

CORNELIA SCHINHARL

Marmelade selbst gemacht

Einfache Rezepte für Konfitüren, Gelees & Co.



GU EINFACH CLEVER

CORNELIA SCHINHARL

Marmelade selbst gemacht

Einfache Rezepte für Konfitüren, Gelees & Co.



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhites, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Körnige Einkochhelfer

1 | Haushaltszucker

Zucker ist das Konservierungsmittel Nr. 1 bei der Herstellung von Konfitüren und Gelees. Bei dieser Zubereitungsmethode werden Früchte bzw. Saft und Zucker etwa im Verhältnis 1 : 1 gemischt und so lange gekocht, bis sie zu gelieren beginnen. Das dauert meist rund 20 Min. Manche Früchte büßen durch diese lange Kochzeit etwas Geschmack ein. Für Früchte, die eine angenehmere Konsistenz bekommen, wenn sie länger kochen – etwa Heidelbeeren, ist diese Methode allerdings sehr gut geeignet.

2 | Gelierzucker

Dafür wird Zucker mit Pektinen und Zitronensäure gemischt. Pektine kommen in der Natur z. B. in Zitruschalen, Äpfeln oder Möhren vor. In Verbindung mit Zitronensäure gelieren Früchte bzw. Saft besonders schnell. Nach dem Aufkochen brauchen Konfitüren und Gelees eine Kochzeit von 4 Min. Um den Zuckergehalt der Konfitüren und Gelees zu variieren, bietet der Handel mehrere Gelierzuckersorten an. Das auf der Packung angegebene Verhältnis (1 : 1, 2 : 1, 3 : 1) zeigt das Verhältnis von Frucht bzw. Saft zu Zucker in der fertigen Konfitüre an. Gelierzucker 2 : 1 wie auch die Variante 3 : 1 enthalten zusätzlich den Konservierungsstoff Sorbinsäure, um eine lange Haltbarkeit zu gewährleisten.

3 | Gelierzucker ohne Kochen

Mit diesem Zucker lassen sich rohe Konfitüren anrühren. Es gibt unterschiedliche Produkte, die einen unterschiedlichen Endzuckergehalt der Konfitüre ergeben. Alle werden aber einfach mit dem vorbereiteten Obst vermengt, bevor das Ganze mit dem Pürierstab 45 Sekunden püriert wird. Manche dieser roh zu verarbeitenden Gelierzucker enthalten zusätzlich den Säureregulator Kalziumzitat und den Konservierungsstoff Kaliumsorbat (beides völlig unbedenkliche Zusatzstoffe). Dadurch bleiben die roh

gerührten Konfitüren im Kühlschrank bis zu 8 Wochen haltbar.

4 | Gelierpulver aus Pektin

Im Naturkosthandel sowie in manchen Lebensmittelmärkten bekommt man Gelierpulver aus Apfelpektin. Diese wird unter die vorgekochten oder auch rohen Früchte oder unter den erhitzten Saft gemischt (je nach Anbieter) und muss je nach Packungsangabe 1–3 Min. mitkochen, bis es seine Gelierfähigkeit entfaltet. Der Vorteil dieser Pulver: Die Zuckermenge können Sie ganz nach Ihren Vorlieben wählen.

5 | Agar-Agar

Dieses pflanzliche Geliermittel wird aus Algen gewonnen. Sie bekommen das feine Pulver im Naturkosthandel. Agar-Agar muss kochen, um seine Bindekraft zu entfalten. Rühren Sie das Pulver mit etwas kalter Flüssigkeit an und mischen Sie es dann unter die erhitzten Früchte oder den heißen Saft. Das Ganze muss nun noch ca. 5 Min. leicht sprudelnd kochen. Richtig fest werden Konfitüren und Gelees mit Agar-Agar erst nach dem Abkühlen. Die Gelierprobe können Sie also nicht machen. Für ½ l Flüssigkeit oder 500 g zerkleinerte Früchte brauchen Sie ca. 1 gestrichenen TL Agar-Agar.

Von Gläsern, Töpfen & Co.



1 | Einkochtopf

Ganz wichtig: ein möglichst großer, ausreichend hoher Topf. Damit vermeiden Sie weitgehend, dass der kochende Inhalt herausspritzt. Achten Sie aber darauf, dass sein Durchmesser noch zu dem Ihrer Kochstelle passt. Einen weiteren Topf benötigen Sie zudem zum Sterilisieren der Gläser (mehr dazu auf [2](#)).



2 | Schraubverschluss-Gläser

Twist-off-Gläser sind unerlässlich für die Aufbewahrung von Konfitüren und Gelees. Es müssen aber nicht unbedingt neue sein. Jegliche Schraubdeckel-Gläser – ganz gleich, was sie vorher enthalten haben, – sind geeignet. Voraussetzung ist, dass die Deckel noch intakt sind, also dicht schließen. Natürlich müssen Gläser und Deckel neutral riechen, daher sehr gründlich gespült werden. Gläser mit Glasdeckel und Dichtungsgummi eignen sich nicht für die längere Aufbewahrung von Konfitüren und Gelees. Sie werden erst bei langen Einkochzeiten dicht, wie sie nur beim Einwecken erreicht werden.



3 | Flotte Lotte und Entsafter

Mit der Flotten Lotte werden Früchte fein passiert; Kerne und Häute bleiben im Passiergerät zurück. Alternativ können Sie

die Früchte mit einem Kochlöffel oder Teigschaber durch ein feines Sieb streichen.

Wer Gelee mag, sollte sich einen Entsafter anschaffen.

Gelegenheits-Geleekocher kommen bestimmt mit einem guten Kaltentsafter zurecht, mit dem auch unkompliziert eigene Frühstückssäfte hergestellt werden können. Werden regelmäßig größere Mengen Gelee zubereitet, arbeitet man am besten mit einem Dampfentsafter.

4



4 | Tee-Ei und Gewürzsäckchen

Wenn Sie in Ihrer Konfitüre ganze Gewürze wie z. B. Nelken mitkochen möchten, geben Sie diese am besten in ein kleines Tee-Ei oder in Gewürzsäckchen aus Stoff. So lassen sie sich nach dem Kochen leicht wieder entfernen.



5 | Tipps zum Einfüllen

Mithilfe eines Einfülltrichters können Sie die Gläser einfach und sauber befüllen. So bleibt nichts am Glasrand kleben, was zu schimmeln beginnen könnte. Wählen Sie einen großen Trichter mit weiter Auslassöffnung, damit auch Fruchtstücke oder gar ganze Früchte hindurchrutschen.



6 | Gläsertipps

Nach dem Öffnen halten sich Konfitüren nur wenige Wochen frisch, und sie verlieren mit der Zeit auch an Geschmack. Füllen Sie daher Ihre Konfitüre lieber in acht kleine als in vier große Gläser. Portionen, die sofort am nächsten Tag am Frühstückstisch geöffnet werden sollen, können Sie auch in nicht dicht schließende, dekorative kleine Gläschen abfüllen – etwa solche mit Glasdeckel und Gummi. Bewahren Sie angebrochene Gläser im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie den Inhalt innerhalb weniger Wochen. Versehen Sie die Gläser nach dem Verschließen mit Etiketten, die beschriftet sind mit Inhalt und Einfülldatum.



Grundrezept Konfitüre

für alle Früchte geeignet

Zubereitung: ca. 30 Min.

Ruhen: 2-6 Std.

Haltbarkeit: ca. 1 Jahr

Bei 8 Gläsern pro Glas: ca. 290 kcal

Für ca. 1,5 kg Konfitüre

1 kg reife aromatische Früchte (geputzt gewogen)
500 g Gelierzucker 2 : 1 (oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1 oder
300 g Gelierzucker 3 : 1)
2-3 EL Zitronensaft

1 Früchte gut waschen und abtropfen lassen oder abtrocknen. Die Früchte je nach Sorte ganz lassen (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und kleine Erdbeeren) oder in Stücke schneiden. Die Früchte mit dem Zucker in einem großen, hohen Topf gut verrühren und 2-6 Std. zugedeckt ziehen lassen, bis sich Saft gebildet hat. Bei weichen Früchten wie Beeren geht das schneller als bei härteren wie z. B. Aprikosen. Zwischendurch immer wieder durchrühren.



2 Zitronensaft untermischen, die Früchte unter Rühren zum Kochen bringen, bei starker bis mittlerer Hitze offen 4 Min. leicht sprudelnd kochen lassen (Bild 1). Häufig umrühren.



3 Die Gelierprobe machen: 1 TL Konfitüre abnehmen und auf einen kleinen külschrankkalten Teller geben. Wird die Konfitüre nach ca. 1 Min. fest, ist sie ausreichend gekocht (Bild 2). Ist sie noch flüssig, die Kochzeit um 1-2 Min. verlängern und die Gelierprobe wiederholen.



4 Die Konfitüre abschäumen. Dazu den Schaum von der Oberfläche mit einem Löffel abheben (Bild 3). Die fertige Konfitüre sofort in 6–8 vorbereitete Gläser ($\geq$ und $\geq$) füllen. Diese gleich verschließen.

Variante - klassisch französisch

Ganz ohne Geliermittel, nur mit Zucker, kocht man in Frankreich traditionell Konfitüre ein. Sie muss länger kochen und schmeckt süßer. Man kann die Früchte aber in größeren Stücken einkochen, die durch die längere Garzeit schön weich werden: **1 kg geputzt gewogene Früchte** mit ca. **1 kg Zucker** in einem Topf mischen, über Nacht ruhen und Saft ziehen lassen. Dann ca. **4 EL Zitronensaft** zugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die Früchte offen ca. 20 Min. leicht sprudelnd kochen lassen, häufig

umrühren. Die Gelierprobe machen, die Konfitüre abschäumen und abfüllen.

Variante - mit Gelierpulver

Die Früchte mit so viel Zucker wie gewünscht mischen, mind. 2 Std. Saft ziehen lassen. Die Früchte aufkochen und offen bei schwacher Hitze weich kochen lassen. Gelierpulver und Zitronensaft unterrühren, das Ganze wieder zum Kochen bringen. Je nach Hersteller 1–3 Min. kochen lassen. (Bei manchen Gelierpulvern kommt laut Packungsanweisung jetzt erst der Zucker dazu.) Die Gelierprobe machen, die Konfitüre abschäumen und abfüllen.



Grundrezept Gelee

aus aromatischem Saft

Zubereitung: ca. 40 Min.

Ruhen: 24 Std.

Haltbarkeit: ca. 1 Jahr

Bei 8 Gläsern pro Glas: ca. 305 kcal

Für ca. 1,5 kg Gelee

1 kg reife aromatische Früchte (geputzt gewogen)
500 g Gelierzucker 2 : 1 (oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1 oder
300 g Gelierzucker 3 : 1)
2-3 EL Zitronensaft



1 Früchte gut waschen und abtropfen lassen oder abtrocknen. Die Früchte je nach Sorte ganz lassen (kleinere Beeren) oder in Stücke schneiden. Saftige Früchte wie Beeren, Zwetschgen, Pfirsiche und Trauben mit $\frac{1}{4}$ l Wasser, eher festere Früchte wie Quitten und Äpfel mit $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf mischen. Alles aufkochen und so lange kochen, bis sich reichlich Saft bildet (**Bild 1**).

2 Ein Sieb über eine Schüssel hängen. Ein sauberes Tuch unter fließendes kaltes Wasser halten, gut auswringen und das Sieb damit auskleiden. Die Früchte mit dem Saft in das Sieb gießen und den Saft über Nacht abtropfen lassen.



3 Das Tuch dann leicht zusammentrehen und noch etwas mehr Saft auspressen (**Bild 2**). Nicht zu stark pressen, sonst wird das Gelee trüb. Den Saft abmessen und ggf. mit Wasser auf 1 l auffüllen, dann in einem hohen Topf mit Zucker und Zitronensaft verrühren, zum Kochen bringen. Bei starker bis mittlerer Hitze offen 4 Min. leicht sprudelnd kochen lassen. Häufig umrühren.

4 Die Gelierprobe machen: 1 TL Gelee abnehmen und auf einen kleinen kühl-schrankkalten Teller geben. Wird das Gelee nach ca. 1 Min. fest, ist es ausreichend gekocht. Ist es noch flüssig, die Kochzeit um 1-2 Min. verlängern und die Gelierprobe wiederholen.

5 Das Gelee eventuell abschäumen – in der Regel bildet sich viel weniger Schaum als auf Konfitüre. Den Schaum von der

Oberfläche mit einem Löffel oder einer kleinen Schöpfkelle abheben und in ein Schälchen geben.