

Erdbeer-Feigen-Marmelade

aus dem Buch „Eat like a woman“ von Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger & Verena Haselmayr

Zutaten:

500 g Erdbeeren*
3-4 EL Ahornsirup
5 getrocknete Feigen
½ unbehandelte Limette
Mark einer Vanilleschote
2 TL Apfelpektin oder Agar-Agar

*Folsäure-Bomben:

Erdbeeren sind die Folsäure-Bomben schlechthin!
Gepaart mit den aphrodisierenden Feigen ist die
Marmelade perfekt vor und rund um den Eisprung.

Zubereitung:

Erdbeeren putzen und halbieren. Mit Ahornsirup und getrockneten Feigen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis aus den Früchten Flüssigkeit austritt. Anschließend mit einem Pürierstab fein mixen.

Schale der halben Limette abreiben, Saft auspressen und beides mit dem Mark der Vanilleschote zu der fast fertigen Marmelade geben. Apfelpektin bzw. Agar-Agar in wenig kaltem Wasser anrühren und zügig in die kochende Masse einrühren. 3 – 5 Minuten köcheln lassen, dabei langsam und stetig umrühren, bis die Marmelade die richtige Konsistenz angenommen hat. (dazu die Gelierprobe machen: Einen Tropfen Marmelade auf einen kleinen Teller laufen lassen. Stockt die Masse nach dem Abkühlen, ist sie fertig.) Marmelade noch heiß in kleine sterile Gläser füllen und luftdicht verschließen.



Ich nehme saisonal verfügbare Beeren und je nach Geschmack und Vorlieben kann man dieses Rezept beliebig variieren.

Liebevoll verpackt sind selbstgemachte Marmeladen auch ein schönes Mitbringsel.