



ANANAS-APFEL-KONFITÜRE MIT SAUERKRAUTSAFT

- 🕒 **Zubereitungszeit:** 35 Minuten
Haltbarkeit: kühl und dunkel gestellt 3–4 Monate

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER JE ETWA 200 ML

500 g frische Ananasscheiben (aus dem Kühlregal, vorbereitet gewogen)
300 g Äpfel, z. B. Jonagold (2–3 Äpfel, vorbereitet gewogen)
200 ml Sauerkrautsaft, naturtrüb
500 g Zucker
1 Beutel Gelfix Extra 2:1 (25 g)
1 Pck. Zitronensäure (5 g)

INSGESAMT:

E: 4 g, F: 2 g, Kh: 617 g, kcal: 2555

- 1.** Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden, den Saft dabei auffangen und insgesamt 500 g abwiegen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden und 300 g abwiegen.
- 2.** Ananas- und Apfelstücke mit dem Sauerkrautsaft in einen großen Kochtopf geben.
- 3.** Abgewogene Zuckermenge mit Gelfix Extra und Zitronensäure mischen, zu der Fruchtmasse in den Topf geben und gut unterrühren.
- 4.** Die Zutaten unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen.
- 5.** Das Kochgut evtl. abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen.
- 6.** Gläser mit Twist-off-Deckeln[®] verschließen, umdrehen, etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.

TIPP:

Die Konfitüre statt süßem Senf zum Weißwurst-Essen reichen.





ANANAS-LIMETTEN-KONFITÜRE

- 🕒 **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
- Garzeit:** etwa 20 Minuten
- Haltbarkeit:** kühl und dunkel gestellt etwa 1 Jahr

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER JE ETWA 200 ML

2–3 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)
400 ml Wasser
1 Ananas (oder 500 g Ananas-Fruchtfleisch)
350 g Diät Gelier-Fruchtzucker 3:1

INSGESAMT:

E: 3 g, F: 4 g, Kh: 408 g, kcal: 1730

- 1.** Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, vierteln, in feine Scheiben schneiden und in einen Topf geben.
- 2.** Die Limettenscheiben mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Limettenscheiben ohne Deckel etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze einkochen lassen.
- 3.** Limettenscheiben in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei die Limettenflüssigkeit auffangen.
- 4.** Von der Ananas Blatt- und Strunkende abschneiden. Ananas vierteln und den mittleren, harten Strunk längs herausschneiden. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ananasschalen etwas auspressen oder ausdrücken, dabei den Saft auffangen. Ananasstücke, -saft und Limettenscheiben vermischen.
- 5.** Dann die aufgefangene Limettenflüssigkeit zu der Ananas-Limetten-Fruchtmasse geben und zusammen etwa 1 kg abwiegen. Evtl. mit Wasser auffüllen.
- 6.** Die Fruchtmasse mit Diät Gelier-Fruchtzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.
- 7.** Das Kochgut evtl. abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln[®] verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.