

Hagebuttenmark



Zubereitung

1. Hagebutten gut waschen. Abtropfen lassen. Unschöne Früchte aussortieren. Stiele und trockene Blüten der Hagebutten entfernen.
2. Früchte aufschneiden. Kerne und Härchen vollständig entfernen. Hagebutten nochmals gut waschen.
3. Hagebutten abwägen. Gleich viel Hagebutten wie Wasser in eine Pfanne geben.
4. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Hagebutten weich sind.
5. Früchte mit dem Stabmixer pürieren.
6. Mark durch ein feines Sieb streichen.

Zubereitungszeit

180 Minuten + ca. 20 Minuten kochen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	90 kcal
Eiweiss:	3 g
Fett:	keine Angaben
Kohlenhydrate:	16 g

Tipps zu diesem Rezept

- Hagebuttenmark, welches nicht sofort verwendet wird, portionieren und tiefkühlen. Es ist ca. 1 Jahr haltbar.
- 100 g Früchte ergeben ca. 50 g verwertbare Hagebutten.
- **Hagebuttenmark selbst machen oder kaufen?**
Wenn Sie Hagebuttenmark selbst zubereiten, nehmen Sie sich auch die Zeit, die Früchte gründlich von ihren Härchen zu befreien, denn diese können ein unangenehmes Kratzen im Hals verursachen. Schützen Sie beim Rüsten die Hände mit Einweghand-schuhen vor Reizungen, die zu Jucken führen.
- **Hagebutten reifen** in der Zeit von September bis Anfang November. Dann sollten Sie sie sammeln. Die Früchte sind reif, wenn sie schön rot und schon ein wenig weich sind. Wenn sie bereits Frost hinter sich haben, sind sie süsser, und ihr Fleisch ist weicher.
- Da das Rüsten der Hagebutten sehr aufwendig ist und viel Zeit beansprucht, bevorzugen viele **fertiges Hagebuttenmark**. Es ist im Reformhaus erhältlich. Aus Haltbarkeitsgründen ist es jedoch gezuckert und deshalb dickflüssiger. Fügen Sie diesem Mark etwas Wasser bei und nach Belieben Zitronensaft.

Zutaten für 600 g

1 kg frische Hagebutten vom Markt
ca. 5 dl Wasser