Rezept

Orangenschalen in Sirup

Ein Rezept von Orangenschalen in Sirup, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** Bio-Orangen mit dicker Schale
- **5 EL** heller Honig
- **100 ml** Orangenlikör

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 100 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Orangen heiß waschen und die Schale mit dem Sparschäler in breiten Streifen abziehen. Das Weiße im Inneren der Schalen mit einem Messer abschaben, die Schalen in feine, lange Streifen schneiden.

2. Einen Topf voll Wasser aufkochen. Die Schalen hineingeben, aufkochen lassen und in ein Sieb schütten, dann mit kaltem Wasser abspülen. Dies noch zwei Mal mit frischem Wasser wiederholen (das entzieht die Bitterstoffe).

3. Schalen mit übrigen Zutaten in einem Topf aufkochen und in 10-15 Minuten bei geringer Hitze zum Sirup einkochen, der die Schalen knapp bedeckt. In Gläschen füllen, verschließen, abkühlen lassen.