

## Rezepte mit Ebereschen

### Vorab: Entbittern – So geht´s!

Das Entbittern ist nur bei Verwendung der Früchte der gewöhnlichen Eberesche erforderlich, da die Beeren einen extrem herb-bitteren-sauren Geschmack haben. Das sogenannten "Entbittern" bewirkt eine Abmilderung. Zum Entbittern gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Gewaschene, verletzte Beeren 48 Stunden in Essigwasser (1/3 Essig, 2/3 Wasser) legen, danach gründlich waschen und weiterverwenden.
- Früchte vorher einfrieren
- oder beides

Alternative – nur die Mährische Eberesche verwenden. Hier ist entbittern nicht nötig.

### Ebereschen nicht roh verzehren!

Sie enthalten Parasorbinsäure, die Durchfall und Erbrechen verursachen kann. Parasorbinsäure wird durch Kochen in die unschädliche Sorbinsäure umgewandelt. Sorbinsäure wirkt antimikrobiell und verbessert die Haltbarkeit.

### Ebereschen-Apfel-Marmelade

Zutaten:	Zubereitung:
750 g Ebereschen (gewaschene, verletzte, entstielte u. entbitterte Beeren) 750 g Äpfel 1 Zitrone 500 g Gelierzucker <b>2:1</b> (oder 1 kg Gelierzucker 1:1 verwenden)	Ebereschen mit Wasser bedeckt ca. 15 Minuten weichkochen, Saft abgießen, Beeren mit einem Löffel durch ein Sieb streichen oder Flotte Lotte (Sieb mit Kurbel) verwenden. Apfelmus herstellen: Äpfel waschen, schälen, entkernen, grob würfeln mit wenig Wasser weichkochen u. pürieren. Saft einer Zitrone mit Apfelmus und Ebereschenmus mischen (1 kg abwiegen, evtl. mit etwas <u>Apfelsaft</u> auffüllen). Mit dem Gelierzucker verrühren und nach Packungsanweisung verarbeiten. (i.d.R.: Früchte u. Zucker aufkochen u. unter Rühren 4 Min. sprudelnd weiterkochen. Von der Kochzone nehmen, Gelierprobe durchführen u. in heiß ausgespülte Gläser füllen u. fest verschließen) <b>Tipps:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Außer mit Äpfeln schmecken Ebereschenfrüchte auch lecker mit Birnen, Brombeeren, Pflaumen, Quitten oder Kürbis.</li> <li>– Gut geeignet zum Bestreichen eines Tortenbodens. Geschmack ist ähnlich wie Orangen-Marmelade</li> </ul>

## Ebereschen-Apfelsirup

Zutaten:	Zubereitung:
1 l Ebereschensaft 2 l Apfelsaft Evtl. Zitronensaft 3 kg Zucker	Saftgewinnung im Dampfsafter oder Kochtopf [1kg Ebereschen (gewaschene, verlesene, entstielte u. entbitterte Beeren) mit Wasser bedeckt 15 – 20 Min. weichkochen]. Saft durch feines Sieb oder Filter geben. 1 Liter Ebereschensaft abmessen (ggfs. inklusive Zitronensaft) und mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, kurz aufkochen und verrühren bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. In heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen füllen u. fest verschließen. Der Sirup ist mindestens 6 Monate haltbar.  <b>Tipp:</b> Verdünnt mit Wasser ein leckeres Erfrischungsgetränk.

## Ebereschen-Birnen-Gelee

Zutaten:	Zubereitung:
½ l Ebereschensaft ½ l Birnensaft Evtl. ½ Zitrone ½ TL Zimt  1 kg Gelierzucker 1:1 (oder 500g Gelierzucker 2:1 + 750 ml Saft)	Saftgewinnung im Dampfsafter oder Kochtopf [500 g Ebereschen (gewaschene, verlesene, entstielte u. entbitterte Beeren) u. 500 g Birnen (gewaschen, entkernt, kleingeschnitten) mit Wasser bedeckt 15 – 20 Min. weichkochen]. Saft durch feines Sieb, Baumwolltuch oder Filter geben. 1 Liter Saft abmessen (ggfs. inklusive Saft einer halben Zitrone) Mit dem Gelierzucker verrühren und nach Packungsanweisung verarbeiten. (i.d.R.: Fruchtsaft u. Zucker aufkochen u. unter Rühren 4 Min. sprudelnd weiterkochen. Von der Kochzone nehmen, Gelierprobe durchführen u. in heiß ausgespülte Gläser füllen u. fest verschließen)  <b>Tipp:</b> Der Ebereschensaft kann auch mit anderen Säften gemischt werden z.B. Apfel-, Quitten- oder Pflaumensaft.

## Ebereschen-Chutney

Zutaten:	Zubereitung:
200 g Mährische Ebereschen 3 große Äpfel (milde Sorte) 1 Gemüsezwiebel 125 ml Obstessig 200 g Zucker 1 Prise Cayennepfeffer ½ Zimtstange 1 TL Senfkörner	gewaschene, verlesene, entstielte Beeren.  Äpfel waschen, schälen, entkernen, kleinschneiden.  Zwiebel pellen und würfeln. Ebereschen, Äpfel, Zwiebel und übrige Zutaten in einen Topf geben, alles weichkochen und dabei umrühren (verhindert Anbrennen). Abschmecken. Zimtstange wieder entfernen. Das Chutney mit Mixer, Pürierstab oder Kartoffelstampfer pürieren. In heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.  <b>Tipp:</b> Chutney passt gut zu Steaks und Grillfleischgerichten.

### Kontakt:

Heike Dittmer

Beraterin für Ernährung, Hauswirtschaft, Bauernhofgastronomie, Landfrauen

Telefon: 04181 9304-21

E-Mail: heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de