

Kürbisschalen



Gehören Kürbisschalen zum vermeidbaren oder zum unvermeidbaren Food Waste? Mit diesem Rezept sind die Schalen verwendbar. Bei Kürbissen mit dünnen Schalen müssen diese nicht geschält werden. Bei den hartschaligen Kürbissen können wir mit diesem Rezept eine feine Marmelade herstellen.

Kürbisschalen – Rosmarin – Gelee

für 2 Einweckgläser à 250 ml

500–700 g Kürbisschalen

750 g Gelierzucker 2:1

1 kleiner Rosmarinzweig (ungefähr 1 TL Blätter)

- Wasser, Kürbisschalen, Rosmarin zum Kochen bringen.
- Schalen abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen.
- Den Kürbisschalen-Sud abseihen, aufkochen. Wenn es sprudelnd kocht, den Gelierzucker zugeben und 3 Minuten aufkochen lassen.
- Die Gelierprobe machen: Einen Löffel Gelee auf einen Unterteller geben. Einige Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen und senkrecht kippen. Das zäflüssige Gelee darf nur langsam vom Unterteller tropfen. Ist diese Konsistenz noch nicht erreicht, den Gelierzuckergehalt erhöhen.
- Das Gelee heiss in die vorher mit heissem Wasser ausgespülten Gläser einfüllen und diese mit den sterilen Deckeln verschliessen. Fest andrehen.

Bemerkung: Die Deckel werden gleichzeitig mit dem Kochen der Marmelade für 10 Minuten im heissen Wasserbad ausgekocht, um sie zu sterilisieren.

[ZUM REZEPT](#)

