

Hier und heute



Brombeer-Fruchtaufstrich mit Honig und Balsamico

Anja Tanas zaubert aus Brombeeren, Honig und Balsamicoessig einen aromatischen Fruchtaufstrich – randvoll Vitamine.

Das Rezept

von Anja Tanas

Zutaten für Brombeer-Fruchtaufstrich mit Honig und Balsamico

- 600 g Brombeeren (geputzt)
- 100 g milder flüssiger Honig z. B. Akazie
- 2 EL Zitronensaft frisch gepresst
- 1 TL Bio-Zitronenschalenabrieb
- ca. 20 g Geliermittel Pektin oder Agar Agar (Menge nach Verpackungsangabe)
- 2 EL Balsamicoessig

Zubereitung

Brombeeren verlesen, in ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Dann in einen Topf geben.

Tipps: Man kann sie einfach so weiterverarbeiten. Wer es weniger stückig mag, püriert die Beeren.

Zum Entfernen der Kerne die Beeren durch ein Haarsieb streichen oder noch besser eine Flotte Lotte verwenden – aber auch das ist nicht zwingend notwendig.

Fruchtmasse mit Honig, Zitronensaft, Schalenabrieb, Bindemittel und Balsamico mischen und ein paar Min. ziehen lassen.

Nun aufkochen und ca. fünf Minuten sprudelnd kochen. Dabei am Topf stehen bleiben und immer wieder umrühren.

Gelierprobe machen. Fertigen Fruchtaufstrich in Gläser füllen, diese verschließen und auf den Kopf stellen. Fruchtaufstrich so abkühlen lassen.

Dran denken: Fruchtaufstriche mit Honig lassen sich nicht lange aufbewahren!