

Himbeer- konfitüre mit Zitronen- verveine

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Für 2 Gläser von je ca. 2½ dl

800 g Himbeeren

3 Esslöffel Limettensaft

400 g Zucker

3 Esslöffel Zitronenverveine
(siehe Hinweis),
fein geschnitten

1. Himbeeren mit Limettensaft in einem Messbecher pürieren. Masse durch ein Sieb in eine Pfanne streichen, Zucker begeben. Unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter ständigem Rühren ca. 30 Min. köcheln. Evtl. Schaum abschöpfen. Gelierprobe (siehe Tipp).

2. Zitronenverveine begeben, mischen. Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen.

Hinweis: Zitronenverveine ist in Gärtnereien und auf grösseren Wochenmärkten als Topfpflanze erhältlich.

Tipp: Wenig heisse Konfitüre auf einen Teller geben, auskühlen. Fliesst sie nicht mehr und bildet sich nach kurzer Zeit eine feine Haut, ist die richtige Konsistenz erreicht. Andernfalls Konfitüre kurz weiterkochen, erneut testen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Konfitüre rasch konsumieren.

Pro dl: 1 g Fett, 2 g Eiweiss,
92 g Kohlenhydrate, 1606 kJ (383 kcal)

