

## Heisseinfüllen

### Birnen heiss einfüllen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.  
Für 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl

#### Einmachgläser

vorbereiten (Bild 1)

1 Liter **Wasser**

1 **Zitrone**, nur Saft

in eine Schüssel giessen

1 kg **feste Birnen** (z. B. Gute Luise)

schälen, evtl. halbieren und Kerngehäuse ausstechen, sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben

#### Zuckersirup

1 Liter **Wasser**

1 **Zitrone**, nur Saft

150 g **Zucker**

zusammen in einer *weiten* Pfanne aufkochen, Birnen für das erste Glas knapp weich kochen, satt ins Glas füllen (Bild 2). Den Zuckersirup nochmals aufkochen, bis zum Überlaufen über die Birnen giessen, Glas sofort verschliessen. Zweite Portion im restlichen Sirup weich kochen und einfüllen

**Hinweis:** Gläser zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage stellen. Gläser nach dem Auskühlen kontrollieren (Bild 3).

**Pro Glas:** 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 451 kJ (108 kcal)

#### Tipp

Um herauszufinden, wie viele Früchte in ein Glas passen, Früchte vor dem Kochen gerüstet ins Glas füllen, 1–2 Stück dazuzählen.

**Das Rezept eignet sich auch für:** Aprikosen, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen.

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 12 Monate. Einmal geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.

**Hinweis:** Ist die Zuckermenge zu hoch, steigen die Früchte während des Lagerns an die Oberfläche. Dies hat auf die Haltbarkeit keine Auswirkungen.



#### Gläser vorbereiten

Gummidichtung kontrollieren, evtl. erneuern. Gläser gründlich waschen, heiss abspülen. Gläser und Deckel in eine Pfanne mit ca. 70 Grad heissem Wasser legen.

Zuckersirup aufkochen, vorbereitete Früchte darin knapp weich kochen und satt bis ca. 2 cm unter den Rand in das im Wasserbad stehende Glas füllen.

#### Vakuumprobe

Nach dem Auskühlen Klammern sorgfältig entfernen, der Deckel muss fest sitzen (Vakuum). Klammern wieder befestigen. Schraubdeckel sollen sich in der Mitte leicht nach unten wölben und auf Druck nicht nachgeben.

Lässt sich ein Glas leicht öffnen, Inhalt aufkochen und erneut heiss einfüllen.