

## Einkochen mit Zucker

### Aprikosenkonfitüre

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Für 2 Gläser von je ca. 4 dl oder 4 Gläser von je ca. 2 dl

1 kg **Aprikosen**, entsteint  
(ergibt ca. 900 g), in Stücken  
800 g **Zucker**

in einer *weiten* Pfanne mischen, unter Rühren aufkochen. Die Früchte werden weich, es bildet sich Fruchtsaft. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 20 Min. weiterkochen. Schaum abschöpfen. **Gelierprobe:** Bild 1. Konfitüre siedend heiss in die Gläser füllen (Bild 2)

Pro dl: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 109 g Kohlenhydrate, 1896 kJ (453 kcal)



### Johannisbeergelee

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Für 2 Gläser von je ca. 2 1/2 dl

1 kg **Johannisbeeren**  
2 dl **Wasser**

in einer *weiten* Pfanne aufkochen, kurz stehen lassen, in den Geleesack oder in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb giessen, abtropfen. Beeren nicht ausdrücken, der Saft wird sonst trüb (ergibt ca. 5 dl Saft), zurück in die Pfanne giessen

500 g **Zucker**  
2 Esslöffel **Zitronensaft**

beigeben, unter Rühren aufkochen, unter ständigem Rühren ca. 10 Min. sprudelnd kochen. Schaum abschöpfen. **Gelierprobe:** Bild 1. Gelee siedend heiss in die Gläser füllen (Bild 2)

Pro dl: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 123 g Kohlenhydrate, 2150 kJ (514 kcal)



**Gelierprobe**  
Wenig heisse Konfitüre auf einen Teller geben, erkalten lassen. Fliesst sie nicht mehr und bildet sich eine feine Haut, ist die richtige Konsistenz erreicht. Andernfalls Konfitüre kurz weiterkochen, erneut testen. Mit Gelee gleich verfahren.



Konfitüre evtl. mit Hilfe eines weiten Trichters bis ca. 5 mm unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen. Glasrand aussen reinigen, Gläser sofort gut verschliessen, auskühlen. **Tipp:** Gläser mit Schraubdeckel vor dem Auskühlen kurz auf den Kopf stellen.

**Hinweis** (Konfitüre/Gelee): Gläser zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage stellen.

**Haltbarkeit** (Konfitüre/Gelee): kühl und dunkel ca. 12 Monate. Einmal geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.

**Die Rezepte eignen sich auch für:** siehe Liste.



**Sirup aus Fruchtsaft**  
5 dl **ungezuckerten Fruchtsaft** (z. B. Apfel-, Orangen-, Traubensaft) mit 300 g **Zucker** unter Rühren aufkochen, abschäumen, siedend heiss randvoll in saubere, vorgewärmte Flaschen füllen, sofort verschliessen, auskühlen.

Obst	Gelierfähigkeit
Ananas	schlecht
Äpfel	gut
Aprikosen	mittel
Birnen	schlecht
Brombeeren	mittel
Cranberrys	gut
Erdbeeren	schlecht
Feigen	gut
Grapefruits	gut
Hagebutten	gut
Heidelbeeren	mittel
Himbeeren	mittel
Holunder	schlecht
Johannisbeeren	gut
Kirschen	schlecht

Obst	Gelierfähigkeit
Kiwis	schlecht
Mangos	schlecht
Melonen	schlecht
Mirabellen	gut
Nektarinen	schlecht
Orangen	gut
Pfirsiche	schlecht
Pflaumen	gut
Quitten	gut
Rhabarber	gut
Stachelbeeren	gut
Trauben	schlecht
Zitronen	gut
Zwetschgen	gut