



Rezepte für eure leckeren Orangen

Orangen aus Andalusien von der lieben Ute sind der Hit - täglich essen ist das Beste - doch wenn man sich Vorrat gekauft hat, müssen sie eventuell verarbeitet und haltbar gemacht werden, damit man lange davon genießen kann.

Der frisch gepresste Saft lässt sich super einfrieren und schmeckt nach dem auftauen immer noch wie frisch gepresst, natürlich lässt sich auch ein leckeres Orangeneis daraus machen, wenn du den Saft direkt in Eisformen füllst - auch lecker, wenn du vorher noch griechischen Joghurt drunter rührst und das Fruchtfleisch mit drin lässt im Saft.

Orangenmarmelade süß

Saft auspressen, Fruchtfleisch aus der Presse mit dazu fügen - Gelierzucker 1:2 verwenden oder Agar Agar zum eindicken. In Gläser füllen, heiß verschließen und das ganze Jahr genießen.

Orangengelee süß

Saft auspressen -Gelierzucker 1:2 oder Agar Agar zum eindicken verwenden.

Orangenmarmelade oder Gelee bitter

Wenn du es lieber etwas bitter magst, dann die Schale in kleinen Stücken mit dazu nehmen.

Orangen-Sirup

Saft auspressen, auf 3 Liter Saft mache ich 500 Gramm Rohrohrzucker, koche das ganze kurz auf und fülle es dann in Flaschen. Dieser eingekochte Orangensirup lässt sich prima 1 : 8 verdünnen und so hast du je nach Menge das ganze Jahr frischen Orangensaft ohne Chemie.

Was lässt sich alles aus den Schalen zubereiten?

Orangenschalen ob frisch oder getrocknet lassen sich super mit kochendem Wasser zu **Tee** aufgießen. Damit ich das ganze Jahr davon habe schneide ich die Schalen, welche beim pressen des Saftes übrigbleiben klein und trockne sie bei Zimmertemperatur. Bitte großflächig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen oder auf einem Trocknungsgitter. Liegen die Schalen zu dicht beieinander können sie schimmeln.

Du kannst die Schalen auch getrocknet unter andere Kräuter oder Blumen aus deinem Garten mischen und dir eigene Teevarianten kreieren.

Orangenzucker

Frische Orangenschalen in die Küchenmaschine zum zerkleinern geben, wenn sie klein sind Rohrohrzucker oder Zucker deiner Wahl drunter rühren und ebenfalls auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zum trocknen ausbreiten. Regelmäßig umrühren. Sollte der Zucker dennoch hart werden dann einfach in Stücke brechen, nochmal in die Küchenmaschine und dann abfüllen, wenn er richtig durchgetrocknet ist. So hast du den sonnigen Orangengeschmack in deinem Zucker für den Orangenkuchen oder um deinen Tee zu süßen oder, oder, oder.

Zerkleinerte frische **Orangenschalen** lassen sich auch gut direkt in den normalen Rührteig einrühren, auch das ergibt dann mit normalem Zucker einen unfassbar leckeren Orangenkuchen.

Energieballs

2 Eßl. zerkleinerte frische Orangenschale, gemahlene Mandeln 100 Gramm, 8 Datteln, 100 Gramm Haferflocken oder Haferkleie, ein Schuss Orangensaft in der Küchenmaschine rühren. Dann zu kleinen Kugeln rollen in Haferkleie wälzen und als kleine Nascherei für zwischendurch im Kühlschrank lagern.

Du kannst dieses Rezept variieren und das ganz noch einmal mit Walnüssen statt Mandeln machen, Kakao drunter rühren und anschließend als Kugel geformt in Kakao oder gemahlene Walnüssen wälzen. Mmmhh lecker

Gerne auch mit Kokos, oder, oder, oder, werde einfach kreativ

Orangenpaste

Frische Orangenschale in die Küchenmaschine geben, klein raspeln und schon ein wenig Öl deiner Wahl dazugeben (ich nehme Olivenöl) das ganze wie bei einem Pesto fest in kleine Gläser füllen (keine Luft dazwischen) dann oben drüber wieder Öl, damit keine Luft an die Schalenpaste kommen kann, Glas zuschrauben und dann in den Kühlschrank. Dies ist mindestens ein halbes Jahr im Kühlschrank haltbar und so hast du Paste für leckere fruchtige Soßen oder auch um immer wieder einen leckeren Orangengeschmack im Kuchenteig zu haben. Einfach in deinen Rührteig 1 Eßl. Paste

Orangen - Massageöl

Frische Orangenschalen in einem guten Körperöl ansetzen. Ich verwende Mandelöl. Fülle alles in ein Einmachglas und lasse es 6 Wochen ziehen. Bitte darauf achten das dein Kaltauszug, so nennt man das, Tageslicht bekommt und warm steht. Nach 6 Wochen schüttele ich das Ganze dann in den Smoothie-Maker oder ich halte den Pürierstab rein, so wird es dann wieder zu einer Paste. Diese drücke ich dann in einer Mullwindel aus und heraus kommt ein wunderbar orangefarbenes Massageöl.

Aus diesem Massageöl und meinem Hydrolat aus der Orangenschale habe ich dann die Orangencreme hergestellt.

Aus der Schale lassen sich auch wunderbare Blumen schneiden und trocknen und so viel mehr kreieren. (Pinterest)

Ihr seht der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Herzensgrüße und viel Spaß beim nachmachen

Susanne