

VITAMINBOMBE FÜR KALTE TAGE

Eine QUITTE, bitte!

- Quitten sind seit Jahrhunderten als grün-gelbe **Kernobstsorten** bekannt, die im Herbst wachsen. Ernten sollte man sie unbedingt vor dem ersten Frost! Sie halten mehrere Wochen und können auch nachreifen.
- Quitten enthalten viel **Vitamin C, Kalium und Eisen**. Ihr hoher Pektingehalt **bindet Giftstoffe** im Darm.
- Der Geschmack ist vielen nicht bekannt, da sie roh nicht verzehrt werden können. Die Früchte sind sehr hart und auf der Schale befindet sich ein harter Flaum, der beseitigt werden muss, denn dieser schmeckt bitter. Man unterscheidet aufgrund der Fruchtform zwischen Apfel- und Birnenquitten.
- Quitten eignen sich aufgrund ihrer guten Gelierfähigkeit besonders als **Marmelade, Gelee, Kompott oder Mus**.



Quittenkonfekt

Zutaten: 1,2 kg Quitten, 1 Zitrone, ca. 400 g Gelierzucker 1:3, 20 g Butter, 100 g Kokosraspeln

Zubereitung: In einen Kochtopf etwas Wasser und Zitrone geben. Den Flaum von den Quitten mit einem trockenen Tuch entfernen. Die Quitten (Kerne entfernen) in große Stücke schneiden und sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Danach ca. 30-40 Minuten weich köcheln, sie sollen aber nicht matschig werden. Den Saft vorsichtig über einem Tuch oder einem feinen Haarsieb ablaufen lassen. Die Fruchtstücke fein pürieren und mit der gleichen Menge Zucker aufwiegen. Bei mittlerer Hitze nochmals unter ständigem Rühren ca. 45 Minuten einkochen. Vorsicht – die Masse brennt schnell an! Ein Blech mit Butter einfetten. Die dicke Masse auf dem Blech ca. 1-2 cm hoch aufstreichen und 2-3 Tage an einem warmen Ort trocknen lassen. Das Quittenbrot in kleine Würfel schneiden und in Kokosraspeln wälzen. In einem gut schließenden Gefäß aufbewahren. Pergamentpapier verhindert, dass die Würfel zusammenkleben.



Foto: www.lecker.de

*Die Quittenwürfel sind sehr süß,
aber köstlich.*

*Sie eignen sich als
selbstgemachte Alternative
zu Gummibärchen und Co!*

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams