

Kay-Henner Menge

Fruchtgummis selbst gemacht

südwest^o



Inhalt

EINLEITUNG	4
FEINE FRUCHTGUMMIS	8
Süße Sanddorn-Honig-Bärchen, fruchtige Himbeersterne oder cremig-zarte Cappuccino-Blüten wollen ausprobiert und vernascht werden.	
SWEET 'N' SOUR	20
Hier finden extravagante Kombinationen wie Orange-Eierlikör, Himbeere-Kokos oder Rosmarin-Limette ihre Fruchtgummivollendung.	
SWEET 'N' SPICY	34
Banane-Vanille, Grüntee-Ingwer oder Hibiskus-Kardamom lassen nicht nur die Herzen von Gewürzliebhabern höher schlagen.	
REZEPTREGISTER	47
IMPRESSUM	48

An die Töpfe, fertig, los ...



Mit einer digitalen Küchenwaage und einem Messbecher mit Milliliterskala lassen sich die Zutaten exakt abmessen. Nicht wackeln: Motivformen achtsam ins Stärkebett stempeln.

Es gibt nur wenige Dinge, die man bei der Fruchtgummierstellung beachten muss:

1. Zuerst wird ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) 2 Zentimeter dick mit 750 Gramm Speisestärke bestreut. Nun die Stärke am besten mit einem Pfannenwender verstreichen und leicht andrücken. Wenn möglich, das Blech für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Nun nach Rezept die Fruchtgummimasse kochen. **Hierbei ganz genau arbeiten!** Es empfiehlt sich, feste Zutaten mit einer Digitalwaage abzuwiegen, flüssige Zutaten in einem kleinen Messbecher mit Milliliterskala abzumessen.
3. Zum Kochen am besten einen kleinen Stieltopf benutzen. Wenn nicht anders angegeben, wird die Masse offen gekocht. Bei weiten Töpfen hätte die Masse eine zu große Oberfläche, und zu viel Flüssigkeit würde verdampfen. Angegebene Zeiten einhalten, lieber etwas länger als kürzer kochen.
4. Die Fruchtgummimasse muss im Topf auf Körpertemperatur abkühlen; dabei gelegentlich mit einem Löffel oder Teigschaber rühren. Beim Rühren mit einem Schneebesen entstehen ungewollte Luftblasen in der Fruchtgummimasse.
5. Inzwischen die Motive in die Speisestärke stempeln. Stempel fest in die Stärke drücken, sodass das Motiv ganz eingetaucht wird. Hierbei darauf achten, dass unter dem Stempel genügend Stärke verbleibt, sodass die Masse nicht davonlaufen kann. Dann die Stempel mit ruhiger Hand möglichst senkrecht

nach oben herausheben, damit die Seitenwände nicht einstürzen. Motive nicht zu dicht nebeneinander stempeln, sonst verschiebt sich die Stärke. Stempel nach jedem Abdruck mit einem trockenen (!) Pinsel kurz abstauben. **Tipp: Vor der ersten Fruchtgummiproduktion das Blech zwei- oder dreimal zur Probe stempeln!**

6. Nun prüfen, ob die Masse Körpertemperatur erreicht hat. **Tipp: Einen Finger eintauchen. Es darf kein großer Temperaturunterschied zu fühlen sein.** Die Masse darf nicht zu heiß sein, sonst legt sich ein Stärkemantel um das Fruchtgummi, der sich nur schwer entfernen lässt. Ist die Masse zu warm, kann man sie im Wasserbad herunterkühlen. Dabei immer mit einem Löffel oder Teigschaber rühren, sonst wird die Masse am Topfrand bereits fest. Ist die Masse zu fest, kann sie unter Rühren wieder erwärmt werden.

7. Masse in den Messbecher geben und rasch in die Förmchen verteilen. Blech in den Kühlschrank stellen. Nach 3 Stunden prüfen, ob sich die Fruchtgummis aus der Stärke heben lassen. Anhängende Stärke mit einem trockenen (!) Pinsel entfernen. Fruchtgummis mit der Stärkeseite nach unten auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen. Wenn das Blech nicht in den Kühlschrank passt, werden die Fruchtgummis auch im kühlfesten Zimmer fest, es dauert nur länger. **Tipp: Nicht jedes Agar Agar geliert gleich, deswegen kann es sein, dass die Fruchtgummis weich bleiben. Darum bitte der Packungsanweisung genau folgen und die angegebene Menge im Fruchtgummirezept eventuell umrechnen.**

8. Fertige Fruchtgummis am besten in festschließenden Kunststoffdosen im Kühlschrank aufbewahren.



Abgekühlte Fruchtgummimasse behutsam in die Förmchen gießen. Fruchtgummis nach dem Erstarren vorsichtig herausheben und abpinseln.

Zutatenliste

Auf jeder Fruchtgummipackung, die Sie im Laden kaufen können, finden Sie eine Zutatenliste. Wer seine Fruchtgummis jedoch selbst herstellt, weiß ganz genau, was drinsteckt! Hier ein paar Informationen zu den wichtigsten Rezeptzutaten in diesem Buch:

Je nach Größe der ausgewählten Form ergibt jedes Rezept 15 bis 20 Fruchtgummis. Alle Rezepte lassen sich mit allen Stempeln zubereiten, die angegebenen Motive sind nur Vorschläge.

Agar Agar ist ein pflanzliches, geschmacksneutrales Bindemittel, das aus Algen gewonnen wird. Die Gelierkraft des hellen Pulvers ist abhängig vom Säuregehalt, deswegen braucht man für säurereiche Fruchtgummis etwas mehr Agar Agar als für säurearme. Das hitzestabile Geliermittel muss immer eine Zeit lang kochen, bevor es beim Abkühlen geliert, also fest wird. Sie bekommen Agar Agar (z. B. von Rapunzel) im Naturkostladen oder im Reformhaus.

Apfelpektin ist ein pflanzlicher Festmacher aus den Schalen knapp reifer, säuerlicher Äpfel. Es gibt auch Pektin anderer Herkunft, z. B. aus Zitrusfrüchten. In Verbindung mit Zucker und Säure festigt der pflanzliche Ballaststoff die Fruchtgummimasse. In den Rezepten wird das beigefarbene Pulver stets mit etwas Zucker gemischt, damit es bei der Zugabe zur kochenden Fruchtgummimasse keine Klümpchen bildet. Pektin erhalten Sie im Naturkostladen oder im Reformhaus.

Dicksaft ist ein durch Eindampfen von Fruchtsaft gewonnenes Konzentrat. Es zeichnet sich durch einen höheren Gehalt an Aromastoffen und Zucker aus (aufgrund des reduzierten Wassergehalts). **Agavendicksaft** ist ein geschmacksneutrales Süßungsmittel, das aus den Blättern der mexikanischen Agave hergestellt wird. Der honigähnliche Dicksaft besteht zu rund 75 Prozent aus Kohlenhydraten. Den größten Anteil nimmt Fruktose (Fruchtzucker) ein. Sie verleiht dem Dicksaft einen intensiven süßen Geschmack. Im **Apfeldicksaft** ist die natürliche Süßkraft des Apfelsafts konzentriert, Aroma und Inhaltsstoffe bleiben beim Eindampfen weitgehend erhalten. Beide Dicksäfte können Sie im Naturkostladen oder im Reformhaus kaufen.

Honig besteht zu etwa 75 Prozent aus einem Zuckergemisch von Glukose und Fruktose. Wird er zum Süßen verwendet, entscheidet man sich am besten für Honig mit einem zarten Aroma (z. B. Akazienhonig). Soll er dagegen das Fruchtgummi aromatisieren, eignet sich ein Honig mit kräftigem Aroma (beispielsweise Wildblütenhonig).

Zitronensäure ist ein Säuerungsmittel, das in Form von Kristallen der Fruchtgummimasse zugegeben wird. Einerseits verleiht Zitronensäure den Fruchtgummis die typische Säure, andererseits verbessert sie die Gelierkraft von Pektin. Zitronensäure gibt es in kleinen Päckchen zu 5 Gramm Inhalt im gut sortierten Supermarkt zu kaufen.





Feine Fruchtgummis

Probieren Sie schnell eines der frisch eingetroffenen
Rezepte aus und entdecken Sie ganz neue Fruchtgummi-
kreationen! Denn goldene Sanddornbärchen, fruchtige
Himbeersterne oder zarte Holunderblütenblumen finden
Sie nicht im Supermarktregal.

Sanddorn-Honig-Bärchen

FÜR CA. 200 GRAMM FRUCHTGUMMI

150 ml Apfel-Sanddorn-Saft
(z. B. von Voelkel)

4 EL flüssiger Honig

3 g Agar Agar
(z. B. von Rapunzel)

2 g Zitronensäure

1 TL Zucker

3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)

ZUBEREITUNG

- * Apfel-Sanddorn-Saft, Honig, Agar Agar und Zitronensäure in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
- * Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).
- * Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.
- * Bärchen vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Bärchen auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.

TIPP Sanddornbeeren enthalten pro 100 Gramm zwischen 200 und 900 Milligramm Vitamin C. Aufgrund dieses hohen Vitamin-C-Gehaltes wird Sanddorn unter anderem bei Erkältungskrankheiten empfohlen.





Cooler Himbeersterne

ZUBEREITUNG

- * Apfelsaft, 3 Esslöffel Wasser, Himbeersirup, Agar Agar und Zitronensäure in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
- * Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).
- * Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.
- * Sterne vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Sterne auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.

FÜR CA. 200 GRAMM FRUCHTGUMMI

120 ml klarer Apfelsaft

6 EL Himbeersirup
(z.B. von Voelkel)

3 g Agar Agar
(z.B. von Rapunzel)

3 g Zitronensäure
20 g Zucker

3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)

Holunderblütenblumen

FÜR CA. 200 GRAMM

FRUCHTGUMMI

120 ml weißer Traubensaft

6 EL Holunderblütensirup
(z.B. von Voelkel)

4 g Agar Agar
(z.B. von Rapunzel)

3 g Zitronensäure
20 g Zucker

3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)

ZUBEREITUNG

* Traubensaft, Holunderblütensirup, Agar Agar und Zitronensäure in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

* Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).

* Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.

* Blumen vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Blumen auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.

TIPP Die süßen Fruchtgummis eignen sich übrigens auch als Dekoration für den Geburtstagskuchen! Den Kuchen oder das Gebäck einfach mit einer Puderzucker- oder Schokoladenglasur bestreichen und die Fruchtgummis dekorativ darauf setzen.



Apfel-Grenadine-Hasen

FÜR CA. 200 GRAMM FRUCHTGUMMI

- 150 ml klarer Apfelsaft
- 4 EL Grenadine
(Granatapfelsirup,
z. B. von Voelkel)
- 3 g Agar Agar
(z. B. von Rapunzel)
- 2 g Zitronensäure
- 25 g Zucker
- 3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)

ZUBEREITUNG

- * Apfelsaft, Grenadine, Agar Agar und Zitronensäure in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
- * Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).
- * Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.
- * Hasen vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Hasen auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.

TIPP Diese süßen Häschen sind ein ideales Ostergeschenk: Einfach in einen Zellophanbeutel geben, diesen mit einem bunten Band verschließen und ein Schildchen mit der Aufschrift »Frohe Ostern« dekorativ anbringen.





Cappuccino-Blüten

ZUBEREITUNG

- * Kaffeepulver in 80 Milliliter kochend heißem Wasser auflösen. Mit Kondensmilch, Karamellsirup und Agar Agar in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
- * Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).
- * Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.
- * Blüten vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Blüten auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.

TIPP *Es muss nicht immer Kuchen zum Kaffeeklatsch sein – bieten Sie Ihren Gästen doch einmal diese aromatischen Fruchtgummis an!*

FÜR CA. 200 GRAMM FRUCHTGUMMI

- 1–2 EL Instantkaffeepulver
- 100 ml Kondensmilch (10 % Fett)
- 4 EL Karamellsirup (z.B. von gepa)
- 4 g Agar Agar (z.B. von Rapunzel)
- 1 TL Zucker
- 3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)





Sweet 'n' sour

Egal, ob Sie sich die dunklen Johannisbeerherzen »French Kiss« auf der Zunge zergehen lassen oder bei exotischen Kokossternen von der Karibik träumen – diese süß-sauren Rezeptideen werden Sie begeistern.



Rhabarber-Erdbeer- Valentines (Herzen und Blumen)

FÜR CA. 200 GRAMM FRUCHTGUMMI

150 ml Rhabarber-Erdbeer-Saft
(z. B. von Voelkel)

1 EL Himbeersirup
(z. B. von Voelkel)

3 EL Agavendicksaft
(Naturkostladen)

3 g Agar Agar
(z. B. von Rapunzel)

2 g Zitronensäure

1 TL Zucker

3 g Apfelpektin

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
(plus Wartezeiten)

ZUBEREITUNG

* Rhabarber-Erdbeer-Saft, Himbeersirup, Agavendicksaft, Agar Agar und Zitronensäure in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, aufkochen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

* Inzwischen Zucker und Pektin mischen, mit dem Schneebesen unterrühren und erneut aufkochen. 1 weitere Minute kochen lassen. Fruchtgummimasse abkühlen lassen (siehe Einleitung Seite 5).

* Fruchtgummimasse in die vorbereiteten Förmchen geben (siehe Einleitung Seite 5). Im Kühlschrank 3 Stunden abkühlen lassen.

* Herzen und Blumen vorsichtig aus den Formen heben, Stärke mit einem Pinsel entfernen und die Valentines auf einem Teller weitere 3 Stunden fest werden lassen.





Kay-Henner Menge

Fruchtgummis selbst gemacht

Sonderausgabe, Pappband, 48 Seiten, 16,0x16,0

ISBN: 978-3-517-08744-3

Südwest

Erscheinungstermin: August 2011

Fruchtgummis nur mit natürlichen Früchten und Fruchtsäften

Ob klassisches Bärchen, saure Blume oder fruchtiger Hase: Kleine und große Naschkatzen lieben Fruchtgummis in allen Variationen! Mit diesem Set werden sie einfach selbst gemacht: Mit der passenden Rezeptsammlung, den praktischen Herstellungsanleitungen und mit den notwendigen Förmchen, die den Fruchtgummis die typische Form geben, können Sie zu Hause Ihre Lieblingsarten herstellen. Möhren-Mango-Hasen, Himbeersterne oder Glühweinbärchen – süße Vielfalt zum Genießen und Verschenken!