

Orangen-Ingwer-Marmelade



© pixabay/rampa55

Zutaten für 200 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

- 1 kg Orangen, bio
- 2 Zitronen, bio
- 150 g Ingwer
- 900 ml Orangensaft (100 % Fruchtgehalt, z. B. Direktsaft)
- 1 kg Gelierzucker (2:1)

Arbeitsgeräte:

- Schraubgläser zum Abfüllen (ca. 2 l Gesamtvolumen)
- Wasserkocher
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- feine Reibe
- hohe Schüssel
- Zitruspresse
- Pürierstab
- großer Topf

Gelierprobe: Etwas aufgekochte Marmelade auf einen Teller geben. Wird sie nicht fest, einige Minuten weiter kochen.

Variante: Je nach Geschmack können Zimt oder Kardamom ergänzt werden. Für einen weniger herben Geschmack Orangenschale und für weniger Schärfe Ingwer reduzieren.

Zubereitung:

1 Die Schraubgläser mit kochendem Wasser ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen. Ingwer mit dem Messer schälen und fein in die Schüssel reiben. Die Orangen und die Zitronen gründlich waschen und gut abtrocknen. Von den Orangen und Zitronen die Schale abreiben und zum Ingwer geben.

2 Die Orangen schälen, weiße Fasern gründlich entfernen und dann die Orange in Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und alles zum Ingwer und der geriebenen Schale geben. Mit dem Pürierstab gut pürieren. Die Zitrone halbieren und auspressen.

3 Zitronen- und Orangensaft, Fruchtmus und Gelierzucker in den Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die heiße Marmelade in die Schraubgläser einfüllen, Gläser sofort verschließen und einige Minuten über Kopf stehen lassen. Anschließend umdrehen und fertig auskühlen lassen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.