

Einmachrezepte für Diabetiker

Bei unseren Diabetikerschulungen sagen wir unseren Pat. immer:

Marmelade mit Gelierzucker 2:1, besser 3:1 kochen oder Gelfix 2:1 bzw. 3:1, bitte keinen Fruchtzucker, ist absolut unnötig und sehr teuer!!

Zitat aus Schulungsprogramm:

Fruchtzucker = Fructose (Sorbit und Isomalt) sind Zuckeraustauschstoffe, sie werden in sogenannten Diät-Nahrungsmitteln und in Produkten verwendet, die speziell für Diabetiker angeboten werden. Diese Produkte sollten Sie nicht verwenden. Manche Diätprodukte mit Zuckeraustauschstoffen können Blähungen und Durchfall hervorrufen und sie haben fast so viele Kalorien wie Haushaltszucker- Zitat Ende.

Index

Einmachrezepte	1
Gelee	27
Konfitüren.....	33
Marmeladen	60

Inhaltsverzeichnis

Einmachrezepte

Einmachrezepte für Diabetiker	1
Bei unseren Diabetikerschulungen sagen wir unseren Pat. immer:	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Einmachrezepte	1
Chutney, Relish+ Pickle 1.....	4
Ananas Chutney	4
Hagebutten Chutney	5
Mais-Paprika-Relish.....	6
Mango Chutney	6
Mango-Kürbis-Chutney	7
Mittelmeer Relish	7
Mixed Pickles.....	8

Paprika Relish mit Granatapfel	9
Pfirsich-Feigen-Chutney	10
Pikantes Tomaten Möhren Chutney	10
Relish und Co Quittenchutney.....	11
Relish und Co Quittenchutney.....	11
Zucchini-Relish	12
Chutney, Relish oder Pickle 2.	13
Der Genuss kommt mit dem Essig	13
Der kleine Unterschied	13
Küchentipps	14
Wertvolle Inhaltsstoffe	14
Würz-Essig ansetzen	14
Noch 1 Tipp.....	15
Eingelegtes.....	15
Eingelegte Paprika	15
Eingelegte Quitten Würzig Süß Sauer	16
Eingelegte Weinblätter eingelegt.....	16
Eingelegte Zucchini mit Kirschtomaten	17
Eingelegte Zwiebeln in Chili scharf	17
Eingelegter Ziegenkäse.....	18
Pikant eingelegte Kirschtomaten.....	18
Einmachrezepte	19
Apfelringe in Calvados	19
Gemüse in Senfsoße.....	20
Marinierter Fenchel	20
Mirabellen, eingekocht.....	21
Spargel einmachen	22
Tomaten Zwiebel Gemüse.....	22
Ungarischer Gemüsesalat.....	23
Essig Spezialitäten	24
Beerenessig	24
Birnen-Zimt-Essig	24
Blüten-Essig.....	25
Chili-Knoblauch-Öl:	25
Chiliöl:	25
Dill-Kapern-Essig	25
Estragon-Essig	26
Gewürz-Essig	26
Himbeere Essig.....	26
Lorbeer-Pfeffer-Essig.....	26
Nussöl:	27
Orangen-Ingwer-Essig.....	27
Orangenessig	27
Walnuss-Essig	27
Gelee.....	27
Birnen Pflaumengelee.....	28
Birnen Traubengelee	28
Chardonnay-Vanille-Gelee.....	29

Erdbeergelee	30
Grapefruit Sekt Gelee	30
Kirsch Pina Colada Gelee	30
Rotes Johannisbeer-Gelee	31
Süßkirschen-Weingelee	32
Tee Gelee	32
Zitronen-Gelee	33
Konfitüren	33
Ananas Aprikosen Konfitüre	34
Ananas-Aprikosen-Konfitüre	35
Apfelgelee mit Calvados und Miniäpfel	35
Aprikosen Himbeere Konfitüre	36
Aprikosen Melonen Konfitüre	37
Aprikosen Pfirsichkonfitüre	37
Aprikosen-Melone-Konfitüre	38
Aprikosen Konfitüre	38
EXTRA-INFO	39
Bananen Rhabarber Konfitüre	39
Brombeer-Orangen Früchtchen	40
Campari- Pfirsich –Konfitüre	41
Cassis-Eis-Tee-Konfitüre	41
Erdbeer Johannisbeerkonfitüre	41
Erdbeer-Karamell-Konfitüre	42
Erdbeerkonfitüre	43
Erfrischende Stachelbeere Kiwi Konfitüre mit Minze	43
Französische- Johannisbeere-Konfitüre	44
Heidelbeere Konfitüre mit Ingwer	44
Himbeere Pfirsich Konfitüre	45
Himbeere pur oder mit Pfirsich	45
Himbeere-Kokos-Mixtur	46
Himbeerkonfitüre	47
Johannisbeere Konfitüre mit Eistee	47
Kirsch Grappa Konfitüre mit Mandelstückchen	48
Kirsch Orangen Konfitüre	48
Leichte Mirabellen Apfel Konfitüre	49
Mirabellen-Vanille-Konfitüre	50
Orange Pfirsich	50
Pfirsich Birnen Konfitüre	51
Pfirsich Feigen Konfitüre	51
Pfirsichkonfitüre mit Vanille	52
Pflaume Zimt	53
Pflaumen Kiwi Aufstrich	53
Pflaumen Mandel Konfitüre	54
Pflaumen-Zimt-Konfitüre	54
Pflaumenmus	55
Pflaumenmus mit Cointreau	56
Pflaumenmus mit Cointreau	56
Johannisbeere Rhabarber Diätkonfitüre	57

Saftige Zwetschgen in Rotwein	57
Stachelbeer-Birnen-Konfitüre	58
Überraschungs-Konfitüre	58
Weihnachtliche Orangen Marmelade	59
Wodka-Stachelbeere-Konfitüre	60
Marmeladen	60
Beeren -Marmelade.....	61
Erdbeere Rhabarber Marmelade.....	61
Erdbeergelee mit Ricottasoße	62
Himbeere Marillenmarmelade	63
Kaltgerührte Erdbeer Konfitüre	63
Aprikosen Himbeere Konfitüre	64
Kiwi Stachelbeere Diätkonfitüre	65
Mango Maracuja Marmelade	65
Pfirsich-Marmelade mit Minze,	66
Weihnachtliche Orangen Marmelade	66
Es sind gesammelte Rezepte von Renate1	67

Chutney, Relish+ Pickle 1.

Chutney, Relish+ Pickle 1.....	4
Ananas Chutney	4
Hagebutten Chutney	5
Mais-Paprika-Relish.....	6
Mango Chutney	6
Mango-Kürbis-Chutney	7
Mittelmeer Relish	7
Mixed Pickles.....	8
Paprika Relish mit Granatapfel.....	9
Pfirsich-Feigen-Chutney.....	10
Pikantes Tomaten Möhren Chutney	10
Relish und Co Quittenchutney.....	11
Relish und Co Quittenchutney.....	11
Zucchini-Relish	12

Ananas Chutney

Das brauchen Sie für 2 Gläser a 250 g
1 frische Ananas (520 g)
1 kleine Papaya (200 g)
4 Zwiebeln
100 ml Zitronenessig

100 ml Obstessig
150 g Zucker
2 EL Zitronensaft
4 EL Rosinen
2 EL Ingwerpulver
3 TL Cayennepfeffer (Gewürze z. B. von Ostmann)
1 Msp. Einmachhilfe

So wird's gemacht

1. Ananas sowie Papaya schälen und halbieren. Ananastrunk sowie Papayakerne entfernen. Zwiebeln abziehen. Ananas, Papaya und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

2. Essig, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ananas, Papaya, Zwiebeln, Rosinen, Ingwerpulver sowie Cayennepfeffer hinzufügen und das Ganze abschmecken.

3. Das Chutney auf kleiner Flamme ca. 45 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Einmachhilfe einstreuen, umrühren und das Chutney in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen.

TIPP:

Die Einmachhilfe-Tütchen stehen im Supermarkt immer in der Nähe des Zuckers. Das Pulver schützt Obst und Gemüse vor Schimmel und Gärung.

Pro Glas ca. 490 kcal, E 3 g, F 1 g, KH 112 g

Zubereitung: 80 Min.,

Kochen: ca. 45 Min.

Trend der Frau 29/03

Hagebutten Chutney

Zutaten für 6 Gläser a 250
750 g küchenfertige Hagebutten
250 g Zwiebeln
250 ml Orangensaft
125 ml Obstessig
250 ml Rotwein
2 Knoblauchzehen
je 2 EL Zitronen und Orangenschale
1 EL Zimtpulver
1 TL Ingwerpulver
1 Msp. Nelkenpulver
200 g Gelierzucker
Salz,
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Hagebutten auf ein Blech legen und 1-2 Tage frosten, damit sich das süße Aroma in der Kälte einwickeln kann.

2. Früchte wieder auftauen und klein schneiden. Zwiebeln pellen, hacken. Beides in Orangensaft, Obstessig und Rotwein erhitzen.

3. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Zitronen- und Orangenschale, Zimt, Ingwer, Nelken, Gelierzucker in die Flüssigkeit geben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Ganze bei mäßiger Hitze 15-20 Min. köcheln. Chutney in Einmachgläser füllen, verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.
Lea Nr. 35/02

Mais-Paprika-Relish

Zutaten:

750 g Gemüsemais (aus der Dose), je 1 rote und grüne Paprikaschote, 150 g Salatgurke, 100 g Perlzwiebeln, 150 g brauner Rohrzucker, 1/4 l Weißweinessig, 1/4 l Wasser 1 TL Salz, 2 EL Senfkörner, 1/2 TL Sambal Oelek

Zubereitung:

Den Mais gut abtropfen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Die Gurke schälen, die Perlzwiebeln abziehen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Topf vermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dabei ab und zu umrühren. Das Relish noch heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen, diese sofort verschließen und auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen; bis zum Verzehr auf dem Kopf stehend 3-4 Wochen lagern. Das Mais-Paprika-Relish passt gut zu gegrilltem und gebratenem Fleisch sowie Tortilla-Chips oder Nachos (Fertigprodukte).

(pro Portion ca. 156 kcal/655 kJ, 1,3 g Fett, 32 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 65 Minuten)

Mango Chutney

Zutaten für 2 Gläser a 250 ml

100 g Rosinen

50 ml Rum

2 Mangos

1 kleines Stück Ingwerwurzel

1 Chilischoten

500 ml Himbeeressig

200 g brauner Zucker

100 g Kokosflocken

1/2 Zimtstange

Salz,

weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Rosinen in Rum einweichen. Mangos schälen, das Fruchtfleisch würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote putzen, entkernen und hacken.

2. Himbeeressig, Zucker erhitzen. Rosinen, Mango-Chiliwürfel, Ingwer, Kokosflocken, Zimtstange zugedeckt Ca. 30 Min. einkochen lassen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen und verschließen. Ca. 1 Woche ziehen lassen, damit sich Aroma voll entwickeln kann. Kühl und dunkel lagern.

Lea Nr. 35/02

Mango-Kürbis-Chutney

Zutaten:

1 kg Mangos,
1 kg Riesenkürbis,
2 Zwiebeln,
600 ml Weißweinessig,
175 g brauner Rohrzucker,
1 gestr. EL Salz,
1 TL gem. Ingwer,
1 Prise gem. Safran,
1 TL grüne Pfefferkörner

Zubereitung:

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein trennen und in kleine Würfel schneiden. Den Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Alle Zutaten in einem Topf vermischen und zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze so lange köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. Dabei häufig umrühren. Das Chutney noch heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen, diese sofort verschließen und auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen; bis zum Verzehr auf dem Kopf stehend 3-4 Wochen lagern. Das Mango-Kürbis-Chutney passt gut zu gegrilltem und gebratenem (Puten-)Fleisch sowie zu asiatischen Reisgerichten. (pro Portion ca. 158 kcal/663 kJ, 0,6 g Fett, 35,8 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 70 Minuten)

Mittelmeer Relish

Zutaten (für 3 Gläser),
je 1 kleine gelbe, rote und grüne Paprikaschote,
1 Aubergine
400 g Zucchini,

3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Speiseöl
125 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Tomatensaft
6 EL Apfelessig
2 EL Tomatenmark
1/4 TL schwarzer gemahlener Pfeffer
1/4 TL gemahlener Cayennepfeffer
Salz

3 TL Thymian
2 TL italienische Kräuter
120 g brauner Zucker

Zubereitung:

Gemüse in feine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Knoblauch und Zwiebelwürfel in heißem Öl andünsten, restliches Gemüse zugeben. Mit Weißwein, Gemüsebrühe, Tomatensaft und Essig ablöschen. Tomatenmark zugeben. Relish mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Zucker zugeben, weitere 10 Minuten kochen, Noch heiß in Gläser (2 bis 3 a 500 ml) füllen, verschließen und im Wasserbad bei 80 Grad 15 Minuten einkochen.

HALTBAR: etwa 6 Monate

KALORIEN: 308kcal/Glas

FERTIG IN: 60 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

Mixed Pickles

Zutaten:

250 g Möhren,
1 Stange Staudensellerie,
100 g Schalotten,
200 g Blumenkohlrischen,
100 g kleine Champignonköpfe,
1/4 l Weißweinessig,
Salz,
2 EL (30 g) Zucker,
1 TL ganze Nelken,
1 TL Koriandersamen,
1 EL Senfkörner

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Die Möhren schälen und ebenso wie den Staudensellerie mit dem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Das gesamte Gemüse in reichlich kochendem Salzwasser 5-7 Minuten garen, dann abgießen und heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Den Essig mit 1/4 l Wasser, dem Salz, dem Zucker und den Gewürzen zum Kochen bringen. Den Sud kochend heiß über das Gemüse gießen und die Gläser gut verschließen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgießen, aufkochen und abgekühlt wieder über das Gemüse gießen. Gut verschlossen 1-2 Wochen ziehen lassen. Mixed Pickles passen gut zu Käse und Schinken.
(pro Portion ca. 32 kcal/134 kJ, 0,2 g Fett, 5,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 40 Minuten plus Zeit zum Ziehen über Nacht)

Paprika Relish mit Granatapfel

Zutaten für ca. 2 Gläser (a ca. 300 ml Inhalt)

3 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer (ca. 15 g)

1 rote Chilischote

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

1 reifer Granatapfel

1 Karombole (Sternfrucht)

2 EL Öl

3 EL Essig

2 Sternanis

2 Zimtstangen

5 EL Zucker

Salz,

Pfeffer

Zubereitung

1. Schalotten und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Chili waschen, längs einritzen, entkernen und fein hacken. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel halbieren. Mit einem Esslöffel mehrmals auf die Schale klopfen, so lösen sich die Kerne aus dem Fruchtfleisch. Karambole waschen und in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer, Chili, Paprika und Granatapfelkerne darin unter vorsichtigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Karambole, Essig, Sternanis, Zimtstangen und Zucker zufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Relish in saubere Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

Hält sich im Kühlschrank 2-3 Wochen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Bella Nr. 49/03

Pfirsich-Feigen-Chutney

4 Gläser zu je 200ml

Zutaten

500g Pfirsiche vorbereitet gewogen.

200g Feigen vorbereitet gewogen

100ml Weißweinessig

150ml Pfirsichnektar

1/2 Pck. (250g) Extra Gelierzucker

2 TI Chilipulver

Salz, weißer Pfeffer

Pfirsiche waschen, abtropfen lassen, halbieren, entsteinen, fein schneiden und abwiegen (500g) Feigen waschen, abtropfen lassen, halbieren, fein würfeln und abwiegen (200g)

Die vorbereiteten Zutaten mit Weißweinessig, Pfirsichnektar und Extra Gelierzucker in einen Kochtopf geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 5 min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Das Chutney mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen, mit Twist off Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 min. auf den Deckel stehen lassen.

Pikantes Tomaten Möhren Chutney

Zutaten für 2 Gläser(a ca. 375 ml Inhalt):

250 g Möhren

250 g Zwiebeln

700 g Tomaten

1 Pfefferrispe

1 Chilischote

1 Stiel Rosmarin

1/2 Bund Thymian

200 g brauner Zucker

250 ml Weißweinessig

1 Beutel (25 g) Gelfix Super (3: 1)

1. Die Gläser, am besten mit Twist-off-Deckeln, mit kochendem Wasser ausspülen. Nicht abtrocknen, sondern auf die Öffnung stellen, damit das Wasser herauslaufen kann Möhren schälen, fein würfeln Zwiebeln ebenfalls fein würfeln. Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Pfefferkörner von der Rispe streifen. Chilischote längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. Kräuter waschen und hacken.

2. Vorbereitete Zutaten mit Zucker und Essig in einem großen Topf sorgfältig verrühren. Mit Gelfix mischen und unter Rühren bei starker Hitze aufkochen lassen. Dann 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Die Masse sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

Sehr lecker zu Kurzgebratenem.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Glas ca. 560 kcal/2 350 kJ. E 6 9, F 1 g, KH 116 g.

Kurze Kochzeiten für mehr Biss

Durch das Gelfix bekommt das Chutney trotz der geringen Kochzeit die richtige Konsistenz. Sie sparen Zeit, Strom und auch etwas Zucker. Ein weiterer Vorteil: Das Gemüse bleibt knackiger, und die Farben bleiben besser erhalten.

Tina Nr. 29/03

Relish und Co Quittenchutney

ergibt etwa 1 Liter:

Eine einzige reife Quitte erfüllt mit ihrem Duft ein ganzes Zimmer. Schade, dass diese aromatischen Früchte ein bisschen aus der Mode gekommen sind und deshalb bei uns seltener angebaut werden. Greifen Sie also zu, wenn Sie Quitten entdecken. Hier ein Vorschlag, was Sie daraus machen können:

2 kg Quitten mit einem Tuch rundherum abreiben, dann schälen und zerteilen. Kerngehäuse Herausschneiden und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Schalen von

2 Orangen (unbehandelt),

1 Zitrone (unbehandelt) abreiben, den Saft auspressen.

Quittenstücke, Orangen- und Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 6-8 El Weißweinessig,

200 g Zucker,

4 Tl Senfpulver in einen Topf geben und gründlich verrühren. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und 30 bis 45 Minuten kochen lassen, die Quitten sollen dabei völlig zerfallen. Das fertige Chutney heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Bei kühler Lagerung hält sich das Chutney unangebrochen monatelang.

Verwendung:

Quittenchutney schmeckt zu kaltem Fleisch, so zu Schweinebraten, zu Kalbsbraten und Pute und sogar zu Gänsebraten.

Relish und Co Quittenchutney

ergibt etwa 1 Liter:

Eine einzige reife Quitte erfüllt mit ihrem Duft ein ganzes Zimmer. Schade, dass diese aromatischen Früchte ein bisschen aus der Mode gekommen sind und deshalb bei uns seltener angebaut werden. Greifen Sie also zu, wenn Sie Quitten entdecken. Hier ein Vorschlag, was Sie daraus machen können:

2 kg Quitten mit einem Tuch rundherum abreiben, dann schälen und zerteilen. Kerngehäuse herausschneiden und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Schalen von 2 Orangen (unbehandelt), 1 Zitrone (unbehandelt) abreiben, den Saft auspressen. Quittenstücke, Orangen- und Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 6-8 EL Weißweinessig, 200 g Zucker, 4 TL Senfpulver in einen Topf geben und gründlich verrühren. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und 30 bis 45 Minuten kochen lassen, die Quitten sollen dabei völlig zerfallen. Das fertige Chutney heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Bei kühler Lagerung hält sich das Chutney unangebrochen monatelang.

Verwendung:
Quittenchutney schmeckt zu kaltem Fleisch, so zu Schweinebraten, zu Kalbsbraten und Pute und sogar zu Gänsebraten.

Zucchini-Relish

Zutaten:

750 g junge Zucchini,
250 g Zwiebeln,
1 EL grobes Salz,
200 g Honig,
1/4 l Weißweinessig,
1 EL mittelscharfer Senf,
1 EL Curry,
1 TL Paprikapulver (edelsüß),
1/2 TL Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebeln hacken. Beides mit dem Salz mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Das Gemüse am nächsten Tag in einen Topf füllen, den Honig und Essig zufügen und ca. 45 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Gewürze zufügen und weitere 10 Minuten kochen. Das Relish noch heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen, diese sofort verschließen und auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen; bis zum Verzehr auf dem Kopf stehend 3-4 Wochen lagern. Das Zucchini-Relish passt gut zu Reisgerichten sowie zu gebratenem Putenfleisch oder Fisch.
(pro Portion ca. 90 kcal/378 kJ, 0,4 g Fett, 19 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 70 Minuten plus Zeit zum Ziehen über Nacht)

Chutney, Relish oder Pickle 2.

Chutney, Relish oder Pickle 2.....	13
Der Genuss kommt mit dem Essig	13
Der kleine Unterschied	13
Küchentipps	14
Wertvolle Inhaltsstoffe	14
Würz-Essig ansetzen	14
Noch 1 Tipp.....	15

Der Genuss kommt mit dem Essig

Ein Glas Essig austrinken? Wir sind sicher, Sie würden es tun - wüssten Sie, wie mild er schmecken kann. Fest steht: Ursprünglich mit der Olivenöl-Welle in die Küchen geschwappt, ist das ehemalige Stiefkind der Kulinarik zu einem eigenständigen Kultobjekt avanciert, Und das Beste: Sie können ihn ganz einfach selber machen.

Der kleine Unterschied

Feurige Saucen oder würzige Dip sind für viele Gerichte aus der asiatischen - vor allem indischen - Küche ein absolutes Muss. Aber auch die meisten Amerikaner schätzen Chutneys, Relishes und Pickles insbesondere zu gegrilltem Fleisch, und auch bei uns sind die pikanten Saucen stark im Kommen. Chutneys und Relishes sind marmeladenartig eingekochte Zubereitungen aus Früchten und Gemüsen, die einzeln oder als Mischung enthalten sein können und mit Essig, Zucker und Gewürzen konserviert werden. Während die Bezeichnung Chutney ursprünglich aus Indien kommt, stammt das Relish aus dem englisch- amerikanischen Sprachraum. Geschmacklich variieren die Saucen von süß bis scharf, wobei die dunkleren und meist auch würzigeren Chutneys in der Regel konzentrierter sind und noch etwas gröbere Frucht- und/oder Gemüsestückchen enthalten als Relishes. Die Zutaten können ganz nach Belieben zusammengestellt werden. Klassische Chutney-Kombinationen enthalten Limette oder Mango und schärfere Gemüsesorten wie Paprika und werden gerne zu Curry- und Reisgerichten gereicht. Relishes dagegen werden bevorzugt mit milderer Frucht- und Gemüsesorten wie Zucchini, Kürbis, Gurken, Apfel oder Aprikose zubereitet und vor allem zu Gegrilltem serviert. Unter Pickles versteht man in Essig eingelegte Früchte und Gemüse (in Stücke geschnitten oder im Ganzen), die man entweder pur isst oder als Beilage zu Käse, Fleisch oder Fisch genießt.

Welche Früchte und Gemüse um diese Jahreszeit reif und günstig zu bekommen sind und sich daher zum Einkochen oder Einlegen besonders eignen, verrät der Saisonkalender von

Küchentipps

Essig ist ein wesentlicher Bestandteil der Chutneys, Relishes und Pickles, da er nicht nur dem Geschmack, sondern auch der Konservierung dient, vorausgesetzt, der Essigsäuregehalt beträgt mindestens 5. Für helle Saucen verwendet man am besten Weißweinessig; Cidre-Essig und Malzessig geben ein kräftigeres Aroma und eine dunklere Farbe. Pickles gibt man ganze Gewürze wie Koriandersamen, Pfeffer- oder Senfkörner zu, da gemahlene Gewürze den Sud trüben würden. Während Pickles schon nach 1-2 Wochen schmecken, müssen Chutneys und Relishes reifen und entfalten ihr volles Aroma erst nach 3-4 Wochen. Da Pickles, Chutneys und Relishes Essig und Zucker zur Konservierung enthalten, können sie 3-6 Monate an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Angebrochene Gläser müssen jedoch rasch verbraucht werden und gehören auf jeden Fall in den Kühlschrank.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Chutneys, Relishes und Pickles sind ein ausgesprochen kalorienarmer Genuss, und auch die zur Konservierung nötige Zuckermenge ist, auf die einzelnen Portionen umgerechnet, nur sehr gering. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt schwankt je nach Art und Reife der verwendeten Früchte und Gemüse. Generell muss beim Erhitzen mit Vitaminverlusten gerechnet werden, doch der Mineralstoffgehalt der Zutaten bleibt weitgehend erhalten.

Würz-Essig ansetzen

Der Essiggeschmack darf das Aroma der anderen Zutaten nicht überdecken. Geeignet sind daher z. B. Rot- und Weißwein- sowie Apfelessig. Um Farbveränderungen zu vermeiden, sollte der Essigansatz während der zwei- bis dreiwöchigen Ruhephase immer kühl und dunkel stehen. Der fertige Würzessig (hält sich ungefähr ein Jahr) muss durch Leinen oder Mull gefiltert werden, um die ausgelaugten Zutaten zu entfernen. 3 Nach dem Abfüllen kann er sparsam mit frischen Kräutern oder Beeren verfeinert werden.

Noch 1 Tipp

Wenn die Fruchtmasse im Glas, + mit dem ausgekochten Deckel verschlossen ist, die Gläser sofort umdrehen, auf einen feuchten Tuch stellen, mit einem trockenen Tuch abdecken, + bis alles ausgekühlt, so stehen lassen. Danach wieder richtig herum stellen, abwischen, beschriften. Jetzt ist unten ein Luftraum zu sehen, so lange dies so ist, ist der Inhalt o. K. wenn die Luftblase verschwunden ist, den Inhalt zügig verbrauchen.

Eingelegtes

Eingelegtes.....	15
Eingelegte Paprika	15
Eingelegte Quitten Würzig Süß Sauer	16
Eingelegte Weinblätter eingelegt.....	16
Eingelegte Zucchini mit Kirschtomaten	17
Eingelegte Zwiebeln in Chili scharf	17
Eingelegter Ziegenkäse.....	18
Pikant eingelegte Kirschtomaten.....	18

Eingelegte Paprika

Das brauchen Sie für 2 Gläser a 500 ml

Je 250 g rote und gelbe Paprikaschoten

250 g Perlzwiebeln

250 ml Weißweinessig

3 EL Zucker

7 EL schwarze Pfefferkörner

1 TL Salz

1/2 Bund Thymian

So wird's gemacht

1. Paprika halbieren, putzen und waschen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Perlzwiebeln abziehen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Min, blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

2. Essig, Zucker, Pfefferkörner und Salz in 250 ml Wasser aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Paprika und Zwiebeln hineingeben. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

3. Am nächsten Tag den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Gemüse abtropfen lassen, dann zusammen mit dem Thymian in saubere Gläser füllen. Die Flüssigkeit nochmals aufkochen lassen, über das Gemüse gießen und die Gläser fest verschließen.

Pro Glas ca. 756 kcal, E 4 g, F 1 g, KH 27 g

Zubereitung: 15 Min.,

Marinieren: über Nacht

Eingelegte Quitten Würzig Süß Sauer

Ergibt ca. 2,25 l:

Eine einzige reife Quitte erfüllt mit ihrem Duft ein ganzes Zimmer. Schade, dass diese aromatischen Früchte ein bisschen aus der Mode gekommen sind und deshalb bei uns seltener angebaut werden. Greifen Sie also zu, wenn Sie Quitten entdecken. Hier ein Vorschlag, was Sie daraus machen können:

2 kg Quitten mit einem Tuch gründlich abreiben, schälen und vom Kerngehäuse befreien, dann in Spalten schneiden.

1 Vanilleschote in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden.

0,5 l Wasser,

0,5 l Weißweinessig,

375 g Zucker,

3 Zimtstangen,

15 Nelkenköpfe mit den Vanilleschotenstücke in einen Topf geben, alles zusammen so lange kochen, bis der Zucker gelöst ist. Die Quittenspalten portionsweise in den Sud geben und 12 bis 15 Minuten kochen, herausnehmen und in Gläser füllen. Zuletzt den heißen Sud darüber verteilen. Gläser verschließen. Nach 3 Tagen den Sud abgießen, erneut erhitzen und etwas einkochen lassen, dann wieder heiß über die Quitten gießen. Gläser gut verschließen. Kühl aufbewahren, dann hatten sich die Würz-Quitten mehrere Monate.

Verwendung:

Zu Wildbraten, zu Schweinebraten und zu kaltem Fleisch reichen.

Eingelegte Weinblätter eingelegt

250 g junge, zarte Weinblätter waschen und die Stängel vorsichtig abtrennen bzw. abschneiden (Blätter dabei nicht beschädigen). Blätter halbieren. Menge teilen und getrennt voneinander in kochendes Wasser geben. Wasser einmal aufkochen lassen, Blätter heraus nehmen und auf Küchentüchern abtropfen lassen.

1 l Wasser zum Kochen bringen und

80 g Meersalz darin auflösen. Weinblätter auf zwei Gläser (ca. 500 ml) verteilen und 400 ml heiße Salzlake darüber gießen. Gläser verschließen und im kochend heißen Wasserbad 5 Minuten einwecken. Nach dem Erkalten der Gläser die Verschlüsse kontrollieren.

Tipp: - Nur wirklich zarte Blätter von den Weintraubenreben ernten.

- Bevor die eingelegten Blätter weiter verwendet werden, sollte man sie kurz wässern (spülen) und trocken tupfen.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Eingelegte Zucchini mit Kirschtomaten

Zutaten für 2 Gläser

600 g Zucchini

300 g Kirschtomaten

2 Thymianzweige

4 Knoblauchzehen

10 Pfefferkörner

1 TL Salz

1 TL Ingwer

1 EL Honig

100 ml Weißweinessig

Olivenöl

Zubereitung:

Tomaten rundherum mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen. Zucchini in Streifen schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Zucchini mit Gewürzen und Honig in den Essig geben, 3 Minuten dünsten. Abkühlen lassen, in 2 Gläser (a 500 ml) füllen. Tomaten dazugeben. Mit Öl aufgießen. Gläser verschließen, an einem kühlen Ort 3 Tage durchziehen lassen.

HALTBAR: etwa 3 Monate

KALORIEN: 2186/kcal/Glas

FERTIG IN: 40 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

Eingelegte Zwiebeln in Chili scharf

Ergibt etwa 1,25 l:

Für Vorspeisen- und Aufschnittplatten sind pikant eingelegte Zwiebeln das Tüpfelchen auf dem i. Ihr würzig-säuerlicher Geschmack verträgt sich gut mit Fleisch aller Art. Die scharfen Chili-Zwiebeln passen zum Beispiel besonders gut zu Schweinefleisch, Sülze oder Salami.

750 g kleine Zwiebeln so pellen, dass der Stielansatz erhalten bleibt.

375 ml Weißweinessig,

250 ml Weißwein mit

1 gestrichener TL Salz und

1 rote Chilischote (ganz),

1 grüne Chilischote (ganz),

3 EL Zucker,

2 EL schwarze Pfefferkörner,

2 Lorbeerblätter zum kochen bringen. Die vorbereiteten Zwiebeln in diesen Sud geben, zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Dann heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Haltbarkeit: Halten sich verschlossen, das heißt nicht angebrochen, mit Sicherheit bis zu einem halben Jahr, wenn sie kühl und dunkel aufbewahrt werden. Man stellt sie also am besten in den Kühlschrank, weil der Keller, früher der ideale Platz für Eingelegtes, heute meist zu stark beheizt wird. Sind die Gläser einmal angebrochen, muss der Inhalt innerhalb von 14 Tagen verbraucht werden. Sehr wichtig ist, dass man die Zwiebelchen immer nur mit einem sauberen Löffel aus dem Glas nimmt, weil sich sonst sehr schnell Schimmel bildet.

Eingelegter Ziegenkäse

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 600 ml Inhalt)

40 g Kranbeerries (amerikanische Preiselbeeren; oder Wild-Preiselbeeren im eigenen Saft)

75 g Zucker

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

10 runde Ziegenkäse-Taler (a ca. 40 g)

4 Lorbeerblätter

10 Walnusskerne

6 Gewürznelken

6 Kardamomkapseln

350-400 ml Olivenöl

Zubereitung

Kranbeerries, 100 ml Wasser und Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Ziegenkäse mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Walnüssen, Nelken, Kardamom und abgetropften Kranbeerries in die Gläser füllen. Mit Öl aufgießen, bis alles bedeckt ist.

Kühl stellen und ca. 3 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Bella Nr. 49/03

Pikant eingelegte Kirschtomaten

[MIT KRÄUTERN UND MILDEN PFEFFERSCHOTEN]

Zutaten für 1 Glas (Inhalt 0,5 l)

250 g Kirschtomaten

3 milde grüne Pfefferschoten

150 g kleine Mozzarella-Kugeln

je 2 Zweige Basilikum und Thymian

neutrales Speiseöl (z. B. Raps-, Soja oder Sonnenblumenöl)

ZUBEREITUNG

1. Kirschtomaten und Pfefferschoten abbrausen. Schoten putzen, längs einritzen und entkernen. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Basilikum- sowie Thymianzweige abbrausen und gründlich trockentupfen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten in ein trockenes, sauberes Glaseinschichten und mit so viel Öl begießen, dass alles bedeckt ist. Vor dem Verzehr die Tomaten ca. 2 Tage ziehen lassen.

Lisa Nr. 50/03

Einmachrezepte

Einmachrezepte	19
Apfelringe in Calvados	19
Gemüse in Senfsoße.....	20
Marinierter Fenchel	20
Mirabellen, eingekocht.....	21
Spargel einmachen	22
Tomaten Zwiebel Gemüse.....	22
Ungarischer Gemüsesalat.....	23

Apfelringe in Calvados

Zutaten für 3 Gläser (à ca. 500 ml Inhalt)

4 je 1 kleine unbehandelte Orange und Zitrone

1 l klarer Apfelsaft l-'

3 Zimtstangen

9 Gewürznelken

4 Anissterne

2-3 Stiele Zitronenmelisse

150 ml Calvados

200 g getrocknete Apfelringe

Zubereitung

1. Zitrusfrüchte heiß abwaschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler je 3 dünne Schalenstreifen von den Früchten abschälen.

2. Apfelsaft, Zimtstangen, Nelken, Anissterne, Orangen- und Zitronenschale aufkochen lassen. Melisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Je 50 ml Calvados in jedes Glas geben.

3. Apfelringe und Melisse in die Gläser verteilen und den heißen Apfelsaft darauf gießen. Gläser mit Einmachfolie und Gummiringen gut verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank ca. 1 Woche durchziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten (ohne Wartezeit)

Mini Nr. 49/02

Gemüse in Senfsoße

Zutaten für 3 Gläser à 500 ml Inhalt:

150 g tiefgefrorene Erbsen
je 1 rote und grüne Paprikaschote
150 g Salatgurke
1 Dose (212 ml) Gemüsemais
150 g grobes Salz
2 Knoblauchzehen
500 g mittelscharfer Senf
300 g Zucker
2 TL Kurkuma
1 TL Pfeffer
1/4 TL Chilipulver
1/2 l Rotwein-Essig
15 g Speisestärke
evtl. Salz

Zubereitung:

Erbsen auftauen lassen. Paprika und Gurke putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Gemüse lagenweise mit dem Salz in eine hohe Schüssel schichten, beschweren und ca. 24 Stunden ziehen lassen. Anschließend kalt abspülen und abtropfen lassen. Für die Soße Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Senf, Zucker, Gewürzen und Essig aufkochen. Gemüse darin bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gemüse in heiß ausgespülte Gläser füllen. Stärke und 2 Esslöffel Wasser glattrühren, in die Soße rühren und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Evtl. mit Salz abschmecken. Soße über das Gemüse gießen. Sofort verschließen und ca. 14 Tage kühl stellen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit)

Marinierter Fenchel

Das brauchen Sie für 2 Gläser a 500 ml

500 g Fenchel
8 Knoblauchzehen
1 Chilischote
250 ml Weißweinessig
3 EL Zucker
1 TL grüne Pfefferkörner
1 Sternanis
1 Zweig Rosmarin
1/2 TL Salz
So wird's gemacht

1. Den Fenchel putzen, waschen und längs vierteln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Fenchel darin ca. 4 Min. blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken auf Küchentuch abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschlitzen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch waschen. Knoblauch, Chilischote, Essig, Zucker, Pfefferkörner, Sternanis, Rosmarin, Salz und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Den Fenchel hineingeben und über Nacht durchziehen lassen.
3. Am nächsten Tag das Ganze nochmals aufkochen lassen, in saubere Einmachgläser füllen und gut verschließen.

Pro Glas ca. 160 kcal, E 7 g, F 1 g, KH 26 g
Zubereitung: 30 Min.,
Marinieren: über Nacht
Trend der Frau 29/03

Mirabellen, eingekocht

Insgesamt:
E: 20 g, F: 6 g, Kh: 589 g,
kJ: 10936, kcal: 2617

Gut vorzubereiten
etwa 3 kg Mirabellen (für 4 Gläser von je 1 l Inhalt)
Für die Zuckerlösung:
250-375 g Zucker
1 l Wasser
Zubereitungszeit: 60 Min.

1. Mirabellen waschen, gut abtropfen lassen, entstielen, in die vorbereiteten Einkochgläser bis fast unter den Glasrand füllen.
2. Für die Zuckerlösung Zucker mit Wasser zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen (Zucker muss sich vollständig lösen), abkühlen lassen und über die Mirabellen gießen.
3. Gummiring und Deckel nass auf den gesäuberten Glasrand legen, mit Bügeln oder Federn verschließen. Gläser auf einem Einsatz in den Einkochtopf stellen, mit so viel kaltem Wasser füllen, dass die Gläser zu 3/4 von Wasser umgeben sind.
4. Das Wasser zum Kochen bringen, bei 75 C kochen lassen. Veränderung: Die Mirabellen entsteint einkochen.

Tipp:

Zitronenschale von 1 unbehandelten Zitrone oder Stücke von 1 Zimtstange in die Gläser verteilen.

Spargel einmachen

(4Kg ergab mir 5x1liter glas)

4 kg Spargeln, ca 4 l Wasser, 2 g Zitronensäure, 2 l Wasser

20 g Salz, 10 g Zucker, von einer Zitrone den Saft + 5 Zitronenschalestreifen breit schälen

* großzügig die Spargel schälen* das holzige weg. und auf die Höhe der Gläser scheiden!

wasser mit der Zitro/säure aufkoche die Spargel mit Tuch bedecken 3 Min klein Feuer kochen.

danach die Spargel einige zeit ins fliesende kalte wasser legen. *kühlen* Spargeln trockne und vorsichtig in die Gläser füllen ,ohne die spitze zu beschädige

Am besten geht das wenn du Glas wagrecht hältst !!

Wasser Salz, Zucker und Zitronensaft aufkochen über Spargel gießen. Zuletzt noch Zitronenschalenstücke auf die Gläser verteilen und die Deckel gut schließen. In ein heißes Wasserbad stellen (lauwarmes wasser bis 3/4 der Glashöhe) und bei 98 Grad ca 50 bis 60 Minuten pasteurisieren.

Rausnehmen und abkühlen lassen.

diese Spargeln sind bis 1 Jahr haltbar.* Anschreiben der Gläser nicht vergessen*

Der Spargelsud kann für Suppe, Sauce gebraucht werden.

Gläser im Backofen geht auch, jedoch sollte man die Deckel Einzel mit Alufolie, abdecken

so verhindert man das austrocknen der Gummiringe! Noch was die Gläser sollten einander nicht berühren. Temperatur je nach Backofen !! * untere Rille*

NICHT SO MEIN DING BACKOFEN!!

Tomaten Zwiebel Gemüse

Das brauchen Sie für 5 Gläser a 370 ml

750 g Kirschtomaten

500 g Perlzwiebeln

350 ml Kräuteressig

200 g Zucker

1 EL Salz

12 Pimentkörner

1 TL Dillsamen

5 Lorbeerblätter

2 EL Basilikumblätter

So wird's gemacht

1. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Haut mehrmals einritzen. Zwiebeln abziehen. Essig, Zucker und Salz in 750 ml Wasser aufkochen lassen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.
2. Piment und Dillsamen in die Einmachgläser geben, darauf Tomaten und Perlzwiebeln schichten. Pro Glas 1 Lorbeerblatt und einige Blättchen Basilikum dazwischen stecken. Das Ganze mit dem heißen Essigsud bis zum Rand auffüllen und die Gläser gut verschließen.
3. Die befüllten Gläser in einen Topf stellen und bei geschlossenem Deckel im kochenden Wasserbad ca. 30 Min. sterilisieren. Noch einige Minuten stehen lassen, dann die Gläser herausnehmen und abkühlen lassen.
Pro Glas ca. 77 kcal, E 1 g, F 0,5 g, KH 17 g
Zubereitung: 75 Min.,
Kochen: ca. 40 Min.
Trend der Frau 29/03

Ungarischer Gemüsesalat

etwa 7 Gläser zu je 720 ml

Zutaten:

1 kg grüne Paprikaschoten

1 kg Tomaten

1 kleiner Kopf Weißkraut

1 große Zwiebel

1 Peperoni

Für die Essig-Zucker Lösung:

1 l Kräuter oder Weinessig

1,5 l Wasser

150g Zucker

4 TL Salz

3 EL schwarze Pfefferkörner

1 Pck. Einmachhilfe

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidenwände entfernen, die Schoten waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, die Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten vierteln.

Vom Weißkraut die äußeren Blätter entfernen, den Kohl achteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln

Zwiebel abziehen, evtl. halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in Ringe teilen. Peperoni entstielen, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die vorbereiteten Zutaten vermengen und in die vorbereiteten Gläser füllen.

Für die Essig-Zucker-Lösung Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Pfefferkörnern zum Kochen lassen, bis der Zucker gelöst ist. Die Lösung kochend heiß über das Gemüse gießen und die Gläser mit Twist off Deckeln verschließen.

Nach 12- 24 Std. die Essig -Zucker- Lösung abgießen, zum kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die Einmachhilfe unterrühren und die heiße Flüssigkeit randvoll über das Gemüse gießen. Die Gläser sofort verschließen und 5 min. auf dem Deckel stehen lassen.
Kühl und dunkel hält sich der Salat ca. 6 Mon.

Essig Spezialitäten

Essig Spezialitäten	24
Beerenessig	24
Birnen-Zimt-Essig	24
Blüten-Essig	25
Chili-Knoblauch-Öl:	25
Chiliöl:	25
Dill-Kapern-Essig	25
Estragon-Essig	26
Gewürz-Essig	26
Himbeere Essig.....	26
Lorbeer-Pfeffer-Essig.....	26
Nussöl:	27
Orangen-Ingwer-Essig.....	27
Orangenessig	27
Walnuss-Essig	27

Beerenessig

750 g makellose Erd-, Himbeere oder Brombeeren mit 1,5 Weißweinessig übergießen.
Nach der Ruhezeit durchfiltern.
Dabei die Früchte vorsichtig zerdrücken.

Birnen-Zimt-Essig

1 geschälte und gewürfelte Birne und 2 Zimtstangen in 500 ml Obst- oder Apfelessig ziehen lassen.
Eventuell mit frischem Zimt verfeinern.

Blüten-Essig

1 Hand voll ungespritzte, essbare Blüten (z. B. Rosen, Veilchen, Borretsch, Kapuzinerkresse, Lavendel, Holunder) gemischt oder nach Einzelsorten getrennt mit 300 ml Weißweinessig begießen und 1 Woche durchziehen lassen.

Filtern, umfüllen und anschließend mit 1 bis 2 schönen, großen Blüten garnieren.

Chili-Knoblauch-Öl:

2 EL Sesam (z. B. schwarzer und heller)

4 rote Chilischoten

4 Knoblauchzehen

ca. 1/2 l Olivenöl

Nuss-Pistazien-Öl:

200 g Walnusskerne

60 g Pistazienkerne

1/4 l Walnussöl (z. B. von Vitaquell)

ca. 1/4 l Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Orangenessig:

Orangen heiß waschen und trockenreiben. Karambole waschen. Alles in Scheiben schneiden. Obstscheiben, Zimt, Orange-Back und Nelken in eine saubere Flasche füllen. Mit Essig auffüllen. Verschlossen an einem kühlen Ort ca. 1 Woche durchziehen lassen.

Haltbarkeit: 3-4 Monate.

Chiliöl:

Sesam rösten und grob zerstoßen.

Chilischoten waschen, längs einritzen.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden.

Vorbereitete Zutaten in eine saubere Flasche füllen.

Mit Öl auffüllen und an einem kühlen Ort ca. 1 Woche durchziehen lassen.

Haltbarkeit: 3-4 Monate.

Dill-Kapern-Essig

1 Bund Dill (ganze Zweige),

3 EL Kapern und

500 ml Weißweinessig ziehen lassen.

Estragon-Essig

5-6 ganze Estragonzweige und
2 grob gehackte Schalotten in
500 ml Weißweinessig ansetzen.

Gewürz-Essig

1 ungeschälte, unbehandelte Orange in Scheiben,
5 EL Korinthen,
4 Zimtstangen,
einige Gewürznelken und
3-4 Anissterne in
500 ml Obstessig ziehen lassen.
Dabei kann das Orangen-Fruchtfleisch ausflocken.
Das beeinträchtigt aber nicht das Aroma und wird beim Filtern entfernt.

Himbeere Essig

Zutaten für 4 Flaschen a 500 ml
1 kg TK-Himbeeren
1 l Rotweinessig
1 kg brauner Kandis
So wird's gemacht:

Alle Zutaten mischen und eine dekorative Flasche füllen. 4 Wochen dunkel und kühl lagern. Dabei die Flasche ab und zu vorsichtig drehen und schütteln.

Lea Nr. 35/02

Lorbeer-Pfeffer-Essig

7-8 große Lorbeerblätter (am besten frische),
1 EL Wacholderbeeren und
2 EL weiße oder schwarze Pfefferkörner in
500 ml Weißweinessig ansetzen.

Nussöl:

Walnüsse und Pistazien hacken. In eine saubere Flasche füllen und mit beiden Ölen auffüllen. Ca 1 Woche an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Haltbarkeit: 3-4 Monate.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Bella Nr. 49/03

Orangen-Ingwer-Essig

1 geschälte und gewürfelte Orange und

2 EL gehackten Ingwer mit

500 ml Weißwein oder Champagneressig (vorzugsweise Winzeressig) begießen.

Nach dem Ruhen durchfiltern und mit Orangenschalenstreifen garnieren.

Orangenessig

Zutaten für 3 Flaschen (a ca. 3/4 l Inhalt)

Orangenessig:

1 kleine unbehandelte Orange

1 Blutorange

1 Karombole (Sternfrucht)

2 Zimtstangen

1 Päckchen Orange-Back

6-8 Gewürznelken

ca. 1/2 l Obstessig

Walnuss-Essig

50-100 g halbierte Walnüsse (wenn möglich frische, bei denen sich das hellbraune Häutchen noch abziehen lässt) und

500 ml Rotweinessig mischen.

Durch die Farbstoffe in der Nusshaut kann sich der Essig während der Ruhephase braun-violett färben.

Gelee

Birnen Pflaumengelee.....	28
Birnen Traubengelee	28
Chardonnay-Vanille-Gelee.....	29
Erdbeergelee.....	30
Grapefruit Sekt Gelee.....	30
Kirsch Pina Colada Gelee	30
Rotes Johannisbeer-Gelee.....	31
Süßkirschen-Weingelee	32
Tee Gelee	32
Zitronen-Gelee	33

Birnen Pflaumengelee

(4 Gläser a 375 g)

2 kg Birnen

1 Zimtstange (8 cm)

4 Nelken

250 g rote Pflaumen

500 g Super-Gelier-Zucker

1. . Birnen waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Mit Kerngehäuse in grobe Stücke schneiden und mit Zimt, Nelken und 1 l Wasser aufkochen. Ca. 7 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen, dann durch ein feines Sieb drücken.

2. Pflaumen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. 1 Liter Saft mit Gelierzucker mischen. Unter Rühren aufkochen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Pflaumen zugeben, nochmals aufkochen.

3. Sofort in Schraubgläser füllen, verschließen, 5 Minuten umgedreht auf dem Deckel stehen lassen.

Ca. 4 Monate haltbar.

Pro Portion (2 TL) ca. 60 kcal; kein Eiweiß und Fett, 15 g Kohlenhydrate, Zubereitungszeit. ca. 35 Minuten (plus Kühlzeit)

Frau von Heute Nr. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Birnen Traubengelee

Zutaten für 6 Gläser (a Ca. 375 g Inhalt):

2 kg rote Weintrauben,

300 g Birnen,

5 Stiele Thymian,

1 Beutel Zitronensäure (5 g),

500 g Gelierzucker Extra,

Einmach-Cellophan,
Bindfaden oder Gummiringe zum Festbinden.

ZUBEREITUNG:

1. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Trauben in einem Topf zerdrücken. 1/8 Liter Wasser zu geben, aufkochen. 10-15 Minuten kochen lassen.
 2. Ein Haushaltssieb mit einem dünnen Mulltuch auslegen. In eine Schüssel hängen. Fruchtbrei hineinhängen, etwas ausdrücken. Traubensaft gut ablaufen lassen und ca. 1 Liter abmessen.
 3. Birnen schälen und die Kerngehäuse entfernen. Früchte achteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian abspülen, gut trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.
 4. Traubensaft, Birnen, Thymianblättchen, Zitronensäure und Gelierzucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen. Dann exakt 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Das heiße Gelee mit Hilfe eines Trichters in die vorbereiteten, sauberen Gläser füllen. Mit befeuchtetem Cellophan verschließen und zubinden.
- Zubereitungszeit Ca. 45 Min.
Neue Post Nr. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Chardonnay-Vanille-Gelee

Zutaten für ca. 5 Gläser mit ca. 250ml Inhalt
ca. 200g grüne Weintrauben
1 Vanilleschote
600ml Chardonnay
1 kg Gelierzucker (1:1)
1 Pck. Zitronensäure

Weintrauben waschen und trockentupfen. Halbieren und entkernen. 150g Fruchtfleisch abwägen. Vanilleschote längs einritzen, Mark mit dem Messer herauskratzen.

Wein, Trauben, Gelierzucker, Vanillemark, - Schote und Säure in einem großen Topf unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigen Rühren mind. 4 min. sprudeln kochen.

Vanilleschote entfernen. Gelee sofort randvoll in vorbereitete Twist off Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Erdbeergelee

Zutaten:

250 g Erdbeeren,
3 Blätter Gelatine,
1/4 l Buttermilch,
Saft einer halben Zitrone,
Süßstoff

Zubereitung:

Die Hälfte der Beeren halbieren, die übrigen passieren. Aufgelöste Gelatine mit Buttermilch, Erdbeermus, Süßstoff und Zitronensaft vermischen, Erdbeeren darunter geben, in Gläser füllen und kalt stellen, dann mit Schlagoberstufen (Schlagsahne) garnieren.

Brenn- und Nährwerte des gesamten Rezeptes:

195 kcal / 816 kJ

Eiweiß: 10 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 27 g

anzurechnende BE: 1

Grapefruit Sekt Gelee

Zutaten: (Für 4 Gläser a ca. 200 ml Inhalt)

4 - 5 weiße Grapefruits,
2 Vanilleschoten,
350 ml trockener Sekt,
250 g SCHNEEKOPPE Gelier-Fruchtzucker 3:1

Zubereitung :

Grapefruits halbieren und auspressen. 400 ml (Grapefruitsaft Vanilleschoten längs einritzen. Mit Sekt und Gelier-Fruchtzucker in einem Topf verrühren. 1 Unter ständigem Röhren aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Vanilleschoten nach Belieben entfernen. Gelee in kalt ausgespülte Gläser gießen und mit Einmachhaut (Cellophan) verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Brennwerte pro Portion (35 g): ca. 59 kcal (247 kJ - 1 BE

Kirsch Pina Colada Gelee

Zutaten für ca. 4 Gläser (a ca. 250 ml Inhalt):

ca. 1 kg Sauerkirschen,
1/4 l Ananassaft,
1/4 l Kokosnusslikör (z. B. Batida de Coco),
3 EL weißer Rum,
50 g Kokosraspel,
4 EL Zitronensaft,
1 kg Gelierzucker (1 : 1),
1 Stiel Minze

1. Gläser, am besten mit Twist-Off-Deckel, mit kochendem Wasser ausspülen, das Wasser auslaufen lassen. Kirschen, bis auf 200 g, mit Stein und Stiel entsaften. 1/4 Liter Kirschsafte abmessen und mit Ananassaft, Kokosnusslikör, Rum, Kokosraspeln, Zitronensaft und Gelierzucker in einem großen Topf gut verrühren, Minzeblättchen abzupfen, zurückbehaltene Kirschen entsteinen. Beides unterrühren.

2. Die Mischung unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Gelee heiß in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Gläser beim Auskühlen für 5-10 Minuten auf den Deckel stellen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Glas (ca. 250 ml) ca. 1350 kcal/5 670 kJ,

Tina Nr. 31/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Rotes Johannisbeer-Gelee

Zutaten für 10 Gläser a 300 ml

ca. 2,25 kg rote Johannisbeeren (geputzt entspricht das 2 kg)

1950 g Zucker

1 Beutel "Gelfix" (20 g)

ZUBEREITUNG

1. Beeren waschen, abtropfen lassen, von den Rispen streifen. 2 kg abmessen, in einen Kochtopf geben und zerdrücken. 500 ml Wasser zufügen. Unter Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Ein Mulltuch über ein Sieb geben, die Früchte einfüllen, erkalten lassen, auspressen. Den Saft auffangen.

2. 1350 ml Saft abmessen und in einen Kochtopf geben. Vom Zucker 2 EL abnehmen, mit dem "Gelfix" mischen und in den Saft rühren. Die Flüssigkeit unter Rühren bei starker Hitze kräftig aufkochen. Restlichen Zucker einrühren und wieder unter Rühren aufkochen lassen. Exakt 30 Sek. unter Rühren sprudelnd kochen lassen und danach in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gefäße verschließen und ca. 5 Min. auf den Kopf stellen.

Lisa 2004

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Süßkirschen-Weingelee

Zutaten für 5-6 Gläser a ca. 250 ml:

Ca. 2 kg Süßkirschen

500 ml Weißwein

Saft von 1/2 Zitrone

500 g Super-Gelierzucker (3: 1)

1. Kirschen in den Fruchtkorb des Dampfensafters füllen, leicht zerdrücken. Auf den, mit kochendem Wasser gefüllten, Untersatz stellen. Ca. 45 Minuten entsaften. 750 ml abmessen, abkühlen lassen.

2. Fruchtsaft, Wein, Zitronensaft und Gelierzucker verrühren. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Gelee sofort in vorbereitete Gläser füllen. Gut verschließen und für ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten. Pro 100 g ca. 190 kcal/790 kJ. E 1 g, F 0 g, KH 40 g.

Tipp. Wer keinen Dampfensafter hat, kann auch im Schnellkochtopf entsaften.

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Tee Gelee

Zutaten für 3 Gläser

2 1/2 EL Darjeeling- Tee (z. B. Makaibari von Messmer),

1 EL Kardamomsamen,

1 TL Anissamen,

1 unbehandelte Zitrone,

500 g Extra-Gelierzucker

Zubereitung:

Teeblätter mit 900 ml kochendem Wasser übergießen. Kardamom und Anis zufügen, alles 5 Minuten ziehen lassen. Zitrone dünn abschälen, Schale in feine Streifen schneiden. Tee und Gewürze abseihen. Tee mit Zitronenschale und Gelierzucker zum Kochen bringen, genau 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Dann sofort in vorbereitete Gläser (3 a 450 ml) füllen und gut verschließen.

HALTBAR: etwa 6 Monate

KALORIEN: 670 kcal/Glas

FERTIG IN: 20 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Zitronen-Gelee

Zutaten für 6 Gläser a ca. 200 ml
2-3 unbehandelte Zitronen
900 ml Zitronensaft (aus der Flasche)
1 Beutel "Gel fix Classic" (20 g, z. B. von Dr. Oetker)
1 kg Zucker nach Wunsch
3 Zweige Melisse

ZUBEREITUNG

1. Die Zitronen heiß waschen, trockentupfen und anschließend die Schale abreiben.
2. Zitronensaft und- Schale in einen Kochtopf geben. „Gelfix“ mit 2 EL Zucker mischen und mit dem Zitronensaft verrühren. Unter Rühren kräftig aufkochen lassen. Den restlichen Zucker einstreuen, aufkochen und 3 Min. sprudelnd kochen lassen, dabei ständig rühren. Evtl. Melisse abbrausen, trockentupfen, hacken, unterrühren.
3. Das Gelee bei Bedarf mit einem Schaumlöffel abschäumen und sofort randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gefäße sofort verschließen und etwa 5 Min. auf den Kopf stellen.

Lisa 2004

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Konfitüren

Konfitüren	33
Ananas Aprikosen Konfitüre	34
Ananas-Aprikosen-Konfitüre	35
Apfelgelee mit Calvados und Miniäpfel	35
Aprikosen Himbeere Konfitüre	36
Aprikosen Melonen Konfitüre	37
Aprikosen Pfirsichkonfitüre	37
Aprikosen-Melone-Konfitüre	38
Aprikosen Konfitüre.....	38
EXTRA-INFO.....	39
Bananen Rhabarber Konfitüre.....	39
Brombeer-Orangen Früchtchen.....	40
Campari- Pfirsich –Konfitüre.....	41

Cassis-Eis-Tee-Konfitüre.....	41
Erdbeer Johannisbeerkonfitüre	41
Erdbeer-Karamell-Konfitüre.....	42
Erdbeerkonfitüre.....	43
Erfrischende Stachelbeere Kiwi Konfitüre mit Minze.....	43
Französische- Johannisbeere-Konfitüre	44
Heidelbeere Konfitüre mit Ingwer.....	44
Himbeere Pfirsich Konfitüre	45
Himbeere pur oder mit Pfirsich	45
Himbeere-Kokos-Mixtur	46
Himbeerkonfitüre	47
Johannisbeere Konfitüre mit Eistee.....	47
Kirsch Grappa Konfitüre mit Mandelstückchen	48
Kirsch Orangen Konfitüre	48
Leichte Mirabellen Apfel Konfitüre	49
Mirabellen-Vanille-Konfitüre	50
Orange Pfirsich	50
Pfirsich Birnen Konfitüre	51
Pfirsich Feigen Konfitüre	51
Pfirsichkonfitüre mit Vanille.....	52
Pflaume Zimt.....	53
Pflaumen Kiwi Aufstrich	53
Pflaumen Mandel Konfitüre.....	54
Pflaumen-Zimt-Konfitüre	54
Pflaumenmus	55
Pflaumenmus mit Cointreau	56
Pflaumenmus mit Cointreau	56
Johannisbeere Rhabarber Diätkonfitüre.....	57
Saftige Zwetschgen in Rotwein	57
Stachelbeer-Birnen-Konfitüre	58
Überraschungs-Konfitüre	58
Weihnachtliche Orangen Marmelade.....	59
Wodka-Stachelbeere-Konfitüre	60

Ananas Aprikosen Konfitüre

Zutaten für ca. 4 Gläser (a ca. 250 ml Inhalt):

1 Ananas (ca. 1,3 kg),

500 g Aprikosen,

1 Beutel "Gelfix Extra" (25 g) für 1 kg Frucht,

500 g Zucker

1. Gläser, am besten mit Twist-off-Deckeln, mit kochendem Wasser ausspülen, mit der Öffnung nach unten auf ein Küchentuch stellen.

2. Von der Ananas Schopf und Stielansatz großzügig abschneiden und die Frucht längs vierteln. Den holzigen Mittelstrunk herausschneiden und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale schneiden.

Fruchtfleisch in sehr kleine Stücke schneiden und ca. 600 g abwiegen. Aprikosen kreuzweise einritzen und kurz in kochendem Wasser überbrühen. In eiskaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Aprikosen halbieren, entsteinen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Davon ca. 400 g abwiegen.

3. Gelfix und Zucker mischen und mit den Früchten in einem großen Topf gut verrühren. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, Dabei ebenfalls rühren. Heiße Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen und gleich verschließen. Gläser für 5-10 Minuten auf den Deckel stellen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Glas (ca. 250 ml) ca. 620 kcal/2 600 kJ.

Tina Nr. 31/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index>)

Ananas-Aprikosen-Konfitüre

ZUTATEN FÜR CA. 4 GLÄSER A CA. 250 ML INHALT

1 Ananas (ca. 1300 g)

500 g Aprikosen

1 Beutel (25 g) Geliermittel "Gelfix" (2:1; für 1000 g Früchte)

500 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Ananas schälen, vierteln und Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln, 600 g abwiegen. Aprikosen überbrühen, Haut abziehen. Aprikosen halbieren, entsteinen, 400 g Fruchtfleisch abwiegen.

2. Geliermittel und Zucker in einem großen Topf mischen. Gesamte Früchte zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Konfitüre in Twist-off-Gläser füllen, Verschließen, und umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Haltbarkeit 6-9 Monate

Apfelgelee mit Calvados und Miniäpfel

Zutaten für 4 Gläser (a ca. 400ml):

2 kg Apfel

1 kg Gelierzucker

Saft von 1 Zitrone

6 cl Calvados

einige Babyäpfel (aus der Dose)

Zubereitung.

1. Apfel mit Hilfe eines Entsafters entsaften. 1 Liter Apfelsaft mit Gelierzucker und Zitronensaft verrühren und aufkochen lassen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Calvados zufügen. Gelee in vorbereitete Gläser füllen. Babyäpfel halbieren hineingeben und sofort verschließen.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Extra-Tipps:

Sie können auch eingefrorene Früchte zu Konfitüre verarbeiten, Wiegen Sie diese gefroren ab und verarbeiten Sie sie mit dem beim Auftauen austretenden Saft weiter.

Fertig gekochte Konfitüre können Sie, sobald diese abgekühlt ist, im Glas einfrieren. Der Gefriervorgang beeinträchtigt weder Farbe noch Aroma und die Marmelade ist im gefrorenen Zustand bis zu zwei Jahre haltbar

Schöne Woche Nr. 35/02

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Aprikosen Himbeere Konfitüre

Zutaten : (Für 3 Gläser a ca. 250 ml Inhalt)

400 g Aprikosen (ca. 6 Stück),

2 EL Zitronensaft,

250 g SCHNEEKOPPE Gelier-Fruchtzucker 3.-1,

350 g Himbeeren

Zubereitung :

Aprikosen heiß überbrühen und häuten. Anschließend halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch würfeln. 350 g Fruchtfleisch abwiegen, mit Zitronensaft und 125 g Gelier Fruchtzucker in einem Topf vermischen. Unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Gläser kalt ausspülen und schräg gegen eine Stütze stellen. Aprikosen-Konfitüre hineingießen und fest werden lassen. Himbeeren verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Himbeeren und restlichen Gelier

Fruchtzucker mischen, aufkochen lassen und ebenfalls 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Himbeer-Konfitüre in die Gläser füllen, mit Einmachhaut (Cellophan) verschließen und erkalten lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit).

Brennwerte pro Portion (35 g).ca. 58 kcal (24.3 kJ) = 1 B

Aprikosen Melonen Konfitüre

Zutaten für 4 Gläser (a ca. 500 ml Inhalt):

600 g Aprikosen

1 mittelgroße, orangefleischige Melone (ca. 750 g)

1 Stück Ingwer (ca., 50 g)

1 kg Gelierzucker (1:1)

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung.

1. Aprikosen waschen, abtropfen lassen, halbieren und die Kerne entfernen. 500 g Fruchtfleisch in mittelgroße Stücke schneiden. Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Messer von der Schale lösen. 500 g Fruchtfleisch ebenfalls in mittelgroße Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Früchte, Ingwer und Gelierzucker vermengen und ca. 1 Stunde Saft ziehen lassen.

3. Die Fruchtstücke in einen Topf geben, Zitronensaft zufügen und unter gelegentlichem Umrühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre in Twist-off-Gläser füllen, sorgfältig verschließen und über Nacht gelieren lassen.

Zubereitung: ca. 30

Minuten Haltbarkeit 4-6 Monate

Schöne Woche Nr. 36703

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Aprikosen Pfirsichkonfitüre

(3 Gläser a 450 g)

750 g Pfirsiche

400 g Aprikosen

1 Beutel Gelfix super

350 g Zucker

50 ml brauner Rum

2 EL Zitronensaft

1. Früchte mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entsteinen, klein schneiden. Gelfix und Zucker mischen.

2. Pfirsiche, Aprikosen, Rum und Zitronensaft zufügen, das Ganze gut verrühren.

3. Unter Rühren aufkochen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

4. Die Konfitüre sofort in saubere Schraubgläser füllen, verschließen und 5 Minuten umgedreht auf dem Deckel stehen lassen.

Ca. 6 Monate haltbar,

Pro Portion (2 TL) 66 kcal; 0,2 g Eiweiß, kein Fett, 19 g Kohlenhydrate;

Zubereitung. ca. 30 Minuten

Frau von Heute Nr.. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Aprikosen-Melone-Konfitüre

Zutaten für 7 - 8 Gläser a ca. 250 ml:

600 g Aprikosen

1 mittelgroße, orangefleischige Melone (ca. 750 g)

1 Stück Ingwer (ca. 40 g)

1 kg Gelierzucker (1:1)

Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette

1. Aprikosen halbieren, dabei die Steine entfernen. 500 g Fruchtfleisch abwiegen. Melone vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Ebenfalls 500 g abwiegen. Aprikosen und Melonenfleisch klein würfeln. Ingwer schälen, sehr fein reiben. Früchte mit Ingwer und Gelierzucker vermengen, ca. 1 Stunde Saft ziehen lassen.

2. Früchte mit Limettensaft und -schale unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Konfitüre sofort in sorgfältig vorbereitete Gläser füllen. Gläser verschließen und für 5 Minuten auf den Deckel stellen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Wartezeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 230 kcal 11970 kJ. E 1 g, F 0 g, KH 55 g.

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Aprikosen Konfitüre

Honigmelone rundet den Geschmack fein ab

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER A 250 ML

600 g reife Aprikosen

1 Honigmelone

1 Zitrone

250 g "Diät Gelier Fruchtzucker"

ZUBEREITUNG

1. Aprikosen überbrühen, häuten, halbieren und entsteinen. 500g der Früchte abwägen, Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und 200 g Fruchtfleisch auslösen.
2. Die Aprikosen grob zerkleinern und zusammen mit dem Melonenfruchtfleisch mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Zitrone auspressen. Früchte mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft in einem hohen Topf vermengen. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
- 3.4 Schraubdeckelgläser gründlich abwaschen, heiß ausspülen, abtrocknen und die Konfitüre evtl. mit Hilfe eines Einmachringes sofort randvoll einfüllen. Die Gläser fest verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.

ca. 40 Minuten

EXTRA-INFO

Wer der Konfitüre ein besonderes Aroma geben möchte, gibt gegen Ende der Kochzeit kurz vor dem Abfüllen noch 2 EL Weinbrand oder Marilenschnaps dazu.

Lisa Nr. 20/03

Bananen Rhabarber Konfitüre

Eine raffinierte, fein-herbe Kombination

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER A 250 ML

2 Bananen

ca. 750 g Rhabarber

Saft einer Zitrone

1 kg Gelierzucker 1. 1

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Rhabarber abrausen, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Bananen auf eine Waage stellen und so viel Rhabarber zu den Bananen geben, bis 1 kg Gewicht erreicht ist.
2. Rhabarber, Bananen, Zitronensaft und Zucker in einen hohen Kochtopf (nicht aus Aluminium) geben und gut verrühren. Die Masse zum Kochen bringen und 4 Min, sprudelnd kochen lassen.
3. 6 Schraubdeckelgläser gründlich auswaschen, ausspülen und auf sauberen Küchentüchern abtropfen lassen. Die Konfitüre einfüllen, noch heiß verschließen. Gläser für 5 Min. auf den Kopf steilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

EXTRA-INFO

Damit Sie eine aromatische Konfitüre erhalten, sollten Sie die richtige Rhabarbersorte wählen. Der grünstielige und grünfleischige Rhabarber ist sehr herb im Geschmack. Besser sind rotstielige und grünfleischige oder die sehr edlen rotstieligen und rotfleischigen Rhabarberstangen. Die roten Sorten sind angenehm mild im Geschmack.

Lisa Nr. 20/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

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

Zubereitung

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

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 Zubereitung 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 Gruß Inge

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Campari- Pfirsich –Konfitüre

Zutaten für 4-5 Gläser mit ca. 200ml Inhalt

9-10 Pfirsiche (ca. 1,2 kg)

10 El Campari (100ml)

1 Pck. Gelierzucker (2:1 für 1000g Frucht)

Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen und abschrecken. Häuten und entsteinen. Pfirsiche würfeln. 900g Fruchtfleisch abwiegen.

Pfirsich, Campari und Gelierzucker in einem großen Topf gut verrühren. Alles unter ständigen Rühren bei starker Hitze aufkochen. Dann unter ständigen Rühren mind. 3 min. sprudelnd kochen.

Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Twist off Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Cassis-Eis-Tee-Konfitüre

Zutaten für 5 Gläser a ca. 250 ml:

2 TL Schwarzteeblätter

750 g schwarze Johannisbeeren

Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

500 g Gelierzucker (2: 1)

3 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)

1. Teeblätter mit 250 ml Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen.

Tee durch ein Sieb abgießen.

2. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Beeren, Zitronensaft und -schale, Gelierzucker und Tee aufkochen, unter Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Likör unterrühren. Konfitüre sofort in vorbereitete Gläser füllen und verschließen. Für ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro 100 g ca. 200 kcal/840 kJ. E 7 g F 0 g, KH 46 g.

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Erdbeer Johannisbeerkonfitüre

(4 Gläser a 375 g)

650 g Erdbeeren

350 g rote Johannisbeeren

4 EL Zitronensaft

1 kg Gelierzucker 1:1

1. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Johannisbeeren von den Rispen streifen.

2. Erdbeeren, Johannisbeeren, Zitronensaft und Gelierzucker mischen. Den Saft ca. 3 Stunden ziehen lassen.

3. Anschließend unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. 4. Sofort in saubere Gläser füllen, verschließen und 5 Minuten umgedreht auf dem Deckel stehen lassen.

Ca. 6 Monate haltbar,

Pro Portion (2 TL) ca. 129 kcal; 0,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 64 g Kohlenhydrate;

Zubereitungszeit. ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)

Frau von Heute Nr. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Erdbeer-Karamell-Konfitüre

Zutaten für 7-8 Gläser a ca. 250 ml Inhalt ca.

2,2 kg Erdbeeren (ungeputzt)

1 Packung (2 Beutel a 25 g) Geliermittel "Gelfix Extra" (2:1; für je 1000 g Frucht)

600 g + 400 g Zucker

Saft einer Zitrone (ca. 6 EL)

Zubereitung

1. Erdbeeren sorgfältig verlesen, waschen und putzen. 2000 g Fruchtfleisch abwiegen und in kleine Stücke schneiden. Geliermittel und 600 g Zucker in einer Schüssel vorsichtig mischen. Erdbeerstücke und Zitronensaft sorgfältig unterrühren. 2. 400 g Zucker in einem großen Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Karamell vom Herd nehmen und die Fruchtmasse zugeben. Alles gut vermischen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen. Dann unter permanentem Umrühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. 3. Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Gläser verschließen und auf den Deckel stellen. Gläser umgedreht auskühlen lassen. Zubereitungszeit ca. 30 Min. Haltbarkeit 6-9 Monate Das sollten Sie beachten: Nach dem Einfüllen der Konfitüre Gläser sofort umdrehen. So bildet sich ein Vakuum. Keime haben keine Chance. Verwenden Sie nur saubere Gläser und Deckel (im Wasser auskochen). Mit einer trichterförmigen Einfüllhilfe lässt sich die heiße Masse leicht in die Gläser bringen. Bella Nr. 24/04

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Erdbeerkonfitüre

Orangenschale gibt ihr ein ganz besonderes Aroma
ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER A 250 ML

1 kg Erdbeeren
1 unbehandelte Orange
1 kg Gelierzucker
evtl. 5 EL Orangenlikör

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Orange heiß waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben.
2. Früchte und Gelierzucker in einem großen, hohen Topf verrühren und zugedeckt 3-4 Std. durchziehen lassen.
3. Die abgeriebene Orangenschale zufügen. Die Fruchtmasse unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Wer mag kann zum Schluss etwas Orangenlikör unterrühren.
4. 6 Schraubdeckelgläser gründlich abwaschen, mit klarem, heißem Wasser ausspülen und auf sauberen Küchentüchern abtropfen lassen. Die Konfitüre einfüllen und Gefäße sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

EXTRA-INFO

Vor dem Einfüllen sollten Sie eine Gelierprobe machen: etwas heiße Konfitüre auf einen kalten Teller geben, kurz warten und dann den Teller schräg halten. Verläuft die Konfitüre oder bildet sich ein wässriger Rand, muss die Fruchtmasse noch länger gekocht werden. Bleibt die Masse fest, hat die Konfitüre die richtige Konsistenz.

Lisa Nr. 20/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Erfrischende Stachelbeere Kiwi Konfitüre mit Minze

Zutaten für 6 Gläser (a ca. 250 ml Inhalt):

1 kg Stachelbeeren
8-9 mittelgroße Kiwis (600 g)
1 Packung (500 g) Super Extra Gelierzucker
abgeriebene Schale von 1 Limette
1/2 Bund Minze

Zubereitung:

1. Stachelbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen. Kiwis schälen und klein schneiden. 1500 g Fruchtfleisch abwiegen.
2. Früchte in einen großen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Zugedeckt 3 Stunden durchziehen lassen.
Die Kirschen unter Rühren aufkochen und ca., 4 Minuten kochen lassen.
Minze unterrühren. Konfitüre in Twist-off-Gläser füllen und verschließen.
Gläser umdrehen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Haltbarkeit 6-9 Monate

EXTRA-TIPP

Die Einmachgläser während des Befüllens immer auf ein feuchtes Küchentuch stellen. So wird verhindert, dass die Gläser zerspringen

Schöne Woche Nr. 36/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Französische- Johannisbeere-Konfitüre

ZUTATEN FÜR 4-5 GLASER A CA. 250 ML INHALT

1000g rote Johannisbeeren

100 ml Cassis (franz. Johannisbeerlikör)

1 Packung (500 g) Gelierzucker (2. 1; für 1000 g Früchte)

ZUBEREITUNG

1. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen.
900 g Johannisbeeren abwiegen.

2. Beeren, Cassis und Gelierzucker verrühren. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen.

3. Konfitüre sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Haltbarkeit 6-9 Monate

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Heidelbeere Konfitüre mit Ingwer

Zutaten: (für 3 Gläser a ca. 300 ml Inhalt)

750 g Heidelbeeren,

1 Stück Ingwer (ca. 20g),

250 g SCHNEEKOPPE Gelier Feuchtzucker 3:1

Zubereitung :

Heidelbeeren verlesen, kalt abspülen und vorsichtig trockentupfen. Ingwer schälen und fein hacken. Heidelbeeren, Ingwer und Gelier-Fruchtzucker in einem Topf mischen und unter Rühren aufkochen lassen. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gläser kalt ausspülen, Konfitüren hineinfüllen und mit Twist-Off Verschlüssen oder Einmachhaut (Cellophan) verschließen. Schmeckt zu Diabetiker-Gebäck und Tee.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Brennwerte pro Portion (35 g).ca. 47 kcal (190 kJ) = 1 BE

Himbeere Pfirsich Konfitüre

Zutaten für 4 Gläser (a ca. 375 ml):

750 g Himbeeren (250 g)

1125 g Zucker

1 Beutel (20 g) Gelfix

Zubereitung.

1. Himbeeren verlesen. Pfirsiche einritzen, überbrühen und häuten. Pfirsiche in groben Stücken vom Stein schneiden.

2. 2 EL Zucker abnehmen mit Gelfix mischen, mit den Himbeeren und Pfirsichstücken in einen Topf geben. Die Masse unter Rühren aufkochen. Sobald es sprudelnd kocht, den restlichen Zucker unterrühren, erneut aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre vom Herd nehmen, Schaum abschöpfen und verrühren. In vorbereitete Gläser füllen und fest verschließen.

Zubereitung. ca. 35 Minuten

Extra-Tipp:

Um sicher zu gehen, dass Ihre Konfitüre ausreichend geliert, geben Sie 1 - 2 Esslöffel auf einen kalten Teller. Wird die Masse nicht nach kurzer Zeit fest, geben Sie noch etwas Gelierzucker zu den Früchten und kochen die Konfitüre erneut auf

Schöne Woche Nr. 35/02

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Himbeere pur oder mit Pfirsich

Zutaten für 8 Gläser a 375 ml:

Für die Himbeer-Konfitüre:

1 kg Himbeeren

1 kg Gelierzucker 1: 1

Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone

5 EL Himbeergeist

Für die Pfirsich-Konfitüre.

750 g Pfirsiche,

400 g Himbeeren,

1 kg Gelierzucker 1: 1

Saft von 2 Zitronen

2 EL Maracujalikör

1. Für die Himbeer-Konfitüre:

Himbeeren gut verlesen. Mit Gelierzucker verrühren und 3 -4 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

2. Früchte mit Zitronenschale und -saft in einen großen Topf füllen. Unter Rühren aufkochen und

4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Himbeergeist kurz vor Ende der Garzeit unterrühren. Konfitüre in

4 vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

3. Für die Pfirsich-Konfitüre:

Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, Haut abziehen.

Pfirsiche in grobe Stücke schneiden. Himbeeren verlesen. Früchte, Gelierzucker mischen. 2-3 Stunden ziehen lassen.

4. Alles in einen großen Topf füllen. Zitronensaft zufügen und alles unter Rühren kochen bringen.

4 Minuten sprudelnd kochen lassen Konfitüre vom Herd nehmen, abschäumen und Maracujalikör einrühren. Konfitüre in 4 vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Zubereitung ca. 30 Minuten (ohne Wartezeiten).

Pro Glas ca. 1120 kcal., E 3 g, F 1 g, KH 267 g

Laura Nr. 32/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Himbeere-Kokos-Mixtur

Zutaten für 5 Gläser à ca. 250 ml

ca. 1 kg Himbeeren (ungeputzt)

1 Vanilleschote

1 Packung (500 g) Gelierzucker „Extra“ (2:1; für 1000 g Frucht)

6 EL Zitronensaft

4-5 EL klarer Kokoslikör (z. B. „Malibu“)

Zubereitung

1. Himbeeren verlesen. Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen. Vorbereitete Zutaten, Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf mischen.

2. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen. Dann unter Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfer-

nen. Likör unterrühren. Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Haltbarkeit 6-9 Monate

Bella Nr. 24/04

Himbeerkonfitüre

Roh gerührt - für den vollen Fruchtgeschmack

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER A 250 ML

125 reife Himbeeren

125 g Gelierzucker 1. 1

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren sorgfältig verlesen und nach Möglichkeit nicht waschen, Wichtig ist es, alle nicht einwandfreien Früchte zu entfernen. Die Beeren in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Schneidstab des elektrischen Handrührgerätes pürieren.

2. Gelierzucker nach und nach unter Rühren zu den Früchten geben und die Masse 20-25 Min. mit dem Schneidstab des Handrührgerätes oder im Mixer auf höchster Stufe weiterrühren, bis sie dicklich wird 3.6 Schraubdeckelgläser gründlich abwaschen, mit klarem, heißem Wasser ausspülen, auf sauberen Küchentüchern abtropfen lassen. Die Konfitüre vorsichtig einfüllen und Gläser verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

EXTRA-INFO

Da diese Konfitüre nicht gekocht wurde, ist sie nur ca. 10 Tage haltbar. Deshalb ist es besonders wichtig, mit einwandfreien Früchten und gut gereinigten Gläsern zu arbeiten. Damit nach dem Einfüllen keine Luft in die Gefäße dringen kann, den Glasrand vor dem Verschließen mit einem sauberen, feuchten Tuch abwischen.

Lisa Nr. 20/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Johannisbeere Konfitüre mit Eistee

Zutaten für ca. 5 Gläser a 250 ml Inhalt:

ca. 750 g schwarze oder rote Johannisbeeren

1 Packung (500 g) Extra Gelierzucker (2: 1; für 1000 g Frucht)

1/4 l kalter schwarzer Tee

3 EL Johannisbeerlikör (z. B. Cassis oder Rum)

Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

1. Johannisbeeren waschen, verlesen und mit einer Gabel von den Rispen streifen. 700 g Beeren abwiegen. Beeren, Gelierzucker, Tee, Likör oder Rum, Zitronensaft und -schale in einen großen Topf geben und mischen.
2. Alles unter Rühren bei starker Hitze aufkochen lassen. Dann unter ständigem Rühren mindestens
3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, verschließen. Gläser umdrehen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Haltbarkeit 9-12 Monate
Bella Nr. 24/03
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Kirsch Grappa Konfitüre mit Mandelstückchen

Zutaten für 6 Gläser (a ca. 300 ml Inhalt):

1,2 kg Sauerkirschen
1 kg Gelierzucker (1: 1)
100g Mandelstifte
1 EL Zucker
100 Mi Grappa

Zubereitung.,

1. Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. 1 kg Früchte abwiegen. Mit Gelierzucker in einem großen Topf vermischen und ca. 3 Stunden ziehen lassen,
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mandeln herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Kirschen unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die karamellisierten Mandeln und den Grappa unterrühren. Die Konfitüre sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser (spezielle Einmach-Gläser) füllen und verschließen. Auf den Deckel gestellt abkühlen lassen.
Zubereitung. ca. 45 Min.

Haltbarkeit 4-6 Monate

EXTRA-TIPP

Die fertigen, abgekühlten Konfitüren sollten trocken, kühl und dunkel gelagert werden. So behalten Sie ihr Aroma und vor allem auch ihre Farbe
Schöne Woche Nr. 36/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Kirsch Orangen Konfitüre

(3 Gläser a 450 g)

900 g Sauerkirschen

1 Stück Ingwer (20 g)

2-3 Orangen

500 g Extra-Gelierzucker

1. Kirschen abspülen, entstielen, entsteinen, 800 g abwiegen und fein pürieren. Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

2. 1 Orange abwaschen, Schale abreiben. Orangen auspressen und 1/4 l Saft abmessen. Alles gut mit Gelierzucker mischen.

3. Unter Rühren aufkochen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen,

4. Sofort in saubere Gläser füllen, verschließen, 5 Minuten umgedreht auf dem Deckel stehen lassen.

6 Monate haltbar.

Pro Portion (2 TL) ca. 63 kcal; kein Eiweiß und Fett, 15 g Kohlenhydrate;

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Frau von Heute Nr. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Leichte Mirabellen Apfel Konfitüre

Zutaten für ca. 5 Gläser (a ca. 250 ml Inhalt):

1,2 kg Mirabellen (nicht zu reif)

600 g Äpfel

500 g Gelierzucker (3: 1)

1 Päckchen Zitronensäure

1. Gläser, am besten mit Twist-off-Deckeln, mit kochendem Wasser ausspülen. Nicht abtrocknen, sondern kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen und das Wasser auslaufen lassen. Mirabellen je nach Größe halbieren oder vierteln und dabei entsteinen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2. Von den vorbereiteten Früchten 1,5 kg abwiegen. Mit Gelierzucker und Zitronensäure in einem großen Topf gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze aufkochen und 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

Konfitüre sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen.

Gläser ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Glas ca. 580 kcal/2430 kJ. E 2g, F 1g, KH 139g.

Neues Verhältnis

Klassisch kocht man Konfitüre mit Früchten und Zucker im Verhältnis 1: 1. Mit den neuen Gelierzuckern klappte auch 3 (Frucht): 1 (Zucker). Spart pro 100 g Konfitüre ca. 100 kcal.

Wichtig: Immer kühl lagern.

Tina Nr. 29/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Mirabellen-Vanille-Konfitüre

ZUTATEN FÜR 4-5 GLÄSER A CA. 250 ML INHALT

ca. 1200 g Mirabellen

Mark von 2 Vanilleschoten

1 Päckchen (5 g) Zitronensäure

1000 g Gelierzucker (1:1)

ZUBEREITUNG

1. Mirabellen waschen, halbieren und entsteinen. 1000 g Früchte abwiegen.

2. Mirabellen, Vanillemark, Zitronensäure und Gelierzucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren zum

Kochen bringen und mind. 4 Minuten sprudelnd kochen.

3. Konfitüre in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen Verschließen, auskühlen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Haltbarkeit 9-12 Monate

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Orange Pfirsich

Zutaten für 4 Gläser (a ca. 250 ml Inhalt):

700g Pfirsich

400 ml Orangensaft (frisch gepresst)

5 EL Campari

1 Packung (500 g) Extra Gelierzucker 2:1 (z. B. von Dr. Oetker)

1. Pfirsichhaut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Auf eine Schaumkelle geben und 1-2 Minuten in kochendes Wasser tauchen, Pfirsiche kalt abspülen und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und 500 g abwiegen.

2. Fruchtwürfel, Orangensaft, Campari und den Gelierzucker in einen großen Kochtopf geben und verrühren. Alles unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Dann 3 Minuten sprudelnd kochen. Konfitüre sofort in sorgfältig vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und gut verschließen.

Evtl. für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Zum Verschenken Gläser mit Stoffresten verzieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten.

Pro Glas ca. 640 kcal., E 2 g, F 19, KH 149 g

Laura Nr. 32/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pfirsich Birnen Konfitüre

Zutaten für ca. 5 Gläser a 250 ml Inhalt:

4 reife Birnen (ca. 600 g)

4-5 Pfirsiche (ca. 600 g)

Saft einer Zitrone

2 Vanilleschoten

1 Beutel (25 g) Geliermittel "Gelfix Super" (3: 1; für 1000 g Frucht)

350 g Zucker oder Fruchtzucker oder Sorbit oder 2 TL (ca. 25 ml) flüssiger Süßstoff

Zubereitung

1. Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und fein würfeln. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2. Vanilleschoten längs aufritzen und das Mark herauskratzen. Geliermittel und Zucker oder Fruchtzucker oder Sorbit mischen und mit den Früchten in einem großen Topf verrühren (bei Verwendung von Süßstoff: erst die Früchte und Süßstoff mischen, dann mit Geliermittel verrühren). Vanillemark unterrühren.

3. Alles unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in saubere Twist-Off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Für Diabetiker: 2 EL (35 g) mit Fruchtzucker oder Sorbit = 1 BE.

2 EL (35 g) mit Süßstoff = 0 BE.

Haltbarkeit 6-9 Monate

Bella Nr. 24/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pfirsich Feigen Konfitüre

Zutaten für 5 Gläser (a ca. 250 ml):

1 kg Pfirsiche

400 g frische Feigen

Saft von 2 Zitronen

1 kg Gelier-Zucker

1 Töpfchen frische Zitronenmelisse

Zubereitung,

1. Die Pfirsiche überbrühen, häuten, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Feigen schälen, würfeln.

2. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen. Zitronensaft und Gelier-Zucker unterrühren. Ca. 4 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Dann unter Rühren aufkochen, 4 Min. kochen lassen. Die Zitronenmelisse in Streifen schneiden, unter die Konfitüre rühren. In die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitung. ca. 45 Min,

Extra - Tipp:

Die verschlossenen Einmachgläser nach dem Befüllen kurz auf den Kopf stellen. Sollten in der eingeschlossenen Luft noch Keime sein, so werden diese durch die noch heiße Konfitüre abgetötet

Schöne Woche Nr.35/02

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pfirsichkonfitüre mit Vanille

Zutaten für 5 Gläser (ca. 250 ml)

4 reife Birnen (ca. 600 g),

4-5 mittelgroße Pfirsiche (ca. 600 g),

Saft von 1 Zitrone,

2 Vanilleschoten,

1 Beutel (25 g) Geliermittel "leicht" (für kalorienreduzierte Konfitüren; für Diabetiker geeignet),

250 g Fruchtzucker, oder 2 TL (ca. 10 ml) flüssiger Süßstoff.

ZUBEREITUNG:

1. Birnen schälen, halbieren, entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und fein würfeln.

2. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen, mit Zitronensaft beträufeln, grob zerstampfen. Vanilleschoten längs einritzen und das Mark herausschaben. Geliermittel und Fruchtzucker mischen (Süßstoff sofort in die Fruchtmasse rühren).

5. Fruchtmasse in einen großen Topf geben. Vanillemark und Geliermittel-Mischung einrühren. Unter Rühren aufkochen und genau 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Eventuell abschäumen, sofort randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht abkühlen lassen. Haltbarkeit 4-6 Monate.

Zubereitungszeit Ca. 50 Min.

Neue Post Nr. 30/03

Pflaume Zimt

Zutaten für 3 Gläser (a ca. 500 ml)

ca. 1,2 kg Pflaumen

1 kg Gelierzucker (1:1)

2 TL gemahlener Zimt

3-4 Zimtstangen zum Verzieren

1. Pflaumen waschen und gut abtropfen lassen. Früchte halbieren und den Stein entfernen. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen und mit Gelierzucker und gemahlenem Zimt vermischen.

3-4 Stunden zugedeckt durchziehen lassen.

2. Pflaumen-Zucker-Mischung in einen großen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen, Zimtstangen zufügen und alles 4-5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in sorgfältig vorbereitete Gläser füllen. Gläser sofort verschließen und auf den Deckel stellen. Nach 5-10 Minuten Gläser wieder umdrehen.

Zubereitung ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit).

Pro Glas ca. 1460 kcal., E 2 g, F 19, KH 360 g

Extra-Tipp.

Töpfe aus Aluminium oder Emaille sind zum Einkochen nicht geeignet, da sie den Geschmack beeinträchtigen können.

Laura Nr. 32/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pflaumen Kiwi Aufstrich

Zutaten für ca. 4 Gläser (a 250 ml Inhalt):

ca. 600 g Sommerpflaumen

2 Kiwis (a ca. 150 g)

200 ml Apfelfruchtsaftgetränk (für Diabetiker geeignet)

ca. 1 TL flüssiger Süßstoff

1 Beutel (25 g) Gelfix "Super"

1. Pflaumen entkernen und vierteln. 500 g Fruchtfleisch abwiegen. Kiwis schälen und in feine Scheiben oder kleine Stücke schneiden. 200 g Fruchtfleisch abwiegen. Früchte, Apfelsaft und Süßstoff in einem großen Kochtopf gut verrühren. Gelfix untermischen.

2. Alles unter Rühren aufkochen und unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in sorgfältig vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Glas ca. 130 kcal/540 kJ. E 1 g, F 1 g, KH 25 g.

Zucker gespart

Ganz ohne Zucker zubereitet, spart man pro Glas ca. 425 kcal. Ein Teil der nötigen Süße kommt aus den Sommerpflaumen und dem Fruchtsaft, der Rest wird ganz ohne Kalorien durch Süßstoff zugegeben.

Tina Nr. 29/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pflaumen Mandel Konfitüre

Zutaten für ca. 6 Gläser a 250 ml Inhalt:

ca. 1,2 kg Pflaumen/ Zwetschgen

1 kg Gelierzucker (1: 1)

50 g ganze Mandeln ohne Haut

5 EL Pflaumenschnaps oder Rum

1 Prise Zimt

1 Päckchen (5 g) Zitronensäure

Zubereitung

1. Pflaumen entstielen, waschen und halbieren. Die Steine entfernen.

Pflaumen klein schneiden. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen.

2. Pflaumen in einen großen Topf geben und mit dem Gelierzucker mischen. Ca. 3 Stunden durchziehen lassen.

3. Mandeln, Schnaps Zimt und Zitronensäure zu der Pflaumenmasse geben und alles gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Darin unter ständigem Rühren mindestens

4 Minuten durch und durch sprudelnd kochen lassen.

4. Pflaumen-Konfitüre sofort in vorbereitete Twist-Off-Gläser füllen und verschließen. Gläser umdrehen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Wartezeit ca. 3 Std.

Haltbarkeit 9-12 Monate

Bella Nr. 24/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pflaumen-Zimt-Konfitüre

ZUTATEN FÜR CA. 5-6 GLÄSER A CA. 250 ML INHALT

1,2-1,4 kg Pflaumen

1 Beutel (25 g) Gelfix Super" (3: 1; für 1000 g Früchte)

350 g Zucker oder Fruchtzucker, Sorbit oder 25 ml flüssiger Süßstoff

1 Msp. Zimt

2-3 Zimtstangen

ZUBEREITUNG

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. 1000 g Fruchtfleisch abwiegen.
 2. Geliermittel und Zucker (für Diabetiker Fruchtzucker , oder Sorbit) in einem großen Topf mischen. Pflaumen, Zimt und Zimtstangen zugeben. Alles gut verrühren. (Bei Verwendung von Süßstoff erst Früchte und Süßstoff im Topf vermischen, dann Geliermittel untermischen.)
 3. Alles unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen, mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen.
 4. Konfitüre sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.
- Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Für Diabetiker. 2 EL (36 g) mit Fruchtzucker oder Sorbit = 1 BE, 2 EL (36 g) mit Süßstoff = 0 BE

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Pflaumenmus

Zutaten für ca. 6 Gläser a 400 ml

3 kg sehr reife Pflaumen oder Zwetschgen

Je 2 Msp. Sternanis, Nelken, Zimt, Koriander und Muskatblüte, gemahlen, oder 1/2 Pck.

Lebkuchengewürz

500 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Die Früchte waschen, entsteinen und mit den Gewürzen in einem hohen Kochtopf bei schwacher Hitze zu Mus einkochen lassen. Dabei anfangs wenig und später ständig rühren. Wenn die Masse dicklich zu werden beginnt, den Zucker zufügen und unter Rühren völlig auflösen.
2. Das Mus hat die richtige Konsistenz, wenn es beim Herausheben des Kochlöffels in dicken Klumpen in den Topf zurückfällt. Beim Rühren fließt die Masse nicht mehr zusammen, sondern bildet eine Straße. Ist diese Konsistenz noch nicht erreicht, die Masse unter Rühren so lange weiterkochen.
3. Das Pflaumenmus in heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen.

Lisa 2004

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Pflaumenmus mit Cointreau

3 Gläser (*)

1 kg Pflaumen (entsteint)

1/2 Orange, unbehandelt; nur

- die Schale

400 g Gelierzucker

4 Zimtstangen

50 ml Cointreau

(*) 1 Rezept ergibt 3 Gläser # 300 ml

Die Pflaumen mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Die Orange dünn schälen. Die Schale in sehr feine Streifen schneiden.

Das Püree mit Gelierzucker, den Zimtstangen und der Orangenschale unter

Rühren zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 20 Minuten kochen.

5

Minuten vor Beendigung der Garzeit den Cointreau untermischen.

Die Zimtstangen entfernen und das Mus sofort randvoll in die vorbereiteten

Gläser füllen. Die Gläser schließen und für 5 Minuten auf den Deckel stellen.

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Pflaumenmus mit Cointreau

3 Gläser (*)

1 kg Pflaumen (entsteint)

1/2 Orange, unbehandelt; nur

- die Schale

400 g Gelierzucker

4 Zimtstangen

50 ml Cointreau

(*) 1 Rezept ergibt 3 Gläser # 300 ml

Die Pflaumen mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Die Orange dünn schälen. Die Schale in sehr feine Streifen schneiden.

Das Püree mit Gelierzucker, den Zimtstangen und der Orangenschale unter

Rühren zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 20 Minuten kochen.

5

Minuten vor Beendigung der Garzeit den Cointreau untermischen.

Die Zimtstangen entfernen und das Mus sofort randvoll in die vorbereiteten

Gläser füllen. Die Gläser schließen und für 5 Minuten auf den Deckel stellen.

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Johannisbeere Rhabarber Diätkonfitüre

(ca. 800 g)

Zutaten:

550 g Johannisbeeren,
1 Tütchen Konfix oder Gelierfix,
500 g Rhabarber,
Saft einer halben Zitrone,
flüssiger Süßstoff,
1 TL Vanillearoma

Zubereitung:

Die Johannisbeeren waschen, mit einer grobzinkigen Gabel von den Stielen streifen, pürieren und mit Gelierfix oder Konfix verrühren. Den Rhabarber putzen, waschen und in etwa ein Zentimeter lange Stücke schneiden. Rhabarberstücke in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und etwa fünf Minuten köcheln. Johannisbeerpüree mit Zitronensaft in den gekochten Rhabarber einrühren. Das Ganze erneut unter Rühren etwa drei Minuten aufkochen lassen, mit Süßstoff (ca. 2-3 TL) nach Belieben süßen und mit Vanillearoma abschmecken. In die vorbereiteten Gläser füllen.

Pro 100 g etwa 30 kcal / 120 kJ

Reformhaus Kurier 6/02

Saftige Zwetschgen in Rotwein

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 1 l Inhalt):

1,5 kg Zwetschgen
400 ml Rotwein
200 ml Obst-Essig
750 g Zucker
1 Zimtstange
80 ml Rum (64 Vol. %)

Zubereitung:

1. Zwetschgen waschen und entsteinen. Rotwein, Essig, Zucker und Zimtstange in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Zwetschgen zufügen und einmal kurz aufkochen lassen,
2. Von der Kochstelle nehmen, Rum zufügen und verrühren. , Zwetschgen in 2 vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Mindestens 1 Tag

ziehen lassen. (Schmeckt auch als Beilage zu Wildgerichten oder als Dessert, z. B. zu Vanilleeis)

Zubereitung., ca. 30 Minuten

Haltbarkeit 4-6 Monate

EXTRA-TIPP

Geben Sie zusätzlich ein Päckchen Zitronensäure zur Konfitüre. Diese unterstützt die Gelierwirkung und intensiviert den Eigengeschmack der eingekochten Früchte.

Kräuter wie Zitronenmelisse oder Minze verfeinern ; den Geschmack zusätzlich

Schöne Woche Nr. 36/03

Stachelbeer-Birnen-Konfitüre

Zutaten für ca. 7 Gläser, a ca. 225 ml Inhalt

ca. 1, 1 kg Stachelbeeren (ungeputzt)

800 g reife Birnen (ungeputzt)

1 Vanilleschote

Saft einer Zitrone

1 Packung (500 g) Super- Gelierzucker (3: 1, für 1500 g Frucht)

Zubereitung

1. Stachelbeeren putzen und waschen. Birnen schälen, vierteln und entkernen. Birnenfruchtfleisch würfeln. 1000 g Stachelbeeren und 500 g Birnenfruchtfleisch abwiegen. Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen. Früchte, Vanillemark und -schote, Zitronensaft und Gelierzucker in einen Topf geben und mischen.

2. Alles aufkochen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen. Vanilleschote entfernen. Konfitüre sofort randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Haltbarkeit 6-9 Monate

Bella Nr. 24/04

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Überraschungs-Konfitüre

Zutaten für 4 5 Gläser a ca. 250 ml:

Ca. 350 g Kiwi

ca. 750 g Äpfel

ca. 150 g Stachelbeeren

1 unbehandelte Limette

1 TL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

350 g Zucker

25 g "Gelfix Super"

1. Kiwis schälen, würfeln und 300 g Fruchtfleisch abwiegen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden, davon 550 g abwiegen. Stachelbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln, 150 g abwiegen. Limettenschale abreiben, Saft auspressen.

2. Vorbereitete Früchte, Pfefferkörner, Limettensaft und -schale mischen. Zucker zuerst mit "Gelfix", dann mit den Früchten verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.

3. Vom Herd nehmen abschäumen und sofort in vorbereitete Gläser füllen
» Für 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen, dann vollständig auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro 100 g ca. 190kcal/790 kJ.

E0g,Flg,KH32g.

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Weihnachtliche Orangen Marmelade

Zutaten für ca. 6 Gläser (a ca. 1/4 l Inhalt)

75 g Kumquats (ca. 7 Stück)

3 rosa Grapefruits (a 370 g)

3 Orangen (a 280 g)

1 Karambole (ca. 150 g)

2 Kardamomkapseln

Mark von 1 Vanilleschote

1 kg Gelierzucker (1:1)

Zubereitung

1. Kumquats halbieren, in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken.

2. Je 2 Grapefruits und Orangen dick schälen, dabei Haut vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Saft aus den Orangenresten pressen, übrige Früchte ebenfalls auspressen. Fruchtstücke und Saft müssen eine Menge von 3/4 l ergeben.

3. Karambole waschen, quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten, Kardamom, Vanillemark und Gelierzucker in einem Topf unter Rühren aufkochen, dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und mit Einmachzellophan verschließen. Abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Glas ca. 710 kcal E 1 g, F 0 g, KH 177 g

Mini Nr. 50/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>

Wodka-Stachelbeere-Konfitüre

ZUTATEN FÜR CA. 4 GLÄSER A CA. 250 ML INHALT

800 g Stachelbeeren

2 Stiele Minze

60g Pistazienkerne

1/8 l Wodka

75 ml Waldmeister-Sirup

1000 g Gelierzucker (1: 1)

1 Päckchen (5 g) Zitronensäure

ZUBEREITUNG

1. Stachelbeeren verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Minze ebenfalls waschen und trockentupfen. Minzeblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pistazienkerne grob hacken.

2. Stachelbeeren, Wodka, Sirup, Gelierzucker und Zitronensäure in einem großen Topf gut verrühren. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen. Dann unter ständigem Rühren mindestens 4 Minuten durch und durch sprudelnd kochen. Minze und Pistazien sofort unterrühren.

3. Wodka-Stachelbeer-Konfitüre sofort in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Verschließen und umgedreht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Haltbarkeit 9-12 Monate

Haltbarkeit 6-9 Monate

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Marmeladen

Marmeladen	60
Beeren -Marmelade.....	61
Erdbeere Rhabarber Marmelade.....	61
Erdbeergelee mit Ricottasoße	62
Himbeere Marillenmarmelade	63
Kaltgerührte Erdbeer Konfitüre	63
Aprikosen Himbeere Konfitüre	64
Kiwi Stachelbeere Diätkonfitüre	65
Mango Maracuja Marmelade	65
Pfirsich-Marmelade mit Minze,	66
Weihnachtliche Orangen Marmelade	66

Beeren -Marmelade

ZUTATEN:

140 g Preiselbeeren,
200 g Johannisbeeren,
200 g Heidelbeeren,
260 g Himbeeren,
200 ml Holunderbeersaft
1 Päckchen Geliermittel für kalorienreduzierte Konfitüre (25 g),
2 Esslöffel Zitronensaft,
6 ml Flüssigsüße.

Erdbeer Marmelade mit Schokolade

Zutaten für ca. 5 Gläser a 250 ml Inhalt:

1 kg Erdbeeren
1 Packung (500 g) Extra Gelierzucker (2: 1; für 1000 g Frucht)
1 Päckchen (5 g) Zitronensäure
1 Tafel (100 g) weiße Schokolade

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Gelierzucker und Zitronensäure in einem großen Topf verrühren. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden.

2. Erdbeermasse unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten durch und durch sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Schokoladenstückchen sehr schnell unterrühren.

3. Konfitüre sofort in vorbereitete saubere Twist-off-Gläser füllen und gut verschließen. Gläser umdrehen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Haltbarkeit 9-12 Monate

Bella Nr. 24/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Erdbeere Rhabarber Marmelade

Zutaten: (für 4 Gläser à 250 g)

300 g Erdbeeren

300 g Rhabarber
500 g Fruchtzucker
5 g Zitronensäure
3 ½ EL flüssiges Geliermittel

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und - je nach Größe - halbieren oder vierteln, den Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Die Früchte mit dem Fruchtzucker und der Zitronensäure unter Rühren zum Kochen bringen und etwa zehn Minuten durchkochen lassen. Das Geliermittel hineinrühren und das Ganze noch einmal aufkochen lassen. Die Marmelade heiß in die ausgespülten Gläser füllen und fest verschließen.

Brenn- und Nährwerte pro 40 g:

230 kJ / 55 kcal,
0 g Eiweiß,
0 g Fett,
12 g Kohlenhydrate,
1 BE
- Vera -

Erdbeergelee mit Ricottasoße

Das brauchen Sie für 4 Personen
6 Blatt Gelatine
500 g Erdbeeren
2 EL Vanillezucker
70 ml Johannisbeersaft
250 g Ricotta (z. B. von Galbani)
6 EL Sahne
4 EL Milch
1 EL Zitronensaft
2 EL Vanillezucker
2 EL fein gehackte Pistazien

So wird's gemacht 1. Für das Gelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen, davon 180 g mit Vanillezucker und Johannisbeersaft fein pürieren. Restliche Erdbeeren in feine Würfel schneiden, unter das Püree ziehen. Gelatine ausdrücken, bei kleiner Hitze auflösen, mit 4 EL Püree verrühren, in dünnem Strahl unter das restliche Püree rühren. Eine Savarienform kalt ausspülen, mit der Erdbeermasse füllen und ca. 3 Std. kalt stellen. 2. Für die Soße Ricotta, Sahne, Milch, Zitronensaft und Vanillezucker glatt rühren. Erdbeergelee auf eine Platte stürzen, mit einem Teil der Soße füllen. Mit Pistazien und eventuell mit Erdbeeren garnieren. Rest Soße separat servieren. Pro Person ca. 250 kcal, E 12 g, F 12 g, KH

32 g Zubereitung: ca. 30 Min., Kühlen: ca. 3 Std. Frau im Trend Nr. 21/04 Gruß Inge

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index>)

Himbeere Marillenmarmelade

Zutaten:

400 g Himbeeren

400 g Marillen

500 g Diabetikerzucker

1 Pck. Geliermittel - zuckersparend

Zubereitung:

Die Himbeeren verlesen (nicht waschen). Die Marillen waschen, entkernen und zerkleinern. Die Früchte in einem großen Topf mit dem zuckersparenden Geliermittel vermischen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Diabetikerzucker begeben, wieder aufwallen und unter Rühren noch 4 Minuten stark sprudelnd kochen lassen und in kleine Gläser füllen.

Achtung: Diese Marmelade ist nur begrenzt haltbar!

Brenn- und Nährwerte des gesamten Rezeptes:

1491 kcal / 6255 kJ

Eiweiß: 10 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 549 g

anzurechnende BE: 40

Kaltgerührte Erdbeer Konfitüre

Zutaten: (Für 2 Gläser a ca. 75 ml und 2 Gläser a ca. 125 ml Inhalt)

250 g Erdbeeren,

250 g SCHNEEKOPPE Gelier-Fruchtzucker 3:1,

eventuell Minzeblättchen zum Verzieren

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, gut trockentupfen und putzen. Erdbeeren klein schneiden.

Erdbeeren und Gelier-Fruchtzucker mit einem Schneebesen 3 Minuten kräftig

verrühren. Konfitüre in saubere Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank

aufbewahren.

Nach Belieben die Konfitüre mit Minzeblättchen verzieren.

Brennwerte pro Portion (35 g): ca. 90 kcal (378 kJ) = 1 BE

Tipp:

Möglichst reife und aromatische Erdbeeren verwenden. Die Konfitüre ist im Kühlschrank

ca. 3 Wochen haltbar. Konfitüre kann auch portionsweise eingefroren werden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten.

Aprikosen Himbeere Konfitüre

Zutaten : (Für 3 Gläser a ca. 250 ml Inhalt)

400 g Aprikosen (ca. 6 Stück),

2 EL Zitronensaft,

250 g SCHNEEKOPPE Gelier-Fruchtzucker 3.-1,

350 g Himbeeren

Zubereitung :

Aprikosen heiß überbrühen und häuten. Anschließend halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch würfeln. 350 g Fruchtfleisch abwiegen, mit Zitronensaft und 125 g Gelier Fruchtzucker in einem Topf vermischen. Unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Gläser kalt ausspülen und schräg gegen eine Stütze stellen. Aprikosen-Konfitüre hineingießen und fest werden lassen. Himbeeren verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Himbeeren und restlichen Gelier

Fruchtzucker mischen, aufkochen lassen und ebenfalls 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Himbeer-Konfitüre in die Gläser füllen, mit Einmachhaut (Cellophan) verschließen und erkalten lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit).

Brennwerte pro Portion (35 g).ca. 58 kcal (24.3 kJ) = 1 B

Kiwi Stachelbeere Diätkonfitüre

(ca. 1.700 g)

Zutaten:

750 g Kiwifruchtfleisch,
750 g Stachelbeeren,
Saft einer Zitrone,
500 g Diät-Gelier-Fruchtzucker 3-1

Zubereitung:

Das Kiwifruchtfleisch grob würfeln und mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Das Kiwipüree durch ein Sieb streichen und die Kernchen entfernen. Die Stachelbeeren waschen, grob zerhacken und mit vier Esslöffeln Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Früchte zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen und pürieren. Kiwipüree, Zitronensaft und Gelierzucker zugeben und gründlich vermischen. Unter Rühren circa drei Minuten aufkochen und danach sofort abfüllen.

Pro 100 g etwa 150 kcal / 600 kJ
Reformhaus Kurier 6/02

Mango Maracuja Marmelade

(7 Gläser a 225 g)

2 Galiamelonen (a 550 g)

2 Mangos (a 480 g)

10 Maracujas

Saft einer Limette

1 Paket Diät-Gelier-Fruchtzucker (500 g)

1. Melonen halbieren, entkernen, schälen, 600 g Fruchtfleisch abwiegen und pürieren.

2. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 600 g abwiegen. Zur Melone geben, kurz pürieren.

3. Maracujas halbieren, Inneres herausschaben. 200 g abwiegen, mit dem Limettensaft zufügen.

4. Alles gut mit Gelierzucker mischen. Unter Rühren aufkochen und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen.

5. Sofort randvoll in saubere Schraubgläser füllen, verschließen und 5 Minuten umgedreht auf dem Deckel stehen lassen.

Ca. 6 Monate haltbar.

Pro Portion (2 TL) ca. 63 kcal; 0, 1 g Eiweiß, kein Fett, 9 g Kohlenhydrate;

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Frau von Heute Nr. 30/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

[Pfirsich-Marmelade mit Minze,](#) Diabetiker'

1200 g Pfirsiche reif
300 g Fruchtzucker
1 pk Geliermittel
1 Bund Minze

Pfirsiche vorsichtig waschen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. In eine große Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. 1 Min darin ziehen lassen. Kalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Ein Viertel der Fruchtstücke sehr klein schneiden. Das übrige Fruchtfleisch pürieren.

Die gesamte Fruchtmasse (1000 g) in eine Kochtopf geben. Geliermittel mit dem Zucker gut vermischen und dazugeben. Alles gut verrühren. Die Fruchtmasse unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 1 min (nach der Uhr!) unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Sofort randvoll in saubere Gläser füllen und mit Schraubdeckeln (Twist-off-Deckeln) verschließen. Die Gläser umdrehen und etwas 15 Min auf dem Deckel stehen lassen.

austrian_cooking@aon.at:

Habe noch 1 Zitronensaft zugefügt. Zitronenmelisse verwendet.
Oetker 3:1 Gelierpulver

Auf der Homepage der Diabetikerküche
(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index>)

[Weihnachtliche Orangen Marmelade](#)

Zutaten für ca. 6 Gläser (a ca. 1/4 l Inhalt)
75 g Kumquats (ca. 7 Stück)
3 rosa Grapefruits (a 370 g)
3 Orangen (a 280 g)
1 Karambole (ca. 150 g)
2 Kardamomkapseln
Mark von 1 Vanilleschote
1 kg Gelierzucker (1:1)

Zubereitung

1. Kumquats halbieren, in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken.
2. Je 2 Grapefruits und Orangen dick schälen, dabei Haut vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Saft aus den Orangenresten pressen, Übrige Früchte ebenfalls auspressen. Fruchtstücke und Saft müssen eine Menge von 3/4 l ergeben.
3. Karambole waschen, quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten, Kardamom, Vanillemark und Gelierzucker in einem Topf unter Rühren aufkochen, dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und mit Einmachzellophan verschließen. Abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Glas ca. 710 kcal E 1 g, F 0 g, KH 177 g

Mini Nr. 50/03

Auf der Homepage der Diabetikerküche

(<http://de.geocities.com/diabetikerkueche/index.htm>)

Es sind gesammelte Rezepte von Renate1

www.chefkoch.de 06.07.2004

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 25.11.2004