

# Apfel–Karotte–Orange Marmelade



---

## REZEPT

---

### Zutaten für 3–4 Einmachgläser:

- 500g Gelierzucker 2:1 oder eine zuckerfreie Alternative
- 400g BIO–Apfel
- 350g BIO–Karotten
- 250g BIO–Orangen
- 150ml Wasser
- Optional: 5ml Walnussöl

### Zubereitung:

Apfel waschen, entkernen und klein würfeln. Karotten waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. Saft der Orangen auspressen. Apfel und Karotten in einen großen Topf füllen, mit Orangensaft und Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Zucker zufügen, gut einrühren und 2–3 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend so lange weiterköcheln, bis die Masse etwas eindickt. Zur Überprüfung einen TL Marmelade entnehmen, auf einen Teller geben, kurz abkühlen lassen und durch leichtes Kippen des Tellers prüfen, ob die Marmelade verrinnt. Bleibt sie weitestgehend stabil kann man noch etwas Walnussöl zufügen und anschließend noch heiß in sterile Gläser füllen. Gut verschließen und abkühlen lassen.

### Tipps:

- Die Marmelade ist dunkel und trocken gelagert (Vorratsschrank oder Vorratskammer) bis zu 6 Monate haltbar.
- Nach dem Öffnen ist die Marmelade im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar. Nur mit einem sauberen Löffel Marmelade entnehmen.
- Statt Gelierzucker kann man auch Alternativen aus Birkenzucker, Stevia oder Geliermittel verwenden. Dadurch reduziert sich jedoch die Haltbarkeit der Marmelade auf wenige Wochen.
- Für ein besonderes Geschmackserlebnis kann man der Marmelade auch Chiliflocken oder Kurkuma zufügen.