



GEWÜRZORANGEN-KOMPOTT

ZUTATEN

Orangen

Gewürze nach Geschmack, z.B. eine Zimtstange, Vanilleschote, Kardamomkapsel, Pimentkörner, Nelken

Süße nach Geschmack, z.B. Reissirup, Rohrzucker, Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Die Schale der Orangen entfernen, Orangen filetieren und aus den übrigen Orangenresten den Saft ausdrücken.
2. Die Orangenfilets mit dem ausgedrückten Saft, Gewürzen (wer sie später nicht einzeln herauspicken möchte, gibt sie zusammen in einen Teebeutel oder in ein Tee-Ei) und Süßungsmittel nach Wahl in einen kleinen Topf geben und langsam aufkochen. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen und immer wieder umrühren.
3. In ein Glas umfüllen und schlemmen! Die Gewürzorangen halten sich einige Tage im Kühlschrank und schmecken sowohl im morgendlichen Porridge oder Joghurt als auch zu Mousse au Chocolat oder anderen cremigen Desserts.

TIPP: Die Schalen von Zitrusfrüchten bitte nicht wegwerfen! Daraus lässt sich mit Branntweinessig prima selbstgemachter Orangenreiniger ansetzen. Dazu die Schalen in einem alten Marmeladen- oder Gurkenglas mit Branntweinessig bedecken, Deckel drauf und gute 10 Tage vergessen. Dann die Schalen entsorgen, den Reiniger in eine Sprühflasche umfüllen und losputzen!