

## Verwertung von Obst

Der Anbau von Obst im eigenen Garten ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, macht Spaß, liefert Gewissheit darüber, welche Kulturmethoden und „Produktionsmittel“ wie Dünger und Pflanzenschutzpräparate angewandt wurden und führt dementsprechend zu gesunden Ernteprodukten. Neben dem frischen, rohen Obst zeichnen sich auch dessen Verwertungsprodukte durch einen hohen gesundheitlichen Wert in Form von Mineralstoffen, Vitaminen, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen aus, auch wenn die Zubereitung der Früchte die Gehalte verändert und meist reduziert. Dennoch gibt es heutzutage z. B. spezielle Gelierstoffe, die zur Herstellung von Gelee und Marmelade den Einsatz großer Mengen von gesundheitsbedenklichem Zucker ausschließen und gleichzeitig die Kochzeit erheblich verkürzen. Dadurch werden wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe geschont, die Konzentration mancher Substanzen nimmt sogar zu. Die im Fachblatt getroffene Auswahl an Verwertungsmöglichkeiten und Rezepten für 26 Obstsorten stellt natürlich nur einen kleinen Ausschnitt dessen dar, was insgesamt möglich ist – Kuchen und Torten wurden z. B. gar nicht berücksichtigt.

### Vielfalt der Verwertung

Nahezu alle Kern-, Stein-, Beeren- und Wildobstsorten lassen sich, wenn man die oft in einem kurzen Zeitraum anfallenden Erntemengen nicht vollständig selbst verzehren oder verschenken kann, mit Hilfe vielfältiger Methoden verwerten. Diese unterscheiden sich hinsichtlich mechanischer Bearbeitung, Energieaufwand und Verwendung von Hilfsstoffen.

### Tiefgefrieren

Die einfachste Art der Verwertung ist das Tiefgefrieren. Hierbei bleiben wertvolle Inhaltsstoffe des Obstes besser erhalten als bei anderen Verwertungsmethoden: Eine Stunde bei Wärme oder ein Tag Aufbewahrung im Kühlschrank führt meist zu stärkeren Verlusten als ein Monat in der Tiefkühltruhe. Ideal für das Einfrieren ist Beeren- und manches Wildobst.

### Leicht verderbliches Obst

Zum Gefrieren ist besonders solches Obst empfehlenswert, das nach dem Auftauen roh gegessen wird. Sonst kann es sinnvoller sein, es gleich als Kompott, Konfitüre, Saft, Wein oder Trockenfrucht zu konservieren.

Gute Gefriereigenschaften weist das **Beerenobst** auf. Das gilt vor allem für **Brombeeren**, die Beeren der **Felsenbirne**, **Erdbeeren** (mit kräftig roter Farbe und festem Fruchtfleisch), **Heidelbeeren**, **Himbeeren**, **Johannisbeeren** und **Preiselbeeren**. Allerdings können die Früchte beim Frosten zusammenkleben, besonders im nassen oder zerdrückten Zustand. Werden sie hingegen auf einer flachen Platte vorgefroren und dann erst verpackt, sind sie einzeln entnehm- und verwendbar.

So sind sie brauchbar für Joghurt, Kompott, Kuchen, Müsli, Milchgetränke, Quark, Süßspeisen, Bowle, aber auch als Garnierung. Ein Obstkuchenboden lässt sich mit Beeren belegen, vorgefrieren und anschließend verpacken. Erst vor dem Verzehr kommt der Guss über das gefrorene Obst. So bleiben Aroma und Aussehen der Früchte gut erhalten (Hofb).



*Fast alle Kern-, Stein-, Beeren- und Wildobstsorten lassen sich zu schmackhaften Gerichten verarbeiten.*

### Fruchtsäfte

Roh eingefrorene Fruchtsäfte (z. B. aus Johannisbeeren, Sanddorn, Kornelkirschen) sind eine Bereicherung für jedes Getränk, bringen Farbe und Kühle in den Tee, können aber auch für Salatmarinade Verwendung finden. Sie werden in kleinen Gefrierbehältern oder als Eiswürfel tiefgefroren (Hofb).

### Fruchteis

Frische, vollreife Früchte entsteinen, zerkleinern, mixen, eventuell auch durchpassieren (z. B. Beerenobst). Nach eigenem Geschmack süßen (z. B. 1–2 gestrichene Esslöffel Honig oder Zucker pro 100 ml Fruchtbrei), bei Bedarf noch mit etwas Zitronensaft abschmecken. Pro Person rechnet man 50 ml Fruchtbrei, für ausgesprochene Eisliebhaber auch 100 ml.

Den abgeschmeckten Fruchtbrei möglichst in flache Behälter füllen, tiefgefrieren. Da der Fruchtbrei ohne Sahne eingefroren wird, beträgt die Haltbarkeit etwa 6 Monate. Außerdem bleiben die Wertstoffe gut erhalten, da das Fruchtpüree nicht erhitzt wird.

Erst kurz vor Gebrauch das Gefrorene herausnehmen. Löst sich der Eisblock etwas schlecht, dann kurz den Behälter ins kalte Wasser tauchen. Die gefrorene Fruchtmasse fein reiben. Am besten geht dies mit kleinen Gemüsereibgeräten, bei denen man die zu bearbeitende Ware nicht direkt in der Hand hält. So bleiben die Hände warm und unversehrt. Bei größeren Mengen leistet eine elektrische Küchenmaschine gute Dienste.

Den Fruchtschnee nun etappenweise zur geschlagenen Sahne geben und vermischen. Für 200 ml Fruchtpüree bzw. Eismasse rechnet man 50–100 ml Sahne. Wer das Eis fruchtiger haben möchte, nimmt weniger Sahne. Das fertige Frucht-Sahne-Eis kann je nach Masse 0,5–1 Stunde im Gefriergerät bleiben, ohne seine lockere Struktur zu verlieren. Bei längerem Aufenthalt gefriert es stärker zusammen.

**Variante:** Verschiedene Eissorten schichtweise zusammensetzen.

**Tipps:** Alles, was mit der Eisbereitung zu tun hat, vorkühlen (Reibgerät oder Reibeisen, Schüssel, Rührbesen, Rührgefäß, Teller, Eisbecher). Dann schmilzt das Eis nicht so schnell. Das ist besonders bei hochsommerlichen Temperaturen wichtig (Hofb).



*Selbst gemachtes Eis aus verschiedenen Beerenobstarten ist frei von Geschmacksverstärkern und chemischen Farbstoffen.*

## Trockenobst

Das Trocknen von Obst gehört zu den ältesten Konservierungs- und Verwertungsmethoden überhaupt. Durch die im Gegensatz zum Einkochen niedrigen Temperaturen von 30–50 °C und den Verzicht auf Wasser bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten. Im Vergleich zum Tiefgefrieren ist der nötige Energieaufwand nur auf kurze Zeit beschränkt. Das Trocknen in der Backröhre ist nicht ideal, da sich die notwendigen niedrigen Temperaturen kaum einstellen lassen – was aber mit den heutzutage erhältlichen Trocknungs- oder Dörrgeräten gut möglich ist.

### Äpfel

Äpfel mit oder ohne Schale in 0,5–1 cm dicke Spalten oder Ringe schneiden, auf Siebe legen und ins Trocknungsgerät geben. Je nach Luftfeuchtigkeit, Temperatur (30–50 °C), Menge und Zerkleinerungsgrad kann der Trocknungsvorgang 1–2 Tage dauern. Die Aufbewahrung der ledrigen Trockenware erfolgt dunkel in gut verschließbaren Gläsern. 7 kg Frischäpfel ergeben etwa 1 kg Trockengut. Angetrocknete Äpfel, die nur einen Teil der Trocknungszeit benötigen, lassen sich zerkleinert einfrieren. Sie eignen sich dann ohne Einweichen hervorragend für Fruchtekuchen, Fruchtbrot, Auflauf, Strudel, Getreidebrei und Müsli (Hofb).

### Birnen

Überreife, teigige Birnen je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln, Kernhaus entfernen. Kleine Früchte lassen sich auch im Ganzen dörren. Allerdings dauert der Trocknungsprozess durch die geschlossene Oberfläche länger. Noch nicht teigige Birnen 1–2 Stunden im Backofen bei 150 °C „nachreifen“ lassen, bis sie braun sind. Dadurch bekommen sie den typischen Kletzengeschmack. Nach dem Zerteilen und Entkernen auf die Roste des Trockenapparates geben, bei etwa 50 °C dörren. Trocknungszeit 2–3 Tage, je nach Zerkleinerung und Masse. 5 kg Birnen ergeben etwa 800 g Trockenware. Gut geeignete Sorte: 'Gute Graue' (Hofb).

### Erdbeeren

Durch das Trocknen wird der Erdbeergeschmack noch intensiver. Da leicht Schimmel und Fäulnis auftreten, muss der Wasserentzug zügig erfolgen. Dies ist nur in einem Trocknungsgerät möglich. Gewaschene, aromatische Erdbeeren in Scheiben schneiden oder vierteln, auf Siebe ausbreiten. Bei 30–50 °C trocknen (Hofb).

### Felsenbirne

Da die ausgereiften Früchte Süße mitbringen, eignen sie sich zum Trocknen und lassen sich dann wie Korinthen einsetzen. Wie bei allen Beeren erschwert die Außenhaut die Wasserabgabe. Längere

re Trocknungszeiten müssen hingenommen werden. Die Früchte schrumpfen stark, die Kerne liegen konzentriert vor (Hofb).

### Holunderblüten

Holunderblüten brauchen eine besonders sorgfältige Behandlung. Sie dürfen nur bei wirklich trockenem Wetter und wenn der Tau abgetrocknet ist, geschnitten werden. Kranke oder beschädigte Blüten werden sorgfältig entfernt. Getrocknet wird im Schatten, in einem warmen, luftigen Zimmer, im Gartenhäuschen oder auf dem Dachboden, wobei die Blüten auf unbedrucktes Papier oder ein weißes Tuch gebreitet oder auch als Sträußchen aufgehängt werden. Wer nachhelfen möchte, kann die Dolden locker ausgebreitet in der offenen Backröhre bei 30–45 °C trocknen oder im Dörrgerät kontrollierter Wärme aussetzen (NEW).

### Mirabellen

Mirabellen sind hervorragend zum Trocknen geeignet: Waschen, halbieren, entsteinen. Mit der gewölbten Seite auf die Siebe legen und in den Dörrapparat geben. Zwischen 30 und 50 °C trocknen. Einfrieren im halbtrockenen Zustand möglich (siehe Äpfel) (Hofb).

### Stachelbeeren

Da Stachelbeeren nur feine Samenkerne haben, eignen sich aromatische, süße, voll ausgereifte Beeren auch zum Trocknen. Rote Früchte sehen am schönsten aus. Blütenansätze und Stiele entfernen, Früchte halbieren. Nebeneinander auf Siebe legen, offene Seite nach oben. Bei 30–50 °C im Dörrgerät trocknen (Hofb).

### Zwetschgen, Pflaumen

Vollreife, schon etwas eingezogene Früchte bringen das beste Ergebnis. Die Trocknungszeit ist bei geteilten Zwetschgen wesentlich kürzer. Entsteinte Ware ist in der Küche vorteilhafter. Nur in einem Trocknungsgerät verläuft der Wasserentzug optimal. Gewaschene Früchte halbieren, Steine entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Gitter legen. Im Trocknungsapparat bei 40–50 °C dörren. Das Trocknen kann je nach Gerät und Beschickung 2–3 Tage dauern. Einfrieren im halbtrockenen Zustand möglich (siehe Äpfel, Hofb).

### Saft

Die aus Obst gewonnenen Säfte sind sehr gesund. So kann z. B. Apfelsaft Entzündungen der Darmschleimhaut lindern und Darmkrebs vorbeugen. Wichtig dabei ist insbesondere, dass naturtrüber Saft viel effektiver als gefilterter, klarer Saft ist. Ursache hierfür sind vermutlich die an die Trubstoffe gebundenen, gesundheitswirksamen zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Polyphenole. Festes Obst wie Apfel, Birne und Quitte lässt sich in kleinen Mengen mit einem elektrischen Haushaltsensafter (Saftzentrifuge) auspressen. Die Früchte gelangen durch den Fülltrichter auf eine rotierende Reibe. Die Fruchtrückstände sammeln sich im Sieb, das immer wieder entleert werden muss. Bei Geräten mit einem automatischen Tresterauswurf gelangt der Rest in einen seitlich angebrachten Behälter. Der Saft fließt durch die Zentrifugalkraft durch Abflussrinnen nach außen. Die Saftausbeute ist bei Maschinen ohne Tresterauswurf meist höher. Andere Methoden und Geräte zur Saftgewinnung wie Dampf- und Frostensaften (v. a. für Beeren- und Steinobst), Kleinkorb-, Pack- oder Hydropresse sind ausführlich im Fachblatt „Fruchtsaft- und Fruchtwinebereitung für Gartenfreunde“ beschrieben.

Bei größeren Obstmengen empfiehlt es sich, das Dienstleistungsangebot von Obst- und Gartenbauvereinen mit vereinseigenen Keltereien wahrzunehmen.

### Brombeersaft

Eingefrorene Beeren auftauen. In ein Sieb zum Abtropfen über einem Auffanggefäß geben. Die Restmasse in einem Baumwoll- oder Leinentuch ebenfalls ins Gefäß hinein auspressen. Kleine Mengen bewältigt auch eine Handfruchtpresse. Rückstände zusammen mit anderen frischen Früchten für Fruchtsäfte, Aufstrich oder Tee verwenden (Hofb).



### Heidelbeersaft

Heidelbeeren ohne oder mit wenig Wasser langsam erhitzen, kurz kochen. Den Saft abseihen, heiß in Flaschen füllen. Oder Beeren in den Dampfsafter geben und etwa 30–45 Minuten kochen (Schnellkochtopf 10–20 Minuten). Den heißen Saft ungesüßt oder gesüßt in Flaschen füllen. Heidelbeersaft eignet sich gut zum Mischen mit anderen Säften und schmeckt auch in einem alkoholfreien Punsch (Hofb).

### Holundersaft

Man kann die Beeren im Dampfsafter entsaften oder mit etwas Wasser weich kochen und über Nacht durch ein Tuch ablaufen lassen. Der ungesüßte Saft muss im Einmachtopf oder Backofen bei 80 °C 20 Minuten lang sterilisiert werden. Ansonsten gibt man auf 1 l Saft 500 g Zucker. Der Saft wird zum Kochen gebracht und der Zucker unter Rühren dazu gegeben. Ca. 5 Minuten kochen lassen. Etwas Zimt und Zitronensaft zugeben und in vorbereitete (Twist-off-)Flaschen füllen (NEW).

### Vogelbeersaft

Beeren mit Wasser oder Apfelsaft kochen, den abgeseihten Saft heiß in Flaschen füllen und verschließen. Oder Beeren 30–45 Minuten in den Dampfsafter geben (Schnellkochtopf 10–20 Minuten). Den Saft gesüßt oder ungesüßt heiß in Flaschen füllen, verschließen. Später mit anderen Säften mischen oder zum Tee geben. Rückstände sind für Fruchtaufstrich brauchbar (Hofb).

### Essig

Ausgangsmaterial ist Obstwein mit max. 9 % Alkohol, möglichst ungeschwefelt, da sonst die Essiggärung gehemmt wird. Er kommt in eine bauchige oder weite Flasche, die nur zur Hälfte gefüllt wird, damit die Essigbakterien ausreichend Sauerstoff erhalten. Die Öffnung des Gefäßes wird mit luftdurchlässigem Material (z. B. Watte) abgedeckt, damit Essigbakterien Zutritt haben. Man kann auf eine spontane Besiedlung mit Essigbakterien warten oder aber käufliche Essigkulturen zusetzen. Möglich ist auch die Impfung mit unerhitzten Essigsorten. An einem warmen Ort bei 22–28 °C sind die Wärme liebenden Mikroorganismen besonders aktiv. Allerdings bleiben bei niedrigeren Temperaturen die Aromastoffe besser erhalten. Mehrmaliges Schütteln sorgt für eine bessere Sauerstoffzufuhr. Die Gärung kann je nach Außentemperatur 2–10 Wochen dauern. Den fertigen Essig lässt man durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter laufen. Einen Rest kann man zurückhalten, um eine Starterkultur für neuen Essig zu haben. Zusätzlich zur Essigsäure enthält Essig viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Fruchtsäuren, Vitamine, Gerb-, Farb- und Aromastoffe. Die Verwendungsmöglichkeiten von Essig sind erheblich vielfältiger, als man auf den ersten Blick vermutet: Aperitif, Durstlöcher, Entzündungshemmer, Mittel gegen Rheuma, Gelenk- und Hauterkrankungen, Allergien, Schlaflosigkeit und Asthma. Unter Zusatz ausgewählter Pflanzen(teile) lassen sich außerdem verschiedenste wohlschmeckende Essigsorten herstellen.

### Apfel-, Brom-, Erd-, Him-, Johannis- und Vogelbeeren in Essig

Beeren (auch Reste vom Frostensaften) in ein Glas geben, mit so viel Obstessig übergießen, dass sie bedeckt sind. Dunkel stellen, nach 2–4 Wochen abseihen, Beeren auspressen. Der gefärbte Essig eignet sich z. B. für Salatmarinade oder, verdünnt, als Getränk: 1 Teelöffel Fruchtessig auf 1 Glas Wasser oder Apfelsaft geben, nach Bedarf mit Honig süßen (Hofb).

### Himbeeressig mit Estragon

10 Himbeeren, 1 Zweig Estragon, 500 ml Weißweinessig  
Saubere, abgetrocknete Beeren und Estragon in eine Flasche geben und mit Essig auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. An einem warmen, sonnigen Platz 2–3 Wochen durchziehen lassen, dabei hin und wieder schütteln. Den Essig abfiltern und in klare Glasflaschen abfüllen, damit die zarte Farbe schön zur Geltung kommt! Den Estragon kann man ohne weiteres auch während des Verbrauchs in der Flasche lassen. Den fertigen Essig kühl und dunkel lagern (GAP).



Aus Beeren- und Wildobst lässt sich zusammen mit verschiedenen Kräutern eine große Vielfalt an Fruchtessigen zaubern.

### Holunderblütenessig

5 frische Holunderblütendolden, 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. Holunderblütenessig hat ein sehr angenehmes Aroma und eignet sich gut für Salate, die mit Früchten oder Beeren kombiniert werden (NEW).

### Konfitüre

Konfitüren sind Aufstriche aus verschiedensten Obstarten. Anders als Gelee enthalten sie Fruchtstücke, da sie nicht aus Saft, sondern aus ganzen Früchten hergestellt werden. Marmeladen sind entgegen dem allgemeinen Sprachgebrauch nicht alle möglichen Fruchtaufstriche, sondern laut EU-Verordnung nur die aus Zitrusfrüchten gewonnenen. Egal, ob Marmelade oder Konfitüre, beide werden mit je nach Obstart verschiedenen Mengen an Zucker, Pektin und Fruchtsäuren hergestellt.

### Apfel-Ingwer-Konfitüre

1 kg Apfel, etwas Apfelsaft, 50 g kandierter Ingwer, 500 g Gelierzucker 2:1, 2 EL Zitronensaft, etwas Calvados  
Äpfel schälen, grob raspeln oder mit etwas Apfelsaft im Mixer zerkleinern. Ingwer klein hacken. Alles mit dem Gelierzucker vermischen. Nachdem die Fruchtmasse Flüssigkeit gezogen hat, eventuell über Nacht, bringt man sie unter häufigem Umrühren zum Kochen. Die Kochzeit – entsprechend der Angabe auf der Zuckerpackung, meist 4 Minuten – beginnt erst, wenn die Masse sprudelnd kocht. Den Calvados erst ganz zum Schluss zugeben. Die in der Zwischenzeit sehr heiß ausgespülten Twist-Off-Gläser werden zum Austrocknen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchentuch gestellt. Zur Gelierprobe gibt man ein paar Tropfen des Kochgutes auf einen Teller. Ziehen sie eine Haut und erstarren, dann kann man die Konfitüre in die Gläser füllen. Zum Verhindern von Schimmelbildung füllt man das fertige Kochgut kochendheiß und randvoll in die Gläser – man kann die Gläser dazu auf ein feuchtes Tuch stellen, damit sie nicht platzen – und verschließt sie sofort mit den ausgekochten Schraubdeckeln. Die Gläser dann zum Abkühlen auf den Kopf stellen (GAP). Die beschriebene Vorgehensweise gilt grundsätzlich für alle hier erwähnten Konfitüren, Fruchtaufstriche und Gelees des Kreisverbands für Gartenbau und Landespflege Garmisch-Partenkirchen (GAP). In allen weiteren Rezepten werden deshalb nur noch die jeweiligen Zutaten angegeben sowie Abweichungen und Besonderheiten in der Zubereitung genauer beschrieben. Zur Herstellung von Gelee gilt Ähnliches: Man mischt Fruchtsaft mit der empfohlenen Menge Gelierzucker, bringt die Mischung zum Kochen und verfährt weiter wie oben beschrieben.

### Apfel-Zucchini-Orangen-Konfitüre

1,2 kg Apfel, 300 g Zucchini, 500 g Gelierzucker 3:1, 2 unbehandelte Orangen, 2 Zitronen

Äpfel schälen und fein schneiden oder raspeln, Zucchini mit Schale raspeln. Alles mit abgeriebener Schale einer Orange, Saft von Orangen und Zitronen vermischen, den Zucker unterrühren und nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Birnen-Ingwer-Konfitüre**

1,5 kg aromatische Birnen, 1 unbehandelte Orange, 1 unbehandelte Zitrone, 750 g Gelierzucker 2:1, 100 g Ingwer (kandierte oder frisch), 1 Messerspitze Kardamom

Birnen schälen, Kernhaus entfernen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Orange und Zitrone heiß abwaschen, dünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Diese Zutaten mit dem Zucker aufkochen, fein gehackten Ingwer zugeben und 5 Minuten kochen. Zuletzt den Kardamom untermischen. Nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Dreifrukt-Hollerblüten-Konfitüre**

1 kg gemischte Früchte (Aprikose, Pfirsich, Rhabarber), 500 g Gelierzucker 2:1, eine Handvoll Hollerblüten

Reife Früchte, gewaschen und geputzt, je nach Sorte klein geschnitten, püriert oder im Ganzen, werden mit dem Gelierzucker vermisch. Alles nach Grundrezept weiter verarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP). Ganz zum Schluss die Hollerblüten zugeben. Die Masse sollte dann nur noch einmal kurz aufwallen (GAP).

#### **Himbeer-Apfel-Konfitüre**

700 g Himbeeren, 800 g Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 500 g Gelierzucker 3:1, ½ TL Zimt

Die Äpfel schälen, klein schneiden und musig kochen, Zitronensaft, Himbeeren und Gelierzucker zugeben. Nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP), ganz am Schluss noch ½ Teelöffel Zimtpulver unterrühren (GAP).

#### **Holunderkonfitüre**

3 kg Holunderbeeren, 1,5 kg Gelierzucker, Vanille, Zimt, Gewürznelken, Koriander, Ingwer, Rum

Die Beeren abzupfen und mit wenig Wasser weich kochen. Durch ein Sieb passieren. Je nach Geschmack mit Vanille, Zimt, Gewürznelken, Koriander, Ingwer oder Rum würzen. Man kann auch je nach Geschmack noch Apfel-, Johannisbeer- oder Pflaumenmus hinzugeben (NEW).



Aus reifen Holunderbeeren kann man Konfitüre, Saft und Fruchtaufstrich herstellen.

#### **Johannisbeer-Erdbeer-Konfitüre**

500 g schwarze Johannisbeeren, 250 g Erdbeeren, 250 g Gelierzucker 3:1

Johannisbeeren kurz aufkochen, durch die Flotte Lotte passieren. Mit grob zerkleinerten oder gemixten Erdbeeren vermischen und nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Mirabellenkonfitüre mit Rumfeigen**

800 g Mirabellen, 200 g getrocknete Feigen, 3 EL Rum, 500 g Gelierzucker 2:1

Die Feigen zerkleinern und eine Weile in Rum einweichen, die Mirabellen entsteinen und pürieren oder dampfentsaften. Dann alles vermischen und nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Pfirsichkonfitüre mit Rosmarin**

1 kg reife Pfirsiche, 500 g Gelierzucker 2:1, 2 Zweige frischer Rosmarin, 1 unbehandelte Zitrone, 2-3 Tropfen Bittermandelöl

Die Pfirsiche 2 Minuten blanchieren, häuten, Fruchtfleisch klein würfeln. In einem Topf mit Gelierzucker vermischen und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen, bis sich reichlich Saft gebildet hat. Die Fruchtmasse grob pürieren, Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen. Zitrone heiß waschen, trocknen, die Hälfte der Schale dünn abschälen, zusammen mit dem Rosmarin fein hacken. Zitronensaft auspressen. Rosmarin, Zitronenschale, Saft und Bittermandelöl zur Pfirsichmasse geben, nach Anleitung kochen, heiß in Gläser füllen (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

Diese Konfitüre passt auch gut zu Fleisch (GAP)!

#### **Rhabarber-Himbeer-Konfitüre**

700 g Rhabarberstücke, 300 g Himbeeren, Saft einer Zitrone, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung nach Grundrezept (s. Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Stachelbeer-Johannisbeer-Konfitüre**

750 g Stachelbeeren, 250 g schwarze Johannisbeeren, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung nach Grundrezept (s. Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Zwetschgen-Holler-Konfitüre**

750 g Zwetschgen (zerkleinert), 250 g Hollerbeeren, 500 g Gelierzucker 2:1, 1 Sternanis, 2 TL Zimt, Saft einer Zitrone

Die Zubereitung erfolgt nach dem Grundrezept (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP). Köstlich schmeckt diese Konfitüre auch, wenn man anstelle des Gelierzuckers 500 g Rohrzucker verwendet, und zum Gelingen 'Fruchtgel' (Geliemittel aus Apfelpektin) dazugibt. Rohrzucker ist für viele dunkle Konfitüren geeignet, er gibt ein feines, Karamellaroma. Allerdings sind nach diesem Rezept hergestellte Konfitüren weniger lang haltbar, man sollte stets nur kleine Mengen davon zubereiten (GAP).

#### **Gelee**

Gelee ist gallertartig verfestigter Saft von Früchten und enthält keine Fruchtstückchen. Die Verfestigung beruht auf der Wechselwirkung von Fruchtsäuren, Zucker und Pektin, einem in den Zellwänden der Früchte natürlich vorkommenden Kohlenhydrat. Da aber nicht alle Obstarten selbst über genügend Pektin verfügen, verwendet man zum Einkochen wie bei Marmeladen und Konfitüren Gelierzucker, der neben Zucker auch Pektin und außerdem organische Säuren enthält.

#### **Apfelgelee mit Johannisbeersaft**

700 ml Apfelsaft aus säuerlichen, nicht ganz reifen Äpfeln, 200 ml Johannisbeersaft, 500 g Gelierzucker 2:1

Die Zubereitung erfolgt nach dem Grundrezept (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

#### **Holler-Apfel-Gelee**

1,5 kg Hollerbeeren, 0,5 l Wasser, 750 g säuerliche Äpfel, 250 ml trockener Weißwein, 1 unbehandelte Zitrone, Gelierzucker 2:1

Hollerbeeren mit Wasser 10 Minuten kochen lassen, Äpfel vierteln, in einem zweiten Topf im Wein weich kochen. Holler und Äpfel in einem Tuch abtropfen lassen. Saft mit entsprechender Menge Gelierzucker aufkochen, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft zugeben, nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP). Anstelle der Äpfel kann man auch Birnen verwenden, dann gibt man noch ½ Zimtstange dazu.



### Holunderblütengelee

25 Holunderblütendolden, 200 ml Apfelsinensaft (ungezuckert), 20 g Geliermittel, 1125 g Zucker

Blütendolden gut ausschütteln, in 1 l Wasser kurz aufkochen, 24 Stunden stehen lassen und dann durch ein Sieb gießen. Von der Kochflüssigkeit 800 ml abmessen, mit dem Apfelsinensaft auf 1 l auffüllen.

Die weitere Zubereitung erfolgt nach Anleitung auf dem Päckchen Geliermittel. Wenn die Flüssigkeit anfängt fest zu werden, Holunderblüten mit Hilfe eines Holzstäbchens darin verteilen. Gläser mit Twist-off-Deckeln verschließen (NEW).

### Holunder-Rotwein-Gelee mit Nelken

1,5 kg Holunderbeerdolden, 0,25 l Rotwein, 6 Nelken, 500 g Extra-Gelierzucker

Dolden abspülen, verlesen (nicht entstielen) und entsaften. Von dem Saft einen dreiviertel Liter abmessen. Mit dem Rotwein und den Nelken in einen Topf geben. Gelierzucker zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Dann 1 Minute kochen. Heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen (ergibt 4 Gläser á 400 g, NEW).

### Kornelkirschengelee

900 ml Kornelkirschsafft, 500 g Gelierzucker 2:1, 1 Zimtstange, etwas Vanille, Zitronensaft zum Abschmecken

Die Kornelkirschen dampfentsaften und den Saft nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).



Kornelkirschen lassen sich gut zu Gelee verarbeiten.

### Quittengelee

900 ml Quittensaft, 500 g Gelierzucker 2:1, etwas Vanille oder abgeriebene Zitronenschale

Quitten aufschneiden, Stiele und Blütenansatz entfernen, vierteln und in wenig Wasser kurz kochen, dann dampfentsaften. Saft abkühlen lassen, dann mit den restlichen Zutaten vermischen und nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

### Sauerkirschengelee mit ganzen Früchten

1 l Sauerkirschsafft, 700 g Gelierzucker 2:1, 250 g entsteinte Sauerkirschen, Saft einer Zitrone

Saft und Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Dann die Kirschen und den Zitronensaft zugeben und nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

### Schlehengelee

900 ml erkalteter Schlehensaft, 500 g Gelierzucker 2:1, 1 gehäufte l Zucker, Saft einer Zitrone

Die Vorbereitung der Schlehen für Saft und Gelee ist etwas zeitaufwendig, aber lohnend. Da die Früchte nach dem ersten Frost geschmacklich viel besser werden, sollte man sie vor dem Verarbeiten einmal kurz einfrieren. Die Schlehen auftauen lassen,

mit kochendem Wasser überbrühen, (gleiche Menge Wasser und Früchte) und 24 Stunden stehen lassen. Dann den Saft abgießen, aufkochen, erneut über die Schlehen gießen und wieder 24 Stunden ziehen lassen. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Schlehen soll man nie kochen und auch nicht dampfentsaften, der Saft wird dann bitter! Den gewonnenen Saft nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP).

### Vogelbeer-Apfel-Gelee

500 ml Vogelbeersaft, 400 ml Apfelsaft, 500 g Gelierzucker 2:1

Bei den Vogelbeeren verwendet man am besten die Früchte der veredelten Mährischen Eberesche (*Sorbus aucuparia* 'Edulis'). Da ebenso wie bei den Schlehen die Früchte nach dem ersten Frost an Geschmack gewinnen, empfiehlt es sich, sie vor dem Weiterverarbeiten kurz einzufrieren.

Die Vogelbeeren dampfentsaften, die Säfte nach Grundrezept weiterverarbeiten (siehe Apfel-Ingwer-Konfitüre GAP). Man kann auch ausschließlich Vogelbeersaft verwenden. Da das reine Vogelbeer-gelee dann noch etwas herber wird, sollte man etwas mehr Zucker zugeben (GAP).

### Kompott, Mus, Püree

Zu Kompotten werden Früchte mit halbwegs fester Konsistenz verarbeitet und zwar mit oder ohne Schale, ganz oder zerkleinert, auf jeden Fall entkernt. Man füllt sie dicht aneinander liegend in Gläser, bedeckt sie mit abgeschmeckter Flüssigkeit und pasteurisiert sie.

Ähnlich erfolgt die Herstellung von Frucht- und Mus. Hierfür werden Früchte mit relativ wenig Zucker und Wasser so lange eingekocht, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend passiert oder mixt man den entstandenen Brei und füllt ihn heiß in fest verschließbare Gläser ein.

Auch eine Fruchtpresse mit Schneckenwinde kann hilfreich sein, die Stiele, Spelzen, Schalen und Kerne gesondert auswirft. Je nach Größe der Sieböffnung ist der Presssaft mehr oder weniger dick und wird dann als Frucht- und Mus oder Frucht- und Mus bezeichnet.

### Apfelkompott

500 g geschälte, entkernte Äpfel (fest kochend), 1/2 l Wasser, 50–75 g Honig, Zucker oder anderes Süßungsmittel, nach Belieben Gewürze (z. B. Zimtrinde, Vanilleschote, Ingwer, Piment)

Äpfel zerkleinern (Spalten, Würfel, Kugeln). Um das Braunwerden durch die Luft zu vermeiden, sofort in den kochenden Sud geben, vorsichtig ziehen lassen. Die Garzeit hängt von der Apfelsorte und der Zerkleinerungsart ab. Heiß in Gläser mit Schraubverschluss füllen (randvoll), verschließen, ein paar Minuten auf den Kopf stellen. Damit die oberste Schicht sich nicht braun verfärbt, kann das Schraubglas auch einige Zeit in dieser Stellung verbleiben. Die Menge des Süßungsmittels hängt von der Apfelsorte, aber auch vom persönlichen Geschmack ab. Wer mehr Saft im Kompott wünscht, kann den Flüssigkeitsanteil erhöhen. Gewürze mit dem Sud mitkochen oder vor dem Verzehr in pulverisierter Form zugeben. Am besten immer nur mit einem Gewürz experimentieren (Hofb).

### Aprikosenkompott

Aprikosen, gesüßter Aufguss (150–200 g Honig oder Zucker auf 1 l Wasser)

Früchte in gleichmäßige Stücke schneiden, in Gläser schichten, sofort mit heißem Sud übergießen, um Verfärbungen zu vermeiden. Die Gläser ins heiße Wasserbad geben und 30 Minuten bei 85 °C pasteurisieren. Kleine Aprikosen ganz in Gläser geben, die Einweckzeit verlängert sich dann um 10 Minuten. Für 1 kg Früchte werden etwa 0,5–0,75 l Wasser benötigt. Damit an der Oberfläche keine Braunfärbung eintritt, am besten auch beim Einwecken Schraubgläser verwenden. Sie lassen sich randvoll füllen und nach dem Pasteurisieren sofort auf den Kopf stellen (Hofb).



Kleine Aprikosen kann man ganz in die Gläser geben.

### Birnenkompott

1 l Wasser oder 1 l Apfel- oder Birnensaft oder 0,75 l Rotwein und 0,25 l Holundersaft, 50–150 g Honig, Zucker oder anderes Süßungsmittel, Saft von 0,5–1 Zitrone, 1,5–2 kg reife, feste Birnen, nach Belieben Gewürze (z. B. Zimtstange, Nelken, Piment) Birnen schälen. Entsprechend dem Verwendungszweck zerkleinern. Sofort in den kochenden Sud geben. Vorsichtig garen, heiß in Schraubgläser geben, verschließen. Saftige, schmelzende Früchte besser im Wasserbad pasteurisieren, weil ihre Form so besser erhalten bleibt. Erhitzungsdauer: 30 Minuten bei 85 °C. Feste Birnen leicht vorkochen.

Man kann die Birnen auch mit Äpfeln, Aprikosen, Pfirsichen oder Weintrauben mischen (Hofb).

### Hagebuttenpüree

Blütenansätze und Stiele wegschneiden, waschen. Hagebutten mit Wasser oder Apfelsaft bedecken (evtl. über Nacht einweichen). Dann in der Flüssigkeit sehr weich kochen (ideal im Dampfdrucktopf). Anschließend kurz mixen (bei der Kartoffelrose nicht notwendig), das Durchpassieren wird dadurch erleichtert. Bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben. Die Masse ist wegen des hohen Pektingehaltes sehr quellfähig. Den Brei durch ein Passiergerät treiben. Je feiner das Sieb ist, desto weniger sind später Samenhärchen bemerkbar. Bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben. Nach Belieben süßen (auf 1 l 100–200 g Honig oder Zucker). Das Püree hält sich aber auch ungesüßt. Heiß in Schraubgläser füllen, verschließen (Hofb).

### Holunderbeerkompott

250 g Beeren, 1 kleine Birne, 125 g Zwetschgen, 30 g Schwarzbrotrinde, 30 g Zucker, je nach Geschmack: Vanille, Zimt, Gewürznelken, Koriander, Ingwer, Rum

Holunderbeeren abspülen, mit einer Gabel von den Dolden streichen, verlesen und abtropfen lassen. Birne schälen, entkernen und vierteln. Zwetschgen entkernen. Alle Früchte zuckern und mit wenig Wasser zum Kochen bringen. Schwarzbrotrinde zerbröckeln und mit den gewünschten Gewürzen zufügen. Alles ca. 10 Minuten lang zu einem musartigen Kompott kochen und im Anschluss nach Belieben warm oder kalt servieren (2 Portionen, NEW).

### Zwetschgenmus mit Rübensirup

2 kg Zwetschgen, 5 %iger Essig, Zimtstange, Nelken, einige grüne Walnüsse, Zuckerrübensirup

Die Zwetschgen entsteinen und halbieren. Die Fettpfanne mit Essig einreiben und den Boden mit einer ganz dünnen Essigschicht bedecken. Die Zwetschgen darauf verteilen. Gewürze je nach Geschmack, und einige aufgeschnittene grüne Walnüsse zugeben. Im Backofen bei 180–200 °C ca. 2–3 Stunden garen, dabei möglichst nicht umrühren. Wenn die Masse gut eingekocht ist, mit dem Mixstab pürieren, je nach Geschmack mit Zuckerrübensirup süßen, nochmals kurz erhitzen und kochendheiß in Gläser abfüllen (GAP).

## Likör

Likör wurde vermutlich im Hochmittelalter ursprünglich als Medizin in den Klöstern Italiens an- und eingesetzt (das italienische *liquore* heißt Flüssigkeit). Dadurch machte man sich die Wirkung von Heilpflanzen im alkoholischen Auszug zunutze, wobei dem Alkohol eine dreifache Aufgabe zukommt:

- Lösen der Wirkstoffe aus den Pflanzen
- Konservierung der Wirkstoffe
- geschmackliche Verfeinerung der „Medizin“ in Kombination mit Honig oder Zucker.

### Birnen- oder Apfellikör

Sehr reife Birnen oder Äpfel, weißer Kandiszucker, Doppelkorn, evtl. Ingwerwurzel

Das Obst schälen, vom Kernhaus befreien, in kleine Würfel schneiden und ein weithalsiges Schraubdeckelglas damit bis zu Hälfte füllen. Danach das Glas bis zu zwei Drittel mit weißem Kandiszucker auffüllen und einige Male auf einer weichen Unterlage aufstoßen.

Wer Ingwergeschmack mag, kann eine Wurzel dazugeben. Doppelkorn bis 2 cm unter den Glasrand aufgießen. Das Glas mit dem Schraubdeckel verschließen, an die Sonne oder an einen warmen Ort stellen und den angesetzten Likör ab und zu bewegen. Nach 3 Wochen den Likör durch ein feines Sieb gießen, in eine Flasche füllen und noch etwa 2 Wochen kühl und dunkel aufbewahren (Bib).

### Holunderlikör

0,25 l gekochter Holundersaft, 1 Tasse frische Beeren, 2 EL Zucker, 1 l Zwetschgenwasser, Gewürze (z. B. Vanille, Zimt, Nelken, Bittermandelextrakt)

Der Saft wird mit dem Zucker und den Gewürzen, je nach Geschmack, verrührt. Den Saft und die Beeren in eine weithalsige Flasche füllen und mit dem Zwetschgenwasser übergießen. Verschließen und an einem warmen Ort 6 Wochen lang ziehen lassen. Abseihen und in Flaschen füllen. Anstelle des Zwetschgenwassers kann auch klarer Korn, weißer oder normaler Rum verwendet werden (NEW).

### Johannisbeerlikör mit Vanille

200 g schwarze Johannisbeeren, 125 g weißer Kandis, ½ Vanilleschote, 700 ml Korn

Vollreife, saubere Früchte werden mit Kandiszucker und Vanille in saubere Glasflaschen gefüllt. Darüber gießt man den Korn. Die Flaschen gut verschließen und den Ansatz bei Zimmertemperatur 6–8 Wochen durchziehen lassen. Dabei, v. a. am Anfang, ab und zu gut schütteln, damit sich der Kandiszucker ganz auflöst. Dann wird der Likör abgeseiht oder gefiltert, in Flaschen abgefüllt und soll noch einige Wochen im Keller ruhen. Sehr gut ist auch eine Mischung von rotem und schwarzem Johannisbeerlikör. Dazu werden die Liköre zunächst getrennt hergestellt und dann vermischt (GAP).

### Walnusslikör

250 g Walnusskerne, 2 l lieblicher Weißwein, 1 Vanilleschote, ½ Zimtstange, 300 g Einmachzucker, 500 ml Obstler

Die Nüsse im Mixer grob zerkleinern. Wein, Vanilleschote, Zimt und Zucker vermischen und erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Weinmischung etwas abkühlen lassen, mit den Nüssen in einen Glasballon füllen und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Obstler zugeben, den Ballon gut verschließen und den Ansatz an einem kühlen, dunklen Ort vier Wochen ziehen lassen. Dann den Likör abfiltern und in Flaschen abfüllen.

Die Haltbarkeit beträgt bei kühler Lagerung (nicht im Kühlschrank!) ca. drei Monate (GAP).

## Verschiedene Getränke

Aus vielen Obstarten lassen sich außer Saft, Wein und Likör noch andere Getränke herstellen, die je nach Jahreszeit erfrischend oder auch wärmend sein können.



### Apfelbowle

3 Äpfel, Saft einer Zitrone, 2 unbehandelte Zitronen, 2 Limetten, Zitronenmelisse, 1 l Apfelsaft, 0,75 l Cidre, 0,75 l Ginger Ale

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in dünne Spalten teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Zitronen und Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Zitronenmelisseblättchen abzupfen.

Gut gekühlten Apfelsaft und Cidre in ein Bowlgefäß gießen. Apfelspalten, Zitronen- und Limettenscheiben hinzufügen. Mit Ginger Ale auffüllen und mit Melisseblättchen bestreuen. Gut gekühlt servieren (Bib).

### Apfelglühwein

Für 3–4 Personen: 1 Flasche Apfelwein, 0,25 l Apfelsaft, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 60 g Zucker, 1 Stück Zimtstange, 4 Nelken, 1 Orange (in Scheiben geschnitten)

Alle Zutaten in einem Topf erhitzen, jedoch nicht kochen, damit der Alkohol erhalten bleibt. Heiß servieren und genießen (Bib)!

### Apfel-Kefir-Drink

2 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Vanillezucker, 0,125 l Orangensaft, 500 g Kefir, Zimt

Äpfel waschen, vierteln, entkernen. Mit Zitronensaft, Vanillezucker und Orangensaft im Mixer pürieren. Kefir dazugeben und alles gut durchmischen. Den Drink in hohe Gläser füllen und mit Zimt bestäuben (Bib).

### Apfelpunsch

1 l Apfelsaft, 1 l Wasser, 1 Zimtstange, 2 ungespritzte Orangen, 1 Tropfen Zimtrindenöl, 1 Tropfen Ingweröl, 3 EL Akazienhonig, 3–5 Tropfen Orangenöl

Den Apfelsaft mit Wasser erhitzen, die Zimtstange mit kochen lassen. Die Orangen in Scheiben schneiden und dazu geben. Ätherische Öle – wichtig ist dabei, reine (!) ätherische Öle zu verwenden – in den Honig träufeln und kurz vor dem Servieren einrühren (Bib).

### Apfelschalentee

Selbst Apfelschalen (von ungespritzten Äpfeln), die beim Backen von Kuchen anfallen, lassen sich weiter verarbeiten. Schalen auf einem Backblech ausbreiten und bei 50–80 °C und leicht geöffneten Backofentür trocknen lassen. Zwischendurch wenden und aufpassen, dass sie nur trocknen und nicht rösten.

Eine Handvoll Schalen mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee wird umso aromatischer, je trockener die Schalen sind. Sie lassen sich gut in einer verschlossenen Dose mehrere Wochen aufbewahren (Bib).



Apfelschalen, aus denen sich Tee herstellen lässt, können z. B. mit Schälmaschinen im Rahmen von Kinderaktionen gewonnen werden, die bei allen Beteiligten Begeisterung und Zufriedenheit auslösen.

### Glühwein mit Hollersaft

1 l Holunderbeersaft, 1 l Rotwein, 3 EL Zucker, 4 Nelken, 1 Zimtstange, 1 TL geriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Den Saft mit den Gewürzen und dem Zucker aufkochen, abseihen, nochmals mit dem Wein erhitzen. Anstelle des Zuckers kann auch Honig verwendet werden, der aber nicht mit erhitzt wird; man süßt damit nachträglich (NEW).

### Hollersekt

10–15 Holunderblütendolden, 5 l Wasser, 500 g Zucker, 2 unbehandelte Zitronen, 0,1 l Obstessig

Wasser und Zucker aufkochen, erkalten lassen, dann mit allen Zutaten in ein großes Gefäß geben. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 2–4 Tage stehen lassen, bis es leicht zu gären anfängt (kleine Bläschen steigen hoch). Nun wird alles abgeseiht und in Sektfラスchen (sind besonders stabil) gefüllt, mit Plastikkorken verschlossen und in einen kühlen Keller gegeben. Es muss öfter kontrolliert werden, ob der Korken fest auf der Flasche sitzt. Nach 4–6 Wochen ist der Hollersekt trinkbar (NEW).

### Holunderbeerpunsch

0,5 l Apfelsaft, 0,5 l Holunderbeersaft, ½ Zitrone, 1 Zimtstange, 3–4 Nelken, 100 g Kandiszucker, 0,5 l schwarzer Tee, 0,25 l weißer Rum, ½ Zitrone zum Servieren

Holunderbeersaft mit Apfelsaft mischen und mit Zitronensaft, Gewürzen und Kandiszucker zum Kochen bringen. Heißen Tee und Rum zugeben, alles noch einmal erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Durch ein sehr feines Sieb in feuerfeste Gläser gießen und heiß mit einer Zitronenscheibe servieren (NEW).

### Holunderblüten-Sirup

3 l Wasser, 2 kg Zucker, 3 Zitronenscheiben, 18 Holunderblütendolden, 60 g Zitronensäure

Zucker und Wasser aufkochen und erkalten lassen; Dolden ohne Stängel mit Zitronenscheiben, Zitronensäure und Sirup vermischen, 5–6 Tage in einem Steinguttopf kühl zugedeckt stehen lassen. Danach den Sirup abseihen und in Flaschen füllen, verkorken und nochmals an einem kühlen Ort ruhen lassen (NEW).

### Holunderblüten-Sorbet

15 Holunderblütendolden, 300 g Zucker, 0,2 l Weißwein, 1 Zitrone, 2 Limetten, 1 Eiweiß, 1 Flasche trockener Sekt

**Mit Eismaschine:** 0,8 l Wasser, Zucker, Weißwein und den Saft von 1 Zitrone und 2 Limetten verrühren. Saubere Holunderdolden zufügen. Zugedeckt mindestens einen Tag ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. In der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen. Ein Eiweiß steif schlagen und unterheben. Im Tiefkühlschrank noch mal durchfrieren lassen.

**Ohne Eismaschine:** Flüssigkeit in einer Metallschale im Tiefkühler mindestens 3 Stunden durchfrieren lassen. Zwischendurch dreimal mit dem Schneidestab vom Handrührgerät durchmischen. Den Eischnee dabei unterziehen.

Sorbet mit einem Eiskugelformer portionieren. Jeweils 1–2 Kugeln in eine Sektschale geben. Mit gekühltem Sekt auffüllen (NEW).

### Holunderblütentee – frisch

Vier Dolden mit 0,5 l Wasser aufkochen. Man lässt 5–10 Minuten ziehen, gießt ab und trinkt den Tee über den Tag verteilt (NEW).

### Holunderblütentee – getrocknet

Zwei gehäufte Teelöffel getrockneter Blüten mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen. 5 Min. ziehen, abgießen, warm trinken (NEW).

### Holunderbowle

10 Holunderblütendolden, Zitronenmelisseblätter, 2 Flaschen Weißwein, 1 Flasche Sekt

Holunderblüten mit dem Wein und der Zitronenmelisse ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren abseihen und den gekühlten Sekt dazugeben (NEW).

## Sonstige pfiffige Ideen

Neben all den bisher genannten gibt es weitere originelle Verwertungsmöglichkeiten, die sich in keine Schublade stecken lassen, sondern vielleicht am besten nur als kleine süße „Verführungen“ oder würzige Schmankerl zu bezeichnen sind.

### Apfelpulver

Getrocknete Früchte in elektrischer Kaffeemühle mit Schlagmesser zu Pulver vermahlen. In gut verschließbare Gläser geben oder einfrieren. Kein Auftauen erforderlich. Verwendung als wertvolles, ballaststoffreiches, schwaches Süßungsmittel (besonders für Diabetiker geeignet) für Müsli, Getreidebrei, Joghurt, Quark (Hofb).

### Apfelstreusel

4 Äpfel,  $\frac{3}{4}$  Tasse Haferflocken,  $\frac{1}{2}$  Tasse brauner Zucker,  $\frac{1}{2}$  Tasse Mehl, 1 TL Zimt,  $\frac{1}{2}$  Tasse Margarine, kleine Rührschüssel, Auflaufform mit 20 cm Durchmesser

Äpfel schälen, in Stücke schneiden und in der Auflaufform verteilen. Die weiteren Zutaten in der Rührschüssel vermengen und über die Äpfel bröseln. Bei 175 °C 35–40 Min. backen. Heiß oder kalt servieren (Bib).

### Apfeltiramisu

100 g Löffelbiskuit, 500 g Apfelmus, 250 g Quark, 200 g Frischkäse, 80 g Zucker, 5 EL Apfelsaft, Kakao

Löffelbiskuit in eine rechteckige Auflaufform geben und so anordnen, dass möglichst viel hineinpasst. Danach mit Apfelsaft beträufeln und das Apfelmus darüber verteilen. Quark, Frischkäse und Zucker miteinander verrühren und auf das Apfelmus heben. Zum Schluss noch mit etwas Kakao bestreuen (Bib).

### Birnen-Igel

4 Birnenhälften, 20 g Mandelstifte, 250 ml Milch, 1 Päckchen Schokoladensoße

Birnenhälften auf Teller legen. Aus Milch und Pulver eine Schokoladensoße zubereiten und über die Birnen gießen. Das „Schnäuzchen“ soll frei bleiben. Dann in den übergossenen Teil die Mandelstifte stecken. Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen (Bib).

### Bratäpfel mit Quark-Sanddorn-Füllung

4 Äpfel, Zimt, Ahornsirup oder Honig, 80 g Quark, 2 Eigelb, Naturvanille, 2–3 EL Sanddorn mit Honig

Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und dann auf ein gefettetes Backblech oder in eine Auflaufform setzen. Quark, Eigelb, Sanddorn mit Honig und etwas Naturvanille miteinander verrühren und in die Äpfel füllen. Bei 200 °C 30 Min. backen. Anschließend mit Ahornsirup beträufeln oder mit Honig bestreichen und Zimt darüber streuen (Bib).

### Holunderblütenmousse

Für 10 Portionen: 180 g weiße Schokoladenuvertüre, 200 g Mascarpone, 150 g Magerquark, 0,4 l Holunderblütensirup, 6 Scheiben Gelatine, 400 g Sahne, 150 g geschlagenes Eiweiß

Kuvertüre in einer Schüssel im Wasserbad nach Vorschrift zum Schmelzen bringen. Mascarpone, Magerquark und Holunderblütensirup vermengen und mit der Kuvertüre vermischen. Die im kalten Wasser eingelegten und gut ausgedrückten Gelatineblätter in einer Schüssel ins heiße Wasserbad stellen, verflüssigen und in die obige Masse einrühren. Bis kurz vor dem Stocken abkühlen lassen. Das Eiweiß und die Sahne sorgfältig unter die Masse heben. Sofort in geeignete Formen füllen und im Kühlschrank 3–4 Stunden durchkühlen lassen. Dazu passen ausgezeichnet frische Wald-, Heidel-, Johannis- oder Stachelbeeren (NEW).

### Karamellisierte Äpfel

675 g Äpfel, 115 g Butter, 25 g Paniermehl, 50 g gemahlene Mandeln, 4 EL Ahornsirup, Schale von 2 Zitronen

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Äpfel in Pfanne mit Butter anbraten, bis sie goldgelb und weich sind, dann herausnehmen. Paniermehl zur Butter in die Pfanne geben und 1 Min. rösten. Mandeln und Zitronenschalen unterrühren und weitere 3 Min. unter ständigem Rühren rösten. Die Paniermehlmischung über die Äpfel geben und mit warmem Sirup beträufeln. Mit Schlagsahne servieren (Bib).

### Pflaumenchutney, scharf

500 g sehr reife Pflaumen, 250 g Zucker, 4 EL geriebener Meerrettich, 4 EL scharfer Senf, 1 TL gemahlene Peperoni

Die entsteineten Pflaumen weich dünsten, dann pürieren. Das Mark mit Zucker verrühren und 15 Min. auf kleiner Flamme köcheln, (Vorsicht – brennt leicht an). Nach dem Erkalten mit den Gewürzen vermischen, in Gläser füllen und verschließen (GAP).

### Quittenbrot

Quittenstücke, Gelierzucker, Vanillinzucker

Die vom Quittengelee (siehe Quittengelee GAP) übrig gebliebenen Fruchtstücke noch warm durch die Flotte Lotte drehen. Das Mus im Verhältnis 2:1 mit Gelierzucker vermischen und etwas Vanillinzucker dazu geben. Diesen Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im Backofen bei max. 160 °C eindicken lassen. Ist der Brei fest geworden, kann man ihn in Stücke, Streifen etc. schneiden. In Blechdosen lagern (GAP).



Quittenbrot, auch Quittenpaste oder Quittenkonfekt genannt.

### Senfzweitschgen mit Rotwein

2 kg Zwetschgen, 30 g Senfkörner, 250 ml Weinessig, 250 ml Rotwein, 150 g Zucker, 2 Gewürznelken, 1 Zimtstange

Zwetschgen so entsteinen, dass die Hälften noch zusammenhängen. Essig, Wein, Zucker, Nelken und Zimt einmal aufkochen lassen, Zwetschgen portionsweise 2–3 Minuten darin blanchieren, herausnehmen und in Gläser füllen. In jedes Glas Senfkörner geben. Sud durch Sieb über Zwetschgen gießen, Gläser verschließen und drei Wochen ziehen lassen. Haltbarkeit etwa sechs Monate. Gut zu Kassler, Schinken in Brotteig und zu Wild (GAP)!

### Quellennachweis

Dank für das Überlassen der Rezepte gilt den Kreisverbänden für Gartenbau und Landespflege Garmisch-Partenkirchen und Neustadt an der Waldnaab, den Obst- und Gartenbauvereinen Bibertal sowie Frau Hermine Hofbauer:

Bib: Obst- und Gartenbauvereine Bibertal (Kreisverband Günzburg): „Bibertaler Fruchtparade“.

GAP: Kreisverband Garmisch-Partenkirchen: „Soibergmacht! Rezepte aus dem Werdenfelser Land“.

Hofb: Hermine Hofbauer: „Verwertung von Obst und Gemüse aus dem Garten“, Obst- und Gartenbauverlag, München.

NEW: Kreisverband Neustadt an der Waldnaab: „Holunder – Traumhafte Rezept-Variationen“.

