



Mandarinen Einkochen

Rezept für 12-13 WECK-Gläser in Sturzform a' 200 ml Inhalt
Zubereitungszeit: 20 Minuten + Einkochzeit: 30 Minuten bei 90°C



ZUTATEN:

- 1,5 kg Mandarinen/Orangen
- 200 g Zucker
- 450 ml Wasser
- 40 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Die Mandarinen schälen, die weiße Haut und die Fäden entfernen.

Mandarinen in einzelne Stücke zerteilen und diese in die Gläser füllen.

Für den Sud: Zucker, Wasser und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Den Sud randvoll in die Gläser füllen. Diese mit Einkochring, Glasdeckel und je zwei Einweck-Klammern verschließen.

Im 90°C heißen Wasserbad 30 Minuten einkochen.

Gläser herausnehmen und abkühlen lassen.

Einweck-Klammern entfernen.

Fertig, ein wunderbares gesundes Kompott zu Eis.

Nährwert pro Glas (bei 13 Gläser ca. 1 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 119 kcal (506 kJ)).