Grüne Appetit-Anreger, Folge 17

Quittengelee

Man besorge für ca 900g Gelee:
1,5 kg Quitten = 7 mittelgroße Königsborner Birnenquitten
2 mittelgroße Zitronen
300 g Gelierzucker (1;3)
2 l Wasser

MitTuch den Pelz von den Quitten reiben. Zitronensaft und 2 l Wasser in einen Kochtopf geben. Stiel-, Blütenansatz und Gehäuse aus den Quitten schneiden und mittelgroße gleich in das Wasser werfen, sonst verfärben sich die Quitten schnell. Gelbe Verfäbungen in den Quitten sind natürlich, aber weiteres Vergelben durch freiliegende Frucht ist unnötig.
Das Ganze zugedeckt 30-53 Min. bei milder Hitze weich kochen. Den Saft vorsichtig durch ein Tuch (z.B. Geschirrhandtuch) ablaufen lassen (am besten über Nacht), Restquittenpampe z. B. für Quittenbrot oder Quittenkompott aufbewahren. Gelierzucker zugeben, mit einem Kochlöffel verrühren und aufkochen. Ab dem Zeitpunkt des Kochens unter Rühren 3 Min. sprudelnd kochen lassen.
Sofort randvoll in 4 sterilisierte Twist-off-Gläser mit je 200 ml Inhalt füllen. Fest verschließen und für 10 Minunten auf den Kopf stellen.
Veredelung durch 3 ausgepresste Orangen im Aufkochprozess wird empfohlen. 3 Nelken, 1 Zimtstange und Vanille (entweder als Pulver oder Mark aus einer Stange mit Messer rausgedrückt) geben dem Ganzen schmackhaften Winterzauber. Geschmackssache ist, ob man Zimtstangenteile, ca. 1cm lange Vanilleschotenstücke und Nelken im Gelee als Zierde für Auge und Zunge läßt. Auch Ingwerzugaben sind eine leckere Variante.
Quittenbrot ist edeles Recycling der Restmasse. Einfachere Verwertung der Pampe ist: Das Ganze durch ein Sieb oder die Flotte Lotte pressen und daraus ein schmackhaftes Kompott als Beilage für Wildschweinbraten oder vegane Entsprechungen produzieren!

In der Quitte steckt mehr Vitamin C als in einem Apfel, außerdem Zink, Natrium, Eisen, Kupfer, Mangan, Fluor und viel Folsäure. Gerbsäuren und Vitamin A lindern Gicht und Arteriosklerose. Auch gegen Müdigkeit oder Schwächegefühle macht Quitt fit wegen hohen Gehalts an Kalium!. Quittenbäume gibt es bei Drücke. Sie tragen schon im ersten Jahr nach Pflanzung. Die hier liefert nach 10 Jahren 1 Zentner wunschön-duftende Birnenquitten!

Mehr Schmackfaftes hoffentlich bald unter: www.gruene-unna.de/Grüne Rezepte