

## Rezeptideen – auch für Orangenschalen

Da die Orangen aus Bioanbau sind, müssen die Schalen nicht weggeworfen werden. Es wäre schade drum. Sie können zu vielerlei Köstlichkeiten verarbeitet werden.



### **Orangenschalen-Tee** (Hannah Fischer, „Frau Lose“ Unverpackt-Laden, Dortmund)

Die Bio-Orangen waschen und die Schale an einem kühlen Ort für mehrere Tage trocknen lassen. Für den Tee: Die Schalen mit kochendem Wasser aufgießen und 8–10 Minuten ziehen lassen. Der Tee kann nach Geschmack noch mit Honig gesüßt werden. Pro Tag können zwei Tassen Orangentee getrunken werden.

### **Orangenzucker** (Hannah Fischer, „Frau Lose“ Unverpackt-Laden, Dortmund)

Die getrocknete Schale und Zucker in einen starken Mixer füllen und einige Minuten zerkleinern. Anschließend in ein Schraubglas füllen. Der Orangenzucker ist so sehr lange haltbar und kann bei Desserts oder beim Backen anstelle von Aromen eingesetzt werden. Bitte darauf achten, dass die Schale ganz trocken ist!

### **Orangen-Sirup**

Zutaten: 5 Orangen, 2 kg Zucker, 1,5 Liter Wasser und 35 g Zitronensäure

Schälen Sie die Orangen und achten Sie währenddessen darauf, möglichst wenig Fasern von der weißen Schicht an der Innenseite der Schale zu haben. Schneiden Sie die Schalen nun in schmale Streifen und geben Sie diese in einen großen Topf. Fügen Sie auch den Zucker, Wasser und Zitronensäure hinzu und bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Lassen Sie die Mischung drei Stunden lang bei niedriger Temperatur köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit sich nichts am Boden absetzt. Lassen Sie den nun andickenden Sirup etwa drei Tage lang ruhen. Geben Sie den Sirup nun durch ein Sieb, um die Orangenschalen vom Rest des Sirups zu trennen. Nun können Sie den Stückchenfreien Sirup in Gläser füllen. Lagern Sie den Orangen-Sirup im Kühlschrank.

### **Schokolierete Orangenschalen** (Hannah Fischer, „Frau Lose“ Unverpackt-Laden, Dortmund) zum Selbstnaschen oder Verschenken

Zum Rezept: <https://www.kochbar.de/rezept/534483/Schokolierete-Orangenschalen.html>

### **Orangenmarmelade "Vive la France"** (Beate Hessler, Amt für MÖWe, Dortmund)

Das beste Rezept für eine Orangenmarmelade – aus der ganzen Orange zubereitet

Zum Rezept: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2019941327410406/Orangenmarmelade-vive-la-france.html>

### **Vitamin C-Bombe** (Joana Gewand, Bistum Münster)

Orangenschale auf der Heizung oder im Backofen trocknen lassen, anschließend mit einem Mixer zerkleinern und pulverisieren. Das so gewonnene Pulver enthält Vitamin C und kann über Müsli gestreut werden, so gegessen werden oder für Salate verwendet werden.



### **Pan de Muerto - Mexikanisches Gebäck zum Día de muertos** (Annika Jüttner, Bistum Münster)

Dieses traditionelle mexikanische Brot wird jedes Jahr am 2. November zum Día de Muertos gebacken, an dem das mexikanische Volk seine Vorfahren ehrt. Dieses Brot schmeckt so gut, dass Sie es noch viel öfter als nur einmal im Jahr backen werden wollen.

Zum Rezept: <https://cookpad.com/de/rezepte/13955318-pan-de-muerto-mexikanisches-geback-zum-dia-de-muertos>

### **Orangen-Mandel-Kuchen** (Annette Muhr-Nelson, Amt für MÖWe, Dortmund)

2 große Bio-Orangen, 6 Eier, 250 g Puderzucker, 1 TL Backpulver, 250 g gemahlene Mandeln

Orangen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, bei geöffnetem Deckel 1,5 Std. köcheln lassen, bis man mit der Gabel problemlos in die Schale stechen kann. Orangen herausnehmen, halbieren und Kerne entfernen. Dann die ganzen Früchte inklusive Schale mit dem Pürierstab glatt pürieren. In einer Schüssel Eier und Puderzucker vermengen. Backpulver und Mandeln hinzufügen und alles gut verrühren. Das Orangepüree unterrühren. Da der Teig kein Mehl enthält, ist er vergleichsweise flüssig.

Den Boden einer Springform mit Backpapier bedecken. Boden und Ränder der Form einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Bei 180° Umluft ca. 1 Stunde backen. Dazu passen gut Crème fraîche oder Schlagsahne.

### **Kandierte Orangenschalen mit Schoko** (Judith Wüllhorst, Bistum Münster)

6 Orange(n), Bio, ungespritzt, z. B. Navel

400 g Zucker

150 ml Wasser

100 g Zucker, zum Wälzen

100 g Zartbitterschokolade

Die Orangen gründlich waschen. Nun kann man entweder von beiden Enden jeweils die Spitze abschneiden und die Schalen von einem Ende zum anderen einritzen und abziehen oder (wie ich es bevorzuge) die Orangen halbieren, den Saft auspressen und dann die Spitze abschneiden. Die weiße Haut sollte dranbleiben, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel entfernen. Anschließend die Schale nach Belieben in Streifen schneiden. Die weiße Haut schmeckt so zwar bitter, aber durch das spätere mehrmalige Kochen verschwinden die

Bitterstoffe. Die Schalenstreifen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, das Wasser abgießen, neues kaltes Wasser einfüllen und wieder aufkochen. Das sollte mindestens 3 Mal wiederholt werden. Danach die Schalen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser ausspülen.

400 g Zucker mit 150 ml Wasser in einem Topf verrühren und aufkochen, so dass sich der Zucker vollständig auflöst. Die Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit nur leicht blubbert, dann die Orangenschalen dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Schalen sollten vollständig bedeckt sein, wenn das nicht der Fall ist, einfach etwas Wasser dazugeben. Nach dem Kochen die Orangenschalenstreifen abgießen und auf Backpapier verteilen, so dass sie nicht verkleben. Die Streifen sollten dann ca. 24 Stunden trocknen. (Tipp: den entstandenen Sirup kann man auffangen und anderweitig verwenden.)

In den 24 Stunden werden die Schalen nicht vollständig austrocknen und noch leicht klebrig sein. Nun den Zucker zum Wälzen (etwa 100 g) in eine Schüssel geben und die Streifen nach und nach dazugeben, so dass der Zucker die Streifen ummantelt. Einzeln herausholen, leicht abklopfen und wieder auf Backpapier auslegen.

Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und jeweils einen Orangenschalenstreifen zur Hälfte darin eintauchen und wieder aufs Backpapier zum Trocknen ablegen.

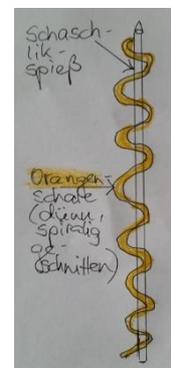
Nachdem die Schokolade vollständig gehärtet ist, kann man die Orangenschalen in einen luftdichten Behälter legen. So gelagert sind sie einige Wochen haltbar, aber weil sie so lecker sind, werden sie ganz schnell weg sein!

Den übrig gebliebenen Zucker vom Wälzen kann man für Kuchen und Desserts verwenden.

### **Orangen-Koriander-Essig** (Frau Ohnemus, Dortmund)

Man schält die Orange dünn und fädelt die Schale mit einem Schaschlikspieß schlangenartig auf. Dann schiebt man das in eine leere Flasche (mit nicht zu engem Hals), gibt 2 EL Korianderkörner dazu und füllt die Flasche mit einfachem Tafelessig (kein Kräuternessig!!) auf.

Das muss zwei Wochen ziehen, ist ein super (dekoratives) (Weihnachts)-Geschenk und sehr aromatisch.



Die frischen Orangenschalen können auch gut eingefroren werden und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeitet werden, z. B. zu Orangenmarmelade!

### Orangenschalen im Haushalt verwenden *(Joana Gewand, Bistum Münster)*

Badezimmer/Küche: Kalkflecken auf Armaturen können mit frischen Orangenschalen abgerieben werden.

Küche: Wenn Plastikschüsseln unangenehm riechen, können diese mit einer frischen Orangenschale eingerieben werden, anschließend gut ausspülen.

Küche: Bei unangenehmen Gerüchen im Backofen helfen Orangenschalen diesen zu neutralisieren. Die Orangenschalen im Backofen kurz erhitzen, die freigesetzten Öle neutralisieren den Geruch.

Schlafzimmer: Im Kleiderschrank helfen getrocknete Orangenschalen gegen Motten.