

# Pack den Sommer

Was Sie gegen den bevorstehenden Winterblues machen können? Einmachen! Die ganze schöne Sommerlaune von Apfel bis Zucchini

Von **CAROLINE FRANKE** und **MEIKE BERGMANN (Fotos)**

Der Sommer geht, und mit ihm die heimischen Früchte. Wer jetzt „stimmt nicht“ sagt, ver-

gisst: Obst aus dem Gewächshaus oder von jwd schmeckt doch oft nur nach Wasser. Für alle, die auch im Winter noch aromatisch genießen wollen, hat BILD-am-SONNTAG-Ernäh-

rungeexpertin Dagmar von Cramm sechs delikate Einmachrezepte entwickelt. Allein so ein Glas zu öffnen, macht schon Sommerlaune.

## Würzige Senffrüchte

**Zutaten:** 1/2 l Weißwein, 1/2 l Weißweinessig, 500 g Zucker, 2-2,5 kg makellose Früchte (z. B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, gelbe Pflaumen, Trauben, Mirabellen, feste Melonen), 50 g Senfkörner, 3 Lorbeerblätter, je 10 Piment- und Pfefferkörner, 5 g Ingwer in Scheiben, 2 cl Obstler (mindestens 45 Vol. %).

**Zubereitung:** Wein mit Essig und Zucker im Topf erhitzen. Früchte putzen (bis auf die Melone nicht schälen) und in die gewünschte Form schneiden und portionsweise im Weinsud pochieren. (Halbe Äpfel und Birnen brauchen etwa 8 Min., Aprikosen etwa 4 Min., Weintrauben und Mirabellen etwa 2 Min., Melonen werden roh eingelegt.) Obst in ein 5-Liter-Glas einlegen. Sud mit Gewürzen etwa 10 Min. kochen lassen und über die Früchte gießen, bis sie bedeckt sind. Schnaps in den Glasdeckel gießen und anzünden. Sobald die Flamme erloschen ist, Glas mit dem Deckel dicht verschließen. Nach etwa 1 Monat anbrechen. **Dauer:** 2 Stunden.



## Lila Wochenmarmelade

**Zutaten:** 200 g Tomaten, 150 g Heidelbeeren, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Kardamom, Prise schwarzer Pfeffer, 100 g Gelierzucker (2:1) oder Gelierzucker ohne Kochen.

**Zubereitung:** Tomaten heiß überbrühen, pellen und die Kerne entfernen. Heidelbeeren waschen und mit Tomaten, Gewürzen und Gelierzucker im

Mixer 15 Minuten auf höchster Stufe schlagen, bis die Masse dicklich geworden ist. In 2 zuvor sterilisierte Gläser füllen und im Kühlschrank nicht zu lange aufbewahren. **Dauer:** 30 Minuten.

## Feigen-Johannis



ANZEIGE

# Untrennbar verbunden: Axtkopf, Stiel und Sie.



Xtract Handsäge **GRATIS** im Wert von 27,95 Euro (UEVP\*)

Erhältlich im Baumarkt und im gut sortierten Fachhandel.



\*Unverbindliche Endverbraucher-Preisempfehlung



**FISKARS®**

www.fiskars.com

Telefon: 0 52 21 / 935-299

E-Mail: info.garten@fiskars.com