

Aprikosen in Zitronenmelissensirup

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl

- 2 **Einmachgläser**
1 kg **Aprikosen**, halbiert, entsteint
Wasser, siedend
- 4 dl **Zitronenmelissensirup** (S. 2),
unverdünnt
1½ dl **Wasser**

vorbereiten (S. 3)

Aprikosen portionenweise ca. 20 Sek. ins siedende Wasser geben, herausnehmen, sofort in kaltes Wasser legen, Haut abziehen

zusammen in einer Pfanne aufkochen. Die halbe Portion der vorbereiteten Früchte begeben, 15–30 Sek. heiss werden lassen, satt bis ca. 2 cm unter den Rand in das im Wasserbad stehende Glas füllen. Sirup nochmals aufkochen, siedend heiss bis zum Überlaufen über die Aprikosen giessen, Glas sofort verschliessen. Zweite Portion gleich zubereiten und einfüllen. Gläser auf isolierender Unterlage auskühlen. Vakuumprobe S. 3



Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 12 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Aprikosen rasch konsumieren.

Pro Glas: 1 g Fett, 5 g Eiweiss, 176 g Kohlenhydrate, 3147 kJ (752 kcal)

Aprikosen-Griessköpfl mit Zitronenmelissensirup (kleines Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 3 Std.
Ergibt 6 Förmchen von je ca. 1 dl, kalt ausgespült

1 Liter **Milch** mit 1 Prise **Salz** in einer Pfanne aufkochen. 100 g **Hartweizengriess** einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze zu einem dicken Brei köcheln. 3 Esslöffel **Zucker**, 1 Esslöffel **Butter**, 1 **unbehandelte Zitrone**, nur ½ abgeriebene Schale, und 200 g **Aprikosen in Zitronenmelissensirup** (siehe oben), abgetropft, in ca. 1 cm grossen Würfeln, darunterrühren. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, glatt streichen, auskühlen, ca. 3 Std. kühl stellen.

Servieren: Köpfl mit spitzem Messer vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Nach Belieben mit Aprikosen, in Schnitzen, verzieren und 1 Esslöffel Zitronenmelissensirup darüberträufeln.

Pro Stück: 8 g Fett, 7 g Eiweiss, 28 g Kohlenhydrate, 903 kJ (216 kcal)



Zitronenmelissensirup

(im Bild links)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Stehen lassen: ca. 24 Std.
Ergibt ca. 3 Liter

- 3 Tassen **frische Zitronenmelissenblätter** (ca. 30g) in eine grosse Schüssel von ca. 4 Litern geben
- 2 Liter **Wasser** aufkochen, über die Blüten giessen
- 2 kg **Zucker**
- 40 g **Zitronensäure**
- unter Rühren beigegeben. Schüssel mit einem Tuch zudecken, ca. 24 Std. stehen lassen, gelegentlich umrühren. Flüssigkeit durch den Geleesack oder durch ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb in eine Pfanne giessen. Flüssigkeit unter Rühren aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Flaschen füllen, sofort verschliessen, auf isolierender Unterlage auskühlen

Pro dl: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 67 g Kohlenhydrate, 1131 kJ (270 kcal)

Servieren: Sirup im Verhältnis 1:5 mit Wasser verdünnen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, die Flasche im Kühlschrank aufbewahren, Sirup rasch konsumieren.



Heiss einfüllen (Grundrezept)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Für 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl



Pfirsiche in Zuckersirup

Gläser vorbereiten: Gläser und Deckel gründlich waschen, heiss abspülen, in eine Pfanne mit ca. 70 Grad heissem Wasser legen. Gummidichtungen kontrollieren, evtl. erneuern. Ebenfalls gründlich waschen. (siehe auch rechts)

Früchte: 1 kg **Pfirsiche**, halbiert, entsteint, ca. 30 Sek. in **siedendem Wasser** blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, sofort in Eiswasser auskühlen. Haut mit spitzem Messer abziehen.



1 Liter **Wasser** zusammen mit 1 **Zitrone**, nur Saft, und 150 g **Zucker** in einer zweiten Pfanne aufkochen. Die halbe Portion der vorbereiteten Früchte darin knapp weich kochen, satt bis ca. 2 cm unter den Rand in das im Wasserbad stehende Glas füllen.



Zuckersirup nochmals aufkochen, siedend heiss bis zum Überlaufen über die Pfirsiche giessen, Glas sofort verschliessen. Zweite Portion gleich zubereiten. Auf isolierender Unterlage auskühlen.

Eignet sich für:

- Blanchiert, Haut entfernt, halbiert, entsteint: Aprikosen, Pfirsiche.
- Geschält, Kerngehäuse entfernt: Äpfel, Birnen, Quitten.
- Halbiert, entsteint: Nektarinen, Zwetschgen.
- Kirschen, Mirabellen und Pflaumen, sind entsteint etwas weniger lang haltbar und sehen weniger hübsch aus. Mit Stein sind die Früchte schöner, müssen jedoch vor dem Servieren meist noch entsteint werden.

Vakuumprobe

Gläser mit Klammerverschluss: Nach dem Auskühlen Klammern entfernen, der Deckel muss fest sitzen (Vakuum). Klammern wieder befestigen. Lässt sich ein Glas leicht öffnen, Inhalt erneut heiss einfüllen wie oben.

Gläser mit Schraubdeckel: Der Deckel soll sich in der Mitte leicht nach unten wölben und auf Druck nicht nachgeben.

Haltbarkeit: ca. 12 Monate.



Gläser und Flaschen vorbereiten

Gläser/Flaschen, Deckel und Gummidichtung müssen sauber bzw. möglichst steril sein, damit sich kein Schimmel bilden kann. Gummidichtungen von Einmachgläsern und Flaschen überprüfen, rissige und spröde Dichtungen ersetzen. Gläser/Flaschen und Deckel im Geschirrspüler mit dem heissesten Programm oder von Hand mit heissem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen. Gläser/Flaschen nicht abtrocknen. Bei Einmachgläsern die Lasche der Gummiringe so platzieren, dass sie nicht beim Verschlussbügel zu liegen kommt. Gläser und Flaschen sofort füllen und verschliessen.

