

KANDIERTE ORANGENSCHALEN

VORBEREITUNG: 10 MIN

ZUBEREITUNG: 45 MIN PLUS MIND. 4 STUNDEN TROCKNUNGSZEIT

Zutaten:

- Orangenschalen von Bio-Orangen
- Zucker
- Wasser



Zubereitung:

1. Orangen gründlich waschen und Schale streifig abschneiden. Orangen anderweitig verwenden. Orangenschalen in schmale Streifen schneiden.
2. Wasser zum Kochen bringen, Orangenschalen hinzufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend die Schalen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gründlich abspülen.
3. Zucker und Wasser zu gleichen Teilen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ich habe für die Schalen einer Orange 80g Zucker und 80 ml Wasser genommen. Je mehr Orangenschalen du nimmst, desto mehr brauchst du von beidem.
4. Wenn das Wasser kocht, Orangenschalen wieder hinzufügen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist und der Zucker karamellisiert.
5. Gegen Ende der Kochzeit solltest du den Topf im Blick behalten, damit nichts anbrennt. Wenn noch zuviel Flüssigkeit im Topf ist, verlängere die Kochzeit etwas.
6. Lege die karamellisierten Orangenschalen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lass die Orangenschalen mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, trocknen.

Extratipp: Sammele die Orangenschalen in einer Tüte im Tiefkühlschrank und mache gleich eine größere Menge.

Die kandierten Orangenschalen sind vielseitig einsetzbar. Du kannst sie direkt als Snack essen, an den Salat geben oder beispielsweise würfeln und beim Backen verwenden. Abgefüllt in einem Glas sind sie auch ein schönes Geschenk.

Guten Appetit!