

Rezept

Rumfrüchte

Ein Rezept von Rumfrüchte, am 29.06.2026

Zutaten

300 g Zucker	200 ml Rum
2 Orangen	4-5 Aprikosen (oder Pflaumen)
ca. 200 g Erdbeeren	ca. 200 g Sauerkirschen
ca. 200 g Heidelbeeren	ca. 200 g Brombeeren
ca. 200 g Himbeeren	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 GLAS MIT BÜGELVERSCHLUSS MIT CA. 1,5 L INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit**
Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Für den Zuckersirup den Zucker und 150 ml Wasser in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. Den Zuckersirup abkühlen lassen. Dann den Rum unterrühren.
2. Die Schale der Orangen mit einem Messer entfernen, dabei das Weiße mit entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Aprikosen oder Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
3. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Sauerkirschen waschen, entstielen und abtropfen lassen. Die Beeren verlesen.
4. Die Früchte schichtweise in das heiß ausgespülte Glas füllen und mit der Rum-Zucker-Mischung übergießen. Das Glas verschließen und im Kühlschrank mindestens 2 Wochen durchziehen lassen.