

Rezept

Orangen-Tomaten-Konfitüre

Ein Rezept von Orangen-Tomaten-Konfitüre, am 29.06.2026

Zutaten

1 kg reife Strauchtomaten	1 Bio-Orange
1 kleine Banane	1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL Mangosirup	500 g Gelierzucker 2:1
25 g geröstete Pinienkerne	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten 10 Sek. in kochendes Wasser legen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Orange waschen, trockentupfen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Banane schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben oder durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Tomatenstücke, Banane, Orangensaft und -schale, Ingwer und Mangosirup vermischen und mit dem Gelierzucker in einen Topf geben. 3 Std. an einem kühlen Ort ziehen lassen. Ab und zu umrühren.
3. Die Tomatenmischung unter Rühren aufkochen lassen und 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Pinienkerne unterrühren und noch 1 Min. weiterkochen. Gelierprobe nicht vergessen. Die fertige Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen.