombeeren: Die Himbeeren bzw. Brombeeren gut verlesen, vorsichtig waschen, zerdrücken und mit dem Spezialgelierzucker vermischen. In eine hohe Glasschüssel füllen und abdecken. In der Mikrowelle 5 Minuten bei 180 Watt erhitzen, dann einmal gut

durchrühren, wieder abdecken und weitere 6 Minuten bei 600 Watt garen. (Tiefgekühlte Beeren 7 Minuten.)

### Kirschen

500 g Kirschen  
250 g Spezialgelierzucker

Kirschen: Die gewaschenen Kirschen halbieren und entsteinen; mit Spezialgelierzucker vermischt in eine hohe Glasschüssel füllen und abdecken. In der Mikrowelle 6 Minuten bei 180 Watt erhitzen, dann einmal gut durchrühren, wieder abdecken und weitere 7 Minuten bei 600 Watt garen. (Tiefgekühlte Kirschen 8 Minuten.)

### Aprikosen

500 g Aprikosen  
250 g Spezialgelierzucker

Aprikosen: Die Früchte waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden oder pürieren. Mit dem Gelierzucker vermischt in eine hohe Glasschüssel füllen und abdecken. In der Mikrowelle 5 Minuten bei 180 Watt erhitzen, dann einmal gut durchrühren, wieder abdecken und weitere 6 Minuten bei 600 Watt garen.

### Kiwi + Birnen

250 g Kiwis  
250 g Reife Birnen  
250 g Spezialgelierzucker

Kiwi-Birne: Die Kiwis dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Birnen schälen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem Gelierzucker vermischt in eine hohe Glasschüssel füllen und abdecken. In der Mikrowelle 5 Minuten bei 180 Grad erhitzen, dann einmal gut durchrühren, wieder abdecken und weitere 6 Minuten bei 600 Watt garen.

Am besten verwendet man bei der Marmeladenherstellung in der Mikrowelle Spezial-Gelierzucker  
(z.B. Spezialgelierzucker 500 g Zucker auf 1.250 g Früchte oder Spezialgelierzucker 500 g Zucker auf 1.000 g Früchte.

Man sollte nur kleine Mengen in der Mikrowelle herstellen, da größere Mengen nicht an allen Stellen gleichmäßig

erhitzt werden, so dass sie nicht so lange haltbar sind.

Für alle: Danach die Marmelade sofort in zuvor gründlich gespülte Gläser füllen und mit dem Schraubverschluss zuschrauben. 10 Minuten auf den Kopf stellen, dann bis zum vollständigen Erkalten normal hinstellen.

## 1 Tipp

PS

Die Fruchtmasse in gut gespülte Gläser füllen , die Schraubdeckel aus kochendem Wasser nehmen, ( mit Löffel + Gabel ) Gläser zuschrauben, auf ein feuchtes Tuch, auf den Kopf stellen, + bis zum völligen Erkalten, sowie mit einem trockenen Tuch abdecken, so dass sie ohne Zugluft, auskühlen können.

Dann erst die Gläser umdrehen, abwaschen , beschriften.

Solange sich unten im Glas, die Luftblase befindet, ist der Inhalt ok, wenn die Luftblase verschwindet/verschwunden ist, den Inhalt zügig verbrauchen .

Hans60 17.07.2004

Tipp: Ich persönlich verwende immer 1/2 Päckchen Zitronensäure, die am Anfang mit dem Gelierzucker mit eingerührt wird. Mischungen können natürlich nach Geschmack gestaltet werden. Meine bevorzugten (jeweils zu gleichen Teilen): Erdbeer-Rhabarber, Erdbeer-Himbeere, Erdbeer- Ananas.

## Hagebuttenmark

Reife Früchte vom Kelch befreien, waschen, zerschneiden oder zermahlen, 45 Minuten mit Wasser dämpfen. Dabei verfilzen die Härchen an den Kernen, und beim Passieren durch ein Sieb bleiben die Kerne zurück. Das Mark mit Zucker und wenig Zimt kochen.

## Hagebuttenmarmelade

1 kg Hagebutten

1 l Wasser

1 kg Zucker 1 Prise Zimt

Die Hagebutten werden wie oben beschrieben vorbereitet und mit dem Wasser weichgekocht.

Und anschließend mit dem verbliebenen Wasser zerkleinert (flotte Lotte). Nun die gleiche Menge Zucker zugeben und so lange kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ein Hauch Zimt erhöht den wunderbaren Eigengeschmack dieser Marmelade.

### Hagebuttenmarmelade

( kaltgerührt )

Die Hagebutten mit dem Zucker ca. eine halbe Stunde kalt rühren und in kleinen Mengen abfüllen ( hält sich nicht so lang wie gekochte ).

### Hagebuttenmarmelade

10 kg Spätherbst-Hagebutten, die schwarzen Spitzen abgeschnitten 3 kg Zucker Die Hagebutten in einen großen Kochtopf geben, mit kochendem Wasser bedecken und kochen, bis sie völlig weich sind. Die Früchte durch einen Durchschlag passieren und sämtliche Kerne und Schalen entfernen. Anschließend die Fruchtmasse zweimal durch ein sehr feines Sieb streichen, und so viele Rückstände wie möglich zu entfernen. Unter Rühren mit einem Holzspatel das Püree bei starker Hitze kochen, bis es ganz dick ist. Von der Kochstelle nehmen, den Zucker hineingeben und rühren, bis er ausgelöst ist. Dann die Mischung bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren kochen, bis der Holzlöffel auf dem Topfboden eine Spur hinterlässt. Die heiße Marmelade in vorgewärmte Gläser füllen und diese für 90 Minuten in einen auf 100 Grad vorgeheizten Backofen stellen, bis sich auf der Oberfläche der Marmelade eine Haut bildet. Die Gläser auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und verschließen.

### Hagebuttenmarmelade mit Äpfeln

1,5 kg Hagebutten

750 g Grüne Äpfel

2 dl Wasser

1 dl Rotwein

1,2 kg Zucker

Die Hagebutten waschen, putzen und grob schneiden, die Äpfel grob rafen. Hagebutten, Äpfel, Wasser, Rotwein und Zucker etwa 30 Minuten kochen. Durch ein feines Sieb streichen. Nochmals aufkochen, heiß in vorgewärmte Gläser füllen und verschließen.

## Hagebuttenmus

Hagebuttenmus (ohne Zucker)

2 kg Kleine Hagebutten

250 ml Weißwein oder Portwein Die roten Scheinfrüchte der Hunds- oder Heckenrose sammeln. Stiele und Blüten abschneiden. Die Früchte aufschneiden, die Kerne entfernen - dabei mit dünnen Handschuhen aus Folie arbeiten, weil die Härchen zwischen den Kernen starkes Jucken verursachen. Hagebutten waschen, mit dem Wein in ein hohes Gefäß geben, zudecken und kühl stellen. Täglich umrühren, nach 8 Tagen pürieren und durch ein Sieb streichen. Hagebuttenmus bis 2 cm unter den Rand in Gläser geben, verschließen, in kaltem Wasser langsam erhitzen und einkochen, 20 Minuten bei 90 Grad.

## Hagebuttensaft

Hagebuttensaft wird wegen seines hohen Gehaltes an Vitamin C geschätzt. Außerdem enthält er leicht lösliche Gerbstoffe und Pektin. Er wirkt vorbeugend gegen Wintermüdigkeit und Erschöpfungszustände.

## Hetschpetschmarmelade

1000 g entkernte Hagebutten,  
einige Löffel Wasser,  
500 g Zucker.

Die Hagebutten mit dem Wasser weich kochen ( auf kleiner Flamme ) und soviel Wasser beifügen, dass sie nicht anbrennen, dann passieren, den Zucker beimengen und noch kurz aufkochen

## Tee aus getrockneten Hagebutten

Zum Trocknen breit auslegen ,  
Schimmelgefahr bei Kontakt.  
2 gehäufte Teelöffel zerkleinerter Früchte mit  
1 Wasser übergießen und bis zum Sieden erhitzen.  
10 Minuten lang kochen, abseihen und gesüßt oder ungesüßt trinken.

## Wilde Heckenrose

Iglantier(m)  
Heckerous, Hondsrös

### Merkmale

- stachelige Stiele  
blassrote, hellrosa Blüten

Früchte werden Hagebutten genannt

Früchte nach Frosteinwirkung verwertbar, roh ungenießbar  
Reifezeit Herbst

## Heidelbeeren

Heidelbeergelee mit Wacholderbeeren und Gin

Ergibt 4 Gläser  
1 kg Heidelbeeren  
12 Wacholderbeeren  
500 g Extra Gelierzucker 2:1  
evtl. 3 EL Gin

Zubereitung Heidelbeeren vorsichtig abspülen und mit den zerdrückten Wacholderbeeren und einem viertel Liter Wasser Fruchtsaft kochen (siehe Kasten) und abkühlen lassen. 750 ml Fruchtsaft und Gelierzucker in einem weiten, hohen Topf verrühren und langsam aufkochen lassen. Wenn das Gelee sprudelnd kocht, mindestens drei Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen und den Gin unterrühren. Das Gelee sofort randvoll in saubere Schraubgläser füllen, fest verschließen und fünf Minuten auf den Deckel stellen. Ig maire

### Heidelbeerkonfitüre mit Pfiff

1 kg Heidelbeeren, 2 cl Gin, 1 kg Gelierzucker 1:1

Die Heidelbeeren waschen und leicht zerdrücken. Mit Gelierzucker vermischen und zum Kochen bringen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Gin kurz vor Ende der Kochzeit hinzufügen, in Gläser abfüllen und fest verschließen.

## Himbeere

Allgemeines  
Himbeere  
framboisier(m)  
Hambier

Merkmale  
feine Stacheln  
Blätter weißliche, filzige Unterseite  
rote Früchte  
Reifezeit Juli/August

## Himbeer-Johannisbeergelee mit Zitronenmelisse

Die Zutaten:

1/2 l Himbeersaft  
1/4 l Johannisbeersaft  
500 g Kölner Gelierzucker 2:1  
1 El gehackte Zitronenmelisse

So gelingt es:

Die Früchte Dampfentsaften oder mit wenig Wasser bedeckt kochen und den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen. Den kalten Saft mit Gelierzucker vermischen, unter Rühren zum Kochen bringen und bei starker Hitze eine Minute sprudelnd kochen lassen. Das Gelee in Gläser füllen und sofort mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

## Himbeer-Konfitüre mit Basilikum

1 kg Himbeeren  
2 El Zitronensaft  
1 kg Gelierzucker  
5 Basilikumblätter

Himbeeren verlesen und Stiele entfernen. Die Früchte mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft in einem Topf verrühren und nach Packungsaufschrift kochen lassen. Zum Schluss Basilikumblätter zugeben. Variante: Stachelbeeren mit Minzblättern

### Himbeer-Konfitüre

100 g gehackte Mandeln,  
1 kg Aprikosen,  
600 g Himbeeren,  
750 g Extra-Gelierzucker 2:1,  
2 Eßl. Zitronensaft,  
½ Tl. Bittermandel-Aroma,  
3 Eßl. Amaretto

Die Mandeln ohne Fett hellbraun rösten. Abkühlen lassen. Aprikosen über Kreuz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Sekunden stehen lassen. Kalt abspülen, die Haut mit einem scharfen Messer abziehen. Aprikosen entsteinen und in feine Spalten schneiden. Je die Hälfte der Aprikosen und Himbeeren pürieren. Mit den übrigen Früchten, den Mandeln, Gelierzucker und Zitronensaft in einem großen Topf unter Rühren aufkochen und 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Bittermandel-Aroma und Likör unter die heiße Marmelade rühren. Sofort in Gläser füllen und fest verschließen.

### Himbeer-Orangen-Konfitüre mit Rotwein

800 g Himbeeren,  
600ml frisch gepresster O-Saft,  
100ml Rotwein,  
500 g Gelierzucker 3:1

Himbeeren sorgfältig verlesen, nicht waschen. Mit O-Saft, Wein und Gelierzucker vermischen. Zum Kochen bringen und 3 Min. unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und fest verschließen.

## Himbeer-Rhabarberkonfitüre mit Nüssen

Die Zutaten:

- kaltgerührt -

300 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt  
200 g Rhabarber  
500 g Kölner Gelierzucker 1:1  
Saft einer Limette  
30 g gehackte Walnüsse

So gelingt es:

Eine Konfitüre, bei der die Frische der Früchte erhalten bleibt - ganz ohne Kochen: Die Himbeeren verlesen, möglichst nicht waschen. Gefrorene Früchte auftauen lassen. Den Rhabarber klein schneiden, mit 2 El Gelierzucker vermischen und 10 Min. ziehen lassen. Im entstandenen Fruchtsaft ca. 2 Min. dünsten. Rhabarber, Himbeeren, Zucker (bis auf 2 El) und Limettensaft im Mixaufsatz der Küchenmaschine 8 - 10 Min. rühren (mit dem Handrührgerät 30 - 40 Min.), bis die Konfitüre dicklich wird und der Zucker gelöst ist. Restlichen Zucker in einer Pfanne mit den gehackten Walnüssen karamellisieren und unter die Konfitüre rühren. In vorbereitete Gläser füllen, verschließen und kühl stellen. Gekühlt ca. 6 Wochen haltbar.

## Himbeergelee

Wie bei der Bereitung von Himbeermarmelade nimmt man auch für Himbeergelee am besten rote Johannisbeeren dazu, und zwar die Hälfte von dem Gewicht der Himbeeren. Die zwei Beerenarten werden zusammen gut durchgekocht, auf ein nasses, aufgespanntes Tuch geschüttet und während einer Nacht abtropfen gelassen. Der Saft wird gemessen und mit dem Zucker ( 1 kg > 1l ) bis zur Geleeprobe gekocht, abgeschäumt, warm in die Gläser gefüllt und nach einigen Tagen zugebunden

## Himbeergelee mit Zitronengras

Ergibt 4 Gläser

6 Stängel Zitronengras  
1 kg Himbeeren  
500 g Extra Gelierzucker 2:1

## Zubereitung

Zitronengras in Stücke schneiden und fein hacken. Zitronengras, Himbeeren und 200 ml Wasser zu Fruchtsaft verarbeiten (siehe Kasten) und abkühlen lassen. 750 ml Fruchtsaft und Gelierzucker in einem weiten, hohen Topf verrühren und langsam aufkochen lassen. Wenn das Gelee sprudelnd kocht, mindestens drei Minuten unter Rühren sprudelnd weiterkochen. Das Gelee sofort randvoll in saubere Schraubgläser füllen, fest verschließen und fünf Minuten auf den Deckel stellen.

## Himbeerkonfitüre mit Limetten

300 g Himbeeren

2 Limetten a ca. 150 g

250 g Zucker (1) 1/2 pk zuckersparendes Geliermittel (1/2 pk = ca. 12,5 g) 2 El Zucker(2) von Zucker(1)abgenommen 1 El Himbeergeist

Himbeeren abspülen und gründlich putzen. Limetten schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Anschließend in Scheiben schneiden. Alles in einen Topf geben. Zucker (2) mit dem Geliermittel verrühren und unter die Früchte mengen. Zum Kochen bringen, restlichen Zucker (1) zufügen und nochmals aufkochen. 1 Minute sprudelnd kochen lassen und mit dem Himbeergeist verrühren.

## Himbeerkonfitüre

Die Zutaten:

1 kg Himbeeren (verlesen gewogen)

1 kg Kölner Gelierzucker 1:1

1 Gläschen Brombeerlikör

So gelingt es:

Die Himbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und zerdrücken. Den Gelierzucker hinzufügen, verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen, den Likör einrühren, in Gläser füllen und sofort verschließen.

## Himbeerkonfitüre mit Geist

1000 g Himbeeren,  
50 ml Zitronensaft,  
1000 g Gelierzucker 1plus1,  
3 Eßl. Himbeergeist

Die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Zitronensaft übergießen und noch kalt mit dem Gelierzucker mischen. In einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Himbeergeist unterrühren. Sofort in Gläser füllen und fest verschließen.

### Himbeermarmelade

Die Beeren werden in einen Kessel mit etwas Wasser angewärmt. Man lässt sie verkochen, fügt Zucker bei, kocht ziemlich schnell, nicht mehr als 10-15 Minuten. Wenn man den Zucker zu lange mitkocht, karamellisiert derselbe, und die Marmelade verliert ihre schöne, rote Farbe. Die Himbeermarmelade geliert immer etwas nach. Um dieselbe ganz steif zu machen, geben die Hausfrauen fast immer rote Johannisbeeren hinzu

Johannisbeeren und Himbeeren. Auf 1 kg Beeren rechnet man 1 kg Zucker und etwa 1 Tasse Wasser.

### Himbeermilchgetränk

Für 4 Personen :

100 g Himbeeren –

2 Löffel Cassissiropp –

3/4 Liter entrahmte Milch.

Himbeeren im Mixer zerkleinern und filtern, den Cassissiropp hinzumischen, in große Gläser einschütten und mit kalter Milch auffüllen.

Variante: anstatt Milch Platt- oder Sprudelwasser und Orangensaft

### Himbeersaft

Man presst die Himbeeren durch ein grobes Tuch. Scheint der Saft etwas trübe zu sein, so lässt man ihn einige Stunden stehen, bis die Unreinigkeiten sich am Boden der Schüssel gesetzt haben, schüttet den Himbeersaft vorsichtig ab oder passiert ihn noch einmal durch ein auf den Füßen eines

umgekehrten Stuhles aufgespanntes Tuch. Die so gewonnene Flüssigkeit schüttet man in einen irdenen Topf und stellt sie einige Tage an einen mäßig warmen Ort. Die eintretende Gärung zerstört das Pektin, und sie verhindert das Gelieren des Saftes. Dieser wird dann wie die andern Fruchtsäfte mit dem Zucker ( 1 kg Zucker auf 1 Liter Saft ) 8-10 Minuten gekocht und in Flaschen gefüllt.

## Holunder

### Holunder - Apfel - Gelee mit Zimt

Zutatenangaben ausgelegt für 20 Portionen:

Liter Saft (Holundersaft), ungesüßt

3 Äpfel

TL Zimt

Gelierzucker

Zubereitung:

Den Saft mit den geschälten und in ca. 3-4 mm kleinengeschnittenen Apfelstückchen (wirklich sehr klein) mischen und nach Packungsangabe mit Gelierzucker zubereiten. Mit dem Zimt abschmecken. Ich fülle das Gelee in 80ml Einweckgläser und koche das Ganze noch mal 10 min. bei 100 Grad ein. Schmeckt durch den Zimt und die Äpfel richtig weihnachtlich. Also: rauf aufs Brötchen und genießen. P.S. Holundersaft entweder selbst zubereiten dazu die Holunderbeeren mit wenig Wasser in ca. einer halben Stunde auskochen und dann abseihen, oder Holundersaft aus dem Reformhaus nehmen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Link: <http://www.chefkoch.de/rezepte/136871059145160>

### Apfel – Holunderbeerenmarmelade

Holunderbeeren gelieren schwer. Sie sind aber eine gesunde Wildfrucht. Die Marmelade wird aus 2/3 Äpfel und 1/3 Holunder zubereitet. Auf 1 kg Früchtebrei kommen noch 1 kg Zucker und 1 Zitrone. Die Äpfel mit der Schale und Kerngehäuse mit wenig Wasser zum Kochen bringen, die Ho-

lunderbeeren abstreifen und dazutun, alles zusammen weich kochen, dann durch ein Sieb streichen. Zuerst die Hälfte des Zuckers zugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, dann den Rest des Zuckers und den Zitronensaft dazutun und alles bis zur Marmeladenprobe kochen.

### Erdbeergelee mit Holunderblüten

1 kg kleine Erdbeeren  
1 unbehandelte Zitrone  
10 Holunderblüten  
20 g Gelierpulver 1+1  
10 g Zitronensäure Citropekt  
1 kg Zucker

Die Erdbeeren kalt abspülen und die Blätterkränze abdrehen. In einer Obstpresse ausdrücken oder durch den Entsafter treiben. Mit dem Saft einer Zitrone in ein Sieb geben und ruhig ablaufen lassen.

Holunderblüten waschen, von den Sielen streifen, in ein Mulltuch binden und in den Saft legen. Gelierpulver und 2 Esslöffel Zucker im weiten Topf mischen. Saft samt Mulltuch beifügen. Über Mittelhitze rühren, zum Kochen bringen, 1 Min sprudeln lassen.

Das Mulltuch ausdrücken und entfernen. Zucker und Zitronensäure hineinrühren, 3 Min sprudeln lassen. Das Gelee in Gläser füllen nachdem der Schaum sich gelegt hat. Zuschrauben auf den Deckel stellen und abkühlen lassen.

### Holder-Sekt

10 große Dolden Holunderblüten werden mit 5 l wasser,  
1/16 l Obstessig,  
500 g Zucker und  
3 Zitronen (Scheiben) gemischt.

3-5 tage in die sonne stellen. dann filtriert man und füllt in gut schließende Sprudelflaschen. Nach 14 tagen kann man den Sekt trinken.

### Holunder-Apfel-Marmelade

500 g Holunderbeeren  
500 g Äpfel; grobgehackt

30 cl Wasser Einmachzucker

Die Früchte mit dem Wasser in einen großen Behälter oder Kochtopf geben. Im Backofen bei 140 Grad zugedeckt etwa 2 Stunden erhitzen, bis der Saft austritt und die Früchte blass und weich werden. Vorsichtig, ohne die Früchte zu zerquetschen, den Saft herauspressen. Den gewonnenen Saft abmessen. Man rechnet 500 Gramm Zucker je 60cl Saft. Den Saft und die entsprechende Menge Zucker in einen Topf füllen und etwa 30 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen, bis der Gelierpunkt erreicht ist.

### Holunder-Apfel-Konfitüre

1/2 kg Holunderbeeren

1/2 kg Äpfel, geschält

9 EL flüssiger Süßstoff

6-8 Blatt Gelatine

Holunderbeeren waschen, in einen Topf geben. Äpfel blättrig schneiden und zu den Beeren geben. Gelatine in kaltem Wasser 4 Minuten lang zum Quellen bringen. Süßstoff zur Konfitüre geben und 5 Minuten lang kochen lassen. Zum Schluss die Gelatine in der heißen Konfitüre auflösen, gut durchmischen.

Die fertige Konfitüre in gut vorbereitete Gläser füllen, gut verschließen, eventuell - um längere Haltbarkeit zu erzielen - die Konfitüre noch sterilisieren.

Nährwert pro

Portion (20 g):

Eiweiß: 0 g

Fell: 0 g

KH 2 g

kcal/kJ 11/46

Cholesterin: 0 mg

Kochsalz: 0 g

anrechenbare BE: 0,2

Aus dem Buch Kochen und Backen für Diabetiker

### Holunder-Birnen-Konfitüre

500 g Holunderbeeren

700 g Birnen

1/2 ts Aniskörner

1 Zitrone

500 g Zucker

1 Beutel Gelfix Zwei+Eins

Holunderbeeren waschen und abstreifen, dann 500 g abwiegen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und Früchte würfeln, mit den Beeren mischen. Zitrone auspressen, Saft mit dem Anis zu den Früchten geben. Gelfix mit 2 El. Zucker mischen, unter die Früchte mischen, unter Rühren zum Kochen bringen, den restlichen Zucker zufügen,iterrühren und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Insgesamt ca. 2679 kcal.

\* Quelle: Eltern-Zeitschrift 8/91,  
abgetippt von Sabine Geissler

Erfasser: Sabine 07.12.1995

### Holunderbeer-Apfelgelee

Die Zutaten:

375 ml Holunderbeersaft  
375 ml Apfelsaft  
500 g Kölner Gelierzucker 2:1

So gelingt es:

Den kalten Beerensaft mit Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren eine Minute sprudelnd kochen lassen. Anschließend in Gläser füllen und sofort mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

### Holunderblüten-Apfelgelee

5-10 Holunderblüten je nach Größe  
1 Flasche ungesüßten Apfelsaft (3/4l)  
Saft von einer Zitrone  
1 kg Gelierzucker

Die Holunderblüten bei trockenem Wetter ernten, nicht waschen, sondern nur ausschütteln, mit dem Apfelsaft übergießen und 12 Stunden ziehen lassen, durchsieben, den Saft mit dem Zitronensaft und Gelierzucker verrühren. 4 Min sprudelnd kochen lassen, heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Tipp: kocht man das Gelee zur Zeit der Holunderblüte im Mai/Juni

verwendet man Apfelsaft guter Qualität ohne Zucker aus der Flasche. Man kann die Holunderblüten jedoch auch einfrieren, um das Gelee im Herbst mit frischem Apfelsaft zu kochen.

### Holunderbeer-Marmelade

Ein schönes Rezept für Holunderbeer-Marmelade ist :

600 g Holunderbeeren,

400 g reife Birnen,

Saft 1 Zitrone

mit 1 Paket Gelierzucker 2 : 1

4 Min. sprudelnd kochen lassen

vor dem Einfüllen in Gläser noch etwas Williams-Geist dazugeben.

Schmeckt prima.

### Holunderbeerensuppe

Holunderbeeren abstreifen, mit Wasser, evtl. zusätzlich mit Apfelscheiben und Birnenhälften weichkochen, leicht mit Stärke- oder Kartoffelmehl binden, mit Zucker, Zimt, Nelken und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Die Suppe wird warm oder kalt mit Grieß- oder Schneeklößen serviert.

### Holunderbeergelee

Die Zutaten:

3/4 l Holunderbeersaft

1 kg Kölner Gelierzucker 1:1

Saft einer Zitrone

So gelingt es:

Holunderbeersaft, Gelierzucker und Zitronensaft kalt vermischen, unter Rühren zum Kochen bringen und bei starker Hitze 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und sofort verschließen. (Manchmal geliert Holunder schwer. Deshalb die Saftmenge genau einhalten und die Kochzeit keinesfalls unterschreiten).

## Holunderbeergelee

Die Traubchen werden von den Stängeln gerupft, gewaschen, mit sehr wenig Wasser erwärmt und dann durch ein aufgespanntes Tuch gepresst. nachdem man den Saft gemessen hat, kocht man ihn mit Zucker ( halb, halb ) bis zur Geleeprobe, füllt ihn in gereinigte Gläser und bindet nach 2 Tagen zu. Nicht verzweifeln , wenn das Kochen länger dauert. Diese Marmelade kann man in warme Milch geben und als schweißtreibendes Mittel verwenden.

## Holunderbeermarmelade

Hallo,

ich gebe den Holunder durch die Saftzentrifuge, so hab ich Saft und Fruchtfleisch. Dann messe ich 0,7 l. ab und gebe 1 Paket Gelierzucker 2:1 dazu, einen Spritzer Zitronensaft und dann 4 Minuten sprudelnd kochen lasse. In Gläser füllen und verschließen, dann die Gläser auf den Deckel stellen.

Uns schmeckt die so gemachte Holunderbeermarmelade besser als heiß entsaftet.

LG - Gaby

PS: Für meinen Holunderbeer-Glühwein koche ich den heiß entsafteten Holunderbeersaft in kleine 0,2 ltr. Flaschen ein.

CK-2004

Hallo

Also ich nehme den Dampfentsafter, + passiere die Rückstände durch ein Haarsieb, soweit wie es eben geht, denn den ganzen Saft bekommt ja , sonst nicht raus.

Das Fruchtfleisch kommt mit in den Saft, wird aufgekocht , + nach Packungsanleitung, von 2: 1, bzw 3: 1 Geliermittel ohne Zucker, + nehme statt dessen flüssigen Süßstoff.

(So verfähre ich mit allen Arten von Marmelade bzw Konfitüre , bei Kirschen (sauer), kommen noch eine kleine Handvoll, Kirschekerne mit hinein.

Die Fruchtmasse in gut gespülte Gläser füllen  
die Schraubdeckel aus kochenden Wasser nehmen, ( mit Löffel + Gabel )  
Gläser zuschrauben, auf ein feuchtes Tuch, auf den Kopf stellen,  
+ bis zum völligen erkalten, sowie mit einem trockenen Tuch abdecken, so  
das sie ohne Zugluft, auskühlen können.

Dann erst die Gläser umdrehen, abwaschen , beschriften.

Solange sich unten im Glas, die Luftblase befindet, ist der Inhalt ok, wenn  
die Luftblase verschwindet/verschwunden ist. den Inhalt zügig verbrauchen .

Hans60 17. Juli 2004

### Holunderbeermarmelade

Beeren waschen, danach abstreifen von den Stielen. Die Beeren entsaften  
entweder in einem Wasserdampfkocher, einem elektrischen Entsafter oder  
in einem Leinentuch.

( Achtung, schwer entfernbare Farbe !) Den Saft abmessen, genau soviel  
Zucker beimischen, mitunter rühren und 3 Minuten kochen, den Schaum  
abschäumen. Die Marmelade in sauber gespülte Einmachgläser füllen,  
gleich zubinden mit Zellophanpapier das man auf der einen Seite in Was-  
ser tupft und so über die Gläser macht.

### Holunder Birnen Konfitüre

500 g Holunderbeeren

700 g Birnen

½ ts Aniskörner

1 Zitrone

500 g Zucker

1 pk Gelfix Zwei+Eins

Für Schwangere und Stillende. Wir haben besonders milde, säurearme  
Obstsorten ausgesucht und magenberuhigende Substanzen wie Salbei und  
Anis zugefügt. Die Konfitüren enthalten halb soviel Zucker wie gewöhnlich,  
sind also auch gesünder. Melone halbieren, Kerne herauskratzen und das  
Fruchtfleisch herausheben. 500 g abwiegen und im Topf pürieren. Gelfix  
mit Zucker mischen, in das Mus rühren und unter Rühren erneut zum Ko-  
chen bringen. Den Honig zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen,  
1 Minute sprudelnd kochen lassen. Salbei, etwas Zimt und Ingwer  
zugeben, heiß abfüllen. Für die zweite Konfitüre die Holunderbeeren wa-  
schen und abstreifen, dann 500 g abwiegen. Birnen schälen, Kerngehäuse  
entfernen und Früchte würfeln, mit den Beeren mischen. Zitrone auspres-  
sen, Saft mit dem Anis zu den Früchten geben. Gelfix mit 2 EL Zucker mi-

schen, unter die Früchte mischen, unter Rühren zum Kochen bringen, den restlichen Zucker zufügen, weiterrühren und 1 Minute sprudelnd kochen lassen.

### Holunderblüten-Erdbeer-Marmelade

10 Holunderblüten  
1 Orange in Scheiben  
1 Zitrone in Scheiben  
500 g Wasser  
500 g Erdbeeren geputzt  
650 g Gelierzucker 2:1

Die Holunderblüten zusammen mit dem Wasser und der Orange und Zitrone in einen Topf geben, 3 Tage ziehen lassen. Abseihen, die in Stücke geschnittenen Erdbeeren dazugeben, aufkochen lassen, den Gelierzucker dazu, 5 Minuten kochen lassen, in saubere Gläser abfüllen, sofort verschließen

Gepostet von Manfred Salmhofer

### Holunderblütenbrot

Menge: 2 Brote

1 Kilo Mehl  
600 ml Milch; oder Buttermilch  
40 Gramm Hefe  
20 Gramm Meersalz  
10 Gramm Zucker  
2 Zitronen: Schale abgerieben  
14 groß. Holunderblüten, reif; ODER  
3 Essl. Holunderblüten, getrocknet  
evtl. 1/3 mehr

Lösen Sie die Hefe in etwas lauwarmer Milch, den Zucker und das Salz in der restlichen Milch bzw. in der Buttermilch auf.

Zerschneiden Sie die Holunderblüten in kleine Sträußchen, die Sie zusammen mit dem gesiebten Mehl und der geriebenen Zitronenschale in eine Schüssel geben. Fügen Sie die Hefe sowie nach und nach die Milch hinzu, und kneten sie das Ganze, bis ein elastischer (und aromatischer) Teig entstanden ist.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort, mit einem feuchten Tuch (oder mit Plastikfolie) abgedeckt, 1 Stunde lang stehen. Danach kneten Sie ihn noch einmal ca. 8 Minuten lang kräftig durch und teilen ihn in 2 gleich große Stücke, die Sie mit bemehlten Händen zu 2 Rollen in der Länge der Backform ausrollen. Fetten sie die Formen mit Butter oder einem aromatischen Öl ein, ebenso die Teigrollen von einer Seite, und legen Sie die Brote mit der eingefetteten Seite nach oben in die Formen.

Lassen Sie die Brote in den (wieder abgedeckten) Formen noch einmal (Petra: 1-) 2 Stunden lang gehen. Heizen Sie unterdessen den Backofen auf 200° C vor, stellen Sie ein Schüsselchen mit Wasser unten in den Ofen und lassen Sie die Brote auf der mittleren Schiene 45 Minuten goldbraun backen.

Lösen Sie die Brote aus der Form, und lassen Sie sie auf einem Gitter abkühlen. (Probieren Sie ruhig eine Scheibe von dem noch warmen Brot mit Butter: Der Geschmack ist ebenso köstlich wie der Duft).

Holunderblütenbrot ist ideal für Sandwichs oder als Beilage zu Suppen und Salaten. Es schmeckt jedoch auch einfach mit Quark oder Hüttenkäse belegt. Und sollten Sie von dem Brot etwas übrigbehalten, dann ist es als verzuckertes Blütenschnittchen (s. Rezept) äußerst schmackhaft.

Anmerkung Petra: Buttermilch verwendet.

## Holunderblüten-Apfel-Gelee

10 Holunderblüten mit  
3/4 l Apfelsaft (Aldi)  
1 kg Gelierzucker 1:1 !!

Blüten in eine Schüssel geben und mit Apfelsaft übergießen, dicken Stiele freilassen  
über Nacht ziehen lassen  
Abseihen, den Apfelsaft mit Gelierzucker mischen und 4 min köcheln., in Schraubgläser abfüllen

## Holunderblüten-Apfelgelee

Die Zutaten:

10-20 Holunderblütendolden  
3/4 l Apfelsaft  
1 kg Kölner Gelierzucker 1:1

So gelingt es:

Die Blütendolden gut abschütteln, möglichst nicht waschen; höchstens ganz kurz unter fließendes Wasser halten. Dann in eine Schüssel geben und mit Apfelsaft übergießen (die Stielenden nicht mit Saft bedecken). Zugedeckt einen Tag stehen lassen, dann absieben und den Saft mit Gelierzucker vermischen. Zum Kochen bringen, bei starker Hitze unter Rühren 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dann in Gläser füllen und verschließen.

### Holunderblüten-Bowle

Holunderblüten mit 1 Flasche rosH aufgießen,  
2 El. Honig dazu und über Nacht ziehen lassen. abseihen und mit Sekt aufgießen.

### Holunderblüten-Gelee

15 Holderdolden in  
1l Apfelsaft und  
Saft einer Zitronen über Nacht ziehen lassen.  
dann mit 1 kg Gelierzucker 1:1 ein Gelee kochen.

### Holunderblütengelee

1 kg Gelierzucker  
1 L Wasser  
7 Holunderblütendolden  
1 Zitrone  
Das Wasser, die Blüten und die in Scheiben geschnittene Zitrone in einem Topf 24 Std. ziehen lassen.  
Am nächsten Tag abseihen und mit dem Gelierzucker aufkochen.  
Heiß in Gläser abfüllen

## Holunderblüten Erfrischungsgetränk

Die Holunderblüten sorgfältig verlesen und zusammen mit Zitronenscheiben in einem Krug mit kochendem Wasser überbrühen. Das Ganze etwa fünf Minuten durchziehen lassen, nach Geschmack mit Honig süßen und den Tee abkühlen lassen. Diesen Auszug mit Apfelsaft ( halb Holunder-, halb Apfelsaft ) und einem Schuss Mineralwasser aufgießen

## Holunderblütenlikör

250 g Holunderblütendolden  
1/2l Weingeist  
1/4 l Wasser  
500 g Zucker  
1/8 l fruchtiger Weißwein

Holunderblütendolden vom Strauch schneiden, schütteln, nach Insekten absuchen und vorsichtig unter fließendem Wasser waschen. Die Dolden zusammen mit dem Weingeist in ein Einmachglas geben und drei Tage dicht verschlossen an einem warmen Ort stehen lassen.

Aus Wasser und Zucker eine Zuckerlösung herstellen. Blütenansatz abfiltrieren und mit der Zuckerlösung vermengen. Mit Weißwein abschmecken. In Flaschen füllen und vor dem Genuss 5 Wochen reifen lassen. Kühl lagern. An heißen Tagen ein ganz vorzügliches Erfrischungsgetränk ergibt ein Schuss Holunderblütenlikör, aufgefüllt mit kaltem Wasser.

(CK, Bruni)

## Holunderblütenlikör

35 Holunderblüten  
3l Wasser  
50 g Zitronensäure  
1 kg Zucker  
3 Flaschen Korn

Holunderblüten, Wasser und Zitronensäure 24 Stunden ansetzen, anschließend filtrieren. Das Filtrat mit dem Zucker und dem Korn vermischen. Wenn der Zucker gelöst ist in Flaschen abfüllen.

## Holunderblütenlikör nach Oskar Marti

Holunderblütenrückstände aus der Sirupproduktion oder 15-18 neue (Dol-  
den?)

3 EL Holunderblütensirup

4 frische Holunderblüten

1,5 l Obstschnaps 40%, Apfel- oder Birne

Alles 10 Tage an sonnigem Platz ziehen lassen, filtrieren, in Flaschen fül-  
len und gut verkorken und 4-5 Monate kühl stellen.

Mein persönlicher Favorit ist das erste Rezept, dieser Likör ist leicht und  
spritzig, während das Andere meiner Meinung nach eher ein Schnaps ist.  
(CK; Gisela m)

Und damit das Warten auf den Likör nicht so schwer fällt ein Rezept für

### Holunderblütenbowle

10 Holunderblüten

1 Bund Minze (oder Zitronenmelisse)

1 unbehandelte Zitrone

3 Zitronen

200 g Zucker

1 l Wasser

1 Fl. Weißwein

1 Fl. Sekt

Die unbehandelte Zitrone in Scheiben schneiden, die anderen Zitronen  
auspressen.

Zusammen mit den Blüten, dem Zucker und der Minze ins Wasser geben  
und 24 Std durchziehen lassen.

Dann durch ein Sieb geben und die gekühlten Alkoholika dazugeben.

(CK; Daniela)

### Holunderblütenlikör

10 Holunderblüten

0,7 l weißer Rum

150 g Kandiszucker, weiß

1 Zimtstange

Holunderblüten ausschütteln (nicht waschen!!), von den dicken Stielen  
befreien und mit Rum, Kandis und Zimt in eine Flasche geben und 2-3 Ta-  
ge an einen warmen Platz (am besten in die Sonne) stellen.

Nach den 3 Tagen abseihen, wieder in die Flasche füllen und kühl und  
dunkel aufbewahren.

Ig

Angelika

## Holunderblütenmilchsuppe

( 1948 )

1 1/2 l Milch  
4-5 Dolden Holunderblüten  
50 g Mondamin  
Zucker  
Salz

Holunderblüten langsam eine Stunde in der Milch ziehen lassen, dann wird die Milch durchgeseiht, mit angerührtem Mondamin gedickt und abgeschmeckt. Sie kann mit Eigelb legiert werden und mit Schneeklößchen, die man mit gehackten Mandeln oder gerösteten Haferflocken bestreut, serviert werden.

## Holunderblütensirup

Haltbar für den Winter )

Etwa 30 g Holunderblüten in 3 Liter Wasser zusammen mit 70 g Zitronensäure ( Reformhaus ) ansetzen. Das Ganze 24 Stunden kühl stellen. Die Flüssigkeit abseihen und mit 2 1/2kg Rohrohrzucker aufkochen, und in saubere Flaschen abfüllen, verschließen und kühl lagern. Den Sirup mit Mineralwasser (oder Sekt) verdünnt servieren

## Holunderblütensirup

(100 Port.) lecker  
50 Holunderblütendolden ( ich nehme 17 Stück)  
3 Liter Wasser (1 Liter Wasser)  
4 kg Zucker ( 1,330 kg Zucker)  
6 Zitronen (2 Zitronen)  
100 g Zitronensäure oder Weinsteinsäure ( 5 Beutel @5 g Dr. Oetker Zitronensäure)

Wasser mit dem Zucker und der Zitronensäure aufkochen. Die Dolden und den Saft der Zitronen hineingeben und vom Herd nehmen. Eine Woche ruhen lassen. Zweimal tägl. umrühren.

Abseihen, aufkochen und in Flaschen füllen. Hält sich so mind. ein Jahr. Von dem Sirup reicht ein kleiner Schuss in ein Glas kaltes Wasser.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Holunderblütensirup

17 Holunderblütendolden

1 Liter Wasser

1,33 kg Zucker

2 Zitronen

5 Beutel @5 g Dr. Oetker Zitronensäure

Wasser mit dem Zucker und der Zitronensäure aufkochen. Die Dolden und den Saft der Zitronen hineingeben und vom Herd nehmen. Eine Woche ruhen lassen. Zweimal tägl. umrühren.

Abseihen, aufkochen und in Flaschen füllen. Hält sich so mind. ein Jahr.

Von dem Sirup reicht ein kleiner Schuss in ein Glas kaltes Wasser.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Holunderblütensirup nach Oskar Marti

3 l Wasser

2 kg Zucker

3 Zitronen in Scheiben, von unbehandelten

18 Holunderblütendolden

60 g Zitronensäure

Zubereitung

Zucker und Wasser aufkochen und erkalten lassen.

Blütendolden ohne Stängel mit den Zitronenscheiben, der Zitronensäure und dem Sirup vermischen und 5 bis 6 Tage in einem Steinguttopf ( ich verwende einen Plastikimer mit Deckel) an der Kühle zugedeckt stehen lassen. Aufpassen, das die Zitronen nicht schimmeln.

Danach den Sirup abseihen und in Flaschen abfüllen, verkorken und nochmals an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Die Holunderblüten nicht wegwerfen (Weiterverwendung siehe Holunderblütenlikör oder Holunderblütenessig).

## Holunderblütenessig

Holunderblüten

- Rückstände aus der Sirupherstellung,
  - siehe Holunderblütensirup
- 5 Holunderblütendolden; frisch  
3 l Obstessig  
2 Gewürznelken

Alle Zutaten miteinander aufrühren und 10 Tage zugedeckt in einem Topf ziehen lassen.

Den Essig durch ein feines Tuch seihen, in Flaschen abfüllen und verkorken, bzw. Glasflaschen mit Plastikverschluss nehmen, denn bei mir ist schon mal ein Metalldeckel von selbstgemachten Essig angelöst worden.

## Holunderblütenlikör

35 Holunderblüten  
3l Wasser  
50 g Zitronensäure  
1 kg Zucker  
3 Flaschen Korn

Holunderblüten, Wasser und Zitronensäure 24 Stunden ansetzen, anschließend filtrieren. Das Filtrat mit dem Zucker und dem Korn vermischen. Wenn der Zucker gelöst ist in Flaschen abfüllen.

Das ist ein Rezept von meiner 80 jährigen Nachbarin und ich find es sehr lecker.

## Holunderblütenlikör nach Oskar Marti

Holunderblütenrückstände aus der Sirupproduktion oder 15-18 neue  
3 EL Holunderblütensirup  
4 frische Holunderblüten  
1,5 l Obstschnaps 40%, Apfel- oder Birne

Alles 10 Tage ziehen lassen, filtrieren, in Flaschen füllen und 4-5 Monate kühl stellen.

Mein persönlicher Favorit ist das erste Rezept, dieser Likör ist leicht und spritzig. Der Schnaps nach Oskar Marti tut nach einem opulenten Essen gute Dienste.

Liebe Grüße  
Gisela m

### Holunderblütensirupkonzentrat

1 Korb voll reifer Holländerblütendolden, gut gereift  
2 leere Gläser, z. b. von Sauerkirschen

Von Holunderblüten mit viel Blütenstaub die groben Stiele abschneiden und die Blütendolden in die Gläser so dicht einschichten, wie man nur kann. Anschließend mit Wasser bedecken, eventuell überzählige Blüten heraus nehmen oder mit sauberen Kieselsteinen beschweren. Auf alle Fälle müssen die Holunderblüten mit Wasser bedeckt sein, sonst färbt sich die ganze Flüssigkeit braun.

Das Gemisch 1-2 Tage auf einer sonnigen Fensterbank stehen lassen, anschließend filtrieren und den Blütenbrei gut ausdrücken.

Pro Liter Saft werden 1,25kg Zucker und 20 g Zitronen- oder Ascorbinsäure ( Vitamin C) hinzugefügt. Das Ganze muss wieder 3 Tage in der Sonne stehen bis der Zucker gelöst ist. Danach in vorgewärmte, kleine Flaschen füllen. Hält im Keller 1 Jahr , aber nur wenn ich wie dieses Jahr ein Fläschchen übersehen hab.

Das Konzentrat wird nicht jedes Jahr gleich. Letztes Jahr verlief die ganze Sache etwas hitziger und die Masse lief über. Übrigens Zitronenmelissenblätter und Rosenblätter funktionieren genauso.

### Holunderblütentee

In Erkältungszeiten geeignet, die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger zu stärken. Man trinkt täglich 1 Tasse lauwarmen Tee schluckweise. 1 gehäuften Teelöffel getrocknete Holunderblüten mit 1 siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ziehen lassen und abseihen.

## Holundergelee mit Brombeeren

Für 2 Gläser a 3/4 Liter

1.25 kg Holunderbeeren  
500 g Gelierzucker  
(ausreichend für 1 kg  
- Früchte bzw. 1 l Saft)  
250 g Brombeeren

Holunderbeeren von den Stielen streifen. Beeren waschen und abtropfen lassen. Mit 200 ccm Wasser aufkochen und einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Über Nacht in einem Küchentuch abtropfen lassen. Den aufgefangenen Saft mit Wasser auf einen Liter auffüllen. Saft, Gelierzucker und Brombeeren in einem hohen Topf verrühren. Zum Kochen bringen und vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen und mit Deckel oder Einmachhaut verschließen.

Pro Glas ca. 895 Kalorien / 3746 Joule

[c.bluehm@link-f.com](mailto:c.bluehm@link-f.com)[link.de](http://link.de)

Erfasser: Christian 29.09.1993

## Holunderkonfitüre mit Ananas und Gin

Zutaten:

250 g Holunderbeeren (ersatzweise schwarze Johannisbeeren),  
1 unbehandelte Zitrone,  
100 g Ananasfleisch kleingeschnitten,  
50 g Honig,  
4 cl Gin,  
350 g Zucker,  
1/2 Päckchen Geliermittel

Zubereitung:

Holunderbeeren waschen und abzupfen.

Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Holunderbeeren, Zitronenschale, Zitronensaft, kleingeschnittene Ananas, Honig, Zucker und Geliermittel vermischen und nach Anweisung des Geliermittels verarbeiten.

Fruchtmasse eventuell zwischendurch abschäumen. Gin erst kurz vor dem Einfüllen zugeben.

Ergibt etwa 2 Gläser @etwa 350 ml

## Holunderküchlein

1 Ei

Holunderblüten mit dem Stiel nach oben in nicht zu dünnflüssigen Pfannkuchenteig tauchen, in heißes Fett setzen und knusprig backen, mit Zucker bestreuen.

( Pfannkuchenteig :

250 g Mehl,

1 Ei,

etwas Backpulver,

1 Esslöffel Zucker,

1/8 l Milch zu einen Teig verrühren ,

etwa 30 Minuten ruhen lassen

## Holundersaft

Holundersaft ist seit dem 5. vorchristlichen Jahrhundert als Heiltrank bekannt. Er reinigt das Blut und regt die Tätigkeit der Niere und der Hormondrüsen an.

Den ausgepressten Saft lässt man 4-5 Tage stehen, bis das Pektin durch die Gärung zerstört ist, kocht ihn dann 10 Minuten mit Zucker ( 1l =1 kg ), füllt ihn in die gereinigten Flaschen und verkorkt diese sorgfältig

## Holundersirup

Kochgeschichten - Köstlichkeiten entlang der Isar

1 kg Holunderblüten

2 l Wasser

1 kg Zucker

10 Zitronen

5 Orangen

Zucker mit dem Wasser aufkochen und über die Blüten gießen. Saft von Zitronen und Orangen dazugeben. Zwei bis drei Tage kühl stellen. Abseihen, erneut aufkochen und in saubere Flaschen abfüllen.

## Rote-Trauben-Holunderblüten-Gelee

0,5 Liter Roten Traubensaft  
(am besten: Hohenbeilsteiner Traubensaft aus ökologischen  
Anbau, ohne Zuckerzusatz  
von: Schlossgut Hohenbeilstein in 71717 Beilstein)

1 Messbecher Holunderblüten  
3 - 4 Blättchen Zitronenmelisse  
Gelierzucker entspr. der Flüssigkeitsmenge

Holunderblütendolden und Melisse waschen und auf Küchenpapier trocknen lassen. den Traubensaft mit den Blütendolden und der Melisse zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur 5 Min. köcheln lassen. dann auf die Seite stellen und noch weitere 10 Min. ziehen lassen. alles durch Sieb abfiltern und falls die Flüssigkeit noch nicht richtig glasklar ist, wiederum durch ein Leinentuch o.ä. filtern.

dann den Gelierzucker einrühren und nach Packungsanweisung zu Ende kochen. in Gläser füllen und kühl stellen.

## Schwarzer Holunder

surerau noir(m)  
Schwarzen Hielenter

### Merkmale

kleine gelblichweiße Blüten  
schwarze Beeren in Dolden  
stark duftend  
Früchte kann man gekocht essen  
Reifezeit Spätsommer  
( Blüten Mai/Juni )

## Sanddorn

## Steckbrief

Vorkommen: In ganz Europa vorkommend, besonders im Alpengebiet und an der Ostseeküste verbreitet, wo er zur Befestigung von losen Böden, wie Dünen und felsige Gebirgshänge auch angepflanzt wird.

Verwendete Teile: Die reifen gelb- bis orange-roten Scheinbeeren.

Inhaltsstoffe: Viel Apfelsäure, ein gelber Farbstoff, fettes Öl, Mannit, sehr reich an Vitamin C.

Wirkung und Anwendung: Wegen des hohen Vitamingehaltes wirkt Sanddorn kräftigend und stärkend.

Er wird zur Herstellung von vitaminangereicherten Arzneimitteln, Vitaminkonzentraten,

Nähr- und Kräftigungsmitteln verwendet.

In der kosmetischen Industrie wird er zur Herstellung vitaminhaltiger Hautcremes- und Zahnpasten zugezogen,

in der Lebensmittelindustrie zur Vitaminisierung und Aromatisierung von Konserven, Suppenwürzen,

in der Getränkeindustrie zu erfrischenden Getränken und zu Likören beigegeben.

Bei der Verarbeitung von Sanddorn muss darauf geachtet werden, dass das Vitamin C gegen Metalle,

sowie gegen Luft und höhere Temperaturen sehr empfindlich ist und leicht zerstört wird.

Deswegen müssen sämtliche Werkzeuge und Maschinen, die mit der Frucht in Berührung kommen,

aus rostfreiem Stahl oder Steingut oder fehlerlos emailliert sein.

## Apfel-Sanddorn-Getränk

3 getrocknete Apfelringe,  
450 ml Apfeltee,  
2 Gewürznelken,  
2 El Honig,  
6 El Sanddornsirup,  
etwas geriebene Zitronenschale

Apfelringe in kleine Würfel schneiden, in den Apfeltee geben.

Mit Gewürznelken, Honig und Sanddornsirup würzen.

Den Punsch heiß servieren, und mit der geriebenen Zitronenschale garnieren.

## Bananen-Sanddorn-Mix

1 Banane,  
200 ml Milch,  
300 ml Sanddornnektar,  
1 Pr. Vanillezucker  
Banane schälen und mit der Milch  
im Mixer pürieren. Sanddornnektar und Vanillezucker dazugeben.  
Kalt servieren

## Energiedrink

200 ml Möhrensaft,  
150 ml Aprikosennektar,  
4 El Sanddornsirup,  
2 El Haselnussmus,  
1 El Honig,  
Saft von 1/4 Zitrone,  
150 ml Mineralwasser  
Möhrensaft, Aprikosennektar und Sanddornsirup mischen.  
Haselnussmus mit Honig und Zitronensaft verrühren und in der Saftmi-  
schung auflösen.  
Mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen und umrühren.  
Am besten kalt servieren.

## Fitnesscocktail

300 ml Molke,  
300 ml Pfirsichnektar,  
4 El Sanddornsirup,  
1 TI gehackte Pistazien  
Molke mit dem Pfirsichnektar und  
Sanddornsirup im Mixer verquirlen.  
In gut gekühlte Gläser füllen,  
und vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen.

## Gekochter Sanddornsaft

Für 1 Liter Saft 500 g  
Einmachzucker oder Gelierzucker  
Die Sanddornbeeren knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen

und bei mäßiger Hitze durchkochen lassen.  
Den Fruchtbrei durch ein Safttuch ablaufen lassen.  
Den Saft abmessen, mit Zucker verrühren,  
zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen.  
In Flaschen füllen und verschließen.  
Gut geeignet für Mixgetränke und zum Trinken  
mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.

### Kiwi-Sanddorn-Cocktail

1 Kiwi,  
150 g Dickmilch,  
50 g Schlagsahne,  
2 EI Milch,  
2 EI Sanddornkonfitüre  
Kiwi schälen und in Stücke schneiden.  
Mit Dickmilch, Schlagsahne und Milch pürieren.  
Die Sanddornkonfitüre nach Geschmack hinzufügen

### Möhren-Sanddorn-Kefir

250 ml Möhrensaft,  
250 g Kefir,  
6 EI Sanddornsirup,  
1 TI Ahornsirup, abgeriebene Schale von einer Zitrone  
Die Zutaten miteinander vermischen,  
und gut gekühlt in Gläser füllen.  
Die Drinks mit Dillfäden garnieren.

### Sanddorn

Sanddar

#### Merkmale

schmale, graugrüne Blätter  
orangerfarbene Früchte  
Beeren essbar, roh schmecken sie sauer  
Reifezeit Mitte August - Ende Oktober

## Sanddorn-Ahorn-Mix

300 ml Apfelsaft,  
6 El Sanddornsirup,  
3 El Ahornsirup,  
150 ml Mineralwasser,  
4 Eiswürfel,  
2 Scheiben Zitrone

Apfelsaft, Sanddornsirup und Ahornsirup  
verrühren, mit Mineralwasser auffüllen.  
Mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren.

## Sanddorn-Apfel-Gelee

1 kg Sanddornbeeren,  
1 kg Äpfel,  
Saft von 1 Zitrone,  
ca. 2 kg Zucker (je nach Fruchtsaftmenge)

Alle Früchte in einen Topf geben und so viel kaltes Wasser zugießen,  
dass die Früchte gerade bedeckt sind. Den Zitronensaft hinzugeben.  
Alles zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten lang kochen lassen,  
bis die Früchte zerfallen sind. Ab und zu umrühren.  
Den Topfinhalt entweder durch ein Spitzsieb oder durch ein grobes Leinen-  
tuch pressen.  
Den Saft abmessen, die gleiche Zuckermenge zugeben und für etwa 15  
Minuten kochen,  
bis der Gelpunkt erreicht ist. Den Schaum abschöpfen und das Gelee  
sofort in Gläser füllen.

## Sanddorn-Honig-Sirup

1 kg Sanddornbeeren,  
ca. 500 g Honig  
Früchte in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.  
Alles zum Kochen bringen und den Honig dazugeben.  
ACHTUNG: Der Sirup hält sich nicht lange; daher sollte er im Kühlschrank  
aufbewahrt und in wenigen Tagen aufgebraucht werden.

## Sanddorngelee

Die Zutaten:

3/4 l Sanddornsaft  
1 kg Kölner Gelierzucker 1:1

So gelingt es:

Die Sanddornbeeren knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze durchkochen lassen. Den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen, abmessen und mit Gelierzucker vermischt unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.

Tipp:

Nehmen Sie 1/2 l Sanddornsaft und 1/4 l Apfelsaft.

## Sanddorngelee

3/4 Liter Sanddornsaft  
1 kg Gelierzucker

Die Sanddornbeeren knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze durchkochen lassen.

Den Saft durch ein Tuch ablaufen und erkalten lassen, abmessen und mit Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

In Gläser füllen und verschließen.

## Sanddornrog mit grünem Tee

100 ml trockener Weißwein,  
1 Päckchen Vanillezucker,  
150 ml Sanddornsaft,  
350 ml grüner Tee

Weißwein mit Vanillezucker aufkochen.

Sanddornsaft dazugeben und mit grünem Tee mischen.

## Sanddornkonfitüre mit Schuss

1 kg Sanddornbeeren,

950 g Gelierzucker,  
10 cl Orangenlikör

Die Sanddornbeeren sehr vorsichtig waschen und gründlich abtropfen lassen. Dann bei ganz milder Hitze im eigenen Saft zerfallen lassen. Die Beeren, sobald sie weich sind, durch ein feines Haarsieb streichen, damit die Kerne nicht in die Konfitüre kommen. Den Fruchtbrei mit dem Zucker mischen und langsam unter Rühren aufkochen lassen. Die Konfitüre 5 Minuten kochen lassen. Den Topf dann vom Herd ziehen. Die Konfitüre mit dem Orangenlikör mischen und rasch in vorbereitete Gläser füllen. Sofort verschließen.

ich selber mag keine Marmelade mit Schuss. habe mal eine bekommen, die hat so nach Schnaps geschmeckt, dass ich sie weggeworfen habe. aber wer es mag, warum nicht

### Sanddornmarmelade

1 kg Sanddornmark  
1 kg Gelierzucker

Die Sanddornbeeren durch eine Fruchtpresse geben (so bleiben die harten Schalen und Kerne zurück) oder mit wenig Wasser kochen und durch ein Sieb streichen. Von dem so gewonnenen Mark 1 kg abwiegen, mit Gelierzucker verrühren, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen

### Sanddornmilch

1-2 Ei

1/2 l Milch,  
1 bis 2 Eier,  
5 bis 6 EL Sanddornsaft (auch in Reformgeschäften erhältlich),  
2 EL Zucker oder Honig.

Sanddornsirup ist ebenfalls verwendbar, dann den Zucker weglassen.

### Sanddornmilch mit Walnusseis

400 ml Milch,  
6 EI Sanddornsirup,  
1 EI Honig,

etwas Zitronenschale,  
2 Kugeln Walnusseis  
Milch mit Sanddornsirup, Honig und Zitronenschale verrühren.  
Walnusseis in 2 Gläser geben, und mit der Milch auffüllen

### Sanddornquark

125 g Quark,  
2 EL Milch,  
3-4 EL Sanddornkonfitüre,  
1 EL Sesam,  
1 Prise Vanille  
Quark mit Milch cremig rühren.  
Sanddornkonfitüre, Sesam und Vanille gut mit dem Quark verrühren.  
Der Quark schmeckt besonders gut auf frischen Brötchen.

### Sanddornsaft

Ist sehr reich an Vitamin C, beugt Erkältungen vor.  
Die Beeren entsaften oder mit Wasser köcheln und absieben.  
Den Saft pro Liter mit 500 g Zucker noch einmal aufkochen.

### Sanddornschnaps

ca. 250 g feiner weißer Kandis,  
ca. 200 g Sanddornbeeren, 1 Fl Korn (38-40 Vol.-%)  
Eine gut gereinigte Flasche zu 1/3 mit Kandis füllen,  
den Rest mit gut gewaschenen Sanddornbeeren auffüllen.  
Den Schnaps hinzufügen, so dass die Flasche randvoll ist.  
Gut verschließen und mindestens 8 bis 12 Wochen lang an einem dunklen,  
trockenen Ort  
stehen lassen, bis der Kandis geschmolzen ist.  
Nun den Schnaps durch ein Sieb passieren und zurück in die Flasche geben.  
Vor dem Genuss gut schütteln. Mit braunem Kandis bekommt der Schnaps  
eine dunklere,  
edle Farbe und zusätzlich einen leicht malzigen, herben Geschmack.

## Sanddorntraum

250 ml Sanddornnektar,  
3 EI Schlagsahne,  
1 EI Honig,  
2 EI zerstoßenes Eis,  
250 ml Mineralwasser  
Sanddornnektar mit Schlagsahne, Honig  
und Eis verquirlen. Mit Mineralwasser auffüllen

## Zarte Versuchung

300 ml Birnennektar,  
2 EI Mandelmus,  
4 EI Sanddornsirup,  
200 ml Mineralwasser,  
1 Prise Vanille,  
1 TI Mandelblättchen  
Birnennektar mit Mandelmus und Sanddornsirup mixen,  
mit Mineralwasser auffüllen. Mit Vanille abschmecken.  
Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne rösten und über das Getränk

## Schlehen

Schlehdorn, Schwarzdorn  
prunellier(m)  
Schielwendaar, Schwaarzdar

### Merkmale

stark dorniger Strauch  
schwarzblaue Früchte erst nach Frost genießbar  
blühen vor dem Laubausbruch  
Reifezeit Herbst

## Schlehen-Apfel-Konfitüre 1

1 kg Schlehen (vorbereitet gewogen) vorbereiten: Schlehen entstielen,  
waschen, gut abtropfen lassen, wiegen (1000 g), die Schlehen in eine  
Schüssel geben, mit

500 ml kochendem Wasser übergießen, erkalten lassen dann die Flüssigkeit abgießen, kurz aufkochen lassen, wieder über die Früchte geben, diesen Vorgang noch einmal wiederholen die erkaltete Fruchtmasse durch ein Sieb streichen, so das der Rückstand vollkommen trocken ist, wiegen (800 g)

200 g Apfelstücke (vorbereitet gewogen) vorbereiten: Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in sehr kleine Stücke schneiden und mit 800 g Schlehenbrei, 1 kg Gelierzucker zum Kochen bringen. Einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe vornehmen. Noch heiß in vorbereiteten Gläsern einfüllen und mit Einmachzellophan oder mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

Info: Die dunkelblauen, kugeligen Schlehen finden Sie an den dornenbewehrten Sträuchern, die treffend auch Schwarzdorn genannt werden. Geerntet werden Sie nach dem ersten Frost. Sie enthalten verschiedene Mineralstoffe, Phosphate und Gerbstoffe. Neben Saft und Konfitüre stellt man auch Liköre und Weine aus ihnen her.

## Schlehen-Apfelmarmelade

Zutaten für 4 Portionen

Gelierzucker: 1 Kilogramm

Schlehenmark: 600 Gramm

Apfelmus oder frische geriebene Äpfel: 400 Gramm

Zubereitung

Die Schlehen mit Wasser bedeckt weichkochen lassen und durch ein Sieb rühren.

Schlehenmark und Apfelmus (möglichst nicht gesüßt) mit Gelierzucker verrühren und zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und in Gläser füllen.

Schlehen nach dem ersten Frost geerntet sind milder im Geschmack. Man kann sie auch einen Tag in das Gefrierfach des Kühlschranks legen und dann erst weichkochen.

**Tipp:**

Statt der Äpfel Birnenstückchen nehmen oder zu 500 g Schlehenmark 1/2 l Brombeersaft verwenden.

## Schlehen-Birnen-Gelee

### Zutaten

1 kg Birnen,  
1,2 kg Schlehen,  
1 kg Gelierzucker,  
3 EL Zitronensaft,  
2 Gläschen Schlehenlikör

### Zubereitung

Birnen waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit nach dem ersten Frost geernteten oder tiefgefrorenen Schlehen in einem großen Topf mit Wasser bedeckt weich kochen. Den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen. 3/4 l des Saftes mit 1 kg Gelierzucker und 3 EL Zitronensaft vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Schlehenlikör unterrühren, das Gelee heiß in Gläser füllen und sofort verschließen

## Schlehengelee

3/4 Liter Schlehensaft mit  
1/4 Liter Weißwein, 1 kg Gelierzucker etwa 4 Minuten aufkochen lassen und den Saft einer Zitrone zufügen. Diese Flüssigkeit noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.

## Schlehensaft

Je Kilogramm Früchte etwa 250 g Zucker in ein Nicht-Metall-Gefäß geben, mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, nach 24 bis 36 Stunden abgießen und das gleiche noch einmal wiederholen. Beide Saftpartien zusammen in einen Topf geben, nach Bedarf süßen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Dabei abschäumen und in heiße Flaschen füllen und verschließen. Diesen Saft kann man je nach Bedarf verdünnt oder eingedickt weiterverarbeiten zu Gelee, als Punsch mit Zitronenschale, Zimt und Nelken (oder einfach Aufgussbeutel für Glühwein) oder Grog.

## Schlehengelee

Die Früchte sollen eine Nacht vom Frost befallen sein( notfalls Tiefkühler benutzen ).

Mit ganz wenig Wasser so lange kochen, bis sie ganz zusammengefallen sind.

Nun den Saft mit der gleichen Menge Zucker bis zur Gelierprobe kochen und heiß in Gläser füllen

## Schlehenmarmelade

Schlehenmarmelade

Zutaten

1 kg Schlehen

1/4 Liter Birnensaft oder

1/4 Liter Apfelmus

Gelierzucker oder Zucker und Geliermittel nach Fruchtsaftmenge

Zubereitung

Schlehen mit etwas Wasser weich kochen und durch ein Sieb passieren. In diesen Saft rührt man den Birnensaft oder das Apfelmus. Weitere Bearbeitung je nach Geliermittel. Heiße Konfitüre in Gläser füllen.

## Schlehenmarmelade mit Äpfeln oder Birnen

Schlehenmarmelade mit Äpfeln oder Birnen

Nach dem Frost geerntete Schlehen gut waschen, mit wenig Wasser weichkochen,

und durch ein Sieb streichen. Dieses Schlehenmark stellt man mit Zucker ( 300 g auf 500 g Mark ) zum Kochen auf, bis die Marmelade dick wird.

Sehr gut schmeckt diese, wenn man die Hälfte der Schlehen durch geschälte,

vom Kerngehäuse befreite Äpfel oder Birnen ersetzt.

## Schlehenmus mit Zwetschgen

Zutaten

500 g Schlehen

500 g entkernte Zwetschgen (tiefgekühlt; da, wenn die Schlehen genießbar sind, die Zwetschgenzeit vorbei ist)  
0,5 l Traubensaft  
1 TL Zimt  
Gewürznelken  
1 kg Gelierzucker

#### Zubereitung

Schlehenfrüchte und Zwetschgen in Traubensaft aufkochen, unter Rühren bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Mus durch ein Sieb passieren, mit den Gewürzen abschmecken. Gelierzucker dazu geben und das Mus 5 Minuten kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Wenn die blauen Früchte am blattlosen Strauch sichtbar werden, ist der Erntezeitpunkt noch lange nicht gekommen. Erst wenn mehrmals Fröste die Frucht haben durchfrieren lassen und die Haut beginnt schrumpelig zu werden, sollte mit der Ernte begonnen werden. Erst dann beginnt der Abbau der Gerbsäure in der Frucht und die Saftausbeute wird ergiebig. Früh gepflückte Früchte kann man im Gefrierfach entsprechend nachbehandeln.

### Schlehensaft

1 l gewaschene Schlehen, die Frost bekommen haben, gibt man mit anderthalb Liter kochendem Wasser in einen Steinguttopf. Nach 24 Stunden gießt man das Wasser ab und schüttet es wieder kochend über die Schlehen. Dieses Verfahren wiederholt man noch 2 mal und trennt dann das Mark vom Saft. Diesen kocht man mit 250 g Zucker solange bis sich kein Schaum mehr bildet. Nach dem Erkalten füllt man den Saft in gut gereinigte Flaschen, die man mit neuen, ausgekochten Stöpseln verschließt und den Verschluss mit geschmolzenem Paraffin oder Siegelack luftdicht macht

### Schlehensirup

Schlehensirup (2 Fl. a 1/2l)

2 kg Schlehen (sollten Frost abbekommen haben, ansonsten für 48 Std. ins Gefrierfach)

750 g Zucker  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 TL Zimtpulver

Schlehen in einen Topf geben und mit soviel kochendem Wasser übergießen, dass sie vollständig bedeckt sind. Etwa 24 Std. stehen lassen. Danach die Flüssigkeit abgießen, wieder aufkochen und wieder über die Schlehen gießen. Diesen Vorgang 2-3 mal wiederholen. Danach Saft durch ein Sieb und anschließend durch einen Kaffeefilter gießen. Saft mit Zucker, dem Nelken- und Zimtpulver so lang kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup noch heiß in Flaschen füllen und diese sofort verschließen.

### Schlehenmarmelade

mit + ohne Zucker

Zutaten für Portionen  
1 kg Schlehen  
1/8 Liter Wasser  
¼ Liter Wein, weiß  
375 g Rohrzucker oder  
Süßstoff, entsprechende Menge

#### ZUBEREITUNG

Schlehenbeeren schmecken erst dann richtig, wenn sie einmal Frost bekommen haben.

Beeren waschen + über Nacht in kaltes Wasser legen, das am nächsten Morgen abgossen wird.

Pro 1 kg Beeren 1/4 l Weißwein + 1/8 l Wasser zugeben, weich kochen, durch ein Sieb streichen.

Je 1 kg Schlehenbrei noch mal 1/4 l Weißwein zugeben, außerdem 375 g Zucker (oder entsprechend flüssigen Süßstoff). Kochen bis zur Marmeladenprobe.

Twist- Off Gläser auswaschen + ausspülen, Deckel in Wasser geben + sprudelnd kochen lassen.

Marmelade sofort in Gläser füllen, + verschließen. Auf einem feuchten Tuch mit dem Deckel nach unten stellen, mit einem trockenen Handtuch abdecken, ganz erkalten lassen. Dann wieder umdrehen. Solange die Luftblase sich unten im Glas befindet, ist es in Ordnung, sonst zügig verbrauchen.

Regt die Magensaftproduktion an, hilft gegen Appetitlosigkeit, besonders am Morgen - ein Mittel für "Frühstücksmuffel". Mit Süßstoff auch für Diabetiker geeignet

Wie viele Gläser gibt das ca. ?

Sabine sawa62 / 25.11.03 - 08:58

Da ich meine Marmelade , immer ( meist) mit flüssigen Süßstoff, herstelle + dafür , die Gemüsegläser von 720 ml + mehr, keine Gurkengläser, nehme , ergibt es meist 2-3 Gläser, + klein wenig, zum probieren am nächsten Tag, denn so genau das Gewicht, beim ernten zu erzielen, ist mir noch nicht gelungen.

mit Zucker, erhöht sich eben der Bedarf an Platz.

MfG Hans

man kann sie auch selbst 4-7tage einmal am tage für 3-4 h in den frazer geben das hilft ein bisschen nach manchmal

sawa62 /04.02.04 - 12:38 Pewe

und woher bekomme ich die Schlehen?

Hab ich noch nie auf dem Markt gesehen.

16.02.04 - 22:21 kräuter-janne

@Pewe

Die kriegst du auch nicht auf dem Markt, die musst du im Herbst/Winter selber pflücken. (Sind so daumennagelgroße blaue Beeren mit matter Haut - wie bei Pflaumen und wachsen oft am Straßen- oder Wegesrand, vielleicht auch in Parks)

Naja, war keine besonders gute Erklärung - wenn du es genau wissen willst, schau doch mal in einem Buch über Wildbeeren nach.

Gruß, kräuter-janne 10.07.04 - 17:04

marguerida

Schlehen wachsen an Sträuchern die sehr starke spitze Dornen haben. Sind typische Heckengewächse. Haben im Frühjahr kleine weiße Blüten. Schmecken (nach dem ersten Frost geerntet) roh immer noch recht herb und haben eine Kern wie Kirschen.

Viel Spaß beim Suchen  
Marguerida

## Weißdorn

Weißdorn

aublpine(f)

Wäissdar, Hodar

Merkmale

stark dorniger Strauch

unangenehm riechende Blüten

blutrote, eiförmige Früchte

Reifezeit Herbst

## Weißdorntee

Weißdorntee hilft hervorragend bei überlastetem Herzen

Ihn regelmäßig zu trinken, gilt als Vorbeugung gegen Herzinfarkt.

2 Teelöffel Weißdornblüten oder -blätter, oder beides gemischt,  
mit 1/4 l siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und  
abseihen.

2mal täglich 1 Tasse Tee ist die rechte Dosierung. Geschmacksverbesserung mit

Sanddornsaft empfehlenswert

Gesammelte Rezepte von Renate1 [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) 17.07.2004

## PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004