

# Schlehen: Vitaminreiche, köstliche Marmelade

---

## Rezept für Schlehenmarmelade

Schlehen-Äpfel etwas mit Wasser bedecken

Ein Pfund Schlehen und ein Pfund Äpfel werden gewaschen. Die Äpfel werden entkernt und kleingeschnitten. Die Früchte kommen in einen Topf und werden mit Wasser bedeckt. Alles zusammen wird gekocht, bis die Früchte zerfallen. Das lässt sich leicht an den Schlehen erkennen: Das Fruchtfleisch und die Kerne haben sich dann getrennt.



Der Fruchtbrei wird durch ein Haarsieb mit einem Kochlöffel gedrückt. Es dauert ein bisschen, geduldiges Durchsieben lohnt sich, denn so kommen die wert- und geschmackvollen Inhaltsstoffe in die Marmelade. Zurück bleiben im Sieb die Schlehenkerne und die Apfelhaut. Nicht vergessen: Unter dem Sieb hängt noch Fruchtmus, der kann abgeschabt werden.



Schlehen-Apfel-Mus plus Gelierzucker 2:1

Das dickflüssige Fruchtmus ist nun Grundlage für die Marmelade. Er wird in einen Topf gegeben, hinzu kommt noch der Saft einer Zitrone und Gelierzucker für ein Kilo Marmelade.

Alles zusammen wird unter Rühren aufgekocht bis es brodelt. Nach dem kurzzeitigen Brodeln wird die Hitze herunter geschaltet, etwa um die Hälfte und dann noch vier Minuten weitergeköchelt.

Zum Schluss wird die Marmelade in Gläser abgefüllt. Das Rezept reicht für vier Gläser.

Fertige Marmelade

Die fertige Schlehen-Apfel-Marmelade hat eine tiefrote Farbe und einen wildfruchtigen Schlehengeschmack. Dieser ist durch die Äpfel schon stark abgemildert. Wer es ganz wildfruchtig möchte, wird auf die Äpfel verzichten und nur Schlehen verwenden. Die Zubereitung bleibt die selbe.

