

## 4 Essbare Weihnachtsgeschenke, die Ihre Liebsten wirklich schätzen werden

*I Love Fruit and Veg aus Europa bietet 4 essbare Weihnachtsgeschenke, die lecker, nahrhaft und nachhaltig für eine gesunde, umweltbewusste Feiertagssaison sind.*

ZÜRICH, SWITZERLAND, December 20, 2023 /EINPresswire.com/ -- Es ist an der Zeit, sich Gedanken über Weihnachtsgeschenke zu machen. Mal ehrlich, wie oft hat man schon flauschige Socken, einen spannenden Roman oder ein sehr nützliches Gerät



Carrot Jam

gekauft, nur um dann beim Auspacken des Geschenks einen enttäuschten Gesichtsausdruck bei der Tante zu sehen?

Dieses Jahr kann man auf die falsche Freude verzichten, indem man etwas schenkt, das alle lieben: Essen!

Hier ist etwas zum Nachdenken. Selbstgemachtes ist in der Regel besser als Gekauftes. Aber man will weder tagelang in der Küche stehen, noch will man, dass die Tante die essbaren Geschenke bis zum nächsten Weihnachten in einer dunklen Ecke ihrer Speisekammer verstaut. Man muss dafür sorgen, dass die essbaren Weihnachtsgeschenke super originell, super einfach und super lecker sind und in wenigen Minuten gemacht - und gegessen - werden.

Dafür braucht man kein Weihnachtswunder. Man braucht nur diese exklusive Liste mit Rezepten, um mit einem Funken Kreativität und ausschließlich regionalen Produkten Köstlichkeiten zaubern können.

### 1. Karottenmarmelade

Viele wissen nicht, dass Karottenmarmelade Orangen enthält. Oder dass es mehrere Orangensorten gibt. Die PGI Blutorange aus Sizilien zum Beispiel hat einen fast blumigen Geschmack. Valencia-Orangen aus Sizilien zeichnen sich durch ihr helles, saftiges Fruchtfleisch aus und eignen sich hervorragend zum Entsaften. Navel-Orangen, die so heißen, weil sie einem menschlichen Bauchnabel ähneln, sind mäßig saftig, völlig kernlos, süß und säurearm. Tacle-

Orangen sind eine neue sizilianische Kreuzung zwischen Tarocco-Orangen und Clementinen. Sie sind kernlos, säuerlich und lassen sich leicht schälen, was sie zu einem idealen Snack macht.

#### Inhaltsstoffe

1 kg Möhren, geschält  
3 mittelgroße Zitronen, geschält und entsaftet  
1 große Orange, geschält und entsaften  
850 g Kristallzucker  
2 Zimtstangen  
3 frische Lorbeerblätter

#### Anweisungen

1: Die Möhren raspeln, mit den restlichen Zutaten in einem Topf vermengen und über Nacht ziehen lassen.  
2: 900 ml Wasser dazugeben und den Zucker bei mittlerer Hitze auflösen, dann 40-50 Minuten lang schnell kochen, bis er 104 °C erreicht oder auf einer gefrorenen Teller fest wird.  
3: 15 Minuten lang abkühlen lassen, dann mit Zimt und Lorbeerblättern in sterilisierte Gläser füllen. Verschließen und an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

#### 2. Pochierte Birnen mit Vanille und Wein

Birnen, wie die Coscia-Birne vom Ätna, sind cremig-weiß, körnig, leicht duftend, saftig und süß. Man kann sie zur Zubereitung von Desserts oder herzhaften Gerichten verwenden, insbesondere in Kombination mit Käse, Vorspeisen auf Reisbasis oder süß-sauren Fleischgerichten. Birnen wirken gegen Karies, fördern das Sättigungsgefühl, um ein gesundes Gewicht zu halten, schützen das Herz-Kreislauf-System und wirken Entzündungen entgegen, insbesondere der Blase.

#### Inhaltsstoffe

300 g Zucker  
2 Zimtstangen  
1 Vanilleschote, aufgeschnitten und ohne Samen  
10 Kardamomkapseln  
300ml Weißwein  
1 Zitrone  
10 kleine, feste Birnen

#### Anweisungen

Schritt 1: Einen Kreis aus Back- oder Pergamentpapier ausschneiden, der der Größe des Bodens Ihrer Form entspricht. Zucker, Zimt, Vanille, Kardamom, Wein, Wasser und Zitronenschale in der Pfanne vermischen. Auf kleiner Flamme erwärmen, bis der Zucker dampft und sich auflöst.  
Schritt 2: Die Birnen schälen und entkernen, dabei die Stielansätze ganz lassen. In die dampfende Flüssigkeit geben und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Während des Kochens mit Pergamentpapier abdecken.

Schritt 3: Zwei 1-Liter-Marmeladengläser sterilisieren. Die heißen, gekochten Birnen und Gewürze in die Gläser geben und mit der Pochierflüssigkeit auffüllen. Verschließen und abkühlen lassen. An einem kühlen Ort bis zu sechs Monate aufbewahren. Nach Belieben mit Eis oder heißer Schokoladensauce servieren.

### 3. Kürbisgewürzsirup

Es ist schwer zu sagen, woher der Kürbis stammt, aber die ersten bekannten Spuren von Kürbiskernen wurden in Mexiko gefunden und gehen auf das Jahr 7000 v. Chr. zurück. Es wird angenommen, dass spanische Eroberer den Kürbis um 1500 nach Europa brachten. Kürbisse und Winterkürbisse gibt es in vielen Variationen, was Größe, Textur, Aussehen und Geschmack angeht. Kürbisse sind eine kalorienarme Frucht, die reich an Karotinen ist, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

#### Inhaltsstoffe

240ml Wasser

135 g brauner Zucker

100 g Kristallzucker

1 Esslöffel Kürbiskuchengewürz/Mischgewürz

1 Esslöffel Vanilleextrakt

60 g Kürbispüree

#### Anweisungen

Wasser, braunen Zucker, Kristallzucker, Kürbiskuchengewürz und Vanilleextrakt in einem Kochtopf bei mittlerer bis hoher Hitze verrühren. Unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten lang köcheln lassen, bis sich der Zucker auflöst und die Gewürze einwirken. Die Hitze reduzieren und das Kürbispüree einrühren, bis die Masse glatt ist (nicht kochen). Vom Herd nehmen. Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb in einen Vorratsbehälter abseihen. Nach dem Abkühlen bis zu 1 Monat lang abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

### 4. Apfelbutter

Um nach Europa zu gelangen, hatten Äpfel eine lange Reise vor sich. Von Ostasien bis nach Ägypten, verbreiteten sie sich dann in Griechenland und kamen schließlich nach Rom. Der Apfel besteht zu fast 85 % aus Wasser, der Rest aus Zucker, Pektin, Mineralsalzen, Äpfel- und Zitronensäure. Die gängigsten Apfelsorten in Europa sind Fuji (rot, süß und saftig), Royal Gala (rot, süß und aromatisch), Golden Delicious (gelb, knackig und süß), Granny Smith (grün, perfekt für Säfte und zum Kochen) und Renetta oder Reinette (leicht flach, gelblich mit dunklen Flecken).

#### Inhaltsstoffe

1½ kg Granny-Smith-Äpfel

180ml Apfelessig

1/2 Teelöffel Salz

240ml Wasser

200 g hellbrauner Zucker  
1 Esslöffel Apfelkuchengewürz (oder gemischtes Gewürz)  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

#### Anweisungen

Die Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und mit dem Apfelessig, dem Salz und dem Wasser in einen mittelgroßen Kochtopf geben. Die Äpfel müssen nicht geschält werden.

Bei mittlerer Hitze und teilweise zugedeckt 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel sehr zart sind und der größte Teil der Flüssigkeit verdunstet ist. Vom Herd nehmen.

Das Apfelmark und die Flüssigkeit in eine Küchenmaschine über einer Schüssel geben. Zu einer Sauce pürieren, dabei die Schalen wegwerfen. (Alternativ kann man die Äpfel auch vor dem Kochen schälen und das Fruchtfleisch pürieren).

Das Apfelmus wieder in den Topf geben, Zucker, Gewürze und Vanille dazugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt und dunkel geworden ist, dabei gelegentlich umrühren.

Abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zu 3 Wochen aufbewahren oder für eine langfristige Lagerung aufbewahren.

Enjoy.

It's from Europe!

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

+41 76 683 11 31

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/676302678>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.