

## Johannisbeer Saft selber machen



- **Gang:**Dessert, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 5 - 6 Flaschen nach Größe
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5 - 6 Flaschen nach Größe', 'yield' : '' });
```

Johannisbeeren muss man einfach lieben und Johannisbeer Saft erst recht.

Die selbstgekochte Vitamin-C Bombe hat genau die Richtige Süße und schmeckt einfach genial nach Sommer. Man kann den Johannisbeer Saft entweder pur trinken oder gemischt mit Mineralwasser, Prosecco oder Sekt - mit dem Saft wird im Nu alles zum idealen Sommergetränk.

Man stapelt in keinster Weise zu hoch, wenn man sagt: Selbstgemachter Johannisbeer Saft ist einfach unschlagbar und viel leckerer als Supermarktware. Das Problem bei fertig gekauftem Fruchtsaft ist, dass er entweder extrem bitter oder viel zu süß schmeckt. Johannisbeeren sind **von Natur aus ziemlich sauer**. Aber mit genug Zucker und Vanille gemischt, schmecken sie ganz wunderbar. Die Johannisbeeren einfach in sterile Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren.

Man kann auch einen leckeren Brotaufstrich, beispielsweise ein **Gelee** daraus kochen. Hierfür

einfach 750 ml Saft abmessen und mit 500 g Gelierzucker 2:1 auf kochen - et voila, fertig ist das leckere Gelee. Und zu guter letzt noch eine Idee ganz ohne Zucker: Die Johannisbeeren kann man durchaus ohne Zucker zubereiten und als fruchtigen Essigersatz für verschiedenste Speisen verwenden. Probieren Sie es aus!

## Zutaten

- 1 kg rote Johannisbeeren
- 1/2 Liter Wasser
- 400 g Zucker, ev. etwas mehr
- Etwas Zitronenabrieb
- Nach belieben, 1 ausgekratzte Vanilleschote, ersatzweise Vanillin Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Johannisbeeren von den Rispen streifen, waschen, trocken laufen lassen und fein zerstampfen. Wasser dazu geben und ca. 20 min. leise kochen lassen. Dann durch ein feines oder ein Küchentuch passieren, gut auspressen und mit starker Hitze noch einmal aufkochen, Zitronenabrieb zufügen, abschäumen. In sterile Flaschen füllen und ertst nach dem Erkalten verschließen.

## Johannisbeer Saft: Verwendung der Johannisbeere

Johannisbeeren sind nicht nur in Form von Saft super lecker, sie sind auch noch sehr gesund. Das heimische Superfood ist reich an **Vitamin C** und enthält zahlreiche **Mineralstoffe** wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.

Nicht umsonst gehören die saftig-sauren Beeren zu den beliebtesten heimischen Beeren. Die Beeren gibt es **in drei Farben**: schwarz, rot und weiß. Je nach Farbe unterscheiden sich die Beeren auch in ihrem Geschmack. Weiße Johannisbeeren gelten als die süßesten. Die roten Beeren sind mit Abstand die beliebtesten und die schwarzen Beeren haben ein charakteristisches bitteres Aroma. Je reifer sie werden, um so süßer werden die schwarzen Johannisbeeren auch.

Aufgrund der Bitternote werden schwarze Johannisbeeren meist weiterverarbeitet, etwa zu Gelees, Marmelade oder Likör. Hier kennt man die schwarze Beere vor allem als Likör Crème de Cassis. Cassis ist die französische Bezeichnung für die Johannisbeere und der Likör wird hauptsächlich als Zutat für Cocktails genutzt.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Gelées, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Sonstiges **Tags:** fruchtig, naturbelassen, saisonal, sommerrezepte

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)330
- KH (g)75
- Fett (g)0
- Eiweiß (g)2
- Ballast (g)18

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/johannisbeer-saft/>