

Anvendelse af hyben i madlavning

Der findes rigtig mange gode hyben opskrifter, flere end man skulle tro. Hyben har en skarp, frugtagtig smag ligesom tranebær. Frugten er bedst at høste efter den første frost, der gør den skinnende rød og en smule blød.

De mest velmagende bær er fra sorten Rynket rose, *Rosa rugosa*.

Hyben kan bruges til mange forskellige typer madlavning. Hyben kan desuden anvendes såvel friske som tørrede eller syltede.

Der findes utallige hyben opskrifter - lige fra syltede hyben og hybenmarmelade til hybente og -budding. Nedenstående finder du vores hyben opskrifter, hvor du kan læse om, hvordan hyben kan bruges til marmelade, syltede hyben, gelé, sirup, puré, budding, muffins, te, vin, punch, snaps og vodka.



Hyben fra Rynket rose er den mest anvendelige hyben-sort i forbindelse med madlavning

Hyben har et ydre kødfuldt lag, som kan indeholde op til 150 frø. Frøene er små nødder, der er indesluttet af det kødfyldte hyben.

I stort set alle hyben opskrifter bør de irriterende hår fjernes før anvendelse af hyben til madlavning.

Hyben gelé

Hyben gelé er et rigtigt godt alternativ til almindelig marmelade eller syltetøj. Samtidig er det væsentligt sundere.

2 liter hyben
1½ liter vand
1 dl friskpresset citronsaft
½ tsk smør
7 dl sukker



Rens dine hyben grundigt. Skær endestykkerne med stilk af og smid dem ud.

Kom dine hyben i en stor gryde. Tilføj 1½ liter vand. Vandet koges op, hvorefter det står og simrer. Luk gryden og lad dine hyben koge i 1 time eller længere, indtil dine hyben er bløde og til at mose.



Brug en kartoffelmose til at mose dine hyben til en rå puré. Anbring blandingen i en gelépose. Lad geléposen ligge i en skål i mindst 1 time. Pres geléposen for at få mere af den resterende saft ud.

Mål saften, du behøver 3 kopper saft til denne opskrift, så hvis du har mindre end 3 kopper, så tilføj mere vand til blandingen.

Du får brug for 6 stk. 250 ml sylteglas med låg. Sterilisér glassene enten ved køre dem gennem opvaskemaskinen lige før konserveringen eller ved at putte dem i en gryde kogende vand i 10 minutter. Samme procedure gælder lågene til sylteglassene.



Anbring 3 kopper hybensaft i en stor bred gryde. Tilføj citronsaften og pektin. Indholdet koges for at opløse pektinen. Tilføj sukker. Når sukkeret er opløst, tilføjes smør. Kog op, så blandingen bobler voldsomt i 1 minut. Flyt herefter gryden fra varmepladen og hæld hybenblanding over i sylteglassene og efterlad ½ cm frirum fra randen.

Skrue de steriliserede låg på sylteglassene. For at sikre, at låget sidder tæt fast kan du anbringe sylteglassene under kogende vand i 10 minutter, hvorefter glassene står og køler ned. Idet sylteglassene kølnes, vil du høre en poppende lyd, da lågene lukker til. Lågene skal være tæt forseget, hvis ikke, så anbring sylteglassene i køleskabet.

Syltede hyben

Syltede hyben er en af de klassiske nordiske hyben opskrifter. En klassiker som finder mange anvendelser generelt.

750 g hyben
1 dl eddike
1 dl vand
350 g krystalmelis
2 spsk citronsaft
1 vanillestang
2 tsk konserveringsvæske

Hybenfrugten befries for stilk og blomst, skylles og flækkes. Herefter tages kernerne ud med en teske. Eddike, vand og sukker koges sammen med citronsaft og vanillestangen, flækket og snittet fint, til en lage. De rensede hyben dampes i 20 minutter.

Du kan evt. inden dine hyben dampes i sukkerlage, give dem et let opkog i kogende vand. Vandet kan bruges til sukkerlagen, hvilket forhindrer, at de færdigsyltede hyben bliver hårde. Sukkerlagen skummes, hvorpå der slukkes for varmen og konserveringsvæsken røres i. Fyldes på glas og tilbindes straks.

Hybenmarmelade

Hybenmarmelade er, ligesom hybengele et udemærket alternativ til almindelig marmelade eller syltetøj, og er naturligvis også en del sundere.

2 l store hyben
1 stor appelsin
1 stort grønt æble
Skal og saft fra 2 citroner
12 dl vand
10 dl sukker
½ tsk smør



Rens og vask dine hyben omhyggeligt under rindende, koldt vand.

Skær stilkene af smid dem ud. Skær dine hyben halvt over og skrab kernerne og hårene ud. Hak derefter dine hyben i små stykker. Du får brug for 4 kopper hakket hyben.

Skær enden af appelsinen og kassér den. Appelsinen skæres i skiver på langs. Fjern kernerne, og disse opbevares. Tag de bådformede appelsinskiver og skær hver af dem i små trekantede skiver.



Forberedelse af æblet. Skræl æblet og gem skrællen. Riv derefter æblet med et råkostjern med store huller. Hug skroget i småstykker og gem dem.

Put det revne æble samt den hakkede appelsin og de hakkede hyben ned i en stor 8 liters gryde. Tilføj citronskallen og citronsaften. Put derefter vandet i gryden. Tag æbleskroget, æbleskrællen og samtlige appelsinkerner og vikkel dem ind i et rent viskestykke sammen med de hakkede frugter og hyben.

OBS: Der vil løbe pektin fra "viskestykke-poseden", det kommer vi tilbage til, som vi skal anvende pektinen senere hen i opskriften.

Du får brug for 6-7 stk. 250 ml sylteglas med låg. Sterilisér sylteglassene og lågene ved at koge dem i 10 minutter.

OBS: Vær omhyggelig og påpasselig når du steriliserer. Hvis der er blot den mindste smule bakterier i konserveringen, vil holdbarheden forringes væsentligt.



Hårdkog blandingen med låget halvt dækket i ca. 30 min indtil appelsinskrællen nemt kan gennemskares uden modstand. Fjern derefter gryden fra kogepladen.

Fjern viskestykket med pektin og anbring den i en skål til kølning. Så snart viskestykket er koldt nok, klemmer du blidt viskestykkeposen for at udtrække mere pektin.

Afmål sukkeret og hæld det i hybenblandingen. Varm blandingen op og rør med en træske indtil sukkeret er opløst. Tilføj smør. Få blandingen i kog hurtigt uden låg og reducér dernæst varmen til en mere moderat høj temperatur. Anbring en lille tallerken i din fryser. Efter ca. 25 minutter begynder du at teste din marmelade ved at placere en smule af marmeladen på den kolde tallerken.



Vent 30 sekunder og lad så din finger løbe gennem din marmelade for at se, hvordan konsistensen vil være nedkølet. Hvis du ønsker marmeladen en smule tykkere, lader du blandingen koge endnu få minutter. Pas på med at overkoge og undgå at blandingen karameliserer da det vil medføre en underlig bismag.

Hæld hybenmarmeladen ned i varme, steriliserede sylteglas. Tør glassenes rander med vanddampet køkkenrulle og forsegl glassene med de steriliserede låg og tillad omkring en ½ cm frirum fra kanten.

Nu har du hjemmelavet hybenmarmelade!



Hyben sirup

Hyben sirup er en meget populære hyben opskrifter, der primært henvender sig til dessertbordet.

En kop friske hyben eller ½ kop tørrede hyben
5 dl vand
1 dl sukker

Rens dine hyben og kom dem i en gryde med vand og sukker. Lad blandingen simre godt igennem og afkøl den i gryden. Pres blandingen gennem en fin sigte og pas på der ikke kommer for meget frugt med i udtrækket. Varm hybenudtrækket op igen og lad det koge ind til to tredjedele. Fjern eventuel skum og hæld siruppen på flaske

Hybenpuré

Hybenpuré er en god C-vitaminrig basis for supper, saucer og sultetøj. Hybenpuré er en af de hyben opskrifter, der kan anvendes i flest forskellige sammenhænge.

1 kg hyben
50 g mørkebrun sukker

Fjern stængler og burrer fra dine hyben. Split dem over på langs med en skarp kniv og fjern kernerne. Anbring de tilberedte hyben i en pande, tilføj sukkeret og 50 g vand. Sæt dine hyben i kog. Derefter lad det simre og kog forsigtigt i ca. 35 min. indtil dine hyben er bløde. Tilføj mere vand, hvis nødvendigt. Lad dine hyben og køle ned, hvorefter du purerer dem i en food processor.

Hyben budding

Hyben budding er en fin dessert som især er lækker om sommeren.

1 liter hybenpuré, se foregående opskrift
5 spsk honning
3 spsk friskpresset citronsaft
6 spsk majsstivelse
60 ml vand
Nogle tørrede hyben til garnering

Kombinér hybenpuré, honning og citronsaft i en pande. Lad det simre, hvorefter majsstivelsen og vand piskes sammen til en jævning. Hæld jævningen i puréen og rør godt rundt. Fortsæt med at koge indtil blandingen bliver tykkere. Hæld hybenbuddingen ned i serveringstallerkenerne.

Lad buddingen køle ned, hvorefter den sættes i køleskabet i mindst 2 timer inden servering. Pynt med nogle få fintskårede tørrede hyben.

Hyben-muffins

Ja, selv muffins kan laves med hyben!

12 stk. muffins

½ kop hakkede og siede hyben uden kerner
2 kopper havremel
1 spsk bagepulver
1 tsk ingefær eller kanel
¼ tsk kardemomme eller muskat
¼ tsk havsalt
½ tsk pulveriseret stevia ekstrakt
½ dl rosiner, helst sulfurfri
½ dl vand
¼ frugtjuice koncentrat eller honning
2 æg
2 spsk smeltet kokosnøddesmør eller mandelolie
2 tsk ren vanilleekstrakt
1 stort æble

Forvarm ovnen til 200 grader. Smør muffin formene med olie.

Hæld havremel, bagpulver, kryderier, salt og stevia ned i en 2 liters skål. Tilsæt hyben og rosiner. Rør rundt med en gaffel. Blend vandet, honning, æg og vanille indtil det er jævnt. Blend hurtigt de tørre ingredienser ind i blandingen.

Æblet skæres over, udkernes og rives. Svøb det revede æble ind i dejen. Hæld dejen ned i de forberedte muffin forme. Bag i 20 min.

Lad dine muffins køle i formene.

Kør derefter en kniv rundt langs kanterne, så dine muffins løsnes.



Muffins kan fryses ned i plastikposer.

Genvarm dem i en ovnen, løst dækket med folie.

Hyben kompot

Hyben kompot er altid et stort hit til et morgenbord eller en brunch.

Server kompotten kold eller varm på pandekager eller friskbagt franskbrød med smør.

6-8 personer

5-6 æbler

1 dl hakkede og siede hyben uden kerner

2 dl rosiner

¼ tørrede fersken, helst sulfurfri, skåret i tern (valgfrit)

¼ tsk havsalt

2 dl vand

1 dl valnødder eller hasselnødder

Vask, halvér og udkærn æblerne. Riv et æble og skær de resterende æbler i små stykker. Læg hyben, rosiner, evt. ferskner samt æbler i lag i en stor gryde, dækket med låg. Når blandingen er i kog, lader du den simre ved lav varme uden at røre i 20-35 minutter eller indtil frugten er mør, men ikke grødagtig. Rør forsigtigt rundt. Hvis blandingen er suppeagtig, så lader du den simre uden låg indtil det meste af væsken er væk.

Hæld kompotten ned i forskellige dessertskåle. Servér kompotten varm eller tempereret drysset med nødder.

Hybente

Hybente og hibiscuste har en rammende rubinrød farve med en kraftig aroma, og smagen lever op til dette første indtryk. Hybente har en kraftig og berigende sur frugtagtig smag, som bliver siddende i ganen længe efter den er gledet ned i halsen.

Ikke nok med, at hybente er en tilfredsstillende forfriskning, den virker også som naturmedicin.

Hybenfrugten indeholder vitale C-vitaminer samt antioxidant, som modvirker træthed og styrker immunforsvaret.

Blomsten fra hibiscus - også kaldet Hawaiibloomst - er kendt for at forebygge forstoppelse, blæreinfektioner, kvalme og højt blodtryk.

Hyben- og hibicusteen er helt naturlig uden kaffein og sukker og indeholder desuden ingen kunstige tilsætnings- eller konserveringsmidler.



Nok til 4 kopper hybente

Hyben producerer en mild, skarp, frugtagtig te. De kan anvendes alene eller sammen med et strejf af grøn mynte eller pebermynteblade. Nedkølet og sødet med stevia er hybente et vitaminrigt og sukkerfrit alternativ til frugtjuice, der appellerer til såvel børn som voksne.

Kombinér 4 teskeer med top med hakkede og siede hyben, stødt i din kværn eller 4 skefulde hele tørrede hyben med 4 kopper vand i en sovsepande. Læg låg på panden, kog og lad det stå at simre i 5 minutter.

Alternativt kan du putte friske eller knuste tørrede hyben i en varmet tekande. Hæld derefter kogende vand over dem. Lad dem trække, dækket med låg, i 10 minutter.

Filtrér teen og sød den, hvis ønsket, med $\frac{1}{8}$ teske stevia ekstraktpulver. Servér straks eller nedkøl i køleskabet, tildækket, i op til 3 dage.

Variationer: Træk 4-6 grøn mynte eller 2-3 tsk tørrede pebermynteblade med dine hyben. Hvis du vil lave en punch, nedkøl sødet hybente, tilføj saften fra én frisk limefrugt per liter punch. Server med isterninger.

Hybensuppe

Hybensuppe er en traditional dessert i Sverige.

230 g hyben

2 dl rosiner

1 spsk kartoffelmel

Mandler

Sukker

Kanelbark

Citron, saft og skal



Kog dine friske eller tørrede hyben i 4 liter vand i omkring 2 timer og rør ofte.

Pres derefter de kogte hyben gennem en fin si. Tilsæt rosiner, kanel og citron og lad det koge i 15 minutter.

Jævn blandingen med kartoffelmel og tilsæt hakkede mandler og sukker.

Server hybensuppen med piskefløde og makroner, varme eller kolde.



Hybenvin

Kan nydes af enhver som kan lide vin. Der bliver omkring 5 liter færdig hybenvin.

Brug en 5 liters dunk med skruelåg, eller tilsvarende.

1½ liter hele hyben, uden stilk og blomst

3 liter vand

1½ kg sukker

De 3 liter vand og 1½ kg sukker koges, afkøles og hældes over dine hyben. Lad vinen stå uden låg i 3 uger. I de 3 uger skal dunken rystes én gang daglig. Derefter sættes låg på og dunken henstilles i 9 måneder. Luk jævnligt luft ud fra gæringen.

Når hybenvinen har stået 9 måneder sies den og hældes på flasker og lad dem stå i 1 uge og lad den bundfælde.

OBS: Jo længere tid en hybenvin står til gæring, desto bedre bliver den, gerne længere end de 9 måneder.

Punch med hyben og ananas

Hybenpunch er dejligt forfriskende om sommeren.

1 dl hybente, se opskriften

2-3 isterninger eller ½ kop knust is

1 dl usødet ananassaft

2-3 friske pebermynteblade

Bryg hybente, nedkøl i køleskabet. Put isterninger eller knust is i et højt glas, hæld te og ananassaft i glasset, rør rundt, pynt med pebermynteblade.

Hybenvodka

Hybenvodka har en utrolig flot farve.

Hyben

1 flaske vodka

Fyld 2/3 af et patentglas med hyben og hæld vodka over.

Lad blandingen trække i mindst 6 uger, før du filtrerer den.

Nu har du en essens, som du kan bruge som basis for hybenvodka

Du skal regne med at bruge 2-3 snapseglass hybenessens til en flaske hybenvodka.

Hybensnaps

I Danmark drikker man snaps. Men mange er ikke klar over, at hybensnaps findes. Derfor er det en speciel overraskelse med en flaske hjemmebrygget hybensnaps til festlige lejligheder.

70 cl klar Brøndum Snaps

2 dl hybenbær

Fjern eventuelt frøene fra bærrerne, inden du lægger dem i et glas. Overhæld med Brøndum Snaps, til bærrerne er dækket. Lad essensen trække i ca. 1 måned.

Filtrér essensen, og fortynd den med Brøndum Snaps, og snapsen er klar.

Læg mærke til, at hybensnaps og hybenvodka er en af de nogle af de få anvendelser med hyben, hvor det ikke er nødvendigt at fjerne frø.

Kilde: Alt-om-hyben.dk

01.08.2012