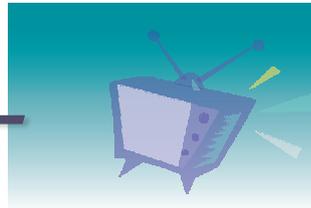


Schulstraße 13, 82166 Gräfelfing bei München, Tel. 089 / 854 59 56  
Mail: [info@doris-kurz.de](mailto:info@doris-kurz.de) [www.doris-kurz.de](http://www.doris-kurz.de)

# Quitten- Gelee



Seit über tausend Jahren ist die Quitte bei uns heimisch, doch geriet sie in jüngerer Zeit in Vergessenheit. Dabei ist sie reich an Vitamin C, Kalium und Pektin und als Gelee schmeckt sie ausgezeichnet.

**Die Quitte** verdankt ihren Namen botanisch-wissenschaftlich wie auch in unserem Sprachgebrauch der griechischen Stadt Kydonia, heute Chania, im Nordwesten der Insel Kreta. Die Quitte ist außerdem Namensgeber für die Marmelade (von portugiesisch marmelo für Quitte, aus dem griechischen melimelon „Honigapfel“).

Erste Nachweise über kultivierte Quitten aus dem Kaukasus reichen 4000 Jahre zurück, in Griechenland findet man sie ab 600 v. Chr., bei den Römern ab 200 v. Chr. In Mitteleuropa wird sie erst seit dem 9. Jahrhundert angebaut, als wärmeliebende Pflanze dort bevorzugt in Weinbaugebieten.

Heute werden die Sorten vor allem in Asien und Europa angepflanzt. In West- und Mitteleuropa spielt sie eher eine untergeordnete Rolle. Der erwerbsmäßige Anbau ist in Deutschland selten. In Baden-Württemberg und im Rheinland werden gute Fruchtqualitäten erzielt.

Quelle: Wikipedia

## **Zutaten:**

Quitten  
Gelierzucker 3:1

## **Zubereitung:**

1. Flaum vorsichtig und gründlich mit einem Tuch abreiben. Quitten waschen.
2. Quitten mit einem scharfen Messer klein schneiden, in einen Dampfsafter geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis sie musig sind.
3. Am besten über Nacht abtropfen lassen, evtl. das Quittenmus mit einem Teller o.ä. beschweren.
4. Saft abmessen und entsprechend auf 1250 ml Saft 500 g Gelierzucker 3:1 geben und unter Rühren aufkochen lassen. Wenn der Saft kocht, 4 Minuteniterrühren.
5. Bei Bedarf Gelee abschäumen und anschließend in saubere, sterile Gläser bis zum Rand abfüllen. Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.
6. Zuletzt werden die Gläser beschriftet, dabei Monat und Jahr nicht vergessen.

## **Nährwert:**

pro 100 g: 146 kcal, 34,5 g KH

