

# Die Sehnsucht der Semmel

„Ich habe Beeren-Hunger“, knusperte das Brötchen. „Ja, was Fruchtiges“, bröselte das Brot. Und so wurden die Konfitüren zur Laib-Speise ...

## Heidelbeerkonfitüre mit weißer Schokolade

EINFACH

**Für 6 Gläser (à 250 ml):**

- 100 g weiße Schokolade
- 1,1 kg Heidelbeeren
- 500 g Super-Gelierzucker 3:1
- 1 Pk. Zitronensäure (5 g)
- 200 ml Apfelsaft

**1** Schokolade im Blitzhacker fein zerkleinern. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 kg Heidelbeeren abwiegen. Mit Gelierzucker, Zitronensäure und Apfelsaft in einem großen Topf mischen, unter Rühren aufkochen. Mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen.

**2** Schokolade unterrühren. Gelierprobe machen (siehe rechts). Konfitüre abschäumen und sofort randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen. Gläser fest verschließen und ca. 5 Min. auf den Deckel stellen. Umdrehen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO TL** 22 kcal, 0 g E, 0 g F, 5 g KH, 0% kcal aus Fett

### GELIERPROBE

Ob die Konfitüre die richtige Konsistenz hat, können Sie ganz einfach herausfinden: 1 Ei kochend heiße Konfitüre auf eine eiskalte Untertasse geben. Wird die Konfitüre fest, ist sie fertig; bleibt sie flüssig, weiterkochen, bis sie bei erneuter Probe fest wird.

Rezepte: Kay-Henner-Menge; Fotos/Styling: Kramp + Gölling.  
Glas: Weck; Adresse Seite 118

Macht schoko-selig und ein bisschen blau: Konfitüre mit ganzen Heidelbeeren



Schmeckt nach Sonne  
und mehr: kühle Erdbeere  
mit feurigem Ingwer

# Das Begehren der Brötchen

## Kaltgerührte Erdbeerkonfitüre mit Ingwer

EINFACH

Für 4 Gläser (à 250 ml):

- 600 g Erdbeeren
- 50 g kandierter Ingwer
- 500 g Gelierzucker 1:1
- 1 Pk. Zitronensäure (5 g)

**1** Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und grob würfeln. Ingwer grob hacken. 500 g Erdbeeren abwiegen, Ingwer, Gelierzucker und Zitronensäure fein pürieren.

**2** Püree in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührer 40 Min. rühren (Gebrauchsanweisung des Geräteherstellers beachten!).

**3** Erdbeerkonfitüre randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen, verschließen und mind. 1 Tag durchziehen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO TL** 20 kcal, 0 g E, 0 g F, 4 g KH, 0% kcal aus Fett

### INFO

**Kaltgerührte Konfitüre** ist unumstrittene Siegerin unter den gesunden Fruchtaufstrichen: Die Vitamine bleiben, anders als bei gekochter Konfitüre, weitgehend erhalten. Allerdings ist sie ungeöffnet auch nur ca. vier Wochen haltbar. Also lieber kleine Gläser verwenden. Einfrieren ist ebenfalls möglich.

Geschaffen fürs  
Brötchen-Glück: feine  
Himbeerkonfitüre  
mit viel Fruchtaroma



## Himbeerkonfitüre mit Holunderblütensirup

EINFACH

**Für 4 Gläser (à 250 ml):**

- 900 g Himbeeren
- 500 g Extra-Gelierzucker 2:1
- 100 ml Holunderblütensirup

**1** Himbeeren verlesen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. 800 g Püree abwiegen und mit Gelierzucker und Holunderblütensirup in einem großen Topf mischen. Unter Rühren aufkochen und mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen.

**2** Gelierprobe machen (siehe Seite 29). Konfitüre abschäumen und sofort randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen. Gläser fest verschließen und ca. 5 Min. auf den Deckel stellen. Umdrehen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO TL** 24 kcal, 0 g E, 0 g F, 6 g KH, 0% kcal aus Fett