



Rezeptblatt: Sultaninen ungeschwefelt

Ideen und Rezepturen für Backstube und vegetarische Küche · YuboFiT Artikel ZLR0533301 · Stand:
September 2026

YuboFiT® Bio Tee-Manufaktur & Großhandel Nüsse – Früchte – Gewürze · Hansering 106 · 31141 Hildesheim · +49 5121
93483-39 · mail@yubofit.com

Das Produkt in Kürze

Sonnengetrocknete Weinbeeren vom Orange River in Südafrika, ungeschwefelt und pur: 99,5 % Sultaninen, der Rest ist ein Hauch Sonnenblumenöl, damit die Beeren nicht verkleben. Mit 72 g Zucker je 100 g — allein aus der Traube — sind sie das Süßungswerkzeug der Küche: im Hefeteig, im Müsli, im Pilaw und im Chutney. **Alle 32 Rezepte dieses Blatts sind vegetarisch.**

Merkmal	Angabe laut Spezifikation
Artikel	Sultanas ungeschwefelt, Orange River, Südafrika (ZLR0533301)
Gebinde	12,5 kg im Polybeutel und Umkarton
Zutaten	99,5 % Sultaninen, Sonnenblumenöl — ungeschwefelt
Herkunft	Südafrika (Anbaugebiet Orange River)
Aussehen / Konsistenz	grünliche bis goldgelbe Beeren; weich
Geschmack	arteigen, süß bis leicht säuerlich, ohne Fremdgeschmack
Fett / davon gesättigt	0,7 g / 0,1 g je 100 g
Kohlenhydrate / Zucker	76 g / 72 g je 100 g
Ballaststoffe / Eiweiß	2,8 g / 2 g je 100 g
Energie	329 kcal (1.375 kJ) je 100 g
Salz	0,02 g je 100 g
Allergene	keine Allergene enthalten gemäß EU-Verordnung 1169/2011
Lagerung	kühl (10–15 °C), trocken, dunkel

Ungeschwefelt heißt: Die Beeren kommen ohne die sonst übliche Behandlung mit Schwefeldioxid aus. Ihre Farbe ist deshalb kein grelles Goldgelb, sondern das natürliche Spektrum der getrockneten Traube — und sie darf mit der Lagerzeit nachdunkeln, ohne dass das ein Mangel wäre. Für die Karte ist das ein Satz wert: „ungeschwefelt“ liest sich auf jeder Zutatenliste gut.

Fast jedes Rezept beginnt mit einem von zwei Handgriffen:

- **Quellen:** Sultaninen knapp mit warmem Wasser, Tee oder Saft bedecken und 15–30 Minuten stehen lassen. Sie werden prall und saftig und geben im Gebäck keine Feuchtigkeit mehr aus dem Teig ab. Den Sud aufheben — er ist süß und wird weiter unten verwendet (Resteverwertung).
- **Mehlieren:** Vor dem Unterheben in Rühr- und Hefeteige die Beeren in etwas Mehl wenden. So verteilen sie sich gleichmäßig, statt auf den Boden der Form zu sinken.

Grundrezepte: die Basis für alles Weitere

Vier Ansätze, die sich vorbereiten lassen und aus denen der Großteil der Karte entsteht.

1. Quell-Sultaninen (Grundansatz)

Ergibt ca. 350 g Beeren plus Sud.

- 250 g Sultaninen
- 250 ml warmes Wasser oder heißer Früchtetee

1. Sultaninen mit der Flüssigkeit übergießen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Abgießen und den Sud auffangen.

Die gequollenen Beeren sind die Grundlage für Porridge, Milchreis, Aufläufe und Füllungen. Mit Früchtetee statt Wasser angesetzt, bringen sie gleich ein Aroma mit — im Kühlschrank halten sie zwei bis drei Tage.

2. Sultaninen-Paste (natürliche Backsüße)

Ergibt ca. 400 g.

- 250 g Sultaninen
- 200 ml warmes Wasser

1. Sultaninen 30 Minuten im Wasser quellen lassen.
2. Mitsamt der Flüssigkeit fein pürieren.

Die Paste ersetzt in Rührteigen bis zur Hälfte des Zuckers. Faustregel: 100 g Zucker durch 120 g Paste ersetzen und die Flüssigkeit im Rezept um 2 EL kürzen. Teige mit Paste bräunen schneller — die Ofentemperatur um etwa 10 °C senken.

3. Geröstete Sultaninen

Trockene Sultaninen auf Backpapier verteilen und bei 150 °C Umluft 6–8 Minuten rösten, zwischendurch wenden. Der Zucker an der Oberfläche karamellisiert, die Beeren werden knusprig-zäh. Ausgekühlt und luftdicht verpackt sind sie das schnellste Topping des Hauses: auf Porridge, Salat, Eis und Kuchen.

4. Eingelegte Sultaninen (mit und ohne Alkohol)

Sultaninen in ein Schraubglas füllen und knapp mit Rum oder — alkoholfrei — mit kräftigem, gesüßtem Schwarztee samt einem Spritzer Zitronensaft bedecken. Über Nacht ziehen lassen; im Kühlschrank hält der Ansatz mit Rum mehrere Wochen, die Tee-Variante eine Woche. Für Gebäck, Desserts und die Kugel Vanilleeis, die damit zur Spezialität wird.

Backstube

Die klassische Heimat der Sultanine — vom Frühstücksbrötchen bis zum Früchtebrot.

5. Sultaninenbrötchen

Ergibt 12 Stück.

- 500 g Weizenmehl, 60 g Zucker, 1 Prise Salz
- 1 Würfel Hefe, 250 ml lauwarme Milch, 60 g weiche Butter
- 150 g Quell-Sultaninen (Rezept 1), abgetropft und mehliert

1. Aus Mehl, Zucker, Salz, Hefe, Milch und Butter einen glatten Hefeteig kneten und abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
2. Die mehlierten Sultaninen kurz einkneten, 12 Brötchen formen und weitere 20 Minuten gehen lassen.
3. Mit Milch bestreichen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze 15–18 Minuten backen.

Gequollene Beeren bleiben beim Backen saftig, wo trockene hart und dunkel würden — der Unterschied, den man ab dem ersten Blech schmeckt.

6. Hefezopf mit Sultaninen

Den Grundteig aus Rezept 5 mit 1 TL abgeriebener Zitronenschale verfeinern, 180 g mehlierte Quell-Sultaninen einarbeiten, zu drei Strängen flechten, mit Eigelb bestreichen und bei 170 °C rund 30 Minuten backen. Der Zopf ist die Wochenend-Position der Theke; übrig gebliebene Scheiben werden im Ofenschlupfer (Rezept 26) zur zweiten Karriere geführt.

7. Zimtschnecken-Füllung mit Sultaninen

80 g weiche Butter mit 80 g braunem Zucker und 2 TL Zimt verrühren, auf den ausgerollten Hefeteig streichen und 150 g gequollene Sultaninen aufstreuen. Aufrollen, in Scheiben schneiden, backen. Die Beeren halten die Schnecken von innen saftig — auch am zweiten Tag in der Vitrine.

8. Früchtebrot

Ergibt 2 Kastenformen.

- 400 g Sultaninen, 300 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Feigen, Aprikosen, Datteln), grob gehackt
- 200 g Walnüsse oder Mandeln
- 400 ml heißer Schwarztee
- 350 g Mehl, 2 TL Backpulver, 2 Eier, 100 g brauner Zucker, 1 TL Zimt
 1. Früchte und Sultaninen mit dem heißen Tee übergießen und mindestens 2 Stunden quellen lassen.
 2. Mit den übrigen Zutaten zu einem dichten Teig mischen, in zwei Kastenformen füllen.
 3. Bei 160 °C rund 70 Minuten backen; Stäbchenprobe.

In Scheiben geschnitten und einzeln verpackt hält sich das Brot gut eine Woche — eine Position, die sich weit vor Weihnachten in die Theke legen lässt.

9. Scones mit Sultaninen

250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 40 g Zucker und 1 Prise Salz mischen, 60 g kalte Butter einreiben, 100 g Sultaninen zugeben und mit 120 ml Milch rasch zu einem weichen Teig fügen. Ausstechen, mit Milch bestreichen, bei 200 °C 12–14 Minuten backen. Lauwarm mit Butter und Konfitüre serviert die Nachmittagsposition zur Teekarte — der Anlass, die eigene [Schwarztee-Auswahl](#) gleich mit zu verkaufen.

10. Apfel-Sultaninen-Füllung für Strudel und Taschen

600 g Äpfel würfeln und mit 120 g Quell-Sultaninen, 60 g Zucker, 1 TL Zimt und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Die Füllung braucht keine weitere Bindung: Die gequollenen Beeren nehmen den austretenden Apfelsaft auf. Für Strudel, Blätterteigtaschen und als warmes Kompott zu Milchreis und Waffeln.

11. Käsekuchen mit Sultaninen

In die Quarkmasse eines Käsekuchens (1 kg Quark) 150 g mehlierte Quell-Sultaninen heben — nach Wunsch die Rum-Variante aus Rezept 4. Die Beeren setzen süße Akzente in der säuerlichen Masse, ein Handgriff ohne Mehraufwand in der Backstube.

Frühstück

Sultaninen süßen Hafer, Quark und Joghurt aus der Frucht heraus — die Zuckerdose bleibt zu.

12. Bircher Müsli

Ergibt 4 Portionen.

- 200 g Haferflocken, 400 ml Milch, 150 g Joghurt
- 80 g Sultaninen, 1 geriebener Apfel, 1 Spritzer Zitronensaft
- 40 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln

Alles verrühren und über Nacht abgedeckt kalt stellen. Die Sultaninen quellen im Ansatz von selbst und süßen das Müsli durch. Im Deckelglas geschichtet steht das Frühstück verkaufsfertig in der Kühltheke.

13. Porridge mit Quell-Sultaninen

60 g Haferflocken mit 250 ml Milch und 1 Prise Salz aufkochen, 3 Minuten köcheln, 40 g Quell-Sultaninen (Rezept 1) unterziehen und mit gerösteten Sultaninen (Rezept 3) und Zimt anrichten. Süße genug — Honig und Zucker bleiben vom Tisch.

14. Granola mit Sultaninen

300 g Haferflocken mit 60 g gehackten Nüssen, 3 EL Sonnenblumenöl und 4 EL Sultaninen-Sirup (Rezept 29) mischen und bei 160 °C rund 20 Minuten goldbraun backen, zweimal wenden. **Die 150 g Sultaninen erst nach dem Auskühlen untermischen** — mitgebacken werden sie hart und bitter. Der häufigste Granola-Fehler, hier vermieden.

15. Zitronenquark mit Sultaninen

500 g Quark mit Saft und Schale einer halben Zitrone glatt rühren, 100 g Quell-Sultaninen unterheben, mit gerösteten Sultaninen bestreuen. Als Frühstücksschale, Dessert im Glas oder Füllung für Pfannkuchen.

Vegetarische Küche: Sultaninen im Kochtopf

Süße gegen Säure und Schärfe — das ist die Rolle der Sultanine in der warmen Küche. Alle Gerichte dieses Abschnitts sind vollwertige vegetarische Positionen für die Mittagskarte.

16. Couscous mit Sultaninen, Kichererbsen und Minze

Ergibt 4 Portionen.

- 250 g Couscous, 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g Sultaninen, 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- ½ Gurke gewürfelt, 1 Bund Minze, Saft einer Zitrone, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel

Couscous mit der Brühe und den Sultaninen quellen lassen — die Beeren werden dabei prall, ein Arbeitsschritt weniger. Mit den übrigen Zutaten mischen und abschmecken. Kalt wie lauwarm eine Theken-Position, die einen Tag vorhält.

17. Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Sultaninen

Ergibt 4 Portionen.

- 1 Blumenkohl in Röschen, 400 g Kartoffeln gewürfelt
- 1 Zwiebel, 2 EL Currypulver, 400 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe
- 80 g Sultaninen, Salz, Zitronensaft

1. Zwiebel anschwitzen, Currypulver kurz mitrösten, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen.
2. Gemüse und Sultaninen zugeben und 20 Minuten sanft garen.
3. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken; mit gerösteten Sultaninen (Rezept 3) anrichten.

Die Beeren quellen in der Sauce und setzen süße Kontrapunkte zur Currywürze — das Curry braucht keinen Zucker.

18. Reis-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln

1 Zwiebel in Butter glasig dünsten, 250 g Langkornreis kurz mitrösten, mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, 80 g Sultaninen und 1 Zimtstange zugeben und zugedeckt 15 Minuten garen. Mit 50 g gerösteten Mandelstiften auflockern. Beilage zu Ofengemüse und Currys — oder mit Kräutern und Joghurt ein eigenes Gericht.

19. Rotkohl mit Apfel und Sultaninen

1 kg gehobelten Rotkohl mit 1 gewürfelten Zwiebel in 3 EL Öl anschwitzen, 2 gewürfelte Äpfel, 100 g Sultaninen, 100 ml Apfelessig, 200 ml Apfelsaft, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken und Salz zugeben und zugedeckt 45–60 Minuten schmoren. Die Sultaninen ersetzen den Zucker im Ansatz vollständig — ein rein pflanzlich geschmortes Wintergemüse für die Karte.

20. Karottensalat mit Sultaninen, Zitrone und Zimt

500 g Karotten grob raspeln und mit 80 g Sultaninen, Saft einer Zitrone, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Zimt, Salz und glatter Petersilie mischen. 30 Minuten durchziehen lassen — dabei quellen die Beeren direkt im Dressing. Hält sich gekühlt zwei Tage und macht sich als Beilagensalat wie im Bistro-Bowl.

21. Gefüllte Paprika mit Reis, Sultaninen und Feta

4 Paprika halbieren und entkernen. 250 g gekochten Reis mit 80 g Quell-Sultaninen, 150 g gewürfeltem Feta, 40 g Pinienkernen, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen, die Hälften füllen, mit etwas Brühe angießen und bei 180 °C rund 30 Minuten backen. Süße, Salz und Röstaroma in einem Gericht — komplett vegetarisch.

22. Ofen-Blumenkohl süß-sauer mit Sultaninen und Pinienkernen

1 Blumenkohl in Scheiben mit Olivenöl und Salz bei 200 °C rund 25 Minuten rösten. 60 g Sultaninen in 4 EL Apfelessig und 4 EL Wasser 10 Minuten erwärmen, mit 30 g gerösteten Pinienkernen über den Blumenkohl geben. Das süß-saure Prinzip der italienischen Gemüseküche — eine Vorspeise, die sich warm und kalt servieren lässt.

23. Zwiebel-Sultaninen-Confit zum Käsebrett

500 g rote Zwiebeln in Streifen in 3 EL Öl weich dünsten, 100 g Sultaninen, 100 ml Apfelessig, 50 g brauner Zucker und 1 Prise Salz zugeben und offen 30 Minuten einkochen, bis die Masse glänzt. Heiß in Gläser abfüllen. Zu Käse und zu Ofengemüse — im Glas mit Etikett auch ein Verkaufsartikel über die Theke.

24. Sultaninen-Chutney mit Apfel und Ingwer

- 200 g Sultaninen, 2 Äpfel gewürfelt
- 1 Zwiebel fein geschnitten, 20 g geriebener Ingwer
- 100 ml Apfelessig, 100 ml Wasser, 40 g brauner Zucker, 1 TL Senfsaat, Chiliflocken nach Geschmack

Alles zusammen 30 Minuten offen einkochen, bis die Masse dick vom Löffel fällt, dann heiß abfüllen. Zu Käse, Currys und gebratenem Gemüse — und mit Schleife ein Präsentglas.

25. Selleriesalat mit Apfel, Walnuss und Sultaninen

300 g Knollensellerie fein hobeln und mit 1 gewürfelten Apfel, 60 g Sultaninen und 50 g gehackten Walnüssen mischen. Dressing aus 100 g Joghurt, 2 EL Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterheben, 30 Minuten ziehen lassen. Der Klassiker nach Waldorf-Art, vegetarisch und vorbereitbar.

Desserts

26. Ofenschlupfer mit Sultaninen

Ergibt 1 Auflaufform (4 Portionen).

- 300 g Hefezopf oder Brötchen vom Vortag, in Scheiben
- 100 g Quell-Sultaninen (Rezept 1)
- 400 ml Milch, 3 Eier, 60 g Zucker, 1 TL Vanillezucker

1. Gebäckscheiben und Sultaninen dachziegelartig in die gebutterte Form schichten.
2. Milch, Eier und Zucker verquirlen, angießen und 15 Minuten einziehen lassen.
3. Bei 170 °C rund 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Der schwäbische Klassiker verwandelt Backstuben-Retoure in eine warme Mittagsposition — Resteverwertung, die sich auf der Karte gut liest.

27. Milchreis mit Quell-Sultaninen

Milchreis wie gewohnt kochen und 80 g Quell-Sultaninen in den letzten 10 Minuten mitziehen lassen. Mit Zimt und gerösteten Sultaninen anrichten — im Winter warm, im Sommer aus der Kühltheke.

28. Grießauflauf mit Sultaninen und Zitrone

500 ml Milch mit 80 g Grieß und 40 g Zucker aufkochen, abkühlen, 2 getrennte Eier (Gelb einrühren, Schnee unterheben) und 100 g mehlierte Quell-Sultaninen zugeben, mit abgeriebener Zitronenschale abschmecken und bei 180 °C rund 35 Minuten backen. Mit Apfel-Sultaninen-Kompott (Rezept 10) servieren.

Resteverwertung: der Quell-Sud

Beim Quellen bleibt ein süßer, nach Traube schmeckender Sud übrig — bei 200 g Sultaninen rund 150 ml. Er ist keine Restflüssigkeit, sondern eine zweite Zutat.

29. Sultaninen-Sirup. Sud offen auf ein Drittel einkochen — aus 300 ml werden etwa 100 ml. Der Sirup süßt Dressings, Limonade, Granola (Rezept 14) und Naturjoghurt mit einer leisen Traubennote.

30. Eistee mit Sultaninen-Sud. Kräftigen Früchte- oder Schwarztee kalt aufgießen und 2:1 mit Sud mischen, mit Zitronenscheiben und Eis servieren. Süße ohne Sirupflasche — und ein Anlass, die eigene [Früchtetee-Auswahl](#) mitzudenken.

Konfekt für die Theke

31. Schoko-Sultaninen. 200 g Sultaninen portionsweise durch 150 g temperierte Zartbitterkuvertüre ziehen, auf Backpapier absetzen und fest werden lassen. In Zellglas-Beutelchen abgefüllt ein Kassenartikel; in Kakao gewälzt wirken die Beeren wie Trüffel.

32. Frucht-Nuss-Kugeln. 150 g Sultaninen, 100 g entsteinte Datteln, 60 g gemahlene Mandeln und 2 EL Kakao im Blitzhacker zu einer klebrigen Masse zerkleinern, Kugeln abdrehen und in Kokosraspeln oder Kakao wälzen. Gekühlt eine Woche haltbar — die Vitrine an der Kasse verkauft sie von selbst.

Praxis-Hinweise für die Küche

Hausgemachtes aus Trockenfrüchten kommt ohne Konservierungsstoffe aus. Deshalb gehören Haltbarkeit, Kennzeichnung und Hygiene fest in den Küchenablauf.

Produkt	Lagerung	Richtwert Haltbarkeit
Sultaninen, ungeöffnetes Gebinde	10–15 °C, trocken, dunkel	laut Etikett
Angebrochenes Gebinde	luftdicht, kühl	zügig verbrauchen, Behälter beschriften
Quell-Sultaninen, Sud, Paste	≤ 7 °C, verschlossen	2–3 Tage
Geröstete Sultaninen	luftdicht, Raumtemperatur	1–2 Wochen
Eingelegte Sultaninen (Rum)	≤ 7 °C	mehrere Wochen
Eingelegte Sultaninen (Tee)	≤ 7 °C	1 Woche
Chutney und Confit, heiß abgefüllt	kühl und dunkel	3–4 Wochen
Frucht-Nuss-Kugeln	≤ 7 °C	1 Woche

Diese Zeitspannen sind Anhaltspunkte für die Planung, keine geprüften Haltbarkeitsangaben. Verbindlich festgelegt wird die Haltbarkeit im eigenen HACCP-Konzept — vor allem dann, wenn Gläser über die Theke verkauft werden.

Allergenkennzeichnung. Die Sultaninen selbst enthalten laut Spezifikation keine der 14 Hauptallergene der EU-Lebensmittelinformationsverordnung. Allergene bringen erst die übrigen Zutaten mit: glutenhaltiges Getreide (Mehl-, Hafer- und Grießrezepte), Milch (Gebäck, Quark, Milchreis, Feta, Joghurt-Dressing), Ei (Hefezopf, Ofenschlupfer, Grießauflauf, Mayonnaise), Schalenfrüchte (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse), Sellerie (Rezept 25), Senf (Rezepte 24, 25). Kokosmilch und Pinienkerne zählen nicht zu den 14 Gruppen, gehören aber in die Zutatenliste.

Hygiene. Quell-Sultaninen, Sud und Paste sind feucht und zuckerreich — ein guter Nährboden für Keime. Mixer, Siebe und Gläser vor jedem Ansatz heiß ausspülen, alles direkt nach der Herstellung kühlen und jedes Gefäß mit dem Herstellungsdatum beschriften.

Eigene Marke. Bewährt sich ein Produkt am Tresen, füllen wir die Sultaninen auch in Ihre Wunschverpackung mit eigenem Etikett ab — etwa als Schoko-Sultaninen oder Topping-Portion zum

Mitnehmen.

Fragen zu Chargenspezifikation, Warenmustern oder größeren Mengen: YuboFiT, Telefon +49 5121 93483-39, mail@yubofit.com.

Kontakt

YuboFiT® Bio Tee-Manufaktur & Großhandel Nüsse – Früchte – Gewürze

Eine Marke der foxx-merch Marketing und Vertriebs GmbH

Hansering 106, 31141 Hildesheim, Deutschland

Telefon: +49 5121 93483-39

E-Mail: mail@yubofit.com

Web: www.yubofit.com

Beratung: Montag bis Freitag, 09:00–17:45 Uhr

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Dagmar Seebo

Amtsgericht Hildesheim, HRB 202968 · USt-IdNr.: DE 283017768

Bio-Kontrollstelle: DE-ÖKO-006