

Rezept: Holundergelee

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Unikat-Verlag, Versand
Inhaber: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma** Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
10. September 2007

Zutaten für den Holunder-Gelee aus Rittmeyers Hofladen oder einem Naturkostladen/Reformhaus, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung. Vorstellbar ist auch, die Holunderbeeren nicht auszupressen, sondern insgesamt zu Holunderfrucht pur zu verarbeiten:

- ◆ Frisch gepflückter Holunder
 - ◆ Etwas Zitronensaft oder Ingwer
 - ◆ Zucker oder Bienenhonig
 - ◆ Zum Eindicken
- Die Mengen nach Gefühl, Geschmack und Erfahrung wählen.
- evtl. Äpfel entsaften und Saft als Dickungsmittel hinzufügen
oder Agar-Agar sehr sparsam verwenden, damit der Gelee nicht zu steif wird
oder Johannisbrotkernmehl
oder Kartoffelstärke

So wird's gemacht:

- ◆ Holunderbeeren von den Rispen abbeeren
- ◆ Holunderbeeren kalt pressen oder einfach zu Holunderfrucht pur durch den Fleischwolf drehen,
- ◆ Zitronensaft oder Ingwer (sehr zerkleinert mit Reibe oder Mixer) nach Geschmack hinzufügen
- ◆ Zucker oder Bienenhonig nach Geschmack hinzufügen
- ◆ Geschmack testen, abschmecken
- ◆ Die ganze Mischung kurz aufkochen
- ◆ Einen Esslöffel voll von der Mischung auf einer Untertasse abkühlen lassen und wenn kalt schräg halten, um zu prüfen, ob die Eindickung richtig ist oder verändert werden muß
- ◆ In vorher gründlich gereinigte (ausgegekochte) Gläser füllen
- ◆ Gläser mit dem gründlich gereinigten und ausgekochten Deckel verschließen und zum Abkühlen auf den Deckel stellen.

Guten Appetit!

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, bestellen beim Bio-Rittergut Rittmeyer, 04519 Rackwitz, **OT Kreuma**, Tel 034294-73 119, Fax 73 112
Internet-Shop: www.bio-rittergut.de