

# ZARTBITTERE

## ORANGEN-KONFITÜRE



### Zutaten:

- \* 2,5 kg BIO-Orangen (a. 12 Stck.)
- \* 1 BIO-Zitrone
- \* 750ml gutes Wasser
- \* 750g Cristallino-Zucker (Rapunzel)
- \* 9 x Konfigel ( 1x = Kaffeemaß für 1 Tasse)

- \* Zuerst werden die Orangen sowie die Zitrone heiß abgebürstet.
- \* sachte wird mit einer Reibe das Gelb der Zitronenschale abgeraspelt und locker auf einem Teller zum Trocknen verteilt.  
(so kann sie, nachdem sie ca. 4-5 Tage bei Zimmertemperatur getrocknet und bröselig geworden ist, abgefüllt und später als Aroma für Kuchen und sonstige Speisen -auch für Salatsoße- benutzt werden.)
- \* von 7 Orangen werden mit einem Julienne-Reißer feine Fädchen gezogen; vom Rest der Orangen wird, wie bei der Zitrone, die Schale fein geraspelt, und ebenso locker zum Trocknen auf einem Teller verteilt.

- \* Orangen und Zitronen werden nun halbiert und ausgepresst. (Tipp: mit der ganzen Handfläche an die Presse drücken) Das ergibt ca. 1 Liter Fruchtsaft mit etwas Fruchtfleisch dabei. Dieser wird (am Besten für den Geschmack) in einen großen Emailletopf umgefüllt!
- \* 750ml gutes Wasser werden hinzugefügt und alles wird umgerührt
- \* Während der Saft erwärmt wird, werden mit dem Schneebesen 9 Maßeinheiten KONFIGEL mit 750g Cristallino-Zucker vermischt und ebenso unter ständigem Rühren langsam in den Saft eingerührt.
- \* Das Ganze wird zum Kochen gebracht, dann werden die Orangenschalenfädchen untergehoben.
- \* Nach 3 Minuten Kochzeit wird eine Gelierprobe entnommen.
- \* mit einem Spezial-Einfülltrichter wird es ohne zu kleckern gelingen, die Konfitüre in kleine Gläser (160 - 180ml) abzufüllen (ca. 12 Gläschen).

Diese Konfitüre wird nicht nur als Brotaufstrich auf einer Avocado-Grundlage schmecken sondern kann prima auch als Füllung für Plätzchen und Kuchen, oder als Zugabe zu Naturjoghurt oder Quark benutzt werden. Sie würde auch sehr gut zu überbackenem Camembert passen.

**Dann: lassen Sie es sich munden!!**

Ihre  
Irene Hermeth

[www.selbstheilungstreff.de](http://www.selbstheilungstreff.de)

