



Zauber-Gelee mit Holunderbeeren

Zwei Jahreszeiten im Glas: dunkle Beeren und helles Blütengelee

Aus dunklem Holunderbeersaft, Nelken und Gelierzucker entsteht ein kräftiges Gelee. Mit einer hellen Blütenschicht wird daraus ein zweifarbiges Vorratsglas.

Menge mehrere Gläser	Zeit nach Gelierzucker	Art Fruchtgelee
-------------------------	---------------------------	--------------------

Zutaten

- 1,5 kg Holunderbeerdolden
- 1/4 Liter Holunderbeersaft
- 6 Nelken
- Gelierzucker 1:1 oder 2:1

Zubereitung

- 1 Holunderbeeren verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen.
- 2 Die Beeren entsaften, wie im Holundersaft-Rezept beschrieben.
- 3 Holunderbeersaft abmessen und die Nelken in einen Teefilter geben.
- 4 Saft und Nelken zusammen erhitzen.
- 5 Nach Packungsanleitung mit Gelierzucker zu Gelee kochen.
- 6 Heiß in saubere Twist-off-Gläser füllen und gut verschließen.

Die Nelken im Teefilter mitkochen und vor dem Abfüllen entfernen.

Zauber-Schicht

- 1 Gläser zuerst zur Hälfte mit dunklem Holunderbeergelee füllen.
- 2 Fest werden lassen, am besten über Nacht.
- 3 Im Frühling helles Holunderblütengelee kochen.
- 4 Das helle Gelee vorsichtig auf die dunkle Schicht füllen.
- 5 Heiß verschließen und vollständig auskühlen lassen.

Ergänzende Hinweise

Zusatzinformationen sind vom Originalrezept getrennt und als praktische Einordnung gedacht.

Nährwerte, grob geschätzt

Die Kalorien hängen vor allem vom verwendeten Gelierzucker und von der Saftausbeute ab. Zucker liefert rund 400 kcal pro 100 g; ein 1:1-Gelee ist deutlich süßer und energiereicher als ein 2:1-Gelee. Als grobe Orientierung liegen 20 g Gelee meist etwa bei 45-65 kcal.

Warnhinweise

Nur reife, schwarze Holunderbeeren verwenden. Unreife Beeren, Blätter und Stiele sorgfältig entfernen; rohe Holunderbeeren gelten als unverträglich und sollten gründlich erhitzt werden. Sauber arbeiten, heiß abfüllen und Gläser mit Schimmel, Gärgeruch oder gewölbtem Deckel entsorgen.

Kleine Geschichte

Das Zauber-Gelee verbindet den Spätsommer der dunklen Holunderbeeren mit dem hellen Duft der Holunderblüten aus dem Frühling. Die zwei Schichten machen aus einem Vorratsglas ein kleines Jahreszeitenbild.

Quellen und Einordnung

NABU: Holunder in der Küche

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/natur/02698.html>

BfR: Fragen und Antworten zu Botulismus

https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_botulismus-7030.html

Gesetze im Internet: Konfitürenverordnung

https://www.gesetze-im-internet.de/konfv_2003/