

KÜRBISGELEE MIT MINZE



KÜRBISGELEE MIT MINZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 6 Gläser | 45 Min. | + Abtropf- und Abkühlzeit

Zutaten

- 1 Kürbis (ca. 2 kg)
- 2-3 Stiele Minze
- Saft von 2 Zitronen
- 1 kg SweetFamily Gelierzucker 1:1



1768

ZUBEREITUNG

684

Kcal

pro Glas ca.

2

Gramm

Eiweiß

171

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 1,2 l Wasser aufkochen und weich garen. Ein Safttuch über eine Schüssel setzen. Kürbis und Flüssigkeit darauf geben, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kalten Kürbissaft mit Zitronensaft mischen und 750 ml abmessen. Mit Gelierzucker in einem hohen Topf vermischen. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. Minzeiterrühren und Gelee sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Obst: Zitrone **Gemüse:** Kürbis **Kraut und Gewürz:** Minze