

# Holundergelee

## Rezept Info

ab ~ 10 Monate als Brotaufstrich

ab ~ 12 Monate zum einrühren in Naturjoghurt

Holunderbeeren enthalten besonders viele sekundären Pflanzenstoffe, die den Beeren ihre schwarzblaue Farbe geben. Diese Anthocyane sind starke Antioxidanzien und schützen Körperzellen vor dem Angriff freier Radikale. Dadurch stabilisieren sie die Körperzellwände und stärken so das Immunsystem.

## Zutaten

- 1,5 kg Holunderbeeren
- bio Gelierzucker
- 2 Zitronen

## Zubereitung

1:



Reife Holunderbeeren sammeln, am einfachsten geht das, wenn Sie die Stauden mit einer Schere abschneiden



**2:**



In reichlich kalten Wasser waschen und die dicken Stiele abscheiden.

**3:**



In circa 800 ml Liter Wasser,



bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten kochen.

4:



Ein Küchensieb in einem zweiten Kessel stellen



und mit einem Küchentuch (Leinen) auslegen.

5:



Die gekochten Beeren mit dem Saft ins Tuch geben



und dann den Saft gut auspressen. Vorsicht heiß!



Übrig bleibt ein trockener Brei und ein pinkes Küchentuch :)

6:



Den so gewonnenen Saft sprudelnd aufkochen und den Schaum abschöpfen.

**7:**



Zitronen auspressen und zum Holundersaft Saft dazugeben.

**8:**



Noch mal kurz aufkochen und den Gelierzucker dazu geben. Nach Angaben des Zuckerherstellers aufkochen (meist 3 Minuten).

**9:**



Sofort nach dem Kochen ins sehr saubere (optional ausgekochte) [Gläser](#) füllen.

**10:**



Mit Twist-off Deckel oder mit [Einmachfolie \(Einmachhaut\)](#) verschließen.

PS: Bitte die Gläser nicht wie auf dem Foto auf den Kopf stellen, da dabei die im Deckel enthaltenen Weichmacher in das Einkochgut treten können. Ich wusste das bei der Zubereitung noch nicht und möchte mich Frau Simone S. für den Tipp bedanken. Warum man die Gläser überhaupt auf den Kopf stellt, kann keiner so genau erklären, Fakt ist allerdings, daß sie auch Vacuum ziehen, wenn sie NICHT auf dem Kopf stehen.