

# Marmelade kochen

25 ERPROBTE REZEPTE  
OHNE GELIERZUCKER





# Einführung

Vorwort .....	3	Marmeladekochen im Kupfertopf .....	8
Inhaltsstoffe von Gelierzucker .....	4	• Auch Oma hat die Marmelade ohne Gelierzucker gekocht.....	8
• Süßungsmittel .....	4	Marmelade und Allergie.....	9
• Geliermittel Pektin .....	5	• Obstsorten und Nahrungsmittelintoleranzen ...	9
• Früchte und deren Pektingehalt .....	6	• Obstsorten und Allergien.....	9
• Säuerungsmittel Citronensäure .....	7	• Obstsorten und Diabetes .....	10
• Konservierungsstoffe Sorbinsäure und Kaliumsorbat .....	7	Saisonkalender .....	11
• Palmöl.....	7		
Marmelade ohne Gelierzucker ist alternativlos!....	7		



# Rezepte

Marmeladen-Grundrezept .....	13	Birnenmarmelade .....	29
Erdbeer-Lavendel-Marmelade .....	16	Birnen-Lavendel-Marmelade .....	30
Erdbeer-Mandel-Marmelade .....	17	Apfel-Lavendel-Marmelade .....	31
Kirschen-Zimt-Marmelade .....	18	Apfel-Karotten-Dattel-Marmelade .....	32
Aprikosen-Heidelbeer-Marmelade .....	19	Apfel-Kürbis-Lavendel-Marmelade .....	33
Heidelbeer-Nuss-Marmelade .....	20	Apfel-Quitte-Vogelbeer-Marmelade .....	34
Wildpflaumen-Aprikosen-Marmelade .....	21	Butternut-Apfel-Marmelade .....	35
Wildpflaumen-Rosinen-Marmelade .....	22	Quitten-Walnuss-Marmelade .....	36
Wildpflaumen-Ingwer-Marmelade .....	23	Kürbis-Zierquitten-Marmelade .....	37
Tomaten-Mirabellen-Marmelade .....	24	Zierquitten-Marmelade .....	38
Brombeermarmelade mit Rosenblüten .....	25	Karotten-Kardamom-Marmelade.....	39
Brombeermarmelade .....	26	Index .....	40
Pflaumen-Schoko-Marmelade .....	27	Impressum.....	41
Pfirsich-Ingwer-Marmelade .....	28		

\*) Diese Rezepte sind bereits auf der *Jahreszeitenküche* erschienen oder erscheinen in nächsten Jahr dort.



# Rezepte



# Erdbeer-Mandel-Marmelade

Süße Verführung für alle erdbeerverliebten Naschkatzen.



Juni - Juli



60 Minuten



7 à 150 ml

## ZUTATEN

1 kg Erdbeeren  
200 g gemahlene Mandeln  
100 g Xylit oder Zucker  
50 ml Zitronensaft  
1/2 Vanilleschote



## ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren gründlich waschen und den Stielansatz entfernen. Nur "gesunde" Früchte verwenden.
2. Erdbeeren mit 100 g Xylit oder Zucker einzuckern und über Nacht abgedeckt stehen lassen.
3. Am nächsten Tag die Erdbeeren in einem großen Topf zum Kochen bringen und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.
4. Gemahlene Mandeln das Mark der Vanilleschote und Zitronensaft hinzufügen. Alles gut verrühren und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis das Erdbeermus eingedickt ist. Zeigt die Tellerprobe, dass das Mus fest ist, ist die Marmelade fertig.
5. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen und sofort fest verschließen.

## NÄHRWERT / GLAS

Kohlenhydrate	25,4 g
Eiweiß	8,1 g
Ballaststoffe	6,3 g
Fett	15,7 g
BE	2,1
Glukose : Fruktose	0,9 : 1,0

## VORSICHT BEI

- Baumnussallergie
- Histaminintoleranz





# Wildpflaumen-Rosinen-Marmelade

Geheimnisvoll duftender Obstgarten mit dem Aroma von Sternanis.



Juli - August



60 Minuten



6 à 150 ml

## ZUTATEN

900 g entsteinte Wildpflaumen  
(Mirabellen)  
100 g Rosinen  
300 g Xylit oder Zucker  
2 TL Sternanis  
1/2 TL Galgant



## ZUBEREITUNG

1. Wildpflaumen gründlich waschen und die Kerne entfernen. Für reife Früchte kann dafür ein Kirschkern benützt werden.
2. Wildpflaumen mit 150 g Xylit oder Zucker einzuckern und über Nacht abgedeckt stehen lassen.
3. Am nächsten Tag Wildpflaumen und Rosinen in einem großen Topf zum Kochen bringen und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.
4. Die Gewürze hinzugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und abschmecken. Je nach Geschmack nachsüßen.
5. Ist das Mus süß genug, 15 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis es eingedickt ist. Zeigt die Tellerprobe, dass das Mus fest ist, ist die Marmelade fertig.
6. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen und sofort fest verschließen.

### NÄHRWERT/GLAS

Kohlenhydrate	82,5 g
Eiweiß	1,5 g
Ballaststoffe	3,0 g
Fett	0,3 g
BE	6,9
Glukose : Fruktose	1,1 : 1,0

### VORSICHT BEI

- Histaminintoleranz
- Kreuzallergie





SOMMER

# Brombeermarmelade mit Rosenblüten

*Romantischer Spaziergang durch einen verwunschenen Wald.*



August



90 Minuten



8 à 150 ml

## ZUTATEN

500g Brombeeren  
500 g Heidelbeeren  
500 g Süßkirschen  
200 Xylit oder Zucker  
3 EL Rosenwasser  
2 EL getrocknete Rosenblüten  
30 ml Zitronensaft



## ZUBEREITUNG

1. Früchte gründlich waschen und verlesen. Kirschkern mit einem Kirschentkerner entkernen.
2. Früchte mit Rosenblüten, Rosenwasser und 100 g Xylit oder Zucker einzuckern und über Nacht abgedeckt stehen lassen.
3. Am nächsten Tag die Früchte in einem großen Topf zum Kochen bringen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Mus verarbeiten.
4. Zitronensaft und restlichen Xylit oder Zucker hinzugeben, aufkochen und abschmecken. Bei Bedarf nachsüßen.
5. Alles gut verrühren und 30 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis das Mus eingedickt ist. Zeigt die Tellerprobe, dass das Mus fest ist, ist die Marmelade fertig.
6. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen und sofort fest verschließen.

## NÄHRWERT / GLAS

Kohlenhydrate	32,3 g
Eiweiß	1,4 g
Ballaststoffe	7,1 g
Fett	1,0 g
BE	26,9
Glukose : Fruktose	0,9 : 1,0

## VORSICHT BEI

- Kreuzallergie





# Quitten-Walnuss-Marmelade

Ein goldener Herbsttag im Wald, verführerisch würzig mit einem Hauch von Orient.



September - November



90 Minuten



7 à 150 ml

## ZUTATEN

1 kg Quitten  
100 g grob gehackte Walnüsse  
250 g Xylit oder Zucker  
100 ml Zitronensaft  
1 TL Muskat  
1/2 TL Sternanis

## ZUBEREITUNG

1. Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Zitronenwasser legen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.
2. Quitten mit 100 g Xylit oder Zucker in einen großen Topf geben. Walnüsse in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.
3. Quitten mit etwas Wasser weichkochen und mit einem Pürierstab zu Mus verarbeiten.
4. Muskat, Sternanis, geröstete Walnüsse und restlichen Xylit oder Zucker hinzugeben, aufkochen und abschmecken. Bei Bedarf nachsüßen.
5. Alles gut verrühren und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis das Mus eingedickt ist. Zeigt die Tellerprobe, dass das Mus fest ist, ist die Marmelade fertig.
6. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen und sofort fest verschließen.



## NÄHRWERT/GLAS

Kohlenhydrate	50,2 g
Eiweiß	2,9 g
Ballaststoffe	9,4 g
Fett	11,6 g
BE	4,2
Glukose : Fruktose	0,6 : 1,0

## VORSICHT BEI

- Baumnussallergie
- Diabetis
- Fruktoseintoleranz
- Kreuzallergie





# Zierquitten-Marmelade

Sonnige Tage im Obstgarten, erfüllt vom Duft aromatischer Zierquitten und lieblicher Vanille.

  
Oktober - November

  
90 Minuten

  
6 à 150 ml

## ZUTATEN

1 kg Zierquitten  
400 g Xylit oder Zucker  
100 g Muscovadozucker  
1 Vanilleschote

### *Tipp*

*Diese Marmelade ist  
ein Leckerbissen für  
alle, die Saures  
lieben.*

## ZUBEREITUNG

1. Zierquitten gründlich waschen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
2. Zierquitten in einem großen Topf mit etwas Wasser weichkochen und mit einem Pürierstab zu Mus verarbeiten.
3. Xylit oder Zucker, Muscovadozucker und Vanillemark hinzugeben, aufkochen und abschmecken. Bei Bedarf nachsüßen.
4. Alles gut verrühren und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis das Mus eingedickt ist. Zeigt die Tellerprobe, dass das Mus fest ist, ist die Marmelade fertig.
5. Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen und sofort fest verschließen.

### NÄHRWERT/GLAS

Kohlenhydrate	95,0 g
Eiweiß	0,7 g
Ballaststoffe	10,3 g
Fett	0,8 g
BE	7,9
Glukose : Fruktose	0,6 : 1,0

### VORSICHT BEI

- Diabetis
- Fruktoseintoleranz
- Kreuzallergie





# Impressum

Inga Landwehr  
Am Vogelbusch 26  
28717 Bremen

Tel: 0421-4986193  
vier@jahreszeitenkueche.de  
<https://jahreszeitenkueche.de>

Gestaltung und Satz	Inga Landwehr
Texte	Inga landwehr
Fotos	Inga Landwehr: Titel, 2, 3, 6 - 10, 13 - 33, 35 - 37, 39 KI: 4, 5, 12, 19 - 21, 23, 24, 26, 29, 30, 32 - 35, 38

Erscheinungsjahr 2024

Diese Rezepte sind meine Entwicklung und damit urheberrechtlich geschützt. Die Benutzung erlaube ich nur für private Zwecke. Dieses eBook oder Teile daraus dürfen nur mit meiner schriftlichen Genehmigung reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet, verkauft oder getauscht werden. Verstöße gegen das Urheberrecht sind strafbar und werden juristisch verfolgt.

Inga Landwehr, Bremen, 7.7.2024



Essen und Trinken gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Wenn daraus Leidenschaft wird, liegt es nahe, damit einen Blog zu starten. Und weil mir gesunde Ernährung sehr am Herzen liegt, habe ich kurz nach meiner Ausbildung als Ernährungsberaterin die Jahreszeitenküche ins Leben gerufen.

Auf meinen Blog erscheinen in unregelmäßigen Abständen vegetarische und vegane Rezepte sowie Buchrezensionen. Die Rezepte sind entweder meine eigenen Kreationen oder aus einem der rezensierten Bücher nachgekocht.

Ich habe großen Spaß daran, zu meinen Rezepten Geschichten zu schreiben und zwar immer dann, wenn die Fantasie mal wieder mit mir durchgeht. Wenn du diese Geschichten lesen möchtest, dann findest du sie unter dem Hashtag *#Rezept mit Geschichte*.

Wenn dir meine Rezepte oder meine Geschichten gefallen, dann freue ich mich über einen Kommentar auf

[www.jahreszeitenkueche.de](http://www.jahreszeitenkueche.de)

**Folge mir!**

Facebook: [4jahreszeitenkueche](#)

Instagram: [jahreszeitenkueche](#)

Pinterest: [jahreszeitenkueche](#)