

## REZEPT FÜR ERDBEER-WALDMEISTER-AUFSTRICH



### ERDBEER-WALDMEISTER-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 7 Gläser à ca. 250 ml | 40 Min. | +  
Warte- und Abkühlzeit

#### Zutaten

- 2 Bund Waldmeister
- ca. 1,5 kg Erdbeeren
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1
- Saft von 1 Zitrone



3095

#### ZUBEREITUNG

**137**

Kcal

pro 100 ml ca.

**1**

Gramm

Eiweiß

**31**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. Waldmeister waschen, trocken tupfen und über Nacht auf einem Stück Küchenpapier anwelken lassen.
2. Am nächsten Tag Waldmeister zu ca. 3 Sträußchen zusammenbinden. Erdbeeren waschen, putzen. 1,5 kg abwiegen und Beeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Waldmeistersträußchen so hineinhängen, dass die Stielenden noch herausgucken. Zugedeckt ca. 4-5 Stunden ziehen lassen.
3. Waldmeister entfernen. Zitronensaft zur Erdbeermasse geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Bei Bedarf abschäumen.
4. Eine [Gelierprobe](#) machen. Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

#### Tipps:

Alternativ zum Anwelken kann der Waldmeister auch tiefgekühlt werden, damit er sein Aroma entfaltet. Besonders aromatisch ist er kurz vor der Blüte.

Waldmeister verdankt sein besonderes Aroma dem sekundären Pflanzenstoff Cumarin. In größeren Mengen kann dieser leider gesundheitsschädlich wirken, daher sollte man die angegebene Ziehdauer nicht überschreiten.