

## REZEPT FÜR QUITTEN-KOKOS-GELEE MIT INGWER



### QUITTEN-KOKOS-GELEE MIT INGWER

Schwierigkeitsgrad: normal

für 5 Gläser à ca. 200 ml | 70 Min. | + Zeit zum Abtropfen und Abkühlen

#### Zutaten

- 700 g Quitten
- 5 g frische Ingwerwurzel
- 1 Bio-Limette
- ca. 100 ml Kokoswasser
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1



5077

#### ZUBEREITUNG

447

Kcal

Je Glas ca.

1

Gramm

Eiweiß

110

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Flaum von den Quitten gut abreiben. Quitten waschen, grob würfeln und mit 700 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen (siehe Tipp). Ein Sieb über eine Schüssel setzen, mit einem Safttuch auslegen und Quittenmasse darauf geben. Abtropfenden Saft auffangen und Masse abkühlen lassen. Fruchtreste im Safttuch gut ausdrücken.
2. Ingwer schälen und fein würfeln. Limette heiß waschen. Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Etwa 650 ml Quittensaft abmessen, mit Kokoswasser und Limettensaft auf 750 ml auffüllen. Mit Bio-Gelierzucker, Ingwer und Limettenschale in einem hohen Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Gelee 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.
3. Nach erfolgreicher [Gelierprobe](#) heißes Gelee sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, dabei Ingwer gleichmäßig verteilen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

#### Tipp:

Die Garzeit zum Weichkochen der Quitten ist sortenabhängig. Manche Sorten sind härter und benötigen länger, um weich zu werden.

Aus dem weich gegarten Quittenfruchtfleisch kann man köstliches Quittenbrot machen - dafür muss man die Quitten lediglich vorab schälen. Unser Rezept dafür findet ihr [hier](#).