



Rezeptideen – auch für Orangenschalen

Da die Orangen aus Bioanbau sind, müssen die Schalen nicht weggeworfen werden. Es wäre schade drum. Die gesunden und aromatischen Inhaltsstoffe in den Schalen von Orangen und anderen Zitrusfrüchten eignen sich wunderbar zur Verwendung in der Küche. 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.

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.

Schokolierte Orangenschalen (Hannah Fischer, „Frau Lose“ Unverpackt-Laden, Dortmund) zum Selbstnaschen oder Verschenken [Zum Rezept](#)

Orangenmarmelade "Vive la France"

Das beste Rezept für eine Orangenmarmelade – aus der ganzen Orange zubereitet,
[zum Rezept](#)





Vitamin C-Bombe (Joana Gewand, Bistum Münster und smarticular¹)

Die Schalen von Orangen und Zitronen enthalten sehr viel Vitamin C. Wenn du ein paar Schalen von Bio-Früchten übrig hast, lässt sich daraus ganz leicht hausgemachtes Vitamin-C-Pulver herstellen. Für ein kleines Schraubglas benötigst du: Die Schalen von 5-6 unbehandelten Bio-Orangen. Wer sich nicht am bitteren Geschmack stört, kann den weißen Teil der Orangenschalen ebenfalls für die Herstellung des Vitaminpulvers verwenden. Die weiße Schicht zwischen Schale und Fruchtfleisch enthält genauso Vitamin C und viele gesundheitsfördernde Bitterstoffe.



Mit einer Reibe oder Raspel die Schale abreiben und den Abrieb einige Tage ausgebreitet auf einem Backblech bei Zimmertemperatur trocknen lassen, bis die Schalen richtig brüchig sind. Das lässt sich an einem "knisternden" Geräusch beim Hin- und Herschieben des Abriebs erkennen. Die getrockneten Schalen im Mixer oder in einer Gewürz- oder Kaffeemühle fein mahlen und luftdicht in einem Schraubglas aufbewahrt, hält sich das Vitamin-C-Pulver mehrere Jahre (Voraussetzung die Schalen wurden vollständig getrocknet).

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 Orangenpüree 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.

¹ <https://www.smarticular.net/orangenschalen-verwerten-getrocknete-mandarinen-schale-als-duft/>



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.

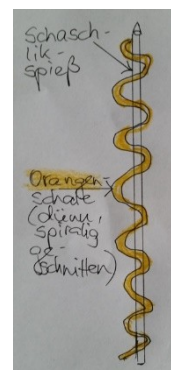
Nachdem die Schokolade vollständig gehärtet ist, kann man die Orangenschalen in einen luftdichten Behälter legen. So gelagert sind sie einige Wochen haltbar, aber weil sie so lecker sind, werden sie ganz schnell weg sein!

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 Kräuteressig!!) auf.

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





Kräuteröl mit Orangenschalen²

Ebenfalls haltbar werden Orangenschalen, indem du sie in Öl einlegst. Zusammen mit ein paar ausgewählten Kräutern geben sie dem selbst gemachten Kräuteröl ein feines Aroma. Gib einfach ein paar frische oder getrocknete Orangenschalenstückchen und die Kräuter deiner Wahl in ein Gefäß, übergieße sie mit einem hochwertigen kaltgepressten Pflanzenöl, sodass sie vollständig bedeckt sind, und lass das Öl ein bis vier Wochen (je nach Intensität) ziehen. Danach ist das Kräuteröl mit Orangenschalen direkt verwendbar – zum Beispiel zum Würzen knackiger Salate oder als geschmackvolles Topping für Soßen oder Eintopfgerichte.



Pektin selber machen aus Orangenschalen³

Das natürliche Geliermittel Pektin lässt sich aus Äpfeln leicht selbst herstellen. Aber auch Orangenschalen enthalten jede Menge Pektin, das auf die gleiche Weise extrahiert und haltbar gemacht wird, um damit zum Beispiel Gelierzucker in selbst gemachter Marmelade zu ersetzen (besonders bei sehr süßen Früchten):

Zu 300 g frischen Früchten gibst du die Schale einer Orange und Süßungsmittel nach Bedarf in einen Topf. Nach Belieben Gewürze hinzufügen. Das Ganze unter Rühren aufkochen lassen. Hitze herunterstellen und ca. 50–60 Minuten sanft köcheln lassen. Wenn die Marmelade sichtbar geliert ist, kann sie in Gläser gefüllt oder sofort verzehrt werden. Die notwendige Kochdauer variiert je nach verwendeter Frucht und Süßungsmittel etwas. Mit einer Gelierprobe dann und wann kannst du feststellen, ob die Marmelade bereits ausreichend geliert ist. Gib dazu etwas Marmelade auf einen kalten Teller und beurteile ihre Konsistenz, sobald sie abgekühlt ist.

Orangeat herstellen⁴

Wenn du keine Möglichkeit hast, die Schalen frisch zu verarbeiten, dann stelle daraus mit wenigen Handgriffen Orangeat auf Vorrat her, indem du die bis zur gewünschten Größe zerkleinerst und mit Wasser bedeckt aufkochen lässt. Gekochte Schalen abseihen und zwei weitere Male aufkochen, um den Gehalt an Bitterstoffen zu reduzieren. Abgetropfte Schalen wiegen und mit gleicher Menge Zucker und etwas Wasser erneut aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Schalen glasig sind. Anschließend einige Tage trocknen und nach Belieben mit Zucker bestreuen. Im Schraubglas im Kühlschrank sind sie mehrere Wochen haltbar. Sie eignen sich als fruchtig-saure Beigabe für Stollen, Lebkuchen und anderes (Weihnachts-) Gebäck oder so zum Naschen, z.B. auch mit flüssiger Schokolade überzogen.



² <https://www.smarticular.net/orangenschalen-verwerten-getrocknete-mandarinen-schale-als-duft/>

³ <https://www.smarticular.net/orangenschalen-verwerten-getrocknete-mandarinen-schale-als-duft/>

⁴ <https://www.smarticular.net/orangenschalen-verwerten-getrocknete-mandarinen-schale-als-duft/>



Glühwein-Gewürzmischung⁵

Um einfachen Wein in der kalten Jahreszeit mit kräftigen Gewürzen zu aromatisieren, sind nicht nur die klassischen Wintergewürze wie Nelken, echter Sternanis oder Zimt unerlässlich – nein, es braucht auch Orangenschalen für einen guten Glühwein! In einer selbst gemachten Glühwein-Gewürzmischung sorgen die getrockneten Zitruschalen für eine fruchtig-süße Frische.

Hierfür getrocknete Schale 1 Bio-Orange, 2 zerbrochene Zimtstangen, 1 TL Gewürznelken, 1 TL Anis (oder 1 echter Sternanis zerbrochen) und ggf. weitere Gewürze in ein Schraubglas füllen und mischen. Für 1 Liter Glühwein 2 EL Gewürzmischung in einen Topf geben, 1 Liter der gewünschten Flüssigkeit hinzufügen und 20–30 Minuten köcheln lassen. Wichtig: Nicht aufkochen (über 78 °C), sonst schmeckt es bitter.

In einem hübschen Glas eignet sich die Mischung zudem als kleines Geschenk für Familie und Freunde.



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

⁵ <https://www.smarticular.net/orangenschalen-verwerten-getrocknete-mandarinen-schale-als-duft/>