REZEPT FÜR KANDIERTE ZITRUSSCHALEN

KANDIERTE ZITRUSSCHALEN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 200 g | 60 Min. | + Abkühl- und Trockenzeit

Zutaten

- 2 Bio-Orangen
- 1-2 Bio-Limetten
- ca. 250 g SweetFamily Bio-Zucker

697

ZUBEREITUNG

122	0	30	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro 20 g ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Früchte heiß waschen, halbieren und auspressen (Saft anderweitig verwenden). Reste von Fruchtfleisch und Trennwänden aus den Schalen lösen, so dass nur die wattige weiße Innenhaut zurückbleibt. Schalen in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

2. Schalenstreifen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und einmal aufkochen. Abgießen, abtropfen lassen. Vorgang zweimal wiederholen.

3. 200 g Bio-Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Abgetropfte Schalen zufügen und 15–20 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze köcheln, bis die Schalen leicht glasig werden. Dabei immer mal umrühren. Sollte die Kochflüssigkeit zu karamellisieren beginnen, etwas heißes Wasser nachgießen.

4. Schalen aus dem Sirup heben, auf einem Kuchengitter abtropfen und abkühlen lassen. Dann nach Belieben im übrigen Zucker wälzen. Trocknen lassen und luftdicht verpacken.

Tipp:

Die Schalen machen sich schön als Deko auf Kuchen und Weihnachtsgebäck. Fein gewürfelt können sie auch im Teig verwendet werden. Oder man taucht die Streifen halb in geschmolzene Zartbitterschokolade und serviert sie nach dem Trocknen als raffinierte Süßigkeit.

Nach dem gleichen Prinzip können auch andere Bio-Zitrusfrüchte, z.B. Zitronen oder Mandarinen verarbeitet werden.