



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## ZWEIERLEI GRANATAPFELMARMELADE

Zutaten für insgesamt ca. 4 kleine Gläser beider Sorten.

Ich habe 5 grosse Granatäpfel entkernt. Das ergibt ca. 1.5 Kilogramm Kerne. Die Kerne habe ich in einem hohen Topf - ohne Wasser! - langsam erhitzt und auf kleiner Flamme so lange geköchelt, bis sie ordentlich in ihrem eigenen Saft standen. Ab und zu umrühren. Anschliessend die Kerne durch die Flotte Lotte passieren. Das ergibt ca. 700 Milliliter Granatapfelsaft, den ich wie folgt aufgeteilt habe:

### Granatapfelmarmelade als Käsebegleiter

- 400 Milliliter Granatapfelsaft
- 80 Gramm Akazienhonig
- 80 Gramm Roh-Rohrzucker
- Saft 1 Zitrone

1. Granatapfelsaft, Akazienhonig, Roh-Rohrzucker, Zitronensaft in einen hohen Topf geben und ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Masse etwas eingedickt ist. Gegen Ende der Kochzeit regelmässig kontrollieren und umrühren. Geliermittel oder Pektin sind nicht notwendig!
2. Gelierprobe auf einem im Kühlschrank vorgekühlten Teller machen
3. wenn die Marmelade fest genug ist, in heiss ausgekochte Gläser abfüllen und verschliessen
4. Gläser ca. 10 Minuten auf den Deckel stellen und anschliessend langsam abkühlen lassen

## Fruchtige Granatapfelmarmelade mit Ingwer und Zitrussäften

- 300 Milliliter Granatapfelsaft
- 60 Gramm Akazienhonig
- 60 Gramm Roh-Rohrzucker
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- Saft 1 Zitrone
- Saft 1 Limette

1. Granatapfelsaft, Akazienhonig, Roh-Rohrzucker, Ingwer, Zitronen- und Limettensaft in einen hohen Topf geben und ca. 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Geliermittel oder Pektin sind nicht notwendig!
2. Gelierprobe auf einem im Kühlschrank vorgekühlten Teller machen
3. wenn die Marmelade fest genug ist, in heiss ausgekochte Gläser abfüllen und verschliessen
4. Gläser ca. 10 Minuten auf den Deckel stellen und anschliessend langsam abkühlen lassen

Die beiden Marmeladen sind süss-säuerlich. Ich mag es nicht, wenn man die Frucht vor lauter Süsse nicht mehr schmeckt. Wer es gerne richtig süss hat, kann den Akazienhonig weglassen und die Roh-Rohrzuckermenge bei der 1. Marmelade auf 240 Gramm und bei der 2. Marmelade auf 180 Gramm erhöhen.

Die 1. Granatapfelmarmelade ist etwas dicker, dunkler und deutlich karamelliger als die 2. mit Ingwer und Zitrussäften. Sie passt toll zu Hart- oder Weichkäse. Die 2. Granatapfelmarmelade schmeckt vorzüglich auf einem Brot oder Zopf mit Butter.