

# Lebensmittel sind wertvoll

## So schmeckt es aus dem Kleingarten

### Rote Bete Konfitüre (für 6 Gläser)

Zutaten:

- 1.350 g Rote Bete
- 600 g Rohrzucker
- 9 EL Zitronensaft
- 210 ml Orangensaft
- 3 TL Kümmel, fein gemörsert
- 3 Stücke unbehandelte Orangenschale
- 6 Gewürznelken

Zubereitung:

Die Rote Bete mit den Nelken und der Orangenschale in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zuckermenge ist für 350 g Rote Bete Würfel (geschält) berechnet.

Den Rohrzucker mit dem Zitronensaft und dem Orangensaft unter Rühren erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach die gekochte Rote Bete und den gemörserten Kümmel dazu geben.

**Autor: Katrin Woloschanowski**

## **Lebensmittel sind wertvoll**

### **So schmeckt es aus dem Kleingarten**

Vorsichtig mischen und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, falls nötig abschäumen.

Mit dem Zauberstab kurz durchmischen, danach in vorher ausgespülte Gläser füllen, mit abgekochten Deckeln verschließen.

Die Gläser umdrehen und mit Deckel nach unten abkühlen lassen.

Kühl und dunkel aufbewahren.

Die Konfitüre passt zu Süßem aber auch zu Salzigen.