

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Neu30 Rezepte
einfach &
kreativ**Cremiger Genuss**Milchprodukte
selber machen**Deftige Klassiker**So gelingen
Wurst & Sülze**Dunkler Wachmacher**Kaffee rösten
& genießen**Tisch statt Tonne**Reste kreativ
verwertenWas uns die
grüne Jahreszeit
an Köstlichkeiten bietet**Wilder
Frühling**Ausgabe 01/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Ausgabe 02/2020
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

SAUERTEIG-SCHULE

Wie man die
Aktivität steuert

**AUS ALT
MACH KNÖDEL**

Die Restbrot-Verwerter

TANGZHONG

Was es ist, wie
es funktioniert

BAGEL

Alles über das
Loch-Gebäck

Roggen-Vollkornbrot gewürdigt

Das Brot des Jahres



5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

IM HEFT
Mehr als
40 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

2 für 1
Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive



Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de
040 / 42 91 77-110

FRÜHLINGSERWACHEN

Zum Frühlingsbeginn stehen alle Zeichen auf Neuanfang. Die Tage werden endlich wieder länger, die ersten Sonnenstrahlen wärmen und die Natur zeigt sich im frischen, bunten Gewand. Nach der Winterzeit mit oft deftiger und fettiger Küche steht vielen der Sinn nach Leichtigkeit. Auch in der Redaktion gibt es wieder öfter Rohkost oder verschiedene Salatkreationen zum Mittag. Passend zur Jahreszeit sorgen wir für ordentlich Farbe, Frische und Vitamine in den Schüsseln und Gläsern. Ein Griff in Kühlschrank und Vorratskammer genügt, um mit köstlichen Vorräten Abwechslung in die Mittagspause zu bringen. Mit unseren Aufstrich-Ideen wird aus der langweiligsten Stulle ein toller Pausensnack. Rezepte für köstliche Dressings und Soßen peppen selbst den schnöden Eisbergsalat auf. Und unsere Ideen für Pickles bringen Biss in Salate und Bowls.

Im Frühling hat man häufig mehr Elan, Neues auszuprobieren. Zu Hause Käse herstellen und ihn über Monate reifen sehen oder selbst Fleischfond, Würstchen oder eine frühlingshafte Stülze kreieren – wie wäre es mit diesen tollen Projekten für die heimische Speisekammer? Wir zeigen, wie es geht, haben das nötige Equipment und die passenden Rezepte zusammengestellt. Wer Lust auf kreative Kaffee-Kreationen hat, der kann mit unserer Anleitung Kaffeebohnen rösten und daraus leckere schwedische Kaffeelimonaden zaubern.

Neues probieren viele der Mitarbeiter auf dem Bio-Bauernhof Hoher Schönberg in Mecklenburg-Vorpommern täglich aus – vor allem jene, die als Quereinsteiger auf den Hof gekommen sind und dort einen Neuanfang wagen. Wir haben das Team rund um Jörg Altmann für diese Ausgabe besucht und gelernt, wie Rohkost-Öle gepresst werden, wie sie schmecken und über welche Besonderheiten sie verfügen. Außerdem hat er uns verraten, wie man Öle richtig lagert und wozu sie am besten passen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Rezepte.



V.G. Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de



6
VITAMINE AUF VORRAT:
KULINARISCHES
FRÜHLINGSERWACHEN



38
LEBHAFT UND
BELEBEND: KAFFEE



74
BUTTER, KÄSE & CO.:
GUTES AUS MILCH

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

Alle Rezepte in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Köchinnen und – Köchen in heimischen Küchen, Backöfen und auf Grills zubereitet, gekocht und gebacken.

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

- ★☆☆ – einfaches Rezept; auch für Einsteiger geeignet
- ★★☆ – Rezept mit Anspruch
- ★★★ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Schwierigkeitsstufe richtet sich danach, wie viel Aufwand und Vorkenntnis für das Rezept nötig ist. Für Einsteiger geeignet ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne große Einschränkungen schnell zur Hand sind. Anspruchsvoller wird es dann, wenn beispielsweise Fleisch verarbeitet wird, vor allem wenn man zum ersten Mal damit arbeitet.

Aufwand

- ★☆☆ – in bis zu 2 Stunden verarbeitet
- ★★☆ – mehr als 2 Stunden bis mehrere Tage
- ★★★ – mehrere Wochen

Hier werden die Verarbeitungszeit und die Wartezeit zusammen gezählt. So dauert es bei einigen Rezepten beispielsweise nicht lange, die Zutaten klein zu schneiden oder zu verarbeiten. Die Wartezeit, in der Lebensmittel in Lake ziehen, trocknen, fermentieren oder eingekocht werden, kann aber länger sein und führt dann dazu, dass ein eigentlich schnell gemachtes Rezept von uns zwei oder drei Sterne bekommt.

Haltbarkeit

- ★☆☆ – wenige Tage haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★☆ – wenige Wochen haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★★ – mehrere Monate bis Jahre haltbar

Diese Angabe setzt voraus, dass frische Zutaten verwendet und sauber gearbeitet wird. Die Haltbarkeit bezieht sich auf geschlossene Gläser und Flaschen. Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen.

Verfügbarkeit Zutaten

Hier steht die Bezugsquelle der Zutaten. Bekomme ich sie im Discounter um die Ecke oder in einem größeren, gut sortierten Supermarkt. Oder erhalte ich die Zutaten eher auf dem Markt oder sogar im Internet.

Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

Viel Spaß beim Entdecken und Nachmachen.
Wir freuen uns auf Feedback.

 /SpeisekammerMagazin

 @speisekammermagazin

 www.speisekammer-magazin.de



VITAMINE AUF VORRAT

Kulinarisches Frühlingserwachen

Wenn die ersten Frühlingsboten sprießen und die Tage wieder länger werden, steht der Lenz vor der Tür. Und macht nach den kalten Wintertagen mit deftigen und kalorienreichen Gerichten Lust auf leichte, frische Küche voller Vitamine. Wir haben allerhand im Gepäck, um die neue Jahreszeit gebührend zu begrüßen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ausflug in die Natur und einer Kräuterwanderung mit anschließender Verarbeitung des vermeintlichen Unkrauts? Wir geben Tipps zum Sammeln und Verarbeiten sowie passende Rezepte. Ideen für tolle, haltbare Dressings und Salatsoßen abseits der klassischen „Essig-Öl-Kombi“ haben wir auch dabei. Wer unsere Pickles-Rezepte für Avocado, Karotte und Radieschen nachmacht, kann bald einfach ins Vorratsregal greifen und gesunde, bekömmliche Beilagen in seine Salat- oder Bowl-Schüssel geben. Oder zu einem leckeren Brotaufstrich greifen. Ebenfalls schnell gemacht und lange haltbar – durch überwiegend pflanzliche Zutaten –, damit mehr Zeit bleibt, um die erste Frühlingssonne zu genießen.

Grüne Frühlingspower

Wildkräuter – erkennen,
verarbeiten, haltbar machen

Der Winter verabschiedet sich langsam, es grünt und sprießt wieder in der Natur. Überall kann man die grünen Wilden sammeln – auf der Wiese, im Garten, selbst auf dem Balkon. Wildkräuter sind krautig wachsende Wildpflanzen, die ohne züchterischen Einfluss in der freien Natur und oft in der Nähe des Menschen wachsen. Viele dieser Pflanzen sehen wir häufig als Unkraut an. Die Bezeichnung wird allerdings im Kopf und am Gartenzaun definiert. Machen wir uns frei, reißen wir den Gartenzaun gedanklich nieder und lernen die verborgenen Schätze der Natur zu nutzen. Denn sie beschenkt uns reichlich – vor allem im Frühjahr.

Die harten, kargen Zeiten unsere Vorfahren, die auf das junge Grün im Frühjahr angewiesen waren, kennen wir zum Glück nicht mehr. Aber auch für uns hält die Natur Frühlingkräuter bereit, die reich an ätherischen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Phosphor sind und unsere Körper ordentlich boosten können. Detox ist das trendige Zauberwort. Wir stellen einige besonders köstliche Vertreter vor.

Die glorreichen Sieben – sieben Frühjahrskräuter

BÄRLAUCH: Er ist eine kraftspendende Pflanze. Tatsächlich sollen Bären nach ihrem Winterschlaf große Mengen an Bärlauch verspeisen, um wieder zu den nötigen Kräften zu kommen. Seine Saison ist auf März bis Juni begrenzt. Verwendet werden Blätter, Blüten und Samen, die sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden können und sich auch gut konservieren lassen. Zum Trocknen ist er nicht geeignet. Der Geschmack ist dem des Knoblauchs sehr ähnlich. Bärlauch wird bis zu 30 Zentimeter hoch und hat lanzettenförmige Blätter mit matten Blattunterseiten. Die Blätter wachsen einzeln an einem Stiel aus dem Boden heraus. Die Blüte erscheint als weiße Blütenkugel und hat bis zu 20 Einzelblüten. Die ganze Pflanze verströmt einen intensiven Knoblauchduft. Bärlauch kann sehr leicht mit Maiglöckchen verwechselt werden, das oft auf den gleichen Flächen wächst. Daher Vorsicht, denn das Maiglöckchen ist hochgiftig. Wer den Bärlauch nicht sicher erkennt, sollte auf Marktware oder auf Ware aus dem Bio-beziehungsweise Supermarkt zurückgreifen.



Bärlauch hat von März bis Juni Saison und erinnert geschmacklich an Knoblauch



Die Brennessel ist eines der bekanntesten Wildkräuter. Sie kann roh verarbeitet werden – ihre picksenden Brennhaare lassen sich gut mit einem Nudelholz brechen

BRENNNESSSEL: Sie ist wohl eines der bekanntesten Wildkräuter. Wohl jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit ihr gemacht. Geerntet wird sie ab März bis in den Dezember hinein. Die jungen Blätter erntet man bis zum Juli, anschließend ist ab Juli/August Erntezeit für die proteinreichen Blüten und Samen. Auch die Brennessel kann roh oder gekocht verzehrt werden. Zum Rohverzehr müssen die Brennhaare der Brennessel gebrochen werden, was mit dem Nudelholz sehr gut gelingt. Die Pflanze lässt sich durch Trocknung oder Verarbeitung in öligen Zubereitungen sehr gut konservieren. Brennessel enthält besonders viel Eisen und Folsäure. Die Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 150 Zentimetern und ist an ihren Brennhaaren leicht zu erkennen. Der vierkantige Stängel und die grob gezackten Blätter sind weitere deutliche Erkennungsmerkmale. Die unscheinbaren Blüten sind grünlich und wachsen in Rispen.

GIERSCH: Er gehört zu den ersten Frühlingsboten und so mancher Gartenbesitzer hat beim Versuch, ihn zu vertreiben, entnervt aufgegeben. Der hartnäckige Giersch schenkt uns von März bis September wohlschmeckende Blätter, Blüten und Samen, die wir gut in unserer Speisekammer gebrauchen können. Zudem enthält er außerordentlich viel Vitamin C – vier Mal so viel wie Zitronen – und Mineralien. Sein Petersilienartiges Aroma schmeckt sowohl in roh zubereiteten als auch in gekochten Speisen. Außerdem lässt er sich als Würzpaste sowie in Kräutersalzen und -ölen gut konservieren. Für den Giersch gilt die Erkennungsregel: „Drei, drei, drei – bist beim Giersch dabei!“ Dies weist auf die typischen Merkmale hin. Der Stängel ist dreikantig, an ihm sitzt ein langstieliges, dreigeteiltes Blatt, das wiederum aus drei Einzelblättern besteht. Diese Dreiteilung ist einmalig unter den Doldenblütlern, zu denen der Giersch gehört, und unterscheidet ihn von seinen giftigen Verwandten.



Giersch gehört zu den ersten Frühlingsboten, hat von März bis September Saison und erinnert im Geschmack an Petersilie





Auch der Geschmack der Knoblauchsrauke erinnert an Knoblauch, ist für empfindliche Menschen allerdings bekömmlicher. Die Rauke ist ab März/April zu finden



Spitzwegerich ist als essbare Pflanze eher wenig bekannt, dabei ist er sehr gesund und schmeckt toll in Müsli, über Salat oder Brot gestreut. Auch er kann bereits früh im Jahr gepflückt werden

KNOBLAUCHSRAUKE: Ab März/April wird diese häufig anzutreffende Pflanze geerntet. Ihr pfeffrig, würziger Geschmack erinnert stark an Knoblauch. Allerdings ist die Knoblauchsrauke für empfindliche Menschen bekömmlicher und somit ein toller Ersatz für Knoblauch und Bärlauch. Zudem birgt ihr Verzehr nicht die bekannten Nachwirkungen des aromaverwandten Knoblauchs. Die gesamte Pflanze ist essbar, für die Frühlingsküche werden jedoch meist Blätter und Blüten verwendet. Konservieren lässt sie sich am besten in öliger Zubereitung oder in Essig. Zum Trocknen ist sie nicht geeignet. Die Knoblauchsrauke wird 30 bis 90 Zentimeter hoch. Ihr Stiel ist kantig, die Blätter fast dreieckig und gezackt. Die kleinen weißen Blüten sitzen traubenartig am Stängel. Schon recht früh bilden sich etwa 5 Zentimeter lange Schoten aus, in denen sich die Samen befinden.

SCHAFGARBE: Auch die Schafgarbe zeigt sich sehr zeitig im Frühjahr. Bereits im Februar/März können die ersten Blätter geerntet werden. Ihr Geschmack



Die Schafgarbe hat bereits ab Februar/März Saison. Da sie äußerst würzig und etwas bitter ist, sollte man sie bei der Verarbeitung mit anderen Wildkräutern mischen

ist äußerst würzig und etwas bitter. Gerne wird sie in der frischen Frühlingsküche verwendet – roh oder gekocht. Auch sie lässt sich wunderbar zu Kräutersalzen und -ölen sowie zu Würzpaste verarbeiten. Da die Schafgarbe jedoch sehr dominant im Geschmack ist, sollte sie mit anderen Wildkräutern gemischt werden. Die Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 80 Zentimetern und hat einen harten, leicht behaarten Stängel. Die Blätter sind gebogen und stark gefiedert. Wegen ihrer an Augenbrauen erinnernden Form nennt man sie auch Augenbraue der Venus.

SPITZWEGERICH: Er ist ebenfalls recht zeitig im Frühjahr erntebereit und bleibt es das ganze Jahr über. Als kulinarische Pflanze ist er nur wenig bekannt, obwohl er sehr schmackhaft und gesund ist. Sowohl roh als auch gekocht ist er eine wahre Delikatesse. Blätter, Blüten, Samen und Wurzel sind essbar. Nur der Stängel ist nicht besonders schmackhaft. Blätter und Blüten lassen sich sehr gut zu einer öligen Paste verarbeiten. Die Samen werden getrocknet und sind eine sehr gesunde Zutat zum Müsli, über den Salat oder aufs Butterbrot gestreut. Die Blätter des Spitzwegerichs wachsen aus einer Bodenrosette heraus und sind lanzettenförmig spitz. Sie werden bis zu 20 Zentimeter lang, sind leicht behaart und besitzen fünf bis sieben Rippen. Die Blüten sitzen auf einem unbehaarten, langen Stiel und sind in ihrer weiß-bräunlichen Farbe eher unscheinbar. Auffällig werden sie erst durch die satellitenförmig um den Blütenstand angeordneten braunen Samen.

VOGELMIERE: Als besonderer Frühaufsteher ist die Vogelmiere hervorragend geeignet, unseren Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Blätter, Blüten und Triebe sind essbar und ganzjährig verfügbar. Mit ihrem milden, an frischen Mais und Erbsen erinnernden Geschmack ist sie die perfekte Grundlage für Salate und Smoothies. Als ölige Würzpaste lässt sie sich ganz hervorragend konservieren. Zur Trocknung ist sie nicht geeignet. Sie wird bis zu 40 Zentimeter hoch, wächst jedoch meist kriechend teppichartig. Der Stängel ist weich, dünn und rund und zeigt eine Reihe mit weichen Härchen. Die Blätter sind spitz-oval und maximal 3 Zentimeter groß. Die sternförmigen Blüten sind weiß und nur wenige Millimeter groß.

Ganzjährig ist die Vogelmiere verfügbar. Mit ihrem milden, an frischen Mais und Erbsen erinnernden Geschmack ist sie perfekte Grundlage für Salate und Smoothies





Ein verdienter Platz in der Speisekammer

Obwohl Wildkräuter meist frisch verzehrt werden, lohnt es sich, Brennnessel & Co auf verschiedene Weise zu konservieren. Wenn gerade keine Saison ist, kann man einfach ans Vorratsregal oder in die Speisekammer gehen und sich bedienen. Kräuter sollten nach dem Sammeln möglichst zügig weiter verarbeitet werden. Man braucht sie nicht zu waschen, es reicht, wenn man sie leicht ausschüttelt. Anschließend lässt man sie eine Weile auf einem Geschirrtuch ausgebreitet liegen. Zur Weiterverarbeitung Kräuter gut trocken tupfen, zerkleinern und Samen aus den Samenhülsen oder Schoten pulen.

TROCKNEN: Die Pflanzenteile auf einer genügend großen, mit einem sauberen Geschirrtuch oder Papier ausgelegten Fläche ausgebreiten. Anschließend deckt man die Kräuter oder Samen mit einem sauberen Tuch ab. Durch das Bedecken behalten die Pflanzen ihre Farbe weitgehend und werden nicht braun. Nun müssen sie an einem geschützten, luftigen, nicht zu hellen Platz trocknen. Auf keinen Fall dürfen sie direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt sein. Je nach (Raum-)Temperatur dauert es einige Tage, bis die Kräuter komplett durchgetrocknet sind. Bei Berührung müssen sie knisternd brechen. Sind sie noch weich, müssen sie noch länger trocknen, damit sie später nicht schimmeln. Nachdem sie trocken sind, kann man die Kräuter in luftdichten Gläsern oder Dosen aufbewahren oder gleich zu Kräutersalz oder -zucker weiterverarbeiten.

KONSERVIEREN IN ÖL: Hier befüllt man sterilisierte Gläser zu zwei Dritteln mit den vorbereiteten Kräutern und gießt sie mit einem hochwertigen Öl auf. Die Kräuter sollten vollständig bedeckt sein. Olivenöl eignet sich dafür gut. Gläser zunächst für einige Tage nicht fest verschließen, sondern nur mit einem Leinentuch abdecken, damit eventuelle Restfeuchte entweichen kann. Dies beugt Schimmelbildung vor. Danach werden die Gläser verschlossen, an einem hellen Ort, jedoch nicht in der prallen Sonne, gelagert und ab und zu

geschwenkt. Nach drei bis vier Wochen kann das Öl abgeseiht werden. Danach in saubere Flaschen füllen und an einem dunklen Ort lagern. Das so entstandene Kräuteröl ist nun mindestens drei Monate haltbar.

KONSERVIEREN IN ESSIG: Hier werden die Kräuter mit Weißweinessig aufgefüllt. Die Gläser dürfen direkt verschlossen werden. Der Kräuternessig muss dann mindestens drei Wochen ziehen. Diesmal jedoch an einem dunkleren Ort. Nach der Ziehzeit wird der Essig ebenfalls abgeseiht und in Flaschen abgefüllt. Essig ist dunkel gelagert mehrere Monate haltbar. |



- 1) Um wilde Kräuter auf Vorrat zu konservieren, lässt sich ein leckeres Kräuteröl ansetzen. 2) Das ganze Jahr über lassen sich verschiedenste Pflanzenteile sammeln und später zu einem Kräutertee aufgießen. 3) Auch eine Butter mit Wildkräutern ist schnell gemacht und bietet die volle Geschmacksexplosion. 4) Salz zu aromatisieren ist eine weitere Möglichkeit, Wildkräuter zu verarbeiten

GRUNDREGELN FÜR DAS KRÄUTERSAMMELN

• Ernte nur die Pflanzen, die du wirklich kennst

Einige Wildkräuter haben nämlich ungenießbare oder gar giftige Doppelgänger. Am besten ist es, eine geführte Wildkräuterwanderung zu begleiten – diese gibt es mittlerweile in vielen Regionen. Bei der geringsten Unsicherheit in der Bestimmung einer Pflanze ist es ratsam, sie lieber stehen zu lassen.

• Ernte nur an sicheren Orten

Zum Wegrand sollte stets ein Abstand von 5 bis 10 Metern eingehalten werden, denn des Menschen bester Freund neigt gerne zum Markieren seiner und somit auch unserer Wege. Vorsicht bei der Ernte an Feldern: Handelt es sich um konventionell bewirtschaftete Felder, so sind diese häufig – und damit auch die hier wachsenden Kräuter – gespritzt. Nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen ernten.

• Ernte nur an trockenen Tagen

Gesammelt wird an trockenen, möglichst sonnigen Tagen vormittags oder am Mittag nach dem Abtrocknen des Taus. Am besten sammelt man in einem offenen Korb. Es werden ausschließlich gesunde und saubere Pflanzenteile gepflückt und man sammelt bevorzugt junge Blätter und Triebspitzen, da diese noch sehr zart sind.

• Gehe behutsam mit der Natur um

Gesammelt wird maximal ein Drittel des vorhandenen Pflanzenbestandes.

WILDES PESTO

Text, Rezepte & Bilder: Heike Trottmann

 / Geliebte Kräuter

Die unkomplizierte Nudelsoße hat ihren Ursprung in Ligurien und basiert traditionell auf Basilikum, Majoran oder Petersilie. Aber schon lange bevor uns diese Kräuter in unseren heimischen Gärten erfreuen, erwachen in der Natur die wohlschmeckenden Wildkräuter. Pesto wird in der Regel frisch hergestellt, aber manchmal fehlt selbst hierfür im Alltag die Zeit. Supermärkte bieten deshalb viele Pestosorten fertig an. Aber müssen wir darauf zurückgreifen? Spätestens beim Durchlesen der Zutatenliste kann einem der Appetit ziemlich vergehen. Zum Glück gibt es die Möglichkeit, die Grundzutat für unser hausgemachtes Pesto, die Kräuterpaste, auf Vorrat herzustellen. Zudem ist der Weg in die Speisekammer kürzer und umweltfreundlicher als der in den Supermarkt.



KRÄUTERPASTE (GRUNDREZEPT)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Wald, Garten, Supermarkt

- Kräuter nach Wunsch hacken, mörsern oder pürieren und mit Salz und Öl zu einer feinen Paste verarbeiten.
- Die entstandene Paste in sterilisierte Gläser füllen und mit einem Olivenölspiegel versehen.
- Bei kühler Lagerung hält sich die Paste bis zu 12 Monate. |

ZUTATEN*

- 300 g Kräuter
- 240 g Öl
- 90 g Salz

*Ergibt 3 Gläser à 200-240 ml

VOGELMIERE-PESTO

ZUTATEN

- 2 EL Vogelmiere-Paste
 - 50 g Parmesan oder Pecorino
 - 50 g Mandeln oder Cashewkerne (gemahlen)
 - Pfeffer
- Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer vermischen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben, damit sich das Pesto gut um die Nudeln legt. Dieses Pesto schmeckt eher mild und ist sehr gut geeignet für alle, die Knoblauch nicht mögen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

PESTO MIT KNOBLAUCHSRAUKE

- Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer vermischen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Das Pesto mit Knoblauchrauke erinnert an das klassische Pesto Genovese und ist kräftig im Geschmack. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 2 EL Knoblauchrauke-Paste
- 50 g Parmesan oder Pecorino
- 50 g Wal- oder Pekannüsse
- Pfeffer

Tipp

Wer kennt es nicht? Man hat zu viele Kräuter klein geschnitten oder das Dressing wird einfach nicht aufgebraucht? All diese Reste lassen sich prima in handelsübliche Eiswürfelformen einfrieren. So hat man immer kleinste Mengen auf Vorrat.

MINZZUCKER

Frische Minze gibt es mittlerweile das ganze Jahr über zu kaufen. In Form von Minzzucker kann man sie konservieren und sich damit den Sommer ins Haus holen. Er ist schnell gemacht und eine wahre Geschmacksexplosion. Der aromatische Zucker kann im Joghurt, als Topping auf Desserts oder als Zuckerrand am Cocktailglas verwendet werden.

- Die Blätter waschen und gut abtrocknen lassen.
- Die Minze im Mixer komplett zerkleinern und löffweise den Zucker zugeben.
- Weitermixen, bis alles gut vermischt ist und sich der Zucker grün färbt.
- Alles auf ein Backpapier streichen und 2-3 Tage trocken lassen.
- Anschließend in saubere Gläser umfüllen und trocken lagern. |

ZUTATEN

- 400 g Minzblätter (frisch)
- 200 g Zucker

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★★
Verfügbarkeit Zutaten: Garten, Supermarkt

Rezept & Bild:
Victoria Mattes



Tipp

Der Zucker lässt sich auch in anderen Varianten zubereiten, beispielsweise mit Zitrone, Orange, Lavendel, Flieder oder Rosenblättern.



KRÄUTERTEE

Bei einem Spaziergang durch die Natur lassen sich nebenbei Blüten und Kräuter sammeln, aus denen Teemischungen für Herbst und Winter hergestellt werden können. So entsteht eine individuelle Tee-Komposition auf Vorrat, bei der man weiß, was drinsteckt und die auch als Geschenk gut ankommt. Grundsätzlich lassen sich alle Kräuter für einen Tee verwenden, die genießbar und nicht giftig sind. Viele Teekräuter lassen sich bereits im eigenen Garten finden, der Rest auf der Wiese oder am Wegesrand. Blüten pflückt man am besten an sonnigen Tagen bei voller Blüte, Blätter sind dagegen anspruchslos und können jederzeit geerntet werden.

- Die Kräuter auf einem Tuch ausgebreitet lufttrocknen lassen, ansonsten besteht Schimmelgefahr. Erst, wenn alles gut durchgetrocknet ist, in große Bügelgläser oder Behälter mit Deckel abfüllen. Der Tee sollte gut verschlossen sein, da sich das Aroma sonst verflüchtigt.
- Für die Zubereitung 1 TL von den Teeblättern in eine Tasse geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 8-10 Minuten ziehen lassen. Wer ein kräftigeres Aroma möchte, nimmt einfach mehr Teeblätter. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★★
Verfügbarkeit Zutaten: Garten, Wald, Wiese

ZUTATEN

- Brennesselblätter
- Brombeerblätter (jung, frisch)
- Gänseblümchenköpfe
- Himbeerblätter (jung, frisch)
- Holunderblüte
- Johanniskraut (Blüte)
- Lindenblätter
- Lindenblüten
- Pfefferminze
- Schafgarbe (Blüte)
- Zitronenmelisse

Rezept:
Victoria Mattes



WILDKRÄUTER-PESTO

Ein frühlingshaftes Pesto mit Wiesenkräutern lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Wer keine Wiesenkräuter hat, kann genauso nur Spinat oder Karottengrün verwenden. Wer mal Lust auf ein buntes Pesto hat, der kann Rote Bete oder Karotte ausprobieren.



ZUTATEN

- 5 Handvoll Kräuter wie Brennnessel, Giersch, Wiesenkerbel, Brunnenkresse (alternativ: Fenchel, Spinat, Basilikum)
- 150 ml Olivenöl (mild, nativ)
- 5 EL Pinienkerne
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Steinsalz
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer

- Kräuter waschen, putzen, trocken tupfen und grob zerkleinern.
- Pinienkerne leicht anrösten und abkühlen lassen.
- Kräuter, Öl, Zitronensaft und geröstete Pinienkerne, bis auf 2 EL für das Topping, in einen Hochleistungsmixer oder eine gute Küchenmaschine geben und zu einem Pesto verarbeiten.
- Je nach Geschmack kann die Konsistenz fein oder etwas gröber sein. Falls das Pesto zu dickflüssig ist, etwas Olivenöl dazugeben und nochmal kurz aufmixen.
- Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In ein Marmeladenglas füllen und mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Das Pesto ist etwa 14 Tage haltbar. |

Tipp

Als Topping schmecken auch karamellierte, gehackte Nüsse. Das Pesto verfeinert nicht nur Nudeln, es schmeckt auch sehr gut auf Suppen oder im Sandwich.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

www.rosenundkohl.de



SENF MIT FRÜHLINGSKRÄUTERN

Senf selbst herzustellen ist einfach und der Geschmack ist erheblich intensiver als bei vor langer Zeit abgepackten und fertig gekauften Produkten. Das Besondere an diesem Senf-Rezept liegt in dem Verarbeitungsverfahren der Senfkörner, die nicht erhitzt, sondern schonend über Nacht eingeweicht werden und somit alle wertvollen Bestandteile des vollen Senfkornes enthalten. Durch die Zugabe unterschiedlichster frischer Gartenkräuter erhält der Kräutersenf einen wunderbaren Geschmack und eine besonders cremige Konsistenz. Er eignet sich zum Würzen von Käse, Tofu, Gebrilltem, Kartoffeln sowie aufs Brot.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Tipp

Für einen etwas anderen Geschmack kann man die Kräuter und Gewürze ändern. Ebenfalls gut passen das Grün von Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Spinat oder Brennesseln. An Gewürzen schmecken Fenchelsamen, Kurkuma, Schwarzkümmel oder Hanfsamen. Für einen Senf mit Kräutern der Provence schmecken Thymian, Estragon, Rosmarin, Oregano und Lavendelblüten. Wer einen Honigsenf mit Kräutern kreieren möchte, verwendet 90 g Honig.



- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Senfkörner mit dem Weißweinessig übergossen über Nacht abgedeckt stehen lassen.
- Kräuter waschen, abtupfen und wenn nötig Stiele entfernen.
- Zwei Drittel der gequollenen Senfkörner mit den Kräutern in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten und dabei nach und nach den Honig dazugeben. Für eine cremigere Konsistenz etwas Essig hinzufügen. Die restlichen Senfkörner unterheben.
- Kräutersenf in Gläser füllen, kühl stellen und binnen 4 Wochen aufbrauchen. |

ZUTATEN*

- 300 g Weißweinessig
- 225 g Senfkörner
- 70 g Honig (dunkel)
- 60 bis 70 g Gartenkräuter (frisch, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Salbei, Bohnenkraut, Minze, Basilikum, Rucola, Petersilie, Dill, Schnittlauch passen gut)

*Ergibt 500 g





ZUTATEN*

- 300 ml Honig
- 100 ml Apfelessig (naturvergoren)
- 1 Handvoll Kräuter wie Thymian, Rosmarin, junge Fichtenspitzen, Pimpinell, Fenchel, Gänseblümchen, junge Brennessel, Giersch oder Wiesenkerbel (ungespritzt)

*Ergibt 400 ml

Schwierigkeitsstufe: ☆☆☆

Aufwand: ☆☆☆

Haltbarkeit: ☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

SAUERHONIG

Der Sauerhonig, auch Oxymel genannt, ist ein uraltes Hausmittel, das man je nach Jahreszeit mit den verschiedensten Kräutern zubereiten kann. Im Frühling unterstützt er die Entschlackung und verfeinert Soßen, Dressings oder Smoothies. Für ein optimales Geschmackserlebnis greift man am besten zu naturbelassenem Apfelessig sowie regionalem Honig und Kräutern.

- Kräuter waschen, putzen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.
- In eine saubere Flasche geben, mit Apfelessig aufgießen und verschließen.
- Die Flasche vier Wochen an einem hellen Ort bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Den Essig abseihen, mit dem Honig mischen und wieder in die Flaschen füllen. Fertig ist der Sauerhonig. |

Tipp

Für eine Entschlackungskur ein Schnapsglas mit Sauerhonig mit einem Glas lauwarmem Wasser verrühren und morgens auf nüchternen Magen trinken.

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de





Tipp
Für einen extrawürzigen Geschmack kann man noch Parmesan über den Salat und das Dressing geben.

WALDHONIG-SENF-DRESSING

Kräftig-aromatischer Waldhonig trifft auf würzigen Senf. Dieses Dressing passt zu jedem Salat, ob grüner Salat mit Tomate und Gurke oder zu Nudel- und Reissalat. Es ist schnell gemacht und so lecker, dass man es unbedingt auf Vorrat im Kühlschrank stehen haben sollte.

- Die Haselnüsse grob mörsern. Frühlingszwiebeln samt Grün waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe zerdrücken.
- Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und 1 Minute kräftig schütteln.
- Das Dressing hält sich im Kühlschrank mindestens 3 Tage. |

ZUTATEN

- 75 g Piemonteser Haselnüsse
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 60 g Olivenöl
- 40 g Waldhonig (dunkel)
- 30 g Balsamico (weiß)
- 20 g Senf (mittelscharf oder scharf)
- 1/2 Bund Petersilie (glatt)
- 1 Knoblauchzehe (klein, optional)
- 5 g Thymian (frisch, optional)

Rezepte:
Doris Schmidtutz-Dempewolf

- @dodo_speedelicious
- /Dodos Grüne Küche
- www.speedelicious.shop

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



VEGANES CAESAR SALAD-DRESSING

Unser Rezept für das typische Caesar Salad-Dressing kommt ohne Anchovis und Parmesan aus. Cashewkerne und Hefeflocken sorgen dafür, dass es geschmacklich ebenso gut ist wie der Klassiker aus Rom – und länger hält.

- Die Cashewkerne 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Knoblauchzehe zerdrücken.
- Eingeweichte Nüsse abtropfen lassen und in einem Blitz-Zerkleinerer so fein wie möglich pürieren.
- Die übrigen Zutaten zusammen mit dem Nusspüree in ein Schraubglas füllen und 1 Minute schütteln. |

ZUTATEN

- 150 g Cashewkerne
- 125 g Wasser
- 60 g Olivenöl
- 20 g Senf (mittelscharf oder scharf)
- 20 g Zitronensaft
- 10 g Kapern
- 10 g Hefeflocken
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





AHORNSIRUP- ZITRONEN-SENF- DRESSING

Rezepte: Corinna Fuhrmann
Bilder: Benedikt Fuhrmann

@/rosenundkohl

/rosenundkohl

www.rosenundkohl.de

Dieses Dressing ist eine milde, aromatische Variante für jeden Tag. Es passt zum knackigen Blattsalat genauso gut wie zur erdigen Roten Bete. Wer das Rezept etwas abwandeln und ihm mehr Biss verleihen möchte, gibt einen zusätzlichen Esslöffel süßen, körnigen Senf dazu.

- Alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Dressing wird beim kräftigen Aufschlagen etwas dickflüssiger.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Flaschen füllen. Im Kühlschrank gelagert, hält sich die Salatsoße bis zu 10 Tage. |

Tipp

Gibt man 2 TL gemahlene Kreuzkümmel und etwas Muskat zur Salatsoße, bekommt sie einen neuen Twist und passt dann sehr gut zu gekochter Roter Bete oder in einen Belugalinsen-Salat.

ZUTATEN*

- 150 ml Öl
- 120 ml Ahornsirup
- 80 ml Zitronensaft
- 3-4 EL Senf (mittelscharf)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)

*Ergibt 400 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt



ORANGEN-INGWER- DRESSING

Fruchtig, mit leichter Ingwernote, so könnte man dieses Dressing beschreiben. Und durch die Orange schmeckt man einen Hauch von Sommer. Wer es lieber etwas schärfer mag, erhöht den Ingweranteil.

- Alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Dressing wird beim kräftigen Aufschlagen etwas dickflüssiger.
- Das Dressing abschmecken und in Flaschen füllen. Vor der Verwendung die Flasche stets kräftig schütteln, damit sich alle Zutaten wieder gut vermischen. Im Kühlschrank gelagert, hält sich das Dressing bis zu 10 Tage. |

ZUTATEN*

- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Ahornsirup
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)
- etwas Orangenschale (gerieben)

*Ergibt 330 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Wer gerne Knoblauch mag, kann das Dressing mit etwas frisch geriebenem Knoblauch verfeinern.



ASIA-DRESSING



Neben den typischen Zutaten der asiatischen Küche wie Sojasoße, Ingwer und Zitronengras erhält dieses Dressing seinen besonderen Geschmack durch gerösteten Sesam in zwei Farben. Er wird in der Pfanne angeröstet, verströmt einen hinreißend-appetitlichen Duft und verleiht jedem asiatischen Salat, Nudel- oder Reisgericht ein tolles Aroma.

- Den Sesam in eine Pfanne ohne Fett geben und anrösten, bis er anfängt zu duften.
- Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und 1 Minute schütten. Im Kühlschrank hält sich die Soße mindestens 3 Tage. |

Rezept: Doris Schmidutz-Dempewolf

 @dodo_speedelicious

 /Dodos Grüne Küche

 www.speedelicious.shop

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Asia-Markt

ZUTATEN

- 50 g Sesamöl
- 15 g Obstessig oder Reissig
- 10 g Sojasoße (hell)
- 10 g Honig (Akazienhonig)
- 10 g Sesam (weiß)
- 10 g Sesam (schwarz)
- 10 g Ingwer (frisch gerieben)
- Zitronengras (optional)



Ob als Fingerfood, Vorspeise oder Hauptspeise: Satay-Spieße sind aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. Die Erdnuss-Soße macht den Hauptbestandteil der aus Asien stammenden Mahlzeit aus. Jetzt frisch zubereitet, ist sie ein wunderbarer Vorrat für das nächste Buffet oder die nächste Party.

- Knoblauch und die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz glasig andünsten. Anschließend die Temperatur herunterdrehen und alles zusammen mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Erdnussbutter, Sojasoße und Sambal Oelek mit in den Topf geben und gelegentlich rühren, bis sich die Erdnussbutter verteilt hat.
- Die entstandene Soße mit einem Stabmixer kurz pürieren, bis keine Knoblauch- und Zwiebelstücke mehr zu erkennen sind. Mit Limettensaft abschmecken.
- Soße in eine sterile Flasche füllen, abkühlen lassen und gut verschließen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Unangebrochen ist die Satay-Soße 3-4 Wochen haltbar. |

SATAY-SOÛE

ZUTATEN

- 300 ml Gemüsebrühe (aus SPEISEKAMMER 03/2019)
- 100 g Erdnussbutter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Erdnussöl (oder neutrales Öl)
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sambal Oelek
- Limettensaft



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

QUICK PICKLE RADIESCHEN

Besonders lecker sind die schnell eingelegten Radieschen, die nicht monatelang im Weckglas vor sich hin reifen müssen, sondern schon innerhalb von 15 Minuten fertig sind. Sie sind in jedem Essen ein schöner Farbtupfer und schmecken frisch, leicht säuerlich, etwas würzig – einfach richtig gut.



ZUTATEN

- 1 Bund Radieschen
- 180 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 180 ml Wasser
- 3 El Ahornsirup oder Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Salz
- 1 TL Senfkörner (ganz)
- 1 TL Koriandersamen (ganz)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Radieschen waschen und vom Grün befreien. Das Grün unbedingt aufheben, es kann toll in Salate gemischt werden.
- Essig, Wasser, Ahornsirup und Salz in einem kleinen Topf vermischen und zum Kochen bringen.
- Währenddessen die Radieschen in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein würfeln und beides zusammen mit dem Koriander und den Senfsamen in ein Glas von etwa 1.000 ml Fassungsvermögen geben.
- Nach dem Aufkochen die Flüssigkeit zu den Radieschen ins Glas gießen und alles 10 Minuten ziehen lassen. |

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com





Tipp

Die Kartoffeln können anstatt im Ofen auch in einer Gusspfanne in sehr heißem Olivenöl knusprig ausgebacken werden. Die Quick Pickle Radieschen von Seite 20 passen hervorragend in den Salat und geben ihm noch eine besondere Note.

Nach der Schlemmerei zu den Festtagen ist es jetzt an der Zeit für leichtere Frühlingsküche. Wie wäre es zum Beispiel mit einem leckeren Kartoffelsalat mit Frühlingslauch und knackigen Radieschen? Eine leichte Vinaigrette aus Schalotten, Rotweinessig und Senf rundet den Salat ab.

- Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen. Mit der Schale 20 Minuten in Salzwasser weichkochen.
- Den Backofen auf 260°C, wenn möglich mit zugeschalteter Grillfunktion, vorheizen. Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel in 1-2 cm große Stücke zerteilen.
- Die Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.
- Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und unter die Kartoffeln mengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten knusprig backen.
- Währenddessen die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden, den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Für die Vinaigrette die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Essig mit Rapsöl, Dijonsenf und Schalottenwürfeln kräftig verquirlen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
- Die knusprigen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Mit Radieschen, Frühlingslauch und Vinaigrette vermischen. Den Salat warm servieren. |

ZUTATEN*

Kartoffelsalat

- 1.000 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 4 Stangen Frühlingslauch
- 80 g Radieschen
- 80 ml Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer (schwarz)

Vinaigrette

- 80 ml Rapsöl
- 70 g Schalotten
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Dijonsenf
- Salz
- Zucker
- Pfeffer (schwarz)

*Ergibt 4 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
 Aufwand: ★★☆☆
 Haltbarkeit: ★★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



INFO

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Clever kombinieren – besser kochen“, das im Gutedel Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 192 Seiten mit 146 Farbfotos und kostet 29,95 Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.



GEPICKELTE APFEL-INGWER-KAROTTEN

Apfel, Ingwer und Karotte sind echte Vitaminbomben. Miteinander kombiniert und in Apfelessig eingelegt, werden sie zu einem echten Kraftpaket. Als Topping in Salaten und Bowls sorgen sie für scharf-säuerlichen Geschmack, passen aber auch perfekt als Snack zwischendurch.

ZUTATEN*

- 500 g Karotten
- 300 ml Wasser
- 250 ml Apfelessig
- 1 Apfel
- 50 g Ingwer (frisch)
- 1 EL Meersalz
- 2 TL Rohrzucker

*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

- Für den Sud Ingwer fein hacken und zusammen mit Apfelessig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, bis sich die Kristalle aufgelöst haben.
- Karotten schälen und in Stifte schneiden. Anschließend in Einmachgläser schichten.
- Den Apfel samt Schale grob raspeln, zu den Karotten in die Gefäße geben und den Sud gleichmäßig darüber verteilen.
- Die Einmachgläser gut verschließen und abkühlen lassen. Lichtgeschützt und kühl gelagert sind die Karotten-Pickles bis zu 6 Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Tipp

Damit das Gemüse knackig bleibt, sollte man kein Jodsalz, sondern Stein- oder Meersalz verwenden.





EINGELEGTE AVOCADO

Die Avocado hat nicht die beste Ökobilanz. Wer trotzdem nicht auf die grüne Beere verzichten möchte, für den ist dieses Rezept genau das Richtige. In Essig eingelegt, wird sie haltbar gemacht. Mit rosa Pfeffer, Limette und Chili verfeinert, bringt der leckere Exot eine geschmackliche Alternative in Salate und aufs Brot.

- Avocados in Scheiben schneiden. Limette waschen und dünn hobeln. Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Wer es schärfer mag, hebt die Kerne auf und gibt sie mit in den Essigsud.
- Essig, Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer- und Salzkörner in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur herunterdrehen und so lange weiter köcheln, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Dann noch etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen und den Sud anschließend abkühlen lassen.
- Limettenscheiben und Chiliringe in ein steriles Glas füllen und die Avocadoscheiben hineinschichten. Mit dem abgekühlten Essigsud übergießen, bis die Avocados vollständig bedeckt sind. Das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Ungeöffnet ist eingelegte Avocado etwa 1 Monat im Kühlschrank haltbar. |

Rezept & Bilder: Vanessa Grieb

ZUTATEN

- 2 Avocados (mit festem Fruchtfleisch)
- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Wasser
- 1 Limette
- 1,5 EL Zucker
- 1 EL Senfkörner
- 3 TL Pfefferkörner (rosa)
- 2 TL Salz
- 1 Chilischote

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





Aufstrich, Hummus & Co.

Leckerer Brotbelag,
haltbar und vegan

Inzwischen sind vegane Brotaufstriche recht häufig und in großer Zahl im Supermarkt zu finden. Leider sind viele jedoch geschmacklich nicht sonderlich aufregend und abwechslungsreich, da sie oft auf Sonnenblumenkernbasis hergestellt sind. Warum also nicht einmal einen Brotaufstrich selbst machen? Da weiß man, was drin ist, dass es schmeckt und noch dazu ist er schnell gemacht und kann gut auf Vorrat zubereitet werden. Alles, was benötigt wird, sind ein paar Zutaten und ein Stabmixer. Also ran an den Mixer und los gehts.

Grundbestandteil veganer Aufstriche sind immer mindestens eine Nuss-, Saaten- oder Hülsenfruchtart, die mit Gemüse, Obst, Kräutern und/oder Gewürzen sowie Öl als Bindemittel kombiniert wird. Dazu werden die jeweiligen Zutaten alle in ein hohes Gefäß gegeben und mit einem Pürierstab gut zu einer homogenen Masse vermengt. Den fertigen Aufstrich in ein abgekochtes, steriles Glas geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Das ideale Mischverhältnis eines schmackhaften veganen Aufstrichs besteht aus zwei Dritteln Gemüse/Obst/Kräuter und einem Drittel Nüsse/

Kerne/Hülsenfrüchte. Dazu dann Öl nach Ermessen und Wunschkonsistenz. Als Basiszutat für vegane Aufstriche eignen sich zum Beispiel sehr gut: Mandeln, Kürbis-, Pinien- oder Cashewkerne, Hasel-, Erd- und Walnüsse, Linsen, Kichererbsen, Erbsen oder andere Hülsenfrüchte. Die gesalzene oder geröstete Variante verleiht nochmal eine andere Note. Nach der Basiszutat werden Gemüse, Obst und/oder Kräuter hinzugefügt. Hier passen unter anderem Tomate, Paprika, Bete-Sorten, Süßkartoffel, Spinat, Mangold, Oliven, Birnen, Äpfel oder auch klassischer Basilikum und gesammelte Wildkräuter. Dabei kann das Gemüse/Obst roh oder auch gebacken hinzugefügt werden. Jede Art von Geschmacksrichtung und Länderküche lässt sich dann mit der Zugabe von landestypischen Gewürzen in den Aufstrich einbringen.

Um die Aufstriche haltbar zu machen, sind Öle und Salz ein wichtiger Bestandteil. Öl bei der Zubereitung hinzugeben und zusätzlich vor dem Verschließen

des Aufbewahrungsgefäßes eine deckende Schicht Öl über den Aufstrich geben. Am besten eignen sich dazu geschmacksneutrale Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Für eine mediterrane Variante ist Olivenöl empfehlenswert. Salze eignen sich zum Abschmecken, sind jedoch auch der beste Weg, die Haltbarkeit des Aufstrichs zu erhöhen. Neben der Zugabe von Öl und Salz erhöht sich die Haltbarkeit bei der Verwendung gerösteter statt roher Kerne und Nüsse sowie getrockneter Tomaten oder Paprika statt frischem Gemüse. Im Kühlschrank gelagert, halten sich die fertigen Aufstriche ungeöffnet 4 Wochen bis 3 Monate.

Pesto-Variationen

Pestos unterscheiden sich von den bisher genannten Zutatenkombinationen nicht wesentlich. Hauptbestandteile sind Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Kräuter oder Gemüse, Öl und Salz. Besonders schmackhaft sind hier Wildkräuter, Löwenzahn, Basilikum, Bärlauch oder auch Grünkohl. Bei der Kreation eines Pestos ist es wichtig, das Salz erst nach dem Vermixen der anderen Zutaten hinzuzugeben, damit sich die Masse bei der Herstellung nicht zu sehr erhitzt. Außerdem könnten sonst die temperaturempfindlichen Inhaltsstoffe der Kräuter zerstört werden.

Nussmusherstellung

Ein weiterer Klassiker der veganen Aufstriche sind natürlich Nussmuse. Auch diese sind nach Belieben schnell selbst hergestellt. Das Zutatenverhältnis sollte 90 Prozent Nüsse und der Rest Öl und Salz sein, Saaten und Gewürze nach Belieben. Dabei lassen sich nicht nur sortenreine Nussmuse mit dem Pürierstab herstellen, sondern auch Nüsse kombinieren, wie Haselnuss-Erdnuss-, Cashew-Sesam- oder Chili-Erdnussmus.

Hummus-Variationen

Der Klassiker aus dem östlichen Mittelmeer-Raum ist ebenfalls schnell selbst hergestellt. Ebenso lassen sich hier durch Gewürze und Kräuter Variationen schaffen, die es so in der Kombination nicht zu kaufen gibt. Das Grundrezept hierfür sind 60 Prozent Kichererbsen, 25 Prozent Tahin, 15 Prozent Wasser sowie Knoblauch, Olivenöl, Salz und Zitronensaft zum Abschmecken. Als weitere Zugaben eignen sich dann beispielsweise Harissa, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Basilikum, Bärlauch, veganes grünes Pesto oder Curry. |



Eine favorisierte Kombination für einen gelungenen Aufstrich: Salzmandeln oder Cashewkerne, Paprika und etwas Liquid Smoke für ein rauchig-herzhaftes Aroma

TOP 3-KOMBINATIONEN

Beispiele für tolle Aufstrich-Variationen sind 1. Walnuss-Birne-Chili, 2. Cashew-Paprika-Liquid Smoke, 3. Salzmandeln, getrocknete Tomaten-Oliven-Kapern

Text & Bilder: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



Natürlich lassen sich auch pflanzenbasierte Frischkäsealternativen schnell zubereiten – perfekt als Brotbelag oder Gemüsedip



Die Hauptbestandteile eines veganen Aufstrichs sind Nüsse/Saaten/Hülsenfrüchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze. Für die Herstellung braucht es nur einen guten Stabmixer

RAUCHIGER PAPRIKA-AUFSTRICH

Die Auswahl an veganen Brotaufstrichen ist mittlerweile recht groß, doch oft fehlen den gekauften Varianten Pfiff und das gewisse Extra. Selbstgemacht lässt sich das mit ein paar Gewürzen im Nu ändern. So wie bei diesem Paprika-Aufstrich, dem Liquid Smoke eine leckere BBQ-Note verleiht. Er ist genau das Richtige als Zutat für ein üppig belegtes Sandwich in der Mittagspause oder zum Abendbrot.

ZUTATEN

- 3 Paprika (rot, gelb, orange)
- 200 g Mandeln (geröstet, gesalzen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Liquid Smoke
- Salz zum Abschmecken

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Paprika waschen, entkernen und grob in Streifen schneiden. Die Paprikastreifen gleichmäßig auf einem Backblech ausbreiten und das Olivenöl darüber verteilen. Für 12 Minuten backen.
- Die gerösteten Streifen anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- Paprikastreifen in ein hohes Gefäß geben, Salzmandeln und Liquid Smoke hinzugeben. Mit einem Stabmixer zur gewünschten Konsistenz pürieren. Anschließend mit Salz weiter abschmecken und auf Baguettes, Broten, Sandwiches oder als Dip servieren.
- Zur längeren Aufbewahrung in ein abgekochtes, vorbereitetes Schraubglas füllen. Den Aufstrich vollständig abkühlen lassen, das Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Ungeöffnet ist er 1-3 Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Sollte die Masse zu nass sein, mit weiteren Mandeln ergänzen und erneut alles zu einem einheitlichen Aufstrich vermischen. Für gegrillte Paprika ohne Haut: Paprika halbieren und mit der Haut nach oben auf das Backblech legen. Die Temperatur beim Backen auf 250°C erhöhen und nach dem Abkühlen die Haut vor der Weiterverarbeitung abziehen.

Text & Bilder: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



ZUTATEN*

- 250 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 100 g Rucola
- 50 g Nussmus
- 50 g Olivenöl
- 10 g Minze (frisch)
- 3 g Ingwer (geschält)
- Abrieb einer Zitrone
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt 2 Gläser à 200 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
 Aufwand: ★☆☆☆
 Haltbarkeit: ★★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ERBSEN-RUCOLA-AUFSTRICH MIT MINZE

Erbsen gehören zu den wichtigsten pflanzlichen Proteinlieferanten – sie sind gesund und schmecken durch ihren süßen Geschmack Groß und Klein. Der würzig-frische Geschmack von Rucola und Minze sorgen für eine aromatische Note, die durch einen Hauch Ingwer und Zitrone abgerundet wird. Dieser vegane Erbsen-Aufstrich sorgt für eine gesunde Abwechslung auf dem Butterbrot und passt geschmacklich hervorragend als Dip zu Gemüsesticks.

- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Frische Erbsen 3 Minuten und tiefgefrorene Erbsen 1 Minute kochen, Wasser abgießen und Erbsen kalt abschrecken. Rucola, Zitrone und Minze waschen und abtrocknen. Ingwer schälen und raspeln.
- Erbsen, Rucola, Minze, Ingwer und Zitronenabrieb in einem Mixer geben und mit Olivenöl, Nussmus und Zitronensaft bedecken und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In die sterilen Gläser abfüllen und die Oberfläche mit Öl bedecken. So hält sich der Aufstrich im Kühlschrank 3-4 Wochen. |

Tipp

Der Aufstrich kann mit einer reifen Avocado, Gemüsewürfeln, Knoblauch, Curry, Sesam und Hanfsamen oder Frühlingskräutern geschmacklich ergänzt werden. Für alle nicht-Veganer: 150 g Fetakäse oder körnigen Frischkäse unter die Erbsencreme mischen und cremig genießen. Mit dem Käse hält sich der Aufstrich allerdings nicht so lange.

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

@Imagina von Rosenberg

/Brotpassion

www.brotpassion.de





Rezept: Vanessa Grieb

ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen
- 300 g Rote Bete
- 3 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1/2 Limette (Saft)
- Salz
- Pfeffer

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ROTE BETE HUMMUS

Hummus ist mittlerweile als gesunder Snack und Brotbelag in aller Munde. Die orientalische Creme ist voller Proteine und vielseitig abwandellbar. Außerdem ist sie schnell gemacht. In diesem Rezept sorgen Zitrone und Limette für Frische, Rote Bete für die auffällige Farbe.

- Kichererbsen in ein Sieb geben und gut waschen, anschließend abtropfen lassen.
- Rote Bete waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Bei Bedarf mit mehr Olivenöl, Tahini, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahrt und mit Öl bedeckt hält sich der Hummus etwa 1 Woche. |



Jetzt bestellen



€ 8,50

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de



Text: Vanessa Grieb
Bilder: Jan Schnare

Ortstermin in
Hohen Schönberg

Die Öl-Presser



In Mecklenburg-Vorpommern, die Ostsee in Sichtweite, liegt der Bio-Bauernhof Hoher Schönberg. Er befindet sich auf einer teilweise wieder aufgebauten Erbpachthofstelle von 1860 und wird nach alternativen, handwerklichen und ökologischen Regeln geführt. Eine Besonderheit sind die vier Ölmühlen des Hofes, in denen verschiedene Speiseöle gewonnen werden. Die schmecken nicht nur anders als Ware aus dem Supermarkt, sie sollen auch besondere Eigenschaften haben.



1) In insgesamt vier Mühlen wird täglich frisches Öl gepresst. In den weißen Behältern befindet sich die Ölsaart. 2) Hier entsteht Kürbiskernöl. Alle Produkte des Bio-Hofes werden nicht durch Klärmittel oder Filtration geklärt, sondern den Schweb- und Trübstoffen im Öl wird Zeit gelassen, sich am Boden zu setzen. Erst danach wird das Öl in Flaschen abgefüllt. 3) Überreste der gepressten Saat, sogenannter Presskuchen, werden in großen Papiersäcken aufgefangen. Daraus entstehen Mehle, die immer schnell ausverkauft sind. Als Dünger und Tierfutter wird der Kuchen ebenfalls weiterverwendet



Betrifft man den Hofladen Hoher Schönberg, fühlt man sich in eine andere Zeit zurück versetzt: Links vom Eingang steht eine große Glastheke, in der verschiedene Käse- und Wurstsorten ansprechend präsentiert sind. Auf der Theke reihen sich Gläser mit getrockneten Früchten, Nüssen und Süßigkeiten aneinander. Im Laden herrscht geschäftiges, aber entspanntes Treiben. In großen Papiersäcken werden Müsli und Nüsse präsentiert, unterschiedliche Getreide- und Saatsorten sind appetitlich in Gläsern auf einem Tisch am Fenster angerichtet. Darüber hängen auf einer Leine aus Naturfasern selbstgestrickte Socken, die warm und gemütlich aussehen. Auch Gemüse gibt es in einer Ecke sowie eine kleine Kühltruhe, die neben hofeige-

nem Fleisch auch exotische Waren wie tiefgefrorene Granatapfelkerne beinhaltet. In einer Ecke stehen ein Tisch und Bänke, an dem sich einige Leute zum Frühstück versammelt haben. Im Lehmgrundofen daneben brennt ein wärmendes Feuer, das den Raum in ein angenehmes, leicht schummeriges Licht taucht.

Der Laden ist aber weit mehr als ein Ort zum Einkaufen und Essen. In einem weiteren Bereich stehen vier große Maschinen mit Zylindern und großen, weißen Behältern auf einem langen Tisch nebeneinander. Monoton brummen die Geräte vor sich hin, während sich aus der Maschinenöffnung langsam spiralförmige, lange Schlangen in große Papiersäcke wickeln. Daneben stehen große, bauchige Glasbehälter mit Zapfhahn, in denen sich verschiedene trübe Flüssigkeiten befinden. Die Flüssigkeiten sind Öl und die Schlangen sogenannter Presskuchen. Bei den Maschinen handelt es sich um Ölmühlen. Spezielle Rohkost-Ölmühlen, die extra für diesen Zweck konzipiert und in Norddeutschland exklusiv auf dem Hof Hoher Schönberg im Einsatz sind.

„Rohkost-Öle zu produzieren bedeutet, dass wir die Öl-Temperatur beim gesamten Verarbeitungsprozess von der Gewinnung der Saat bis zu dem Augenblick, in dem wir das Öl essen, immer weit unter 37°C halten“, erklärt Jörg Altmann, einer der Betreiber des Hofes. Diese Definition ist angelehnt an die Begrifflichkeiten aus der Rohkost-Szene. Diese definiert eine Grenze von unter 40°C als Zubereitungs-Temperatur für Rohkostnahrung. Viele Öle, die es im Handel zu kaufen gibt, sind kalt gepresst. Das bedeutet aber lediglich, dass die Saat, aus der später Öl gepresst wird, kalt in die Mühle gegeben wird. Während des Pressvorgangs erhitzt sie sich.

Nicht so bei den Mühlen am Hof Hoher Schönberg. Hier wird beim Pressvorgang die Temperatur durch Wasserkühlung niedrig gehalten. Die Wassertemperatur ist, je nach Saat und Pressvorgang, unterschiedlich. Für die Ölherstellung wird keimfähige Saat von einer Förderschnecke durch die zylindrische Presskammer gefördert, in der ein Seiher sitzt. Die Öffnung am Ende des Zylinders ist ebenfalls entsprechend auf die Saat und den Vorgang abgestimmt, abhängig von Härte, Größe und Öl-Gehalt der Saat. Am Zylinderkopf entsteht ein Gegendruck, der das Öl aus der Saat und durch die Löcher im Seiher presst. Das Öl läuft um den Seiher herum nach unten und wird in sogenannten Absatzbehältern aufgefangen. Über einen Sensor am Öl-Auslauf wird die Temperatur ständig kontrolliert, bei jeder Pressung dokumentiert und auch später auf den Flaschen abgegeben. Am Zylinderkopf direkt gibt es eine dauerhafte Heizung, die dafür sorgt, dass die Reststoffe, der sogenannte Presskuchen, ablaufen kann und den Zylinder nicht verklebt.

Die fertigen Öle bleiben eine Weile stehen, bevor sie abgefüllt werden. Nur Leinöl wird direkt nach der Pressung in Flaschen abgefüllt. „Es beginnt sonst sofort an der Luft zu oxidieren“, erklärt Jörg Altmann. Die Öle werden ausschließlich schonend von Hand – überwiegend aus Glasbehältern mit Glaszapfhahn – abgefüllt, um die Qualität der Öle nicht negativ zu beeinflussen.

Der größte Feind der Öle ist die Oxidation. Sie bewirkt, dass sich hochwertige, ungesättigte Fettsäuren umformen und bis zur Butter- oder Ameisensäure verändern. Das Ergebnis ist der typisch bittere, leicht ranzige Geschmack von altem Öl. „Sie sollten in einem hochwertigen Öl nicht vorkommen. Außerdem stellen die von zu hohen Temperaturen zerstörten Fettsäuren eine Belastung für die Verdauung und den Stoffwechsel dar“, weiß Jörg Altmann.

An diesem Tag werden Lein-, Sonnenblumen-, und Kürbiskernöl im Laden hergestellt. Von Montag bis Sonntag sind die vier Maschinen in Betrieb, denn es wird traditionell frisch nach Bedarf und auf Bestellung gepresst. Mehr als 20 Öl-Sorten hat der Hof im Sortiment. Im Monat entstehen etwa 1.500 bis 2.000 Liter Öl. Für den Verkaufsschlager Leinöl werden allein zwei Tonnen Leinsaat pro Monat gepresst. Bis auf das Olivenöl, das in Portugal bei einer Temperatur von 27°C entsteht, werden alle Öle direkt hier vor Ort produziert.

Für die Herstellung stammt ein Teil der Ölsaaten vom eigenen Hof. Die übrigen Saaten kaufen Jörg Altmann und sein Team nach Verfügbarkeit bei den umliegenden Bauern. „Regional ist erste Wahl“, erklärt er. Eine Ausnahme bilden die Kokosflocken für das Kokosöl. Sie werden etwas teurer aus Sri-Lanka gekauft. Dafür entsprechen sie aber ebenfalls der Rohkost-Definition, da sie schonend sonnengetrocknet und dabei nicht über 40°C erhitzt werden. „Industriell verarbeitete Ölsaaten werden oft bei Temperaturen von 55°C



oder mehr getrocknet. Saatgut, das über einen längeren Zeitraum solchen Temperaturen ausgesetzt wurde, ist nicht mehr keimfähig und käme für unsere Belange nicht mehr in Frage“, erklärt Jörg Altmann.

Da sie mit eigenen Saaten arbeiten, die sie weiterentwickeln und auch sonst Landwirtschaft betreiben, bezeichnen Jörg Altmann und die Hofgemeinschaft sich auch nicht als Ölmühle, sondern als Bio-Bauernhof, der zusätzlich Ölmühlen betreibt. Und Produkte von Rohkost-Qualität anbietet, die ihrer Meinung nach nur durch Handarbeit erreicht werden kann. Die Qualität hat ihren Preis: 1 Liter Leinöl kostet 33,- Euro.

„Unsere Öle machen sofort den Unterschied“, weiß Jörg Altmann aus Erfahrung. „Sie schmecken, je nach Sorte, mild, leicht, auch mal nussig, immer lecker. Und allesamt sind sie ausgewogen, da schmeckt nichts bitter oder muffig.“ Er empfiehlt, die Öle am besten zu jeder Mahlzeit zu sich zu nehmen, damit sie einen Effekt haben. „Sie schmecken im Salat, im Müsli oder auch zu Kartoffeln wunderbar. Und ein leckeres Sauerkraut mit einigen Tropfen Leinöl ist ein Gedicht“, gerät er ins Schwärmen. Auf Dauer ändere sich bei



1) Die Abfüllung erfolgt ausschließlich schonend per Hand. So lässt sich eine weitere Oxidation der Öle, die Einfluss auf den Geschmack nimmt, bestmöglich reduzieren. 2) Auch bei der Etikettierung ist Handarbeit angesagt. Jede Flasche wird einzeln beklebt. Insgesamt drei Mitarbeiter kümmern sich um die Organisation der Ölmühle und den Versand der Produkte. In den Gläsern im Hintergrund sind ebenfalls Öle, bereit zur Abfüllung. 3) Gerne gibt Jörg Altmann (links) Auskunft über die gesundheitsfördernde Wirkung der Bio Rohkost-Öle und erzählt mehr über die einzelnen Sorten. 4) Leinöl ist der Verkaufsschlager auf dem Bio-Hof und wird aus der reifen Saat des Ölleins gewonnen. Das frische Öl riecht nach Heu und schmeckt leicht nussig und mild. 5) Das Gemüse im Hofladen stammt ebenfalls aus eigenem Anbau

Menschen, die viel von ihren Ölen zu sich nehmen, auch das Essverhalten. So haben sie beispielsweise weniger Verlangen nach Süßem.

Im Hofladen und bei Veranstaltungen beraten er und sein Team die Kunden auch zu den Rohkost-Ölen. Geschmacklich und dazu, was ihre gesundheitsfördernden Wirkungen angeht. Denn Jörg Altmann geht es bei der Herstellung und dem Vertrieb der Öle um mehr als den Geschmack. Für ihn ist Öl konzentrierte Energie, die unter anderem auch auf geistiger Ebene wirken und zu Kreativität, innerer Harmonie oder Aufgeschlossenheit beitragen kann. Um die gesundheitsfördernden Aspekte der Öle hervorzuheben, steht neben Pressdatum- und Temperatur auch immer die Angabe „wirksam bis“. In diesem Zeitraum soll gewährleistet werden, dass die Öle reich an Antioxidantien und Vitaminen sind und außerdem leicht und frisch schmecken.

Die Rückmeldung, dass sich durch den Verzehr der Rohkost-Öle etwas ändert, bekommen Jörg Altmann und sein Team von vielen Kunden. „Natürlich muss schon eine gewisse Bereitschaft und Interesse an gesunder Ernährung vorhanden sein. Und es ist ja auch ein fortlaufender Prozess“, erklärt er. Und beschreibt drei Stufen, über die Veränderungen ablaufen. Zunächst ändern sich das Einkaufsverhalten und die Ernährung. Dann fangen viele an, auch sonst einiges in ihrem Leben zu hinterfragen und zu verändern, wie die Wohnsitua-

tion, den Beruf oder die Beziehung. Und auf einer dritten Stufe setzt dann auch die geistige Arbeit an, die Auseinandersetzung mit sich selbst beginnt. Öle können nach Ansicht von Jörg Altmann die körperliche Bereitschaft für die unbeschwertere Arbeit der Psyche herstellen. Er beschäftigt sich seit 15 Jahren mit Ölen, seit er selbst Schmerzen hatte und Wege abseits der Schulmedizin suchte, die ihm dabei helfen könnten.

Vor seiner Zeit in Hohen Schönberg führte der Hofbetreiber ein völlig anderes Leben. Er besaß einen eigenen Kfz-Betrieb und importierte amerikanische Autos. 1998 kam er schließlich nach Hohen Schönberg und übernahm mit seiner Familie den Bauernhof. Zu diesem Zeitpunkt lag der Dreiseiten-Hof mit niederdeutschem Mecklenburger Zweiständer-Fachwerkhaus und Scheune weitgehend brach. Das Hauptgebäude wurde zum Großteil nach althergebrachten Handwerksmethoden restauriert. Der Hofladen befindet sich in einer





Jörg Altmann empfiehlt, zu jeder Mahlzeit Öl zu sich zu nehmen. Ob wie hier auf Brot, zum Salat oder auch auf Sauerkraut gegeben, schmackhafte Möglichkeiten gibt es viele



Seit 2011 führen Moritz Ahlhorn (links) und Jörg Altmann Hof Hoher Schönberg gemeinsam

Fachwerk-Scheune, die in fast mittelalterlicher Bauweise entstanden ist. 1999 beendete der Landwirt die Ausbildung zum staatlich geprüften Wirtschaftler mit Schwerpunkt ökologischer Landbau. Bis heute führt er den Hof nach einem alternativen, handwerklichen und ökologischen Bewirtschaftungskonzept. 2009 kam Moritz Ahlhorn auf den Hof und stieg 2012 als landwirtschaftlicher Kleinunternehmer mit ein. Eigentlich ist er gelernter Gesundheits- und Krankenpfleger, hat seit 2011 eine Heilpraktiker- und seit 2017 eine Osteopathie-Ausbildung. Seitdem führen sie den Hof gemeinsam und legen viel Wert auf eine gute Hofgemeinschaft und Zusammenhalt.

Zum Bauernhof gehören 30 Hektar Land, von denen etwa 16 Hektar Ackerfläche sind. Hier wachsen Jahr für Jahr nacheinander Lein, Hanf, Schwarzkümmel, Sonnenblume, Dinkel, Sommergerste, Roggen und Sommerhafer. Mit dieser vielgliedrigen Fruchtfolge soll die Bodenfruchtbarkeit gegenüber einer Monokultur nachhaltig erneuert und erhalten bleiben. Auch Gemüse wird auf den Äckern angebaut, darunter Ölkürbisse, aus deren Kernen ebenfalls Öl gepresst wird, und Wurzelgemüse. Und dann wären da ja noch zahlreiche Tiere, die seit über 20 Jahren für die Herstellung von Käse und anderen Milchprodukten gehalten werden. Die zwei Kühe und sechs Ziegen werden noch von Hand gemolken.

Insgesamt sind sie etwa 20 Mitarbeitende auf dem Hof, von denen allein drei Leute mit den Ölmühlen beschäftigt sind, inklusive Abfüllung und Versand. Viele der Mitarbeiter kommen aus der Region, einige sind des Hofes wegen in die Gegend gekommen. Ein Teil sind Quereinsteiger, die sich ihr Wissen erst vor Ort angeeignet haben. „Leute, die sich in der Landwirtschaft, bei den Ölmühlen, aber auch in den Bereichen Öffentlichkeits- und Seelenarbeit einbringen möchten, sind hier immer gern gesehen“, lädt Jörg Altmann Interessierte ein. „Heutzutage traut sich kaum noch jemand, Qualität herzustellen“, ergänzt er. Dies möchte er mit den Ölen ändern und einen Unterschied machen. Etwa 2.000 Kunden deutschlandweit sind bereits von den Bio-Rohkost-Ölen überzeugt und bestellen regelmäßig. Tendenz steigend. |

Der Hofladen befindet sich in einer Fachwerk-Scheune, die in fast mittelalterlicher Bauweise entstanden ist



Kontakt

Hof Hoher Schönberg
Kalkhorster Straße 37
23948 Hohen Schönberg
Telefon: 03 88 27/88 82 34
E-Mail: hofladen@hofhoerschoenberg.de
Internet: www.hofhoerschoenberg.de



Anwendung, Haltbarkeit & Lagerung

Das geht runter wie Öl

Auch wenn Öle am besten frisch und direkt genossen werden sollten, lässt sich nur selten eine ganze Flasche auf einmal im Salat oder beim Braten und kochen aufbrauchen. Wie lange sich Öle aufbewahren lassen, wie man sie am besten lagert und wozu welche Sorten passen, haben wir in dieser Übersicht zusammengestellt.

Generell kann man sagen, dass sich Öl nach Anbruch nicht durch die Einwirkung von Bakterien oder Ähnlichem verändert, sondern durch die Oxidation der Fettsäuren. Öle sollten daher am besten in den verschlossenen Flaschen möglichst dunkel und stehend aufbewahrt werden. Vor der Verwendung sollten sie nicht geschüttelt werden.

Anwendung in der Küche

APRIKOSENKERNÖL: Ähnlich wie Mandelöl hat Aprikosenkernöl ein Marzipan-Aroma und passt gut zu Joghurt oder Quarkspeisen, Früchten und fruchtigen Salaten.

CHIAÖL: Dieses Öl passt vom Salatdressing bis zum Dessert immer. Besonders lecker ist es in Kräuterdips und Smoothies.

HANFÖL: Neben kalter Küche, in Müslis und Pesto passt Hanföl auch gut in gekochten Speisen wie gedünstetem Gemüse.

HASELNUSSÖL: Durch seinen nussigen Geschmack passt es in der kalten Küche gut in Müslis oder Porridge oder auf Gebäck. Auch warm kann es verwendet werden, da sich das Öl auf bis zu 200°C erhitzen lässt.

KOKOSÖL: Kann roh gegessen und wie Butter auf Brot verwendet werden. Zum Kochen, Dünsten, Backen und Braten ist es ebenfalls geeignet, da es sich bis auf 200°C erhitzen lässt.

KÜRBISKERNÖL: Auch dieses Öl ist sehr vielseitig, verfeinert Quark und Schmand. Passt aber auch zum Abschmecken von warmem Gemüse oder Rindfleisch.

LEINÖL: In der Lausitz und in Schlesien wird Leinöl in milchhaltigen Speisen wie Quark mit Kartoffeln, Gurkensalat oder saurem Hering verwendet.

OLIVENÖL: Der Rauchpunkt von Olivenöl liegt erst bei 190°C, wodurch es sehr gut zum Braten, Grillen und Frittieren geeignet ist. Olivenöl passt zu Kräutern und verfeinert jede Marinade, Soße, Suppe und Pasta und verleiht Speisen im Handumdrehen eine mediterrane Note.

RAPSÖL: Ist vor allem geeignet, um pikante Speisen abzuschmecken und kann als Bratöl verwendet werden.

SESAMÖL: Ist gut erhitzbar, hat einen feinen, nussigen Geschmack und wird als Speiseöl in der asiatischen und orientalischen Küchen eingesetzt.

SCHWARZKÜMMELÖL: Dieses Öl passt gut als intensive Zutat für Gemüsegerichte und Salate.

SONNENBLUMENÖL: Hier liegt der Rauchpunkt bei 107°C. Es kann erhitzt werden und eignet sich gut zum Dünsten und Kochen. Auch einlegen lässt sich damit wunderbar.

WALNUSÖL: Trotz seines hohen Rauchpunktes von 160°C ist das Öl recht empfindlich und sollte Speisen entweder erst nach dem Kochen hinzugefügt werden oder in der kalten Küche zum Einsatz kommen.

Haltbarkeit & Lagerung

LEINÖL: Jörg Altmann und sein Team empfehlen, dieses mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank aufzubewahren und innerhalb von 2 bis 8 Wochen zu verbrauchen.

CHIAÖL UND HANFÖL: Diese beiden halten sich etwa 3 Monate im Kühlschrank.

SENF-, HASELNUSS-, WALNUSÖL: Bei ihnen wird eine Haltbarkeit von wenigstens 4 Monaten angegeben. Die ersten beiden sollten im Kühlschrank gelagert werden, Walnussöl möglichst auch kühl, aber nicht zwingend im Kühlschrank.

APRIKOSENKERN-, KÜRBISKERN-, KOKOS-, RAPS-, SESAM- UND SONNENBLUMENÖL: Diese Kernöle sind unempfindlicher und bleiben bis zu 6 Monate lang frisch. Auch wärmere Temperaturen im Sommer machen ihnen nichts aus.

SCHWARZKÜMMELÖL: Ist unempfindlich gegen Licht und Wärme und mindestens 9 Monate haltbar. |

Neuheiten

Um Milch über Nacht in Kefir zu verwandeln, benötigt man **Kefir-Knollen**. Wellness-Drinks bietet diese in Bio-Qualität an. Im Set zu 19,90 Euro ist bereits alles für die heimische Zubereitung enthalten: 4 Gramm Kefir-Knollen und ein fertiges Kefir-Getränk als Ansatzflüssigkeit, mit denen man 250 Milliliter von dem joghurt-ähnlichen Getränk herstellen kann. Die Kulturen werden erst am Versandtag verpackt und sind ab diesem Zeitpunkt zwölf Tage haltbar. www.wellness-drinks.de



Foto: André Götz



Das **Bambatsa Olivenöl** ist ein „extra wildes Olivenöl“, das aus zu früh geernteten Oliven gewonnen wurde. Es ist herber und bitterer als die herkömmliche Variante, eignet sich aber dennoch zum Kochen und pur zum Dippen und Genießen. Bambatsa ist der Name der Berghänge, an denen sich die Olivenhaine der Familie Jordan befinden. Das Öl wird direkt aus Kolovi- sowie Adramtiani-Oliven und ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Die erste Zentrifugierung der Olivenmasse erfolgt bei maximal 27°C. Der Preis: 17,95 Euro für 500 Milliliter. www.jordanolivenoel.de



Himberfelder für immer von der Senf Pauli Manufaktur ist eine Melange aus würzigem Senf und fruchtigen Himbeeren. Die Kombination aus frisch pürierten Himbeeren und mittelscharfem Senf kann zum Beispiel zu Käse, Salat, Fleisch und Rotkohl genossen werden. Der Senf kostet im 100-Milliliter-Glas 6,90 Euro. www.senfpauli.de

Eine nachhaltige Alternative zum bekannten Passiertuch ist der **Nussmilchbeutel** von gaia. Er kostet 14,90 Euro und kann zur Herstellung von veganen Drinks oder auch Milchalternativen genutzt werden. Dazu einfach Nüsse nach Wahl über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag mit frischem Wasser im Mixer fein pürieren. Anschließend das Nuss-Wasser-Gemisch mit dem Nussmilchbeutel filtern. Der Beutel ist nachhaltig und Handarbeit aus Bio-Baumwolle angefertigt. www.gaiastore.de



Käse zu Hause machen? Gerne. Aber Wie? Wer sich nicht gleich an ein eigenständiges Projekt wagt, der findet im **Käse selber machen Starter-Set** eine gute Alternative. Für 60,40 Euro sind alle Utensilien für die Käse-Herstellung vorhanden und es kann gleich losgehen. Insgesamt können mit der Starter-Box 150 Liter Milch verarbeitet werden – beispielsweise zu Feta, Pfannen- oder Grill-BBQ-Käse. www.kaese-selber.de



Wem frische Chilis zu scharf zum Verarbeiten sind, der kann auf **Flüssiger Chili** von Plant Maker zurückgreifen. Hier sind die Kräuter gehackt und mit Bioessig und Meersalz gemischt, was sie länger konservieren soll – auch nach dem Öffnen und außerhalb des Kühlschranks halten sie sich bis zu 2 Jahre. Für Salat, eine Mayo oder Dips sind die flüssigen Kräuter gut geeignet, in der warmen Küche in Fleisch- und Pastagerichten durch ihre Essignote eher weniger. Pro Portion wird eine Dosierung von 2 Teelöffeln empfohlen. Das 40-Milliliter-Fläschchen kostet 2,49 Euro. www.fluessigekraeuter.de



Bei der Bio-Mühle Eiling gibt es nun eine Auswahl an **Holzbrettern**, die sich für verschiedene Schneidearbeiten oder zum Anrichten von Lebensmitteln eignen. Das Besondere daran: Jedes Brett ist ein Unikat und daher auch nur genau einmal erhältlich. Die verschiedenen Bretter werden mit kaltgepresstem Leinöl versiegelt und von einer regionalen Holzwerkstatt hergestellt. Zum Einsatz kommen Eichen-, Eschen- oder Buchenholz. Die Formen und Größen unterscheiden sich deutlich: Von Holzscheiben aus dem vollen Stamm über Randstücke mit Baumrinde bis hin zu in Form geschnittenen Brettchen sind viele verschiedene Varianten erhältlich. Die Preise beginnen bei 28,99 Euro und reichen bis zu 124,99 Euro. www.biomuehle-eiling.de



Lebhaft und belebend

Sein Ruf war nicht immer der Beste: Kaffee galt als ungesund, als süchtig machende Droge, gar als Nervengift. Die Menschen haben sich dennoch nicht vom Genuss dieses herrlich belebenden Getränks abbringen lassen. Ganz im Gegenteil. Kaffee ist und bleibt eines der beliebtesten Getränke. Und, ganz anders als früher, gilt der Konsum in Maßen sogar als gesund.



1. Riesige Menge

In über 50 Ländern weltweit wird Kaffee auf etwa 11 Millionen Hektar angebaut. Der mit Abstand größte Kaffeeproduzent ist Brasilien. Die Erntemenge beläuft sich auf weltweit fast 10 Milliarden Kilogramm.

2. Frucht

Zwar lieben wir den Duft frisch gerösteter Kaffeebohnen, doch streng genommen handelt es sich gar nicht um eine Bohne. Die Früchte der Kaffeepflanze sind rote, kirschenähnliche Steinfrüchte mit meist zwei Steinkernen. Diese Steinkerne sind das, was wir „Kaffeebohnen“ nennen.

3. Kaffeedurst

Etwa 7 Kilogramm Kaffee konsumiert der Deutsche im Durchschnitt. Und am liebsten wird dann zum Filterkaffee gegriffen (50 Prozent). Ganz oben im europäischen Kaffee-Ranking stehen wir damit aber nicht, das wird von Finnland angeführt.

10 Fakten über Kaffee

4. Kaum Vielfalt

Etwa 50 Kaffeesorten gibt es. Doch findet man am Markt fast ausschließlich die Sorten Arabica und Robusta. Arabica wächst vor allem im Hochland von Brasilien, Kenia und Kolumbien. Robusta macht ihrem Namen alle Ehre, ist etwas ertragreicher, widerstandsfähiger und wächst in Gebieten unter 1.000 Metern Höhe unter anderem in Kolumbien, Vietnam oder Indonesien.

5. Nordlichter

Die Schleswig-Holsteiner sind die größten Kaffeeliebhaber der Republik. Laut Tchibo-Kaffeereport trinkt man zwischen Nord- und Ostsee im Schnitt 4,2 Tassen pro Tag. Ganz hinten im Ländervergleich: Bremen. Dort werden im Schnitt „nur“ 3,2 Tassen am Tag getrunken.

6. Katzenkaffee

Einer der teuersten Kaffees der Welt heißt Kopi Luwak. Eine in Indonesien beheimatete Schleichkatze frisst Kaffee, kann aber nur das Fruchtfleisch verwerten. Die Kaffeebohne wird im Magen der Katze fermentiert und ausgeschieden. Danach wird die Bohne nach herkömmlichen Verfahren weiterverarbeitet. Kilopreis: etwa 500,- Euro.

7. Luxus

Noch teurer als Katzenkaffee ist Satipo. Er wird auf ähnliche Weise wie Kopi Luwak gewonnen. Allerdings geht er statt durch den Magen einer Katze durch den eines peruanischen Nasenbärs. Der Kilopreis beträgt stolze 900,- Euro.

8. Gesund

Kaffee eilte lange Zeit der Ruf voraus, nicht sonderlich gesund zu sein. Aber das kann man so inzwischen nicht mehr stehen lassen. Der maßvolle Genuss von Kaffee senkt laut aktueller Studien das Krebsrisiko sowie das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch auf den Harnsäurewert im Blut wirkt sich Kaffee positiv aus und schützt somit vor Gicht.

9. Flüssigkeitslieferant

Etwa 2 Liter soll ein Mensch am Tag trinken. Lange Zeit galt, dass man Kaffee von dieser Menge abziehen müsse. Das wird inzwischen als falsch angesehen. Die Geschichte vom Kaffee als Flüssigkeitsräuber beruht auf einem Irrtum, ist also eine Mär.

10. Koffein

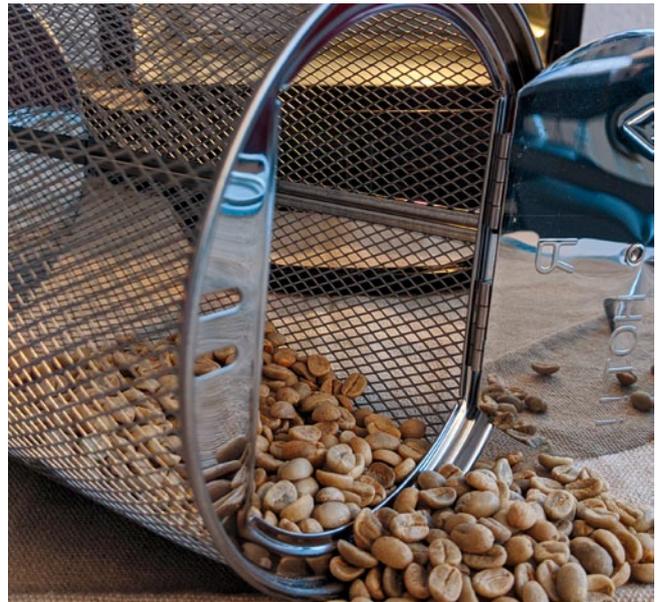
Der Koffeingehalt eines Kaffees hängt stark von der Sorte und der Zubereitung ab. Etwa 50 Milligramm Koffein stecken in 100 Gramm Filterkaffee. Zum Vergleich: in 100 g Cola sind es nur etwa 8 mg, beim klassischen Energy-Drink sind es etwa 30 mg.

KAFFEE-RÖSTUNG FÜR ZU HAUSE

Seit jeher wurde Rohkaffee zu Hause geröstet. Meist in der Pfanne auf dem heimischen Herd. Aber diese Methode hat so ihre Schwächen, ist umständlich und nicht nur deshalb ein wenig aus der Mode gekommen. Wer sich dennoch auf die Suche nach seinem selbst geröstetem Lieblingskaffee machen möchte, für den gibt es inzwischen eine spannende Alternative: die Heißluftfritteuse.



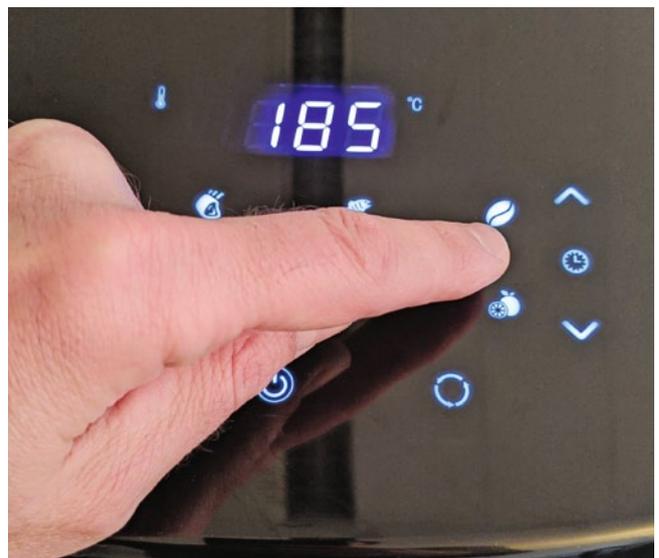
Um erste Erfahrungen beim Kaffeerösten zu machen, eignet sich der Bob Home Bistro Vital Heißluftofen optimal. Das voreingestellte Kaffeeröst-Programm wurde mit einem Röstmeister entwickelt. Erhältlich ist das Gerät im SPEISEKAMMER-Shop unter www.speisekammer-magazin.de



Der Unterschied zu den meisten anderen Heißluftfritteusen und der Grund, warum sich nur ein solches Gerät für die Röstung von Kaffee eignet: die rotierende Trommel. In diese wird der Rohkaffee hineingegeben



Anschließend wird die Trommel mit dem Rohkaffee in die dafür vorgesehene Schiene gehängt



Nun das voreingestellte Kaffee-Röstprogramm auswählen, auf Start drücken und schon geht es los. Das Programm läuft 15 Minuten bei 185°C



Damit sich die Trommel dreht, muss noch auf den dafür vorgesehenen Knopf oben auf dem Gerät gedrückt werden. Nicht enttäuscht sein: Während des Röstens entsteht kaum Kaffeeduft. Dieser entfaltet sich erst beim Mahlen der Bohnen

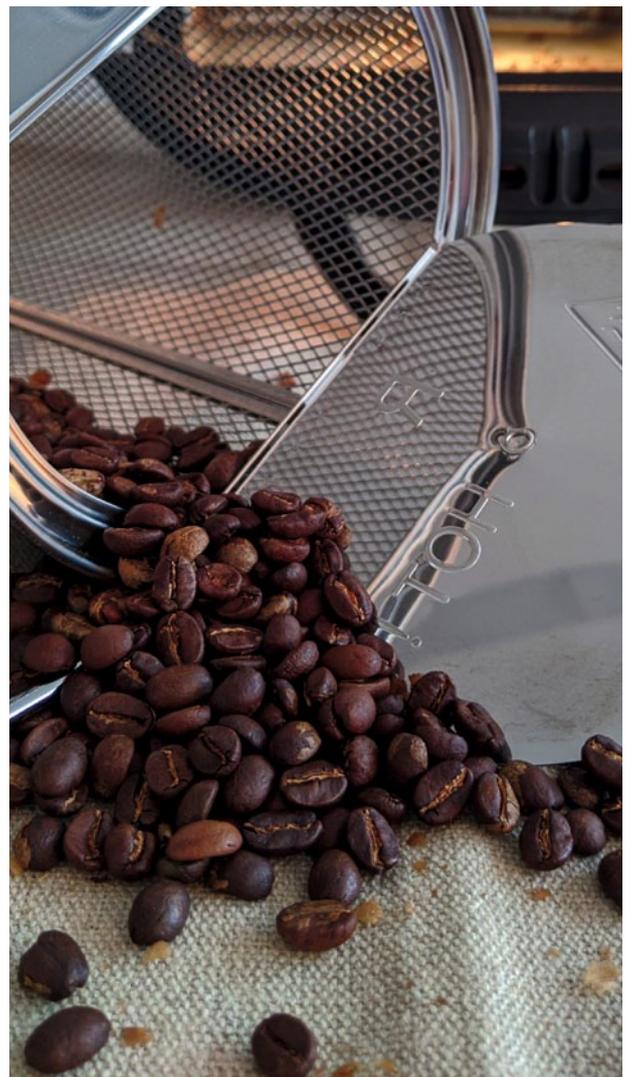


Tipp
 Es muss bei der Sorte des Rohkaffees nicht immer 100 Prozent Arabica sein. Gerade für Espresso ist ein Blend aus den Sorten Arabica und Robusta von Vorteil, denn diese Mischung liefert eine hervorragende Crema und den leicht schokoladigerdigen, etwas bittereren Geschmack.

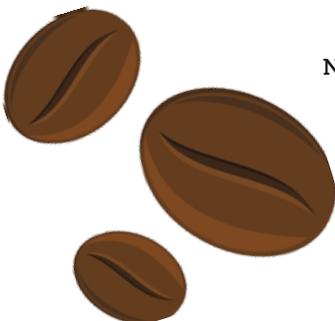
Achtung beim Herausholen der Trommel, da diese sehr, sehr heiß wird. Hierfür unbedingt die mitgelieferte Einhänghilfe benutzen

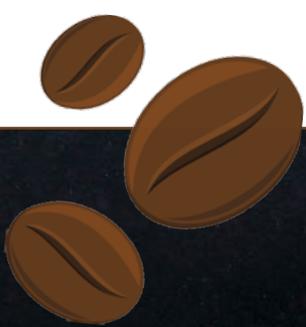


Nach 15 Minuten sieht das Ergebnis so aus. Der Kaffee ist dunkelbraun. Wer den Kaffee etwas kräftiger geröstet mag, kann den Röstvorgang wiederholen



Nach zwei weiteren „Runden“ ist der Kaffee schon deutlich dunkler. Hier muss man sich langsam an seine eigene Vorliebe herantasten





Interview: Jan Schnare

Kaffeesommelier Michael Herrling über
den flüssigen Wachmacher

628 Aromen

Der tägliche Kaffee gehört hierzulande für viele einfach dazu. Doch wie sieht es in anderen Ländern aus? Was zeichnet eigentlich guten Kaffee aus? Und wie bereitet man ihn richtig zu? Diese und noch viele weitere Fragen hat Kaffeesommelier Michael Herrling beantwortet.





SPEISEKAMMER: Seit wann gibt es eigentlich Kaffee?

Michael Herrling: Zum Alter des Kaffees gibt es zahlreiche Legenden. Die Kaffeepflanze existiert vermutlich seit es Menschen gibt. Im 15. Jahrhundert dürfte der Kaffee wohl zum ersten Mal geröstet worden sein. Seine Verbreitung in Europa begann im 16. Jahrhundert. Die Urheimat des Kaffeestrauchs wird in Äthiopien in der Provinz Kaffa vermutet.



Frisch geerntete Kaffeebohnen haben eine rötlich-braune Farbe



Im Wesentlichen gibt es zwei Grundsorten, auf denen alle modernen Kaffees basieren: Arabica und Robusta

Wo kommt heute der meiste Kaffee her, den man im Supermarkt findet?

Zu den Top Kaffee-Exporteuren – mengenmäßig – zählen Brasilien, Vietnam, Indonesien und Kolumbien.

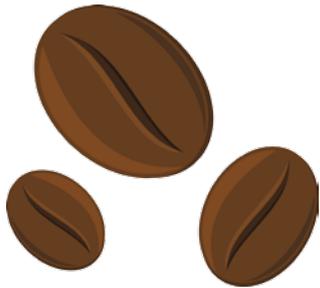
Wieso wird Kaffee eigentlich so gerne zum Frühstück genossen?

Kaffee weckt die Lebensgeister und ist allgemein als Muntermacher bekannt. Das enthaltene Koffein wirkt anregend auf das Zentralnervensystem. Mit anderen Worten: Kaffee zum Frühstück bringt uns in Schwung und vertreibt das Müdigkeitsgefühl.

Ist der Frühstückskaffee ein westliches Phänomen oder findet man ihn auch in anderen Kulturen?

Soweit mir bekannt ist, ist Kaffee zum Frühstück keineswegs auf westliche Kulturen beschränkt. Kaffee wird in den meisten Ländern auch zum Frühstück konsumiert.

Eine Siebträgermaschine wie diese kann teilweise besseren Kaffee erzeugen als ein Vollautomat



Kaffee kennt man von kurz und stark bis lang und milchig – was wird denn am häufigsten getrunken?

Ich denke am häufigsten wird nach wie vor der klassische Filterkaffee mit Milch konsumiert. Allerdings gibt es heutzutage natürlich eine größere Vielfalt an Kaffeemaschinen als noch vor einigen Jahren. Daher finden sich zunehmend Kaffeefullautomaten oder sogenannte Kapselmaschinen in den Haushalten wieder.

Unterscheiden sich die verschiedenen Sorten wesentlich im Koffein-Gehalt?

Der Koffein-Anteil unterscheidet sich zum einen durch die verschiedenen Sorten. Zum Beispiel haben Robusta-Sorten in der Regel mehr Koffeinanteil als Arabica-Sorten. Zum anderen gibt es auch Unterschiede bei der Art der Zubereitung.

Beim klassischen Espresso liegt der Koffeinanteil im Vergleich zur selben Menge an aufgebühtem Kaffee meist höher.

Passt Kaffee eigentlich gleichermaßen zu süßen wie herzhaften Speisen?

Für mich passt das zumindest gut. Vermutlich eignet sich zu herzhaften Speisen ein kräftiger Espresso oder Mokka eher als ein Milchkaffee. Aber auch hier gilt: Geschmack ist eine subjektive Empfindung.

Welche Kaffeesorte trinken Sie am liebsten?

Am liebsten nehme ich eine 100-Prozent-Arabica-Bohne äthiopischer Sorte, zum Beispiel aus der

Region Sidamo, zubereitet als Brühkaffee in der French-Press. Das Brühverfahren ist die schonendste Form der Zubereitung, die, gerade morgens auf nüchternen Magen, sehr bekömmlich ist.

Apropos Zubereitung: Stimmt es, dass teure Vollautomaten mit eingebauten Mahlwerken die besten Ergebnisse erzielen?

Um es kurz zu machen: nein. Jede Zubereitungsart hat ihre Besonderheiten und welche man wählt, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Vollautomaten bereiten Kaffee nach der Espresso-Methode zu. Das heißt, Wasser wird meist mit hohem Druck durch das Kaffeemehl gepresst. Hier ist das Zusammenspiel von Druck, Wassertemperatur und Mahlgrad eine besondere Herausforderung. Die meisten Vollautomaten können meiner Meinung nach nicht mit einem aufgebühten Kaffee oder einem Espresso aus einer Siebträgermaschine mithalten. Kaffee aus Kapseln produziert unnötigen Müll, schon allein aus diesem Grund würde ich diese nicht empfehlen.

Welche Rolle spielt die Bohne beim Kaffee?

Bezüglich der Qualität spielt die Bohne selbstverständlich eine entscheidende Rolle. Wenn es sich um minderwertige Bohnen handelt, kann die beste Zubereitung nichts mehr ausrichten. Außer der Sorte und Anbauregion ist auch die Aufbereitung der Kaffeebohnen nach der Ernte entscheidend. Man unterscheidet zum Beispiel zwischen trockener und nasser Aufbereitung. Auch die Röstung, also Röstgrad, Röstdauer und Rösttemperatur, sind wichtige Faktoren.



Filtermaschine, French Press oder ein Espresso-Kocher wie dieser – jede Zubereitungsart hat ihre Vor- und Nachteile

Grundsätzlich gibt es beim Rohkaffee im Wesentlichen zwei unterschiedliche Sorten: Arabica und Robusta. Innerhalb dieser Rohkaffeesorten gibt es weitere Differenzen bezüglich Qualität, Geschmack, Herkunft und so weiter. Arabica-Sorten gelten in der Regel als hochwertiger und in Bezug auf den Anbau als anspruchsvoller. Im Allgemeinen kann man sagen: Je höher die Anbaulage, desto besser die Qualität. Während Robusta-Sorten bereits in niedrigeren Lagen und höheren Temperaturen gedeihen, werden Arabica-Kaffeepflanzen erst in höheren Lagen und bei Temperaturen zwischen 18 und 22°C angebaut. Robusta-Bohnen werden meist beigemischt, besonders bei typischen Sorten für italienischen Espresso. Persönlich verwende ich ausschließlich 100-Prozent-Arabica-Bohnen.

Über welche „Stellschrauben“ kann man den Geschmack seines Kaffees verändern?

Die Zubereitung von „gutem“ Kaffee ist komplexer als man vielleicht zunächst annimmt. Über den Geschmack entscheiden Mahlgrad, Kaffeemenge, Zubereitungsmethode, Wasserqualität, Wasserhärte, Wassertemperatur, Brühdauer und Brühdruck. Zum Beispiel sollte man zur Zubereitung nur frisches Wasser verwenden. In Maschinen aufbewahrtes Wasser ist meist sauerstoffarm und von flachem Geschmack. Ideal ist Wasser mit 5 bis 7 deutschen Härtegraden. Ist das Wasser zu weich, also kalkarm, wird die Säure des Kaffees zu stark betont.

Jede Zubereitungsform benötigt einen anderen Mahlgrad. Während Espresso-Maschinen eine feinere Mahlung benötigen, sollte Kaffee für die Pressstempelkaffe grober gemahlen sein. Hier muss man ausprobieren, um den idealen Mahlgrad zu finden. Ist die Mahlung zu fein, vergrößert sich die Oberfläche des Kaffees und es werden mehr Stoffe aus dem Kaffee extrahiert. Für Siebträgermaschinen ändert sich der perfekte Mahlgrad von Sorte zu Sorte. Auch die Luftfeuchtigkeit spielt hier eine Rolle. Ist der Kaffee zu fein gemahlen, stockt der Auslauf, ist er zu grob, gelingt die Crema nicht und die Kontaktzeit ist zu kurz. Bei der Espresso-Zubereitung zum Beispiel sollte die Temperatur im Auslauf 80 bis 82°C betragen. Wird bei der Brühmethode der Kaffee zu heiß gebrüht, setzen sich Gerbstoffe frei, die als magenschädlich gelten.

Wie sollte man Kaffee am besten aufbewahren, damit das Aroma erhalten bleibt?

Zur Aufbewahrung empfiehlt es sich, den Kaffee in der Originalverpackung zu belassen und eventuell in einer Dose zu verschließen. Die Aufbewahrung im



Frisch aufgebühter Filterkaffee mit einem Schuss Milch ist immer noch der Klassiker unter den Heißgetränken zum Frühstück

Kühlschrank ist nicht empfehlenswert. Generell kann man sagen, dass Kaffeebohnen in der Regel nicht schlecht werden, sondern lediglich an Aroma verlieren können.

Wie bereiten Sie sich selbst Ihren Kaffee zu?

Ich bereite meinen Kaffee je nach Zeit und Laune mal mit der Karlsbader Porzellankanne oder der French-Press zu. Einen Espresso zwischendurch trinke ich am liebsten aus der Siebträgermaschine. Wichtig ist für mich stets, den Kaffee vor der Zubereitung frisch zu mahlen, damit die rund 628 nachgewiesenen Aromen bestmöglich zur Entfaltung kommen. Entscheidend ist zudem, den Mahlgrad an die jeweilige Methode anzupassen. ■



„Wichtig ist für mich, den Kaffee vor der Zubereitung frisch zu mahlen, damit die rund 628 nachgewiesenen Aromen bestmöglich zur Entfaltung kommen.“

ZUR PERSON

Michael Herrling hat in Wien eine Ausbildung zum Kaffeesommelier absolviert. Er war viele Jahre als Einkäufer von Rohkaffee weltweit unterwegs und



später für die Vermarktung von fair gehandeltem Bio-Kaffee tätig. Außer der Beratung und Seminaren rund um das Thema Kaffee führt er die Digital-Marketing Agentur MARKTPRAXIS. Am liebsten trinkt er Kaffee aus Äthiopien (Region Sidamo). www.kaffeesommelier.de



CHERRY COFFEE LEMONADE

Kaffeelimonade ist ein toller Frühlings- und Sommerdrink. In Schweden gehört dieses Getränk fest zum Bestandteil vieler Cafés und Bars. Und auch bei uns findet es immer mehr Anhänger. Bei dieser Variante verleihen Kirschen und Rosmarin dem kalten Kaffee eine außergewöhnliche Note.

- Für den Sirup Kirschen mit dem Kirschsaft, Vanilleextrakt und Agavendicksaft in den Mixer geben und ordentlich vermischen.
- Den Rosmarin in eine Flasche geben, mit Kirschsirup aufgießen und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Wer einen intensiveren Rosmarin-Geschmack mag, lässt den Rosmarin in der Flasche, ansonsten kann man ihn nach den 24 Stunden entfernen.
- Zum Servieren Eiswürfel in ein Glas geben. Mit dem Kaffee aufgießen, 100 ml Sirup hinzugeben. Mit einer frischen Kirsche garnieren und genießen. ▮

ZUTATEN

KIRSCH-ROSMARIN-SIRUP

- 300 g Kirschen (frisch oder TK)
- 200 ml Kirsch-Direktsaft (am besten aus Schattenmorellen)
- 60 ml Agavendicksaft
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1-2 Zweige Rosmarin

- 300 ml Kaffee (kalt)
- Eiswürfel

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

LEMON COFFEE COOLER



Zitronensirup und Tonic Water sorgen bei diesem Rezept dafür, dass aus normalem Kaffee im Handumdrehen eine erfrischende Limonade wird. Wer auf einen intensiveren Kaffeegeschmack steht, friert sich Kaffee in Eiswürfelformen ein und gibt ihn zur Limonade.

- Der Zitronensirup wird klassisch gekocht. Dafür den Abrieb der Zitrone mit Zucker und Wasser in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Abkühlen lassen und im Anschluss in ein verschließbares Gefäß füllen und kühl stellen.
- Einige Eiswürfel in ein Glas geben. Mit kaltem Kaffee aufgießen, 100 ml Zitronensirup und Zitronensaft dazugeben. Mit Tonic Water aufgießen, eventuell mit einigen Blättern Minze und Zitrone dekorieren und genießen. |

Rezepte & Bilder: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN ZITRONENSIRUP

- 230 ml Wasser
- 150 g Zucker
- Schale einer mittelgroßen Biozitrone
- 300 ml Kaffee (kalt)
- 200 ml Tonic Water
- 100 ml Zitronensaft
- Eiswürfel

Meine Vorräte & ich

Der Allrounder

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer legt Gemüse milchsauer ein, der Nächste presst Saft und ein Dritter macht Fruchtleder oder andere gesunde Snacks und Naschereien für zu Hause. Diesmal gibt Egbert Lenze einen Einblick in seine Vorräte.



SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du gerade?

Egbert Lenze: Aktuell haben Zitrusfrüchte und Ananas Saison. Diese wecke ich ein, um später im Jahr darauf zurückgreifen zu können.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Ich wecke alle Arten von Obst und Gemüse ein, Fertiggerichte, Fruchtsäfte und Sirup. Außerdem pökel ich, räuchere, dörre und fermentiere Lebensmittel.

Was machst Du am liebsten und warum?

Am liebsten wecke ich ein. Es spart Zeit und Geld, da man größere Mengen auf einmal kochen kann.

Die Gerichte müssen hinterher nicht aufgetaut werden, sondern sind sofort einsatzbereit, verbrauchen bei der weiteren Lagerung keinerlei Energie mehr und schmecken auch nach langer Zeit wie frisch gekocht.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Das Einkochen wird in meiner Familie schon betrieben, seit ich denken kann und ich habe es so übernommen.

Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Bei mir kommt alles in den Keller, in dem etwa 15°C herrschen. Und im Dunkeln, denn Licht würde der Farbe der einkochten Lebensmittel schaden.

Ist Dir auch schon mal etwas richtig schief gegangen?

Jeder, der einkocht, hat ab und zu auch mal Probleme. Zum Beispiel, dass ein Glas nicht zugegangen ist. Auch mir ist das schon passiert. Oft sind schadhafte Deckel oder Gummis schuld daran. Das ist aber nicht schlimm, denn aus Fehlern lernt man.

Was ist Dein bester Tipp zur Vorratshaltung?

Jedem, der einkochen möchte, dem rate ich, von



vorneherein vernünftiges Equipment zu kaufen. Die Einkochgläser von Weck finde ich gut. Auch ein Einkochautomat ist von großem Nutzen. Hier empfehle ich, sich ein Gerät mit digitaler Einstellung und einem Ablaufhahn zu kaufen. Die gibt es mittlerweile schon recht günstig. Wenn man erst einmal mit dem Einkochen begonnen hat und um den Überblick über seine Vorräte zu haben, beschrifte ich meine Gläser mit Inhalt und Datum der Herstellung.

Auf welches Equipment möchtest Du nicht mehr verzichten?

Meinen Einkochautomaten möchte ich auf keinen Fall missen. Auch mein Dörrrgerät, das man inzwischen für wenig Geld bekommt, leistet mir sehr gute Dienste.

Was ist Dein Standardrezept beim Vorräte anlegen?

Meine kräftige Rindfleischsuppe mit selbstgemachtem Eierstich und Suppennudeln passt immer.

Und was ist Dein Lieblingsrezept beim Einkochen?

Nach wie vor koche ich immer noch alle Arten von fertig gekochten Suppen ein. Die gehen schnell und man kann sie mit wenigen Zutaten immer wieder neu gestalten. |

Egbert Lenze
 /groups/159608721153702



EGBERT LENZE

Egbert Lenze, 55 Jahre alt, wohnt im nordrhein-westfälischen Balve. Vor drei Jahren gründete der Hobbykoch eine eigene Facebook-Gruppe, um alte Rezepte und längst vergessene Lebensmittel wieder unter die Menschen zu bringen. Mit Erfolg, mittlerweile hat „Einkochen und kochen nach alter Art von und mit Egbert“, so der Titel der Gruppe, 80.000 Mitglieder. Zusammen mit einigen Administratoren verwaltet er sie und gibt Tipps und Tricks rund ums Thema (ein-)kochen und haltbar machen. Denn Egbert Lenze ist ein echter Allrounder – vom Einwecken über Nudeln machen bis hin zu Fleisch räuchern macht er alles regelmäßig selbst.

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen?
 Dann schicke einfach eine E-Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de



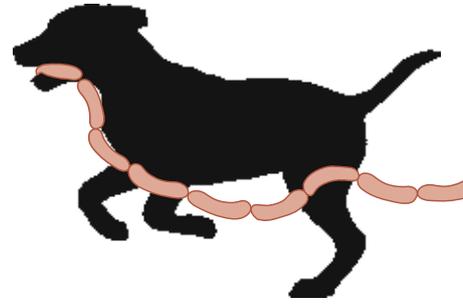
FOND, WURST & FLEISCH

Deftige Klassiker

Der Geschmack von selbstgemachter Fleischbrühe ist einfach unbeschreiblich. Nicht nur, weil man weiß, was drin ist – sie schmeckt viel intensiver als gekaufte. Wir zeigen, wie man die herzhafte Brühe mit ein wenig Zeit auf Vorrat herstellt. Der Klassiker Bratwurst zeigt sich in neuen Gewändern mit Bier und Salbei, Tomatenmark, Kakao und exotischen Gewürzen. Brühe und Bratwurst lassen sich prima im Sülzenrezept weiterverarbeiten. Oder wie wäre es mal mit traditionellem Sauerfleisch? Auch hier haben wir eine schmackhafte Idee, wie man Fleisch kreativ verarbeiten und haltbar machen kann.



Equipment zur heimischen Herstellung *Gewurst wie*



Wer noch überlegt, ob er zu Hause selbst wursten oder Fleisch haltbar machen möchte und angesichts vermeintlich teurer Anschaffungen zögert, den können wir beruhigen: Einen Großteil des benötigten Zubehörs hat man meist sowieso schon im Haus. Erst recht, wenn man gerne kocht und viel selbst macht. Wir haben einige der Utensilien zum Wursten zusammengestellt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit, aber dafür passend für unsere Rezepte in diesem Heft.

WURSTDARM

Wird auch Wursthülle genannt und mit dem Wurstbrät gefüllt, das durch den Fleischwolf gedreht wurde. Der Darm verleiht der fertigen Wurst ihre Form, trägt zur Stabilisierung bei und schützt vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig muss er für Feuchtigkeit und Rauch durchlässig sein. Es gibt Natur- und Kunst Darm. Weiterhin unterscheidet man zwischen trocken gesalzene Darm und einer füllfertigen Variante. Ersterer muss vor Gebrauch 4-12 Stunden in kaltes Wasser eingeweicht werden. Anschließend wird das übrige Salz abgespült, ebenso wie bei füllfertigem Darm. Dieser kommt lediglich 30 Minuten vor der Verarbeitung in warmes Wasser, um zu quellen, elastischer zu werden. Er lässt sich dadurch leichter verarbeiten. Die Größe des Darms wird in Kaliber angegeben und gemeint ist damit der Durchmesser in Millimeter.



GELIERMITTEL

Für unsere Sülze wird Gelatine als Bindemittel benötigt, da die Lebensmittel, die überzogen werden sollen, wenig bis gar kein Kollagen enthalten. In Sauerfleisch dagegen ist ausreichend Fett- und Bindegewebe enthalten, sodass, je nach gewünschter Festigkeit des Fleisches, wenig oder gar keine Gelatine



WURSTFÜLLER

Auch hier gibt es verschiedene Namen für das Gerät, mit dem man das Wurstbrät in den Darm gibt: Wurstfüllmaschine, -spritze, -presse oder Handfüller. Ähnlich wie beim Fleischwolf gibt es hier zahlreiche Varianten des Geräts. Allen gemeinsam ist die simple Mechanik, die dahinter steckt: In einem Zylinder wird eine Platte auf einen Ausgang mit einer Tülle bewegt, sodass das Brät in den Darm gedrückt wird. Bei der Anschaffung eines Füllers sollte man darauf achten, dass dieser ein Luftventil hat, damit diese nicht mit den Darm gelangt. Zusätzlich kann man bereits beim Formen der Brätstücke darauf achten, dass wenig Luft mit hinein gelangt.



Bild: Beeketal Lebensmitteltechnik

ONLINESHOPS

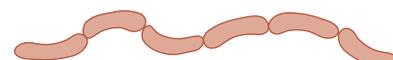
www.hausschlachtebedarf.de
www.gewuerze-hausschlachterbedarf.de
www.schlachten-und-wursten-wie-damals-bei-opa.de
www.wurst-app.de

FLEISCHWOLF

Mit einem Fleischwolf lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zerkleinern. Dieser Vorgang nennt sich Wolfen oder Faschieren. Die grob zerkleinerten Lebensmittel werden in einen Einfülltrichter gegeben und durch eine Förderschnecke gequetscht und dabei teilweise vermischt. Je nach Größe der Lochscheibe, die vorne an den Fleischwolf aufgesetzt wird, wird eine feinere oder gröbere Masse herausgepresst. Fleischwölfe gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen: Vom manuell betriebenen Gerät aus Metall, das an der Arbeitsplatte festgeschraubt wird und bei dem man das Fleisch per Handkurbel zerkleinert, bis hin zu motorbetriebenen Geräten, die über integrierte Wurstfüller verfügen.



zugefügt werden muss. Gelatine ist in Pulver- und Blattform erhältlich und wird vor der Verwendung in kaltes Wasser eingelegt, nach fünf Minuten ausgedrückt und kann dann unter Flüssigkeiten gemischt werden. Agar-Agar stellt eine pflanzliche Alternative zu der aus Knochen gewonnenen tierischen Gelatine dar, muss aber aufgekocht werden, damit es geliert.





ZUTATEN

- 3 große Rinderbeinscheiben
- 5 Möhren
- 3-4 Zwiebeln
- 2-3 Petersilienwurzeln
- 2 Scheiben Sellerieknolle
- 1 Porreestange
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Salz
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Kümmelsamen
- 1 TL Bohnenkraut
- 2-4 Chilischoten
- 2-4 Nelken
- Butterschmalz
- Wasser zum Ablöschen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

FLEISCHFOND

Einen guten Fleischfond herzustellen, ist zwar etwas aufwändiger, lohnt sich aber definitiv. Zum einen, weil man weiß, was drin ist – zum anderen schmeckt er einfach viel besser als gekaufter. Die dunkle Farbe erhält er durch das Anrösten von Fleisch und Gemüse und das Auskochen im Ofen. Der Fond kann als Basis für Brühe und Soßen weiterverarbeitet werden.

- Möhren und Petersilienwurzeln schälen und in Stücke schneiden. Porreestange putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, Knoblauch klein hacken.
- Die Zwiebelhälften ohne Fett in einer großen Pfanne anrösten.
- Wenn sie an der Schnittfläche braun geworden sind, Butterschmalz und das übrige Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Sobald auch dieses Farbe angenommen hat, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
- Bei Bedarf nochmals Fett in die Pfanne geben und die Beinscheiben kräftig anbraten.
- Das angebratene Gemüse wieder zum Fleisch dazu geben und alle Gewürze außer Bohnenkraut und Petersilie hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Alles erneut kurz anbraten.



Auch wenn am Ende eine Fleischbrühe entsteht, wird zunächst Gemüse zubereitet



Anschließend werden die Beinscheiben in der gleichen Pfanne scharf angebraten



In einem dritten Schritt kommen Fleisch und Gemüse wieder zusammen und werden mit Salz und anderen Gewürzen verfeinert



Um den Fond zu erhalten, Fleisch und Gemüse durch ein Sieb in einen Topf abseihen

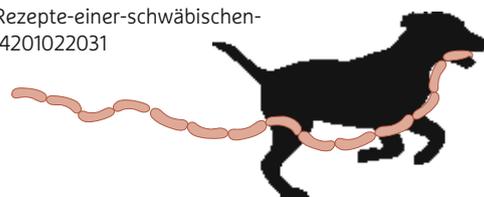
- Mit Wasser ablöschen und so viel Wasser hinzugeben, bis der Pfanneninhalt bedeckt ist. Anschließend mit einem Deckel versehen. Je nachdem, wie viel Wasser man dazugibt, erhält man ein größere, dafür etwas dünnere oder eine kleinere Menge konzentrierten Fond.
- Fleisch und Gemüse 6 Stunden in der Pfanne auf dem Herd simmern oder über Nacht im Backofen bei 80°C weiterdünsten lassen. Wenn nötig, Wasser nachfüllen, damit nichts anbrennt.
- Nach der Kochzeit den Pfanneninhalt in einem Sieb abseihen und dabei den Saft auffangen.
- Den Saft mit Bohnenkraut und Petersilie abschmecken.
- Portionsweise in geeignete Behälter füllen und einfrieren. |

BRÜHE VS. FOND

Brühe ist ein Nebenprodukt, das entsteht, wenn man Gemüse, Fleisch oder Fisch in Wasser aufkocht. Die Kochzeit ist kurz und man kann sie anschließend pur, mit Nudeln oder Reis essen oder in anderen Gerichten weiterverarbeiten. Bei einem Fond beträgt die Kochzeit mehrere Stunden, da hier Gemüse mit Fleisch oder Fisch und Wasser ausgekocht und der Geschmack an die Flüssigkeit übertragen werden soll. Für einen Fleischfond verwendet man Knochen, bei Fisch und Meeresfrüchten, Gräten und Schalen. Diese zerfallen im Fond, sodass davon später nahezu nichts mehr übrig bleibt. Röstet man die Zutaten vorher an, erhält man einen dunklen Fond. Der kann wunderbar als Basis für Soßen verarbeitet werden.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

[f](#) /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwabischen-Allrounderin-990114201022031



Rezept: Josef Trottmann

@Trottmenn

BRATWURST À LA TROTTMANN

Tipp

Wenn nach dem Abfüllen noch Wurstmasse übrig ist, kann man das Brät in eine Auflaufform geben, im Backofen garen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank prima kalt in Scheiben geschnitten auf frischem Brot.

ZUTATEN

- 1.750 g Schweinebauch (nicht zu fett)
 - 35 g Speisesalz
 - 1/2 Tasse Eiswasser, Milch oder Bier (jeweils kalt)
 - 1/2 Bund Petersilie
 - 5-7 Salbeiblätter
 - 1/2 Handvoll Pfeffer (schwarz, geschrotet)
 - 1/8 einer Muskatnuss (frisch gerieben)
 - 1 Prise Majoran
- Wurst darm (auf Nachfrage bei vielen Metzgern erhältlich)

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:

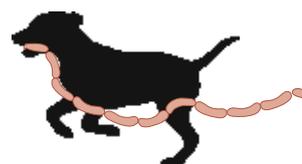


Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

Von den Rezepten seiner Vorfahren inspiriert, wollte Josef Trottmann eine modernere Bratwurst kreieren. Gesagt, getan – herausgekommen ist eine Kreation mit Bier und Salbeiblättern. Durch die Zugabe dieser und anderer Kräuter kann man Speise- statt Pökelsalz verwenden, denn die Kräuter verhindern, dass die Wurst eine unschöne graue Farbe bekommt.

- Kräuter waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und klein schneiden, damit sie in den Fleischwolf passen. Fleisch in grobe Stücke schneiden, damit sie in die Öffnung des Fleischwolfs passen.
- Kräuter und Fleisch auf mittlere Lochöffnung durch den Fleischwolf drehen und in einer Schüssel mit Eiswasser, Milch oder Bier und den Gewürzen gut vermengen.
- Bratwurstmasse kalt stellen und vor dem Abfüllen 1 Stunde ruhen lassen. Wurst darme über den Abfüllstutzen des Wurstfüllers ziehen und Würste nach Belieben nach gewünschter Länge und Dicke abfüllen und abdrehen. Wer keinen Wurstabfüller hat, kann den Wurstteig auch mit einem Abfüllstutzen am Fleischwolf abfüllen. Dann sollte die Wurstmasse aber gut gekühlt sein. Ein Schluck Eiswasser zusätzlich verhindert, dass durch den zweiten Durchlauf im Fleischwolf die Wurstmasse schmierig wird. Frische Bratwürste sollte man bald verzehren oder einfrieren, wenn man sie nicht direkt isst. |



TOMATIGE BRATWÜRSTCHEN

Tomatenmark, Kakao und Gewürze verfeinern dieses Rezept und machen die Würstchen so zu einem ganz besonderen Genuss. Die fertigen Würstchen können gekocht, gebraten und gegrillt werden.

Rezept & Bild: Marie Luise Dill

 @einsteins_frauchen

Schwierigkeitsstufe: ★★★
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Metzger, Supermarkt

- Das Rauchsatz mit dem Mörser fein malen. Gewürze, Guarkernmehl und Tomatenmark abwiegen und zusammen in einer Schüssel beiseitestellen.
- Schweineschulter und -fett einmal durch den Fleischwolf drehen. Die Gewürzmischung mit den Händen unters Fleisch mengen. Fleischmischung noch einmal durch den Fleischwolf drehen.
- Wurst darm komplett über den Wurstfüller stülpen und das Ende verknoten. Fleischmasse langsam in den Darm füllen. Dabei darauf achten, dass nicht zu straff gefüllt wird, sonst platzt der Darm beim Drehen der Würste.
- Sobald der komplette Darm gefüllt ist, das Ende verknoten. Nun werden die Würste in beliebiger Größe gedreht. Hierfür mit Daumen und Zeigefinger die erste Wurst vom Darm abdrücken und mehrmals drehen. So mit dem restlichen gefüllten Darm verfahren, jedoch bei jeder Wurst in die entgegengesetzte Richtung drehen, als bei der vorherigen, da die Würste sonst wieder aufgehen. Sobald alle Würste fertig gedreht sind, können sie mit einer Schere getrennt werden.
- Die Würste können gekocht, gebraten oder gegrillt werden und lassen sich auch gut auf Vorrat einfrieren. |

ZUTATEN*

- 650 g Schweineschulter (mager)
- 350 g Schweinefett
- 140 g Tomatenmark
- 22 g Rauchsatz
- 2 g Pfeffer (gemahlen)
- 2 g Majoran (gerebelt)
- 2 g Oregano (gerebelt)
- 2 g Guarkernmehl
- 0,5 g Kakao
- 0,5 g Ceylon-Zimt (gemahlen)
- 0,5 g Koriander (gemahlen)
- 0,5 g Nelken (gemahlen)
- 0,5 g Paprika (edelsüß)
- Wurst darm (auf Nachfrage bei vielen Metzgern erhältlich)

*Ergibt 1.000 g



RESTE
VERWER-
TUNG

BRATWURSTSÜLZE

Für gewöhnlich werden Bratwürste eher heiß aus der Pfanne oder vom Grill verzehrt, aber richtig verpackt sind sie auch kalt ein echter Genuss. Wie zum Beispiel in Form einer leichten Bratwurstsülze – gut auf Vorrat zuzubereiten und mit wenig Aufwand ein cleveres Resteessen. So können neben frisch gebratenen Nürnbergn auch übriggebliebene Bratwürste aller Art vom letzten Grillabend oder Abendessen weiterverarbeitet werden. Neben Bratwürsten eignen sich für dieses simple Basis-Sülzenrezept auch Reste vom Sonntagsbraten oder Brathähnchen.

Rezept & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de



Tipp
 Der selbstgemachte Fleischfond und die Würste auf den Seiten 52, 54 und 55 lassen sich prima in der Sülze verarbeiten.



Als Erstes einen Würzsud aus Fleischbrühe, Gewürzgurkensud, Apfelessig, Salz, Zucker aufsetzen und Wacholder, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Karottenscheiben dazugeben

Würste zusammen mit Gewürzgurkenscheiben und Zwiebelringen abwechselnd in Einmachgläser schichten und mit dem Sud übergießen

- Zunächst die Bratwürste knusprig in Pflanzenöl anbraten und auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Karotte und Zwiebel schälen und in kleine Scheiben und Ringe schneiden. Die Gewürzgurke ebenfalls klein schneiden.
- Einen Würzsud aus Fleischbrühe, Gewürzgurkensud, Apfelessig, Salz und Zucker aufsetzen und Wacholder, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Karottenscheiben dazugeben.
- Alles 15 Minuten köcheln lassen und die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nach 5 Minuten Gelatine ausdrücken und unter den Sud mischen.
- Die Bratwürste zusammen mit Gewürzgurkenscheiben und Zwiebelringen abwechselnd in Twist-Off-Gläser schichten und mit dem Sud samt Karottenscheiben übergießen.
- Die Gläser gut verschließen und abkühlen lassen, um das Ganze anschließend über Nacht im Kühlschrank erstarren zu lassen. So gelagert ist die fertige Sülze bis zu 8 Wochen haltbar. Eine Nacht im Kühlschrank reicht in der Regel aus, um die Sülze erstarren zu lassen. Richtig gut schmeckt sie aber natürlich erst nach ein paar Tagen, wenn alle Gewürze ihr Aroma verbreitet haben. ■

Schwierigkeitsstufe: ★★★☆☆
 Aufwand: ★★★☆☆
 Haltbarkeit: ★★★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Metzger, Supermarkt

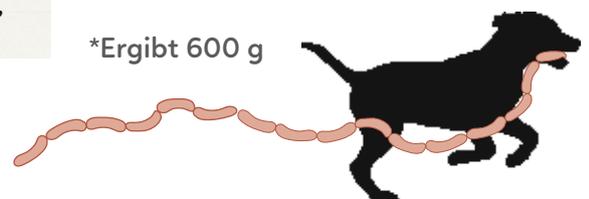
ZUTATEN*

- 12 Nürnberger Bratwürste
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- 250 ml Fleischbrühe
- 200 ml Gewürzgurkensud
- 10 Gelatineblätter
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL Pflanzenöl
- 2-3 Stängel Petersilie (optional)

WARUM GELATINE?

Für Sülzen und Aspikgerichte wird zusätzliche Gelatine benötigt, da die zu überziehenden Lebensmittel meist nicht genug oder gar kein Kollagen enthalten. Dieses findet sich in Fett- und Bindegewebe bestimmter Fleischstücke wie Sauerfleisch, bei denen kein zusätzliches Bindemittel benötigt wird.

*Ergibt 600 g



Sauerfleisch ist ein altes Traditionsgericht aus dem norddeutschen Raum – früher wurde es fast ausschließlich direkt nach der Schlachtung zubereitet, um das Fleisch zu konservieren. Doch das Rezept hat auch den Weg in die heimischen Küchen gefunden und wird dort noch gern von Generation zu Generation weitergegeben. Durch den hohen Anteil an Fett und Bindegewebe im verwendeten Fleisch braucht es für die Herstellung im Gegensatz zur Sülze keine oder nur wenig zusätzliche Gelatine, je nachdem wie schnittfest das Endprodukt werden soll. Unser Sauerfleisch passt wunderbar als Belag auf Brot oder ist der perfekte Begleiter zu Bratkartoffeln.



Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de

Schwierigkeitsstufe: ★★★☆

Aufwand: ★★★☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Metzger, Supermarkt

★★★☆☆

★★★☆☆

★★★☆☆

Metzger,
Supermarkt

ZUTATEN*

- 800 g Eisbein
- 4 Zwiebeln
- 3-4 Blatt Gelatine (optional)
- 500 ml Wasser
- 250 ml Weißwein
- 50 ml Essigessenz
- ¼ Bund Petersilie
- 2 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Senfkörner
- 8 Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2 Wacholderbeeren

*Ergibt 1.200 g

Tipp

Alternativ zum Eisbein können auch andere Teile vom Schwein verwendet werden, zum Beispiel Spitzbein, Schweinebauch oder sehr durchwachsener Schweinenacken.

- Für den Sud Wasser, Weißwein, Essigessenz, Zucker, Salz und die übrigen Gewürze in einem großen Topf aufkochen.
- Kocht der Sud, das Fleisch dazugeben und 2 Stunden bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und wahlweise in Ringe oder Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
- Sobald sich das Fleisch vom Knochen löst oder schon leicht zerfällt, aus dem Sud nehmen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Den Sud durch ein feines Sieb geben, um die Gewürze herauszufiltern. Ein paar Senfkörner dürfen aber gerne in der Flüssigkeit zurückbleiben. Anschließend den Sud wieder zurück in den Topf geben.
- Für eine besonders schnittfeste Variante noch die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen und in den heißen Sud einrühren.
- Zwiebeln, Petersilie und Fleisch in eine Form oder auf Vorrat in Gläser schichten, um diese anschließend mit dem heißen Sud zu übergießen, bis alles vollständig bedeckt ist.
- Die Gläser fest verschließen und eine Stunde abkühlen lassen. Anschließend über Nacht im Kühlschrank aufbewahren, bis die Masse erstarrt ist. Danach kann das Sauerfleisch bis zu 8 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. ■



Meine Vorräte & ich

Der Bier-Brauer

Gemüse einlegen und dörren, Likör ansetzen, Bier brauen, Fleisch marinieren oder selber Wurst herstellen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochenthusiasten in ihren Küchen brauen, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier.

Josef Trottmann

 @Trottmen

 /Geliebte Heimat Oberpfalz



SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt selbst gemacht?

Josef Trottmann: Bier, das ich dann zu Weihnachten an Freunde verschenkt habe. Ich selbst trinke wenig Bier, braue aber mein eigenes, weil ich wissen wollte, was drin ist. Und in geselliger Runde mit Freunden mache ich mir auch mal ein Homebrew auf. Für meine Flaschen designt meine Tochter schöne Etiketten mit unserem Hausnamen, unter dem wir seit dem 16. Jahrhundert in zehnter Generation hier am Hof und in der Umgebung bekannt sind.

Seit wann und wo braust Du Dein Bier?

Mittlerweile bin ich bereits im vierten Jahr dabei. Angefangen habe ich in der Küche unseres Mietshauses in der Stadt. Das hat gut funktioniert, aber beim Hopfenkochen war es häufig schwierig mit dem Dampf und Geruch im Haus. Ich selbst mag den Geruch von gekochtem Hopfen, aber das sieht nicht jeder zwangsläufig so. Seit drei Jahren sind wir wieder zurück auf unserem Hof, auf dem es viel Platz gibt und sich niemand gestört fühlt. Dort habe ich einen gefliesten Raum mit Holzofen und Küchenzeile eingerichtet. Der Raum hat eine Tür nach draußen, wenn es heiß her geht, kann ich ausreichend lüften und für die größeren Arbeiten wie Spülen und Auskochen der Flaschen gibt es einen Gully. Mein Leitspruch beim Brauen lautet: „Je sauberer Du arbeitest, umso länger hält das Bier.“ Daran halte ich mich, so gut es geht und kann das Bier vier bis fünf Monate konservieren.

Welches Bier machst Du am liebsten?

Mein Lieblingsbier ist Kölsch – es ist zwar beim Reifevorgang ein bisschen komplizierter zu handeln, aber das Ergebnis ist immer wieder eine Wucht.

Wie lagerst Du das Bier?

Meist im Keller unseres Hauses, manche Sorten müssen aber auch im Kühlschrank gären oder nachgären. Die ideale Lagertemperatur hat natürlich ein Felsenkeller mit Lehm Boden. Auf unserem Hof gibt es sogar einen solchen, da muss aber noch das Gewölbe gekalkt werden. Das habe ich für dieses Jahr schon auf dem Plan, ebenso wie den Einbau von Regalen.

Was sind Deine weiteren Küchenpläne für 2020?

Auf unserem Dachboden befindet sich eine gemauerte Räucherammer, die nur darauf wartet, wieder in Aktion zu treten. Ebenso eine Wurstmaschine und die alten Rezepte meiner Großeltern. Momentan habe ich mehr Projekte als Zeit, aber mir ist es lieber so als umgekehrt. |



JOSEF TROTTMANN

Josef Trottmann wohnt seit drei Jahren mit seiner Familie, 13 Hühnern und einem Hahn, zwei Katzen, Meerschweinchen und zwei Mini-Shetlandponys auf dem Hof seiner Eltern im oberpfälzischen Ilsenbach in der Nähe der tschechischen Grenze. Seit Kindertagen war er dabei, wenn Sauerkraut gemacht, Hauschlachtungen durchgeführt und anschließend gewurstet wurde. Auch das einsalzen und räuchern von Fleisch oder die Konservierung von Obst und Gemüse hat er von seinen Großeltern und Eltern gelernt. Heute widmet er sich vor allem dem Bierbrauen.

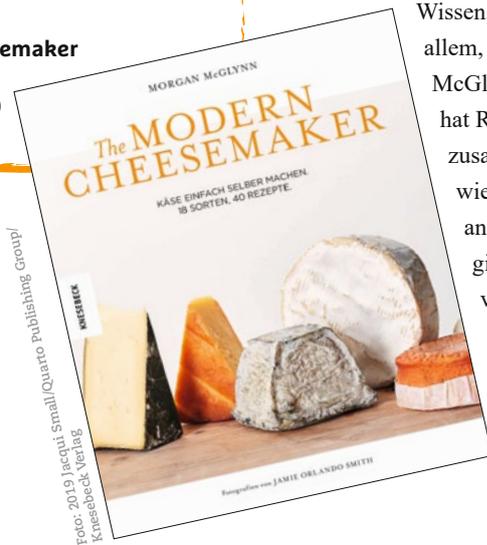


Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann schreibe einfach eine E-Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de

Inspiration

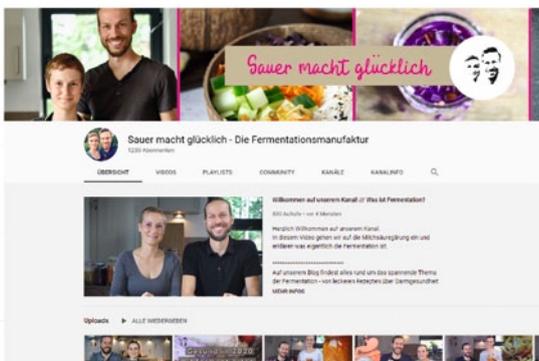
Die Themen Vorräte anlegen und Lebensmittel haltbar machen haben zahlreiche Facetten. Noch dazu kann man sich ihnen von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, wirtschaftlich, wissenschaftlich und pragmatisch. Hier ist eine Auswahl von Dingen, die uns in letzter Zeit inspiriert haben.

Morgan McGlynn
The Modern Cheesemaker
244 Seiten
978-3-95728-387-0
€ 28,-



Wissen, was drin ist: Das geht auch bei Käse – vor allem, wenn man ihn selbst zubereitet. Morgan McGlynn erklärt, wie's geht. Die Käse-Expertin hat Rezepte für 18 unterschiedliche Käsesorten zusammengetragen und erklärt Step-by-Step, wie die Herstellung funktioniert. Doch was anfangen mit dem selbstgemachten Käse? Es gibt außerdem 40 Rezepte, wie Käse weiterverarbeitet werden kann. Und auch Tipps für Begleiter zum Käse, wie Chutney oder Kracker, kommen nicht zu kurz in dem Buch „The Modern Cheesemaker“.

Die Macher von „Sauer macht glücklich – Die Fermentationsmanufaktur“, die wir in SPEISEKAMMER 03/2019 vorgestellt haben, zeigen auf ihrem YouTube-Kanal, wie man richtig fermentiert und worauf man achten muss. Wie vielfältig kann fermentiertes Gemüse sein, wie macht es einen selbst vitaler und das Leben ausgewogener? Mit all diesen Themen beschäftigen sich Marie Schulz-Tuchen und Marco Schulz, die Gesichter von „Sauer macht glücklich“.

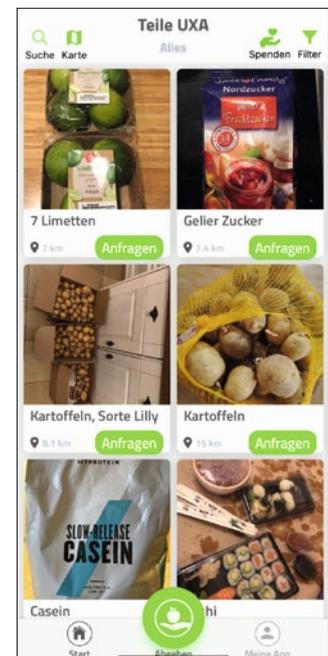


Sauer macht glücklich – Die Fermentationsmanufaktur

@sauer_macht_gluecklich

www.sauer-macht-gluecklich.de

Zu viel einge-
kauft oder vorm
Urlaub den Kühlschrank
nicht mehr leer bekom-
men? Die Foodsharing-App
UXA aus dem Apple Store
kann Abhilfe schaffen. Dazu
einfach ein Foto des Produkts
machen, hochladen und jemand
anders kann sich darüber freuen.
Andersrum natürlich auch: In der
App gucken, Produkt aussuchen
und abholen. So einfach kann
man sich im Kampf gegen
Lebensmittelverschwendung
engagieren.



Ein Blick in den Kühlschrank und nur noch Lebensmittel da, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen? Da könnte „Clever Kombinieren“ von Rafael Pranschke Abhilfe schaffen. Dabei kristallisierten sich nach einem großen Kühlschrank-Check die zwölf Lebensmittel heraus, die wahrscheinlich jeder im Hause hat, beispielsweise Gurke, Kartoffel und Ei. Anhand dieser Erkenntnisse sind auch die Rezepte aufgebaut, die sich rund um diese Lebensmittel drehen, vom Burger mit Tomaten-Pfirsich-Chutney auf Zimt-Buns über Polnische Piroggi bis zum Blumenkohl-Curry-Salat.

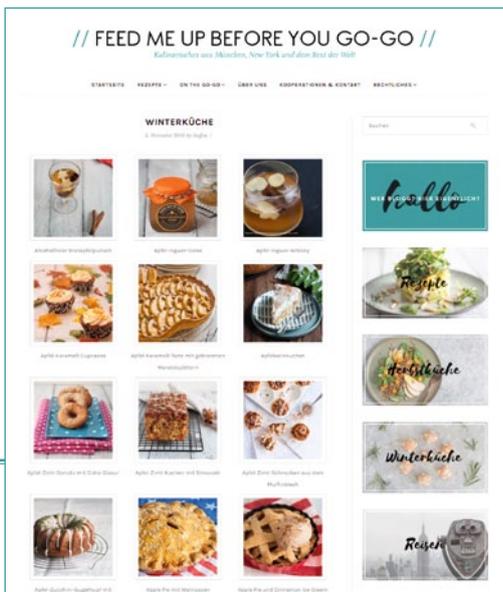
Rafael Pranschke
Clever kombinieren, besser kochen
 192 Seiten
 978-3-948525-01-9
 € 29,95



Tom Hunt hat in seinem Buch „Essen für die Zukunft“ 80 Rezepte zusammengetragen, die pflanzlich, abfallfrei und klimaschonend sind und liegt damit genau im Trend. Ihm ist dabei aber auch der Genuss beim Essen besonders wichtig. Weiter gibt es Tipps, wie Abfall vermieden und nachhaltige Landwirtschaft unterstützt werden kann. Außerdem ist ein Saisonkalender für Obst und Gemüse abgedruckt, der zeigt, wann welches Produkt Saison hat – so ist regionales Einkaufen noch einfacher.



Tom Hunt
Essen für die Zukunft
 240 Seiten
 978-3-8321-9981-4
 € 36,-



 @feedmeupbeforeyogogo
 /feedmeupbeforeyogogo
 feedmeupbeforeyogogo.de

Steffen und Sabrina, Wahlmünchner und seit 2011 mit ihrem eigenen Blog „Feed me up before you go-go“ unterwegs, geben ihre Erfahrungen rund um das Thema Genuss weiter. Es wird gekocht, gebacken, Getränke gemixt – und natürlich Rezepte entwickelt, die sie fleißig auf ihrem Blog teilen. Da Sabrina Vegetariern ist und Steffen leidenschaftlich gerne Burger und Co. isst, gibt es sowohl fleischhaltige als auch fleischlose Gerichte zu entdecken. Und auch auf Reisen, beispielsweise nach Israel, Serbien oder Tschechien, nehmen die Blogger ihre Leserinnen und Leser mit. www.feedmeupbeforeyogogo.de

TELLER ODER TONNE?

Kreative Resteverwertung

Wo gekocht wird, bleibt häufig etwas übrig. Schalen, Häute, Kerne, Strünke oder großzügig entfernte Enden – komplett verarbeiten wir Lebensmittel eher selten. Dabei lassen sich aus vermeintlichen Resten haltbare Köstlichkeiten zaubern. Wir haben herzhaft und süße Ideen zusammengestellt. Also, schnell weiterblättern und die Rezepte für Tomaten-Paprika-Pulver, kandierte Fruchtschalen und Bananen-Mango-Zitrus-Konfitüre ausprobieren. Damit der nächste Einkauf nicht in der Tonne, sondern in Backofen, Schüssel, Glas und schließlich auf dem Teller landet.

Alles aufbrauchen

Statistisch wirft jeder von uns pro Jahr rund 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Indem man Mahlzeiten und entsprechend auch Einkäufe plant, lässt sich Verschwendung vermeiden. Die richtige Lagerung in Kühlschrank und Vorratskammer gehört ebenso dazu, wie das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht als Verfallsdatum anzusehen, bei dessen Eintreten man alles entsorgen muss. Wenn dennoch Reste übrig bleiben, lassen sich diese oft noch weiterverarbeiten und auf schmackhafte Weise haltbar machen.



GEMÜSE

Aus den Schalen, Strünken und Endabschnitten von verschiedenem Gemüse lässt sich Gemüsebrühe oder Würzpaste herstellen. Dazu einfach bei jeder Kochaktion die Reste in einer Tüte oder einem Gefäß sammeln und einfrieren. Wenn die Tüte/das Gefäß voll ist, eine Brühe kochen. Für eine Würzpaste das Gemüse aufkochen, abkühlen lassen und anschließend pürieren. Eine Würzpaste ist konzentrierter als Brühe, daher sollte sie für den Gebrauch stärker verdünnt werden. Die Blätter von Wurzelgemüse wie Karotte und Rote Bete kann man ebenfalls in der Küche verwenden. Sie lassen sich wunderbar unter Salate mischen oder zu Pesto verarbeiten. Aus Gemüseschalen kann man Würzöl herstellen, mit dem sich Salate oder Reisgerichte verfeinern lassen. Für ein Öl aus Karottenschalen frische, aber getrocknete Schalen in viel Öl andünsten. Öl abkühlen lassen, einige Tage ziehen lassen. Das Öl in eine luftdicht verschlossene Flasche füllen.

OBST

Die Reste von Obst kann man ebenfalls vielseitig verarbeiten. Aus den Schalen lässt sich ein leckerer Tee aufbrühen, getrocknet werden Chips daraus. Kompott oder Konfitüre kann man ebenfalls ansetzen – die Strünke und Stiele von Erdbeeren beispielsweise ergeben zusammen mit Minze eine erfrischende Konfitüre. Essig kann man aus Obstresten ebenfalls herstellen, wenn man ein wenig Zeit mitbringt.



BROT

Von Brot und Brötchen bleibt eigentlich immer mindestens der (harte) Brotkanten übrig. Daraus kann man sich, eingeweicht in Milch, Arme Ritter oder leckere Brotfrikadellen formen. Croutons sind eine leckere, haltbare Möglichkeit, langweiligen Salaten nochmal richtig Biss zu verleihen. Zusammen mit allerlei Gewürzen, Kräutern und Käse lassen sich immer neue Kombinationen kreieren. Oder wie wäre es mal mit süßen Croutons, kombiniert mit Mandeln oder anderen Nüssen, die das morgendliche Müsli aufpeppen. In Scheiben geschnitten und angeröstet, kombiniert mit Tomate und Parmesan, lässt sich im Nu ein mediterraner Brotsalat zaubern. Altbrot lässt sich auch prima in neuem Brot verarbeiten.



FLEISCH UND FISCH

Knochen und Fleischreste lassen sich ebenfalls wunderbar zu einer Brühe verarbeiten. Dafür, ähnlich wie beim Gemüse, die Reste sammeln. Zusammen mit Gemüse im Ofen anrösten und anschließend über mehrere Stunden kochen.

EIER

Häufig wird für ein Rezept nur Eigelb oder nur Eiweiß benötigt. Doch wohin mit dem Rest? Aus Eigelb lässt sich ein leckerer Eierlikör ansetzen oder ein Lemon Curd, eine englische Zitronencreme. Mit Eiweiß kann man toll Baisers backen, die entweder als Süßigkeit gegessen oder als Kuchendekoration dienen können.



TOMATEN- PAPRIKA-PULVER

Wer seine Tomatensoße oder Suppe selbst macht, behält zuweilen die Haut der Tomaten übrig. Diese lässt sich wunderbar weiterverarbeiten. Das Einzige, was man braucht, ist Zeit. Dafür wird man mit einem kräftigen, tomatig schmeckenden Pulver belohnt, das sich prima als Gewürz einsetzen lässt. Dünn geschnittene Paprikastreifen verleihen zusätzlich ein rauchiges Aroma.

ZUTATEN

- Tomatenhäute
- Paprikastreifen (rot)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Backofen auf 100°C vorheizen. Tomatenhäute und Paprikastreifen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und auf der mittleren Schiene bei 100°C 4 Stunden trocknen. Ist das Gemüse nach dieser Zeit noch nicht trocken oder fühlt sich klebrig an, Trockenzeit verlängern. Abkühlen lassen.
- Wenn das Gemüse ausgekühlt ist, in ein luftdichtes Gefäß geben. Bei Bedarf die benötigte Menge in einen Zerkleinerer, Mörser oder eine Kaffeemühle geben und das Pulver frisch mahlen. |



Tomaten und Paprika müssen im Backofen richtig durchtrocknen, damit das Pulver später nicht schimmelt



Die getrocknete Paprika verleiht dem Pulver eine rauchige Note, die Tomate eine fruchtig-tomatige

TOMATEN-PAPRIKA-SALZ

ZUTATEN

- 100 g Tomaten-Paprika-Pulver
- 100 g Salz

- Das vollständig getrocknete Pulver und Salz miteinander mischen. Das Würzsalz aromatisiert von Nudeln über Fleischgerichte bis hin zu Salaten viele Speisen und kann zusätzlich als Marinade benutzt werden. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß hält es sich mehrere Monate. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

PIKANTE JOGHURTSOBE

ZUTATEN

- 150 g Joghurt
- 30 g Gurke
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 EL Tomaten-Paprika-Pulver
- 1 Prise Salz
- Chilipulver (nach Geschmack)

- Gurke waschen und in eine Schüssel fein reiben.
- Joghurt, Zitronensaft und Tomaten-Paprika-Pulver dazu geben und alles gut mischen.
- Mit Salz, Zitrone und Chilipulver abschmecken. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

WÜRZIGES POPCORN

ZUTATEN

- Popcornmais
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomaten-Paprika-Pulver

- Öl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Popcornmais dazu geben, die Temperatur auf mittlere Hitze herunterdrehen und den Deckel auf den Topf setzen.
- Maiskörner aufploppen lassen. Wenn nur noch wenige Körner übrig sind, den Topf auf der Platte bewegen, damit sich die letzten Körner auch noch in Popcorn verwandeln.
- Popcorn abkühlen lassen und mit dem Pulver vermischen. Fertig ist der würzige, gesunde Snack für Zwischendurch. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Für ein selbstgemachtes Zitronat oder Orangeat jeweils nur Zitronen- oder Orangenschalen verarbeiten.

KANDIERTE FRUCHTSCHALEN

Aus vermeintlichen Küchenresten lässt sich diese zuckersüße Leckerei herstellen: In Wasser aufgekocht, werden die Schalen von verschiedenen Zitrusfrüchten erst eingeweicht und erhalten anschließend einen Zuckermantel. So entsteht im Handumdrehen eine zuckrig-saure Nascherei, die pur zum Nachmittagstee ebenso gut passt wie kleingeschnitten über Kuchen oder anderen Desserts. Und sie lässt sich prima auf Vorrat machen.

ZUTATEN*

- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 1 Zitrone
- 2 Limetten
- 310 g Zucker + Zucker zum Wälzen
- 220 ml Wasser + Wasser zum Kochen

*Wichtig ist, dass die Schalen aller Früchte essbar, gut gewaschen und wenn möglich in Bio-Qualität sind. Das Gesamtgewicht dieser Schalen betrug etwa 310 g

- Früchte abwaschen und die Schalen entfernen. Am besten gelingt dies, wenn man die Früchte mit einem scharfen Messer einritz und die Schale möglichst in einem Stück eng am Fruchtfleisch abschneidet.
- Die gewonnenen Schalen in dünne Streifen schneiden und anschließend in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Aufkochen, die Temperatur herunterdrehen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Schalen vorsichtig in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 310 g Zucker mit 220 ml Wasser in einen zweiten Topf geben und aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Zitruschalen dazugeben und 30 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, bis sie weich sind.
- Die Fruchtschalen im Sirup abkühlen lassen und mit einem Kochlöffel vorsichtig auf ein Küchenpapier legen. Mit einem zweiten Küchenpapier abtupfen.
- Auf einen tiefen Teller Zucker geben und die Schalen darin wälzen.
- 1 Stunde gut ausgebreitet trocknen lassen. Entweder sofort zum Heißgetränk servieren oder luftdicht verpacken. Kühl und trocken gelagert halten sich die kandierten Zitruschalen bis zu 8 Wochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

BANANEN-MANGO-ZITRUS-KONFITÜRE

Bananen werden einfach immer viel zu schnell überreif. Doch was mit den gelben, krummen Dingen anstellen, außer sie zu Bananenmilch oder -brot zu verarbeiten, zu Müsli, Joghurt oder Pancakes zu essen? Eine Möglichkeit: Unsere leckere Konfitüre daraus kochen, die dank der Kombination aus Mango, Zitrusfrüchten, Rum und Kokosflocken einen Hauch von Südsee in den Alltag bringt.

- Bananen und Mango schälen. In kleine Stücke schneiden. Von den Zitrusfrüchten die Schale sowie die weißen Häute entfernen und klein schneiden.
- Obst in eine Schüssel geben und grob pürieren.
- Fruchtpüree zusammen mit Gelierzucker und Zitronensaft in einen großen Topf geben und mit einem Kochlöffel gut verrühren. Alles aufkochen und unter rühren sprudelnd mindestens 4 Minuten weiterköcheln.
- Anschließend per Gelierprobe überprüfen, ob die Konfitüre bereits ausreichend fest geworden ist, ansonsten noch 1-2 Minuten köcheln lassen.
- Mit Rum und Kokosflocken abschmecken.
- Die Konfitüre noch heiß mit einem Trichter in sterile Twist-Off-Gläser füllen und gut verschließen. |

ZUTATEN*

- 500 g Bananen
- 400 g Zitrusfrüchte
- 300 g Mango
- 400 g Gelierzucker 3:1
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rum
- Kokosflocken

* Ergibt 6 Gläser à 200 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Wer Rum und Kokosflocken nicht mag, lässt sie einfach weg. Für eine KiBa-Konfitüre einfach Mango und Zitrusfrüchte durch 600 g Kirschen ersetzen und 600 g Bananen verwenden.

Rezept & Bild:
Vanessa Grieb

„2018 konnten wir fast eine Tonne Äpfel retten“



Projekte und Unternehmen, die sich gegen die Verschwendung von Lebensmitteln einsetzen, gibt es mittlerweile viele. Die ResteRitter aus Kiel sind eines davon. Sie retten Obst und Gemüse und kochen daraus Fruchtaufstriche und Chutneys. Darüber hinaus engagieren sie sich mit dem Projekt auch sozial. Denn einen Teil des Erlöses aus dem anschließenden Verkauf spenden sie an die Stiftung Mittagskinder, die sich in Hamburg für sozial benachteiligte Kinder engagiert diesen und zum Beispiel ein warmes Mittagessen ermöglicht. Ein Gespräch mit Moritz Dietzsch, einem der drei Gründer, über die Anfänge, den Alltag und die Zukunft der ResteRitter.

SPEISEKAMMER: Wie seid Ihr auf die Idee für das Projekt gekommen?

Moritz Dietzsch: Alles fing 2017 als Studienprojekt an. Nick, Oke und ich sollten im Rahmen eines Geografie-Wahlpflichtseminars soziale und unternehmerische Probleme lösen. In Kiel, der Stadt in der wir leben, werden viele Lebensmittel weggeworfen. Auf der anderen Seite gibt es hier immer noch Kinder, die nicht genug zu Essen haben. Vor diesem Hintergrund wollten wir ein Projekt entwickeln. Die Umsetzung hat sich dann schleichend weiterentwickelt. Als erste Aktion haben wir in den Kieler Nachrichten einen Aufruf gestartet, in dem Privatleute und Kleingartenbesitzer ihr überschüssiges Obst und Gemüse an uns spenden konnten, da wir Marmelade einkochen wollten. Mit großem Erfolg, im Oktober 2017 konnten wir bei einem Event in einem Kieler Einkaufszentrum einen kleinen Stand aufbauen, an dem wir die ResteRitter zum ersten Mal vorgestellt und eine kleine Produktverkostung gestartet haben.

Wie ging es dann weiter?

Die ersten Erlöse spendeten wir an die Kieler Initiative „Mach Mittag“, sodass der 1,- Euro, den die Eltern sonst zum Mittagessen zuzahlen mussten, von uns getragen wurde. Seit August 2019 wird das Projekt vom Bund bezuschusst, sodass wir uns nach einem anderen Projekt umgesehen haben. Die Stiftung Mittagskinder ist ebenfalls regional aufgestellt, was uns wichtig war. Nun unterstützen wir diese mit unseren Produkten. Zu den Tagen, an denen wir in einer Küche stehen, Obst und Gemüse schneiden und einkochen, sind weitere Formate dazugekommen. Unter anderem veranstalten wir „Schnippelparties“, bei denen wir in lockerer Atmosphäre aus geretteten Lebensmitteln ein Überraschungs-menü kochen. Bei solchen Veranstaltungen ist auch ein DJ dabei und es herrscht richtige Partystimmung. Das haben wir mit Schulklassen und auch schon mit Firmen gemacht, die Nachfrage wächst stetig.

Bekommt Ihr die Lebensmittel nach wie vor über Spendenaufrufe?

Nach dem ersten Aufruf und als alles abgeerntet war, haben wir bei einem Kieler Großhändler für Obst und Gemüse angefragt, ob wir nicht Ware von ihm bekommen könnten. Daraus ist eine sehr gute Kooperation entstanden. Seitdem holen wir zwei Mal pro Woche Obst und Gemüse bei ihm ab. Ware nach der zweiten Wahl, die keiner mehr kaufen möchte. Etwa 50 Kilo Obst und Gemüse bekom-



Bild: Heidi Krautwald

Die drei Gründer Oke Hansen, Nick Eßwein und Moritz Dietzsch (von links nach rechts)

men wir in der Woche. Die Kooperation geht aber darüber hinaus, der Obst- und Gemüsegroßhandel Brötzmann unterstützt uns sehr, leiht bei Bedarf auch mal Fahrzeuge und verkauft unsere Produkte bei sich. Den Aufruf an die Privatleute und Kleingärten starten wir aber nach wie vor im Sommer und Herbst. Mittlerweile klappt das echt gut, einige Leute melden sich von sich aus, wenn sie Ernte für uns über haben. 2018 konnten wir fast eine Tonne Äpfel retten.

Wo und wie verarbeitet Ihr die Ware?

Anfangs haben wir uns regelmäßig mit drei bis zehn Leuten in einer Küche der AWO hier in Kiel getroffen. Die hatten dann aber irgendwann selbst zu viele Veranstaltungen, bei denen sie die Küche brauchten. Seit etwa einem Jahr produzieren wir in einer Schul- und Lehrküche in Kiel-Gaarden. Zweimal pro Woche können wir dort kostenlos arbeiten. Im Gegenzug machen wir immer mal wieder ein Projekt zum Thema Lebensmittel mit den Schulkindern. Mittlerweile hat es sich eingependelt, dass wir uns jeweils Mittwoch und Sonntag acht Stunden in die Küche stellen. Und dann putzen, schnibbeln und einkochen. An einem Tag kochen wir etwa 200 Gläser Aufstriche und Chutneys. Vor Weihnachten haben wir auch schon mal 400 Gläser am Tag produziert. Alles entsteht in Handarbeit, in riesigen Töpfen und mit großen Stabmixern.

Habt Ihr ein festes Sortiment an Fruchtaufstrichen und Chutneys?

Dadurch, dass wir ja ausschließlich mit Spenden und geretteten Lebensmitteln arbeiten, wechselt unser Angebot ständig und fällt saisonal unterschiedlich



Das Sortiment wechselt saisonal, Tomate-Apfel-Paprika-Chutney ist aber fast immer dabei

aus. Was wir aber fast immer anbieten, ist der Bratapfel-Aufstrich im Winter und unser Tomate-Apfel-Paprika-Chutney. Denn Tomaten und Paprika sind meistens dabei. Da das Sortiment schwankt, bestellen wir auch die Etiketten für die Gläser erst, wenn wir wissen, welche Sorten wir produzieren.

Müsst Ihr bestimmte Auflagen erfüllen?

Ja. Wir arbeiten in einer Küche, die vom Gesundheitsamt zugelassen sein muss und hinsichtlich der Hygienevorschriften haben wir die gleichen Bedingungen wie industrielle Betriebe. Außerdem muss natürlich das Mindesthaltbarkeitsdatum eingehalten und Regeln wie die europäische Konfitürenverordnung beachtet werden. Dort ist genau festgelegt, was sich Marmelade, Konfitüre oder Gelee nennen darf. Das Besondere an unseren Fruchtaufstrichen ist, dass wir komplett auf Konservierungsstoffe verzichten. In unseren Gläsern sind immer zwei Teile Frucht und ein Teil Zucker. Wir kochen mit reinem Zucker und reinem Pektin aus Apfelschalen, das wir in Kilosäcken direkt vom Produzenten beziehen.

Wo sind Eure Produkte erhältlich?

In Kiel und Schleswig-Holstein beliefern Brötzmann und wir insgesamt 14 Läden, darunter auch den Unverpackt-Laden Kiel und einige Hofläden. Einen Onlineshop haben wir auch. Ansonsten sind wir auch viel auf Märkten vertreten, die anfragen, ob wir mit einem Stand dabei sein wollen. Dort kann man auch immer probieren, coole Rezeptpostkarten haben wir auch dabei.

Woher wisst Ihr, welches Obst und Gemüse zusammen schmeckt und wie kommt Ihr auf neue Rezeptideen?

Wir probieren einfach viel aus, welche Kombinationen schmecken könnten. Bananen beispielsweise schmeckt man immer raus, die brauchen eine andere



Für ihr Engagement wurden Moritz Dietzsch und seine ResteRitter mit dem Nachhaltigkeitspreis Schleswig-Holstein 2019 ausgezeichnet



Mit dem Obst- und Gemüsegroßhandel Brötzmann haben die Kieler einen starken Partner an der Seite, der sie regelmäßig mit Ware versorgt. Aber auch Privatpersonen spenden nach wie vor ihre Ernte für das Projekt

geschmacklich starke Frucht. Von Erdbeeren dagegen braucht man nicht viele, die geben direkt viel Geschmack. Und ich hab zum Beispiel schon immer gerne gekocht, einiges von Oma gelernt und im Austausch entsteht ja einfach vieles. Mittlerweile haben wir rund 80 Marmeladenrezepte gesammelt. Aktuell haben wir 200 Kilo Kiwis im Bestand, bei denen wir noch überlegen, wie wir sie verarbeiten.

Was sind Eure Pläne für 2020 und die weitere Zukunft?

Neben der Weiterentwicklung unserer Produkte wollen wir die Leute zum Umdenken, Handeln und Selbermachen anregen. Unsere „Schnippelparties“ mit DJ sind der erste Schritt in diese Richtung, denn wir verstehen sie als niederschwellige Angebote, Menschen für das Thema zu gewinnen, ohne groß mit dem erhobenen Zeigefinger zu sagen, ihr seid alles böse. Bei der Kieler Woche sind wir immer dabei, drucken dafür auch immer Rezeptkarten. Dieses Konzept haben wir auch als Afterwork-Event angewandt und in der Vorweihnachtszeit hatten wir viele Anfragen von Firmen.

Daneben wollen wir auch unsere Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen verstärken. Seit 2019 führen wir mit vielen Schulklassen 3-Stunden-Workshops durch. Denn für viele Kinder ist es nicht mehr selbstverständlich, zu kochen und selbst kreativ zu werden.

Ganz praktisch müssen wir uns überlegen, wo es für uns hingehen soll. Denn einerseits können wir von den ResteRittern derzeit nicht leben. Wir arbeiten zwar, gerade in der Vorweihnachtszeit, Vollzeit, wenn nicht eher 60 Stunden die Woche, davon leben können wir aber nicht. Überlegungen, ob wir beispielsweise eine gemeinnützige GmbH gründen, gibt es auch. Aber da gibt es noch keine konkreten Pläne. Erst einmal muss ich meine Abschlussarbeit schreiben, die sich aber auch wieder mit dem Thema Nachhaltigkeit und nachhaltiges Unternehmertum beschäftigt. Was unsere Produkte anbelangt, wollen wir uns treu bleiben und weiterhin Lebensmittel haltbar machen und einmachen. Es wird keine Tiefkühlprodukte von uns geben, das passt einfach nicht.

Ihr zeigt in Euren Workshops, was man gegen Lebensmittelverschwendung tun kann. Hast Du für unsere Leser auch ein paar Tipps parat?

Am besten ist es natürlich, wenn erst gar keine Verschwendung entsteht. Das kann ich verhindern, indem ich mir eine Einkaufsliste schreibe. Oder, wenn ich keine Zeit mehr habe, ein Handyfoto vom Kühlschrank-Inhalt mache und mich



Auch in Schulen gehen die ResteRitter und diskutieren mit den Schülerinnen und Schülern über Lebensmittelverschwendung



Bei „Schnippelparties“ wird in lockerer Atmosphäre gemeinsam Obst und Gemüse geschnitten und zu einem leckeren Buffet verarbeitet

Kontakt

ResteRitter
Charles-Roß-Ring 63 Hinterhof
24106 Kiel
Telefon: 01 51/65 13 59 05
E-Mail: mail@resteritter.de
Internet: www.resteritter.de



dann beim Einkaufen inspirieren lasse. Die richtige Lagerung ist auch wichtig. Als Tipp, was in den Kühlschrank gehört und was nicht, frage ich unsere Workshop-Teilnehmer immer: Wie wachsen Obst und Gemüse? Daran kann man sich auch orientieren, wo im Kühlschrank die Sachen hingehören. Mit Nachbarn, Familie oder Freunden ein Überraschungsmenü kochen, zu dem jeder beisteuert, was er zu Hause hat, ist auch immer eine gute Idee. Und dann einfach ausprobieren und selber machen. Ein Chutney zum Beispiel ist nicht schwerer zu kochen als eine Marmelade. Da gebe ich einfach weniger Zucker, aber dafür mehr Essig mit rein. |



€5,90

Jetzt bestellen!

www.speisekammer-magazin.de
040 / 42 91 77-110

SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten sie dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest.



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



Der weltweit einzige Dörrautomat, der zur Aufbewahrung auf 1/3 seiner Größe zusammengelegt werden kann. Sahara liefert über 1 qm Trockenfläche, digital gesteuerte 750W-Doppelheizungen, einen leisen und hocheffizienten Umluftstrom, gefilterten Lufteinlass, automatisierte Doppelzeit-/Temperaturregler, Regale aus Edelstahl und Glastüren.

BISTROVITAL HEIßLUFTOFEN UND TROMMELRÖSTER

Dieses Gerät ist ein wahres Multitalent. Neben dem gesunden Grillen, Backen ist auch Dörren möglich. Der Clou: dank der mitgelieferten Trommel lassen sich auch Kaffee und Nüsse schonend rösten. Der Bistrovital Heißluftofen und Trommelröster verfügt über acht voreingestellte Programme, wie Kaffeerösten oder gesundes Dörren von Obst und Gemüse, kann aber auch individuell programmiert werden. Lieferumfang: Ofen, rotierender Grillkorb/Röstitrommel, Grillspieß, Entnahmegabel, Grillblech und Dörrgitter.



Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



€ 18,50

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



€ 14,-

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm

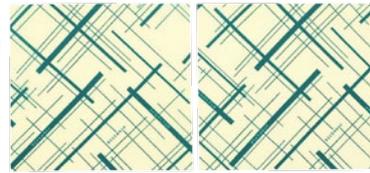


Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm



€ 26,-

Bee's Wrap Frühstückspause



€ 22,-

€ 54,-

NATÜRLICHE VERPACKUNG

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Baumwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienezucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um-)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden.

Bee's Wrap Sparpack:
zweimal 17,5 x 20 cm
zweimal 25 x 27,5 cm
zweimal 33 x 35 cm
einmal 43 x 58 cm



€ 23,-

Bee's Wrap 3er-Set medium
25 x 27,5 cm



€ 23,-

Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm



€ 24,-

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm

€ 18,50



Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



Gutes aus Milch

Milch und Milchprodukte gehören laut der Ernährungspyramide, die wahrscheinlich so manch einer noch aus dem Schulunterricht kennt, zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung dazu. Extrahierte und fermentierte Milchprodukte wie Butter, Käse und Kefir sind dabei besser bekömmlich und zum Teil auch für Menschen, die laktoseintolerant sind – also eine Milchzucker-Unverträglichkeit haben – geeignet. Und sie lassen sich prima selbst zu Hause auf Vorrat herstellen. Los geht's – Einsteiger beginnen mit unseren Anleitungen und Rezepten für Butter, Frischkäse oder Kefir, wer sich traut, probiert sich direkt am Käse. Das tolle Gefühl, wenn man beim nächsten gemütlichen Abend oder Brunch mit Familie und Freunden stolz verkündet: „Die Butter und den Käse habe ich selbst gemacht“, gibt's noch obendrauf.







Hausgemachte Butter

Von der Sahne zum gelben Gold

Butter war bereits im Mittelalter eine wertvolle Ware – damals wurde sie noch in großen Mengen mühsam von Hand hergestellt. Heute wird Butter industriell mit Zentrifugalkraft zu Tonnen produziert, heute genügt ein Griff ins Kühlregal. Dabei lässt sie sich auch zu Hause ohne großen Aufwand in wenigen Minuten frisch herstellen und beliebig variieren. Wer sich also zum nächsten Sonntagsfrühstück eine selbstgemachte Butter gönnen möchte, kann unser Rezept gleich mal ausprobieren.

EQUIPMENT

Die meisten Gegenstände zur Herstellung von Butter sind schon im Haushalt vorhanden oder lassen sich in gut sortierten Supermärkten besorgen.

- Einmachglas
- feines Sieb oder Mulltuch
- Handrührgerät oder Schneebesen
- Kochlöffel
- Schüssel

Der Unterschied zwischen Süß- und Sauerrahmbutter liegt in zwei kleinen Details: Für die Sauerrahmbutter wird der Sahne lediglich noch eine kleine Menge (1-2 Esslöffel auf 500 ml Sahne reichen aus) Dickmilch hinzugefügt. Außerdem benötigt sie mehr Zeit für die Herstellung, denn das Sahnegemisch muss erst mindestens einen Tag bei Zimmertemperatur reifen, um den gewünschten Säuregrad zu erreichen. Der übrige Prozess ist identisch. Die Süßrahmbutter ist in wenigen Minuten und ohne Wartezeit zubereitet und lässt sich sofort genießen.

Tipp

Je mehr Buttermilch der Butter bei der Herstellung entzogen wird, desto weniger aromatisch ist das Endprodukt. Wer darauf nicht verzichten möchte, sollte lieber häufiger kleine Mengen Butter herstellen, statt einen größeren Vorrat anzulegen.

ZUTATEN*

Sauerrahmbutter

- 500 ml Sahne
- 1-2 EL Dickmilch
- ½ TL Meersalzflöcken (fein, optional)

Süßrahmbutter

- 500 ml Sahne
- ½ TL Meersalzflöcken (fein, optional)

*Ergibt 200-250 g Butter

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Text, Rezept & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Für die Zubereitung der Sauerrahmbutter Dickmilch und Sahne vermischen. Das Sahnegemisch einen Tag bei Zimmertemperatur reifen lassen. Für die Süßrahmbutter die Sahne aus dem Kühlschrank holen und 10-15 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Danach entweder mit dem Handrührgerät steif schlagen und so lang weiter aufschlagen, bis sich eine körnige, bröselige Textur bildet. Alternativ die Sahne in ein dichtes Einmachglas geben und kräftig schütteln, bis die Sahne zunächst dickflüssig und nach etwa einer Viertelstunde klumpig wird. Bei beiden Methoden erst aufhören zu schlagen oder zu schütteln, wenn sich die Buttermilch beginnt vom Butterfett zu trennen.
- Sobald dieser Punkt erreicht ist, alles in ein Sieb oder durch ein feines sauberes Tuch gießen und einige Minuten abtropfen lassen, um den Großteil der Buttermilch von der Butter zu trennen.
- Anschließend eine Schüssel mit eiskaltem Wasser aufstellen und den Butterklumpen hineinlegen, um ihn darin behutsam mit einem Löffel zu kneten – dadurch werden die letzten Reste Buttermilch entzogen. Der Wassergehalt hat Einfluss auf die Haltbarkeit der Butter, darum ist es für eine längere Aufbewahrung neben einer guten Kühlung wichtig, möglichst viel Buttermilch herauszukneten.
- Jetzt kann die Butter direkt weiterverarbeitet, verzehrt oder in Frischhaltefolie, Butterbrotpapier oder einem luftdichten Behältnis bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. |



Um Butter herzustellen, kann man Sahne in ein Einmachglas geben und kräftig schütteln, bis die Sahne dickflüssig und dann klumpig wird. Dieser Vorgang dauert etwa 15 Minuten



Das gelbe Gold lässt sich vielseitig in der Küche verwenden, ob als Butterschmalz zum Braten oder als aromatische Nussbutter für Soßen



Mit Salz, Gewürzen oder Kräutern lässt sich eine Würzbutter kreieren



Tipp
Würzbutter lässt sich wunderbar in größeren Mengen vorbereiten und anschließend in Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier gewickelt portionsweise einfrieren – so ist sie bis zu drei Monate haltbar.

BLÜTENBUTTER

Nach der selbstgemachten Butter ist der nächste Schritt die Weiterverwendung und Verfeinerung. Beliebt sind die klassische Kräuter- oder Knoblauchbutter oder eine gesalzene Variante. Unsere Version kommt mit Kräutern und Blüten daher. Am besten schmeckt sie auf frischem, noch warmem Brot oder Baguette. Sie passt aber auch wunderbar zu Frühlingsgemüsen wie Spargel oder leichten Fischgerichten.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★★☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Butter auf Zimmertemperatur erwärmen und anschließend mit Salz, Honig und den getrockneten Blüten vermengen.
- Zu einer Rolle oder einem Block formen und in Butterbrotpapier oder Frischhaltefolie wickeln.
- Im Kühlschrank ist die aromatisierte Butter so bis zu zwei Wochen haltbar. |

Rezept & Bild: Isabella Wenzel
@lebkuchennest
/www.lebkuchennest.de
www.lebkuchennest.de

ZUTATEN*

- 250 Süßrahmbutter (ungesalzen)
- 2 EL getrocknete Blüten (beispielsweise eine Mischung von Borretsch, Schnittlauch, Thymian, Lavendel)
- 1 TL Wildblütenhonig
- 1/4 TL Meersalzflöcken (fein)

*Ergibt 250 g Würzbutter





QUARK

Rezept & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Quark, vielerorts auch bekannt als Topfen, ist ein echtes Allroundtalent unter den Milchprodukten. Durch seinen hohen Eiweiß- und Calciumanteil gilt er als sehr gesund und ist in der Magerstufe ein beliebtes Lebensmittel bei Diäten. Für gewöhnlich erhält man bei der heimischen Quarkherstellung, je nach Fettanteil der verwendeten Milch, ein eher mageres Produkt. Um dieses cremiger und gleichzeitig gehaltvoller zu machen, kann Sahne hinzugegeben werden. Danach lässt er sich beliebig weiterverarbeiten und aromatisieren.

- Die Dickmilch oder Milch und Zitronensaft im Topf mit einem Thermometer auf etwa 45°C erwärmen, aber auf keinen Fall zum Kochen bringen.
- Sobald die enthaltene Molke beginnt, sich von den festeren Bestandteilen zu trennen, die Mischung in ein feines Käsetuch oder einen Kaffeefilter gießen und über Nacht abtropfen lassen.
- Sollte die Quarkmasse zu krümelig in der Konsistenz sein, nach Bedarf mit Sahne anreichern.
- Gut gekühlt hält sich der frisch zubereitete Quark bis zu einer Woche. |

INFO

Im Vergleich zu anderen Milchprodukten hat Quark einen verhältnismäßig geringen Fettanteil, der sich, ähnlich wie bei Käse, auf die Trockenmasse bezieht. Angegeben wird er deshalb auch in Prozent und zusätzlich eingeteilt in verschiedene Fettstufen. Da Quark zu rund 80 Prozent aus Wasser besteht, enthalten beispielsweise 100 g mit Rahmstufe 50 % gerade einmal 10 g Fett.

ZUTATEN*

- 1.000 ml Dickmilch oder Schwedenmilch
- oder
- 1.000 ml Vollmilch (frisch)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

*Ergibt 500 g Quark

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Nach ein paar Stunden im Kühlschrank bekommt der Quark eine noch festere Konsistenz und lässt sich dann wunderbar weiterverwenden zu Aufstrich, Desserts, Stollen, Kuchen und Knödeln.



ZUTATEN*

- 650 g Naturjoghurt
- 400 g Schmand
- ½ TL Salz

*Ergibt 500 g Frischkäse

oder

- 500 g Naturjoghurt
- 50 g Crème fraîche
- ¼ TL Salz

*Ergibt 300 g Frischkäse

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

FRISCHKÄSE

Beim Frischkäse führen viele Wege zum Ziel – er lässt sich aus verschiedenen Sauermilchprodukten herstellen, wird aber je nach Basis milder oder saurer. Am besten eignen sich Schwedenmilch, Schmand, Naturjoghurt und Crème fraîche. Im Gegensatz zu festeren Käsesorten muss der Frischkäse nicht allzu lang reifen und kann direkt weiterverarbeitet oder gegessen werden. Bei sauberer Verarbeitung hält sich der Frischkäse abgefüllt in ein verschlossenes Gefäß im Kühlschrank bis zu einer Woche.

- Für beide Varianten alle Zutaten, mit Ausnahme des Salzes, in einen Topf geben und behutsam auf 45-60°C erhitzen, bis die Mischung beginnt zu gerinnen, dann gleichmäßig weiterrühren.
- Nach etwa 10-15 Minuten entsteht eine körnige Konsistenz. Sobald diese erreicht ist, die Masse in ein Käsetuch oder einen Kaffeefilter gießen und zusammen mit einem Behältnis, in das die Flüssigkeit abtropfen kann, für mindestens drei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank zum Ruhen lagern.
- Am nächsten Tag sollte die überschüssige Flüssigkeit abgetropft sein und der Frischkäse kann mit Salz abgeschmeckt und zum weiteren Verbrauch abgefüllt werden. |

Tipp

Als Faustregel zur Frischkäseherstellung gilt: Je höher die Temperatur beim Erhitzen der Grundzutaten, desto fester ist das spätere Endprodukt.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

OHNE
BACKEN

FRISCHKÄSE- SCHOKOLADEN- KUCHEN

Bild: Rafael Pranschke, Gutedel Verlag

Wenn sich spontan Gäste ankündigen, lässt sich dieser leckere Kuchen ganz einfach zaubern. Die meisten Zutaten wie Kekse, Butter und Schokolade hat man eh im Haus und gebacken werden muss er auch nicht. Und unser selbstgemachter Frischkäse und Quark kommen direkt zum Einsatz. Wer keine Himbeeren mag oder bekommt, verwendet, je nach Saison, einfach anderes Obst.

- Für den Boden eine Springform (28 cm Ø) mit Backpapier auskleiden.
- Butterkekse in einen Plastikbeutel füllen und mithilfe eines Nudelholzes fein zerbröseln. Die Butter bei geringer bis mittlerer Temperatur zerlassen und mit den Keksbröseln vermengen.
- Gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen, sanft andrücken und kalt stellen.
- Für die Füllung Frischkäse mit Quark, Puderzucker und Zitronenschale verrühren.
- Weiße Schokolade in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Dabei darauf achten, dass kein Wasser hineinkommt, da die Schokolade dann wieder stocken würde.
- Die flüssige Schokolade unter die Frischkäsemasse ziehen. Die Creme gleichmäßig auf dem Keksboden verteilen und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Himbeeren vorsichtig waschen, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- Anschließend beides auf dem Kuchen verteilen und servieren. ■

Tipp

Einige Tropfen dunkler Balsamicocreme, die beim Servieren über die Kuchenstücke geträufelt werden, sorgen für eine raffinierte Note.

ZUTATEN

Boden

- 120 g Butterkekse
- 80 g Butter

Frischkäse-Schokoladen-Füllung

- 500 g Quark
- 400 g Frischkäse
- 150 g Schokolade (weiß)
- 50 g Puderzucker
- Schale von 1 Zitrone

Topping

- 125 g Himbeeren
- 25 g Pinienkerne

INFO

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Clever kombinieren – besser kochen“, das im Gutedel Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 192 Seiten mit 146 Farbfotos und kostet 29,95 Euro. Eine Vorstellung des Buches gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.





Heimische Käseherstellung

Die Optionen zur Herstellung von Käse sind endlos, die Basis ist immer die gleiche – Milch. Ein echtes Allroundtalent unter den Zutaten, aus dem neben Butter, Joghurt oder Quark die köstlichsten Käsesorten entstehen können. Ganz gleich, von welchem Tier die Milch stammt. Durch Zugabe von Lab, Salz und Bakterienkulturen verwandelt sie sich in Weich-, Hart- oder Schnittkäse, abhängig von Reifegrad und Zubereitungsart.

Für den Einstieg in die Käseherstellung sollte mit einfachen Basisrezepten gestartet werden. Übung macht den Meister, mit jedem selbstgemachten Käse wird die Qualität von Mal zu Mal besser und die Ergebnisse beständiger. Da herkömmliche Milch mittlerweile immer pasteurisiert verkauft wird, ist der Einsatz von Starterkulturen aus Milchsäurebakterien dringend notwendig, um bei der heimischen Herstellung gute Ergebnisse zu erzielen. Außerdem spielt die richtige Temperatur eine entscheidende Rolle – wird die Milch zu schnell oder zu stark erhitzt, können die vorhandenen Proteine in der Käserohmasse zerstört werden.

Die wichtigsten Schritte zur erfolgreichen Käseherstellung in der eigenen Küche sind Hygiene, Vorbereitung und Geduld. Bevor überhaupt begonnen werden kann, sollten alle zu verwendenden Gerätschaften und Arbeitsflächen gründlich gereinigt und keimfrei gemacht werden, damit keine unerwünschten Bakterien in den Käse gelangen. Außerdem sollte das Rezept sorgfältig und grammgau eingehalten werden. Danach heißt es meist warten und sich in Geduld üben, denn Käse braucht vor allem Zeit.

Hitzebeständige Küchengeräte wie Sieb, Abtropfgitter, Töpfe und Schüsseln kann man einfach mit einem Durchgang in der Spülmaschine sterilisieren, indem man die Maschine mit den gewünschten unbenutzten Utensilien einmal auf höchster Temperatur, ohne dreckiges Geschirr, laufen lässt. Übrige Teile und Flächen lassen sich mit einem haushaltsüblichen Desinfektionsmittel und sauberen Geschirrtüchern von Keimen befreien.

EQUIPMENT

Viele Gegenstände für die heimische Käseherstellung hat man ohnehin bereits zu Hause. Auch alltägliche Küchenutensilien lassen sich einfach umfunktionieren. Den Rest kann man problemlos im Internet bestellen:



Als Tuch zum Abtropfen kann man ein spezielles Käsetuch verwenden, Mulltücher oder eins aus Baumwollstoff



Besondere Zutaten und Zubehör wie Lab, Käsekulturen, Calciumchlorid oder Käseformen lassen sich über Onlineshops bestellen, die auf die heimische Käseherstellung spezialisiert sind, wie www.kaese-selber.de oder www.kaesereibedarf-leidinger.com



Die langsame und gleichmäßige Erhitzung der Milch ist entscheidend – wird sie zu schnell oder zu stark erhitzt, können die vorhandenen Proteine in der Käserohmasse zerstört werden



Den Käsebruch in ein Käsetuch geben, um die überschüssige Molke 30 Minuten abtropfen zu lassen



Nach dem Abtropfen den Bruch in eine Käseform und in einen Aufbau zur Reifelagerung geben. Diesen kann man sich selbst „bauen“. Als Grundlage dient eine Fettpfanne, in die ein Abtropfgitter gelegt wird. Darauf werden ein Holzbrett und eine Bambusmatte gestapelt. Anschließend wird die Käseform mit einem Pressdeckel bedeckt und mit einem Gewicht beschwert. Das Ganze über Nacht abtropfen lassen



- Abtropfgitter
- Bambusmatte
- feines Sieb
- Fettpfanne
- Gewichte
- Holzbrett
- Käseform
- Käsematte
- Käsetuch
- Kochlöffel
- Pressdeckel
- Schüssel
- Thermometer
- Topf

KÄSE(N)-ABC

Calciumchloridlösung: Die Lösung benötigt man, um aus pasteurisierter Milch Käse machen zu können. Sie ist ein Zusatz, der beim Käsen die Labwirkung verstärkt.

Käseform: Eignet sich für die Herstellung verschiedener Käsesorten – es gibt runde, eckige und längliche sowie spezielle Formen für Ricotta, Feta oder französische Käsesorten. Kaufen kann man sie in gut sortierten Haushaltwarengeschäften oder im Internet. Egal, welche Größe und Format die Form hat, sie besteht häufig aus Kunststoff und ist mit Löchern versehen, damit die Molke abtropfen kann.

Käsematte: Diese Matte aus Kunststoff ist in verschiedenen Breiten, Dicken und Maschengrößen erhältlich. Sie dient als Abtropfmöglichkeit für die Molke und verhindert, dass sich Feuchtigkeit zwischen dem Holzbrett und der Käseform sammelt, was zum Verderb während der Reifung führen kann – schließlich soll die Rinde überall gleichmäßig trocknen können.

Käsetuch: Wird beim Käsen dazu eingesetzt, um die Molke vom Käsebruch zu trennen. Kann auch für die Herstellung von Quark oder Frischkäse verwendet werden. Häufig besteht es aus Baumwolle, Langflachszwirn kommt ebenso zum Einsatz. Gibt es in verschiedenen Größen oder sogar als Meterware zu kaufen.

Mesophile Käsekultur: Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den späteren Geschmack und das Aroma des Käses

verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Molke: Bei der Gerinnung von Milch zu Käse entsteht eine wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit, die Molke genannt wird.

Naturlab: Lab ist das wichtigste Enzym zur Käseherstellung, das dafür sorgt, dass die Milch überhaupt erst dick wird. Es ist auch als Kälber, Zicken- oder Lämmerlab und sogar als vegetarisches Lab erhältlich und wird in Tablettenform, als Pulver oder Flüssigkeit verkauft. Auch dieses sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Pressdeckel: Wird meist bei der Käseform mitgeliefert und dient zur Abdeckung, bevor der Käse mit Gewichten beschwert und gepresst wird. |



KÄSE GRUNDREZEPT

- Die Milch in einen Topf geben und vorsichtig auf 30°C erhitzen. Die Käsekultur dazu geben, sobald die Temperatur erreicht ist.
- Nach 5 Minuten alles gründlich verrühren, einen Deckel auflegen und 30 Minuten bei gleichbleibender Temperatur von 30°C stehen lassen. Durch die niedrige Temperatur kann nichts anbrennen.
- Anschließend Calciumchlorid und Lab für eine Minute sorgfältig unterrühren, den Deckel wieder auflegen und weitere 30 Minuten bei gleichbleibender Temperatur ruhen lassen. Der Deckel hilft dabei, die Temperatur zu halten und verhindert Verunreinigungen.
- Sobald ein schnittfester Käsebruch entstanden ist, diesen in maximal 1 cm große Würfel schneiden und die Würfel für 10 Minuten umrühren.
- Danach die Masse auf 39°C erhitzen und für 45 Minuten behutsam weiter rühren, dabei die Temperatur halten.
- Wenn die Käsewürfel eine gummiartige Konsistenz angenommen haben, die Masse noch weitere 5 Minuten bei 39°C ruhen lassen und die entstandene Molke abschöpfen.
- Als letzte Zutat das Salz unter den entstandenen Käsebruch mischen und diesen in ein Käsetuch geben, um die überschüssige Molke weitere 30 Minuten abtropfen zu lassen.
- Nun den Käsebruch mit einem kleinen Rest Molke, der sich noch im Bruch befindet, in eine Käseform geben. Mit Gewichten beschweren und auf einem Aufbau aus Fettpfanne, Abtropfgitter, Holzbrett und Käsematte über Nacht abtropfen lassen.
- Am nächsten Tag den Käse vorsichtig in ein frisches Käsetuch wickeln, die gesammelte Molke aus der Fettpfanne entfernen und den Käserohling ohne Form wieder auf die Reifelagerung legen.
- Anschließend 2-3 Tage bei Zimmertemperatur gleichmäßig trocknen lassen und dabei ein bis zweimal wenden.
- Nun für mindestens 8 Wochen in einem kühlen Raum bei unter 20°C, am besten im Keller, reifen lassen. Dabei die überschüssige Molke immer wieder mit einem sauberen Küchenhandtuch abtupfen und einmal wöchentlich wenden, damit der Käse gleichmäßig reift.
- Der Käse kann bis zu 4-5 Monate bei gleichbleibender Temperatur reifen. Der fertige Käse ist im Kühlschrank bis zu 6 Wochen haltbar, reift während dieser Zeit aber langsam weiter, was den Geschmack intensiver machen kann. Danach ist er nicht schlecht, wird aber strenger im Geschmack und bekommt eine harte, trockene Konsistenz. |

Tipp

Um die Temperatur beim Erhitzen der Käsebasis besser regulieren zu können, kann die Milch statt direkt im Topf auch behutsam über einem Wasserbad erwärmt werden.

Text, Rezept & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

ZUTATEN*

- 10 l Vollmilch
- 2,5 ml Naturlab
- 15 g Meersalz
- ½ TL Calciumchloridlösung
- ¼ TL Käsekultur (mesophil)

*Ergibt 500-700 g schnittfesten Käse

Schwierigkeitsstufe: ★★★★★

Aufwand: ★★★★★

Haltbarkeit: ★★★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

KLEINSTMENGEN DOSIEREN

Bei kleinen Mengen wie den 2,5 ml Naturlab kann man beispielsweise eine Pipette zur Dosierung verwenden. Die meisten Lab-Fläschchen haben eine solche bereits im Deckel integriert. Als Faustregel gilt: 1 ml = 20 Tropfen

ZIEGENWEICHKÄSE

ZUTATEN*

- 4.000 ml Ziegenmilch
- 1 ml Naturlab
- 2 TL Meersalz (fein)
- ½ TL Weißschimmelkultur
- ½ TL Käsekultur (mesophil)
- ¼ TL Calciumchloridlösung
- 1 Prise Hefekultur

*Ergibt 200-300 g

Schwierigkeitsstufe: ★★★
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★☆
Verfügbarkeit Zutaten: Bauernhof, Internet

Rezept & Bild:
Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

KÄSE(N)-ABC

Hefekultur: Diese Kultur bekommt man in den gleichen Shops wie Lab, Käsekultur und Calciumchlorid. Sie dient der Entsäuerung und verhindert, dass sich unerwünschter, nicht essbarer Schimmel bildet. Frisch- oder Backhefe sind nicht geeignet.

Weißschimmelkultur: Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

Für hausgemachten Ziegenkäse benötigt es etwas Übung in Sachen Käseherstellung, vor allem aber Geduld. Gerade am Anfang sollte man nichts überstürzen und dem Käse die nötigen Ruhezeiten gönnen. Neben der richtigen Lagerung und einer gut organisierten Zubereitung kommt es vor allem auf die Grundzutaten an. Für Ziegenkäse eignet sich nur frische Ziegenmilch und keine homogenisierte Variante. Am besten holt man sie aus dem Bauernladen oder von einem Hof in der Nähe.

- Die Milch langsam in einem Topf auf 22°C erhitzen und mesophile Käsekultur, Weißschimmel- und Hefekultur darüber streuen. Dabei nicht direkt losrühren. Die Kulturen brauchen einige Minuten, um durch die Temperatur aktiviert zu werden und mit der Arbeit zu beginnen. Würde man direkt anfangen zu rühren, läuft man Gefahr, sie kaputt zu machen.
- Erst nach 5 Minuten beginnen, alles vorsichtig unter die Milch zu rühren. Dabei Calciumchlorid und Lab gründlich etwa eine Minute lang unterrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
- Den Topf mit einem Deckel bedecken und bei Zimmertemperatur für einen Tag stehen lassen, bis ein schnittfester Käsebruch entstanden ist.
- Danach den Bruch mit einem breiten Messer in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Anschließend einen Aufbau zur Reifelagerung vorbereiten. Dazu ein Kuchengitter in eine Auflaufform stellen und ein Schneidebrett mit einer Käsematte darauf platzieren.
- Etwa ein Drittel des Bruchs mit einer Schaumkelle in ein Käsetuch geben und immer wieder kurz warten, bis die Molke abgetropft ist – anschließend den übrigen Käsebruch dazu geben.
- Den abgetropften Bruch fest in das Käsetuch wickeln, bis eine Rolle entstanden ist und diese auf der Käsematte platzieren.
- Jetzt für zwei Tage bei Zimmertemperatur auf der Konstruktion abtropfen lassen und ab und zu die überschüssige Molke entfernen. Dabei etwa alle 12 Stunden einmal vorsichtig wenden, damit der Käse eine gleichmäßige Form erhält.
- Danach den Käse vorsichtig aus dem Tuch herauslösen, ringsherum mit dem feinen Meersalz bestreuen und behutsam andrücken. Anschließend den kleinen Laib für einen weiteren Tag bei Zimmertemperatur auf der Käsematte ruhen zu lassen.
- Anschließend in einen kühlen Raum bei circa 10°C verlagern und darauf achten, dass eine möglichst hohe Luftfeuchtigkeit herrscht.
- Den Käse einmal am Tag mit einer halben Umdrehung wenden und nach gut zwei Wochen in Butterbrotpapier wickeln.
- Nach mindestens 3 Wochen Reifezeit kann der Käse entweder weiter reifen oder in frisches Papier gewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. |



Tipp

Jede weitere Woche an Reifezeit verleiht dem Weichkäse ein intensiveres Aroma und eine cremigere Konsistenz. Er reift von außen nach innen, je mehr Zeit man in die Reifung investiert, desto gleichmäßiger wird das Endergebnis. Besondere Zutaten und Zubehör wie Lab, Käsekulturen, oder Calciumchlorid lassen sich über Onlineshops (www.kaese-selber.de oder www.kaesereibedarf-leidinger.com) bestellen, die auf die heimische Käseherstellung spezialisiert sind.



Um Kefir anzusetzen, braucht man Kefirknollen, blumenkohlähnliche Pilze. Mittlerweile gibt es sie im Reformhaus oder Online zu kaufen



Aus dem fertigen Milch-Kefir lassen sich leckere, gesunde Mixgetränke mit Früchten herstellen



Statt Buttermilch kann man prima Kefir für die Zubereitung von Süßspeisen wie Waffeln verwenden



Getränk der
Hundertjährigen

Milch- Kefir

Kefir ist ein dickflüssiges Sauermilchprodukt, dessen Wurzeln sich im nördlichen Kaukasus befinden. Wegen seines hohen Gehalts an Vitaminen und Mineralstoffen nennt man ihn dort auch „Getränk der Hundertjährigen“, was bereits erahnen lässt, wie gesund Kefir ist. Als russische Ärzte zu Beginn des letzten Jahrhunderts Patienten mit Darmbeschwerden damit therapierten und große Erfolge erzielten, fand der Kefir seinen Weg in die restliche Welt.



„Kefirbruch“ ist ein Merkmal für einen gelungenen Gärprozess. Im oberen Bereich des Gefäßes bildet sich eine dickliche Schicht, während sich in der Mitte eine dünnflüssige Molke absetzt

Möchte man seinen eigenen Milch-Kefir herstellen, benötigt man sogenannte Kefirknollen. Diese kleinen, blumenkohlähnlichen Pilze erhält man inzwischen mit einer ausführlichen Anleitung bei mehreren Online-Händlern oder im Reformhaus.

EQUIPMENT

Bevor es losgehen kann, sollte man außerdem folgende Hilfsmittel im Haus haben:

- feinmaschiges Kunststoff-Sieb
- Kunststoff-Löffel
- Gärgefäße (z.B. Weckgläser)
- Gläser oder Flaschen zum Abfüllen
- Messbecher aus Glas oder Kunststoff

Der säurehaltige Kefir reagiert auf Oberflächen von Metallgefäßen sehr empfindlich und kann diese sogar lösen. Um Beeinträchtigungen der Knolle, Geschmacksveränderungen und Gesundheitsschäden zu vermeiden, sollte man daher ausschließlich Gefäße und Geräte aus Kunststoff, Keramik oder Glas zur Herstellung und Lagerung verwenden. Damit man möglichst lange Freude an seinem Kefir hat, sollten alle Gegenstände vor Gebrauch immer gut gereinigt und Spülmittelreste sorgfältig entfernt werden.

Nun fehlt zum Kefiransatz lediglich noch Milch. Hier kann sowohl Kuhmilch als auch Schafs- oder Ziegenmilch verwendet werden. Selbst Pflanzenmilch lässt sich mit einer Kefirknolle versetzen. Üblich ist jedoch eine haltbare/pasteurisierte Kuhmilch mit 1,5 % oder 3,5 % Fett. Frischmilch sollte vorher einmal aufgekocht werden.

Zur Herstellung setzt man 1.000 ml kalte Milch gemeinsam mit 8-10 g der Kefirknolle in einem Gärgefäß an. Am besten geeignet sind große Weckgläser, bei denen der Deckel lediglich aufliegt.

Die Fermentationsdauer beträgt dann, an einem dunklen Ort und bei Zimmertemperatur, etwa 24-48 Stunden. Optimale Temperaturen liegen zwischen 10 und 25°C. Bei niedrigeren Temperaturen wird das Produkt deutlich milder. Anders als beim Wasserkefir, bei dem Haushaltszucker oder Fruktose

in einer wässrigen Lösung vergären, setzen die Mikroorganismen im Milch-Kefir nun den Milchzucker um und bewirken die Bildung von Kohlen- und Milchsäure sowie geringen Mengen Alkohol. Je länger man die Kefirkultur zur Fermentierung nutzt, desto schneller und intensiver arbeitet sie.

Ein gutes Merkmal für einen gelungenen Gärungsprozess ist der „Kefirbruch“. Im oberen Bereich des Gefäßes bildet sich eine dickliche Schicht, während sich in der Mitte eine dünnflüssige Molke absetzt. Der fertige Kefir kann jetzt kurz verrührt und durch ein Sieb von der Kultur abgossen werden.

Die Kefirknolle ist direkt für den nächsten Ansatz geeignet. Wer mag, kann sie einmal wöchentlich nach dem Abgießen mit lauwarmem Wasser abspülen und erst dann erneut mit frischer Milch ansetzen. Dieser Vorgang kann bei guter Pflege unbegrenzt fortgesetzt werden. Da die Kefirknolle jedoch wächst, sollte man sie etwa einmal im Monat halbieren. Unbenutzte Knollen können in etwas Milch im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrt und später bei Zimmertemperatur reaktiviert werden.

Kefir kann man frisch genießen und verarbeiten oder zur späteren Verwendung im Kühlschrank lagern. Dort reift und säuert er nach und wird mit jedem Tag etwas intensiver im Geschmack. Sollte der fertige Kefir einmal muffig riechen oder unangenehm schmecken, schüttet man ihn sicherheitshalber weg und setzt die abgespülte Knolle mit einer frischen Portion Milch an.

Besonders gut schmeckt der Kefir als Mixgetränk mit Früchten, Gemüse oder Kräutern. Pur mit einer Prise Salz bekommt er ebenfalls ein schönes Aroma. Außerdem kann man ihn anstelle von Buttermilch zur Zubereitung von Salatdressings, Brot, Kuchen und Süßspeisen verwenden. Ein Allrounder, der viele Gerichte auf gesunde Art und Weise bereichert und selbst hergestellt auch noch Verpackungsmüll einspart. ■

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:
Verfügbarkeit Zutaten:



Supermarkt,
Reformhaus

BEZUG

Bezugsquellen für Kefirknollen inklusive Zubehör:
www.kefirknolle.de
www.wellness-drinks.de

Text & Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com



KEFIRWAFFELN

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

In diesem Waffelrezept mit Kefir sorgt gebräunte Butter für einen ganz besonderen Geschmack. Außerdem sind Kefir und das Backtriebmittel Natron ein gutes Team. Durch Hitze, zum Beispiel im Waffeleisen, und Feuchtigkeit reagiert das Backsoda mit der Säure des Kefirs und setzt Kohlenstoffdioxid frei. Die so entstehenden Gasbläschen lockern den fertigen Teig auf und machen die Waffeln wunderbar fluffig.

ZUTATEN*

- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 250 g Milchkefir
- 125 g Butter
- 125 g Zucker (braun)
- 3 Bio-Eier (Größe M-L)
- 1 TL Backpulver (gestrichen)
- 1 TL Natron (gestrichen)
- 1 Prise Salz
- etwas gemahlene Vanille

*Ergibt 10 Herzchenwaffeln

- Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Mit Salz vermischen.
- Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen und zusammen mit Zucker, Vanille und Kefir cremig verrühren.
- Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und unter ständigem Rühren bräunen. Kurz abkühlen lassen.
- Mehlmischung unter die Eier-Kefirmasse heben, zuletzt die flüssige Butter untermischen.
- Den Teig 10 Minuten ruhen lassen und dann portionsweise im Waffeleisen ausbacken. |



KEFIRDRINK MIT BLUTORANGE

Kefir eignet sich hervorragend zum Backen und zur Herstellung von Süßspeisen, doch in erster Linie ist er ein gesundes Getränk, das uns mit wichtigen Nährstoffen versorgt und dabei sehr gut verdaulich ist. Kombiniert mit frischen Blutorange, Banane und einer Prise Zimt wird er zu einem richtigen Power-Frühstücksdrink.

- Die Banane sorgt für eine cremige Konsistenz und Süße. Am besten schmeckt sie gut gekühlt. Einfach schälen, in dicke Scheiben schneiden und über Nacht in den Kühlschrank legen. Für spontane Kefir Drinks kann man sie auch 30 Minuten ins Gefrierfach geben.
- Alle Zutaten in einen Mixer füllen und cremig pürieren. Frisch genießen oder 1-2 Tage in einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren. |

ZUTATEN

- 150 ml Milchkefir (mild)
- 100-150 ml Blutorangensaft (frisch gepresst)
- ½ Banane (reif)
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 TL Honig (optional)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com



Ins Glas geschaut

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie aus den letzten Ausgaben nachgemacht haben und was in ihre Vorräte wandert.

Ich habe direkt mehrere Rezepte aus SPEISEKAMMER 04/2019 ausprobiert. Der confierte Knoblauch schmeckt lecker und eignet sich super für den Vorrat. Da der Nikolaus sehr großzügig mit Mandarinen war, habe ich sie nach dem Rezept für eingelegte Mandarinen eingekocht. In unserer Küche duftete es großartig und geschmacklich waren sie ein Traum. Müsli mache ich immer selbst und war dementsprechend neugierig auf das Granola-Rezept. Gesüßt habe ich mit Agavendicksaft, gewürzt wie im Rezept und noch Tonkabohne und etwas gepufften Amaranth dazu gegeben. Nach dem Rösten in der Heißluftfritteuse kamen noch Rosinen und Kakaonibs dazu. Das Ergebnis ist total lecker geworden.

Nicole Fröhlich



Da der Mann des Hauses den Mandarinenlikör aus der letzten Ausgabe so interessant fand, habe ich ihn angesetzt – allerdings in einer abgewandelten Form, ohne Kardamom und Ingwer, dafür aber mit Zimt und Vanille.

Michaela Trabold

Für die kalte Jahreszeit habe ich die Gewürzmischung für Apfelpunsch aus Heft 04/2019 zusammengestellt und anschließend direkt einen Punsch damit gemacht. Toll, dass es zu den Rezepten Zubereitungs-ideen gibt.

Silke Fischer



Für den diesjährigen Adventskalender ließ ich mich von Rezepten aus SPEISEKAMMER 03/2019 inspirieren. Das Bratkartoffelgewürz habe ich etwas abgewandelt und auf kleine Gläser verteilt. Beim Kürbis-Chutney gefiel mir die Komposition gut. Ich habe sie noch um Äpfel erweitert. Auch das Zwiebel-Confit las sich sehr schmackhaft. Hier kam mehr Chili, weniger Balsamico, Rotwein- statt Weißweinessig und Kokos- statt Olivenöl zum Einsatz. Das Confit ist sehr lecker geworden.

Andrea Carhaun



ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

Ihr habt Rezepte aus SPEISEKAMMER nachgemacht? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach eine E-Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de schicken. Wir freuen uns auf Eure Einsendungen.

GLOSSAR

CALCIUMCHLORIDLÖSUNG

Die Lösung benötigt man, um aus pasteurisierter Milch Käse machen zu können. Sie ist ein Zusatz, der beim Käsen die Labwirkung verstärkt.

DÖRREN

Bei dieser Technik wird Lebensmitteln durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. Gedörnt werden kann im Ofen oder in entsprechenden Dörrautomaten. Durch das Trocknen wird Gedörntes oft monatelang haltbar.

EINKOCHEN

Früchte, Obst oder Gemüse werden mit Zucker und/oder Säure im Topf gekocht und die heißen Zutaten anschließend in ein Glas gefüllt. Durch den Zucker oder Zucker und Säure wird das Gekochte haltbar gemacht.

EINMACHZUCKER

Im Gegensatz zu Gelierzucker enthält Einmachzucker keine Zusatzstoffe. Er hat besonders große, gleichmäßige Zuckerkristalle und eignet sich daher besonders gut zum Einkochen von Konfitüren und Gelees. Die Kristalle lösen sich langsamer auf als jene in Haushaltszucker, was zu weniger Schaumbildung beim Kochen von Früchten führt. So ist auch das Risiko kleiner, dass der Zucker am Topfboden anbrennt.

EINWECKEN

Suppen, Gemüse oder Pickles sind typische Einweck-Kandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

FERMENTATION

Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen, wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise

Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

FLEISCHWOLF

Mit einem Fleischwolf lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zerkleinern. Dieser Vorgang nennt sich Wolfen oder Faschieren. Die grob zerkleinerten Lebensmittel werden in einen Einfülltrichter gegeben und durch eine Förderschnecke gequetscht und dabei teilweise vermischt. Je nach Größe der Lochscheibe, die beim Fleischwolf dabei ist und vorne an diesen aufgesetzt wird, erhält man eine gröbere oder feinere Masse. Fleischwölfe gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen: Vom manuell betriebenen Gerät aus Metall, das an der Arbeitsplatte festgeschraubt wird und bei dem man das Fleisch per Handkurbel zerkleinert, bis hin zu motorbetriebenen Geräten, die über integrierte Wurstfüller verfügen.

FLOTTE LOTTE

Eine Flotte Lotte ist ein einfaches, manuelles Passiergerät, mit dem man ohne viel Kraftaufwand Obst, Beeren und mehr zu Mus ohne Kerne verarbeiten kann. Sie besitzt einen, oftmals auch mehrere auswechselbare, gelochte Siebeinsätze, über denen eine Welle mit rotorförmigen Blättern sitzt. Durch Drehbewegung mittels der Kurbel wird das Obstmus durch den Boden gedrückt und die Kerne bleiben oben. So kann wunderbar alles von den kleinen Kernen befreit werden.

GELIEREN

Beim Gelieren entsteht aus einer Flüssigkeit eine dicke bis feste Masse, die sich noch schneiden lässt – ein Gel. Gelieren kann man Süßes wie Früchte oder Fruchtsaft, dann erhält man Konfitüre. Aus Herzhaftem entsteht Sülze. Zum



Gelieren braucht man ein Geliermittel. Bei Marmelade wird Gelierzucker eingesetzt. Dieser besteht aus Zucker und Geliermitteln. Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative dazu.

GELIERPROBE – Anhand der Gelierprobe kann man überprüfen, ob Fruchtaufstriche nach dem Erkalten fest genug werden. Dazu gibt man ein bis zwei Teelöffel der Fruchtmasse auf einen kleinen Teller. Ist sie nach 1-2 Minuten abkühlen dick bis fest, wird die Konfitüre nach dem Erkalten ebenfalls fest sein. Wenn sie noch nicht fest genug ist, Fruchtmasse länger kochen lassen und Gelierprobe wiederholen.

GELIERZUCKER – Gelierzucker wird aus Pektin als Geliermittel und Zitronensäure oder Weinsäure als Säuerungsmittel hergestellt. Traditionell wird Gelierzucker im Verhältnis 1:1 verwendet. Mittlerweile wird aber häufig Gelierzucker im Verhältnis 2:1 und 3:1 eingesetzt, mit dem der Aufstrich weniger süß wird. Dabei steht die vordere Zahl für den Anteil an Früchten oder Beeren, die geliert werden. Die zweite Zahl zeigt den Zuckeranteil an.

HEFEKULTUR – Diese Kultur dient der Entsäuerung und verhindert, dass sich unerwünschter, nicht essbarer Schimmel bei der Käseherstellung bildet.

KÄSEFORM – Eignet sich für die Herstellung verschiedener Käsesorten – es gibt runde, eckige und längliche sowie speziellen Formen für Ricotta, Feta oder französische Käsesorten. Sie bestehen häufig aus Kunststoff und sind mit Löchern versehen, damit die Molke abtropfen kann.

KÄSEMATTE – Diese Matte aus Kunststoff ist in verschiedenen Breiten, Dicken und Maschengrößen erhältlich. Sie dient als Abtropfmöglichkeit für die Molke und verhindert, dass sich Feuchtigkeit zwischen dem Holzbrett und der Käseform sammelt, was zum Verderb während der Reifung führen kann.

KÄSETUCH – Wird beim Käsen dazu eingesetzt, um die Molke vom Käsebruch zu trennen. Kann auch für die Herstellung von Käse, Quark oder Frischkäse verwendet werden. Häufig besteht es aus Baumwolle, Langflachszwirn kommt ebenso zum

Einsatz. Gibt es in verschiedenen Größen oder sogar als Meterware zu kaufen.

MARINADESPRITZE – Bei einer Marinadespritze handelt es sich um eine Spritze aus Plastik oder Edelstahl. Sie wird mit Marinade befüllt und verwendet, um diese beispielsweise in Braten oder anderes Fleisch zu injizieren. Die Injektion direkt ins Fleisch soll verhindern, dass es austrocknet. Außerdem soll das so behandelte Essen saftiger und würziger schmecken. Eine Marinadespritze bekommt man im Haushaltswarengeschäft oder über das Internet.

MARINIEREN – Neben Fleisch lässt sich auch Gemüse marinieren. Damit eine Marinade auch richtig einziehen kann, empfiehlt es sich, das zu marinierende Produkt für mindestens 2 Stunden einzulegen. Dabei sollte man auf ein gutes Öl achten und die gewünschten Produkte waschen und trocken tupfen, bevor man sie in die Mariande legt.

MARMELADENTRICHTER – Mit einem Trichter lässt sich beispielsweise Konfitüre leichter in Gläser füllen und es geht weniger daneben als mit einem Löffel. Um ein möglichst sauberes und keimfreies Ergebnis zu erzielen, kann man den Trichter vor der Verwendung zusammen mit den Gläsern, in die man Marmelade oder Chutney einfüllt, abkochen.

MESOPHILE KÄSEKULTUR – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den späteren Geschmack und das Aroma des Käses verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

MOLKE – Bei der Gerinnung von Milch zu Käse entsteht eine wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit, die Molke genannt wird.

MULLTUCH – Ein Stofftuch aus doppelt gewebter Baumwolle, das sehr saugfähig ist. In der Küche kann es multifunktional eingesetzt werden. So lassen sich Quark oder Kefirknollen darin einwickeln

und abtropfen. Das Mulltuch kann auch ein Sieb ersetzen, durch das beispielsweise Konfitüre gestrichen wird.

NATURLAB – Lab ist das wichtigste Enzym zur Käseherstellung, das dafür sorgt, dass die Milch überhaupt erst dick wird. Es ist auch als Kälber, Zicken- oder Lämmerlab und sogar als vegetarisches Lab erhältlich und wird in Tablettenform, als Pulver oder Flüssigkeit verkauft.

PRESSDECKEL – Wird meist bei der Käseform mitgeliefert und dient zur Abdeckung, bevor der Käse mit Gewichten beschwert und gepresst wird.

SAFT ZIEHEN LASSEN – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmus mit großen Stücken ohne vorheriges Saftziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

SALZLAKE – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingerieben.

SÄMIG – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz.

SILBERHAUT – Die dünne Schicht Bindehaut auf Muskelfleisch wird so bezeichnet. Sie sollte vor der weiteren Verarbeitung des Fleisches entfernt werden, da sie sich nur schwer kauen lässt und nicht gut schmeckt.

SIMMERN – etwas knapp unterhalb des Siedepunktes, der bei Wasser 100°C beträgt, köcheln lassen.

STERIL – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben.

STERIL MACHEN – Um Gläser und Flaschen für die Herstellung von Vorräten möglichst keimfrei und steril zu bekommen, gibt es mehrere Methoden:

- Gläser gut spülen und im Backofen mindestens 20 Minuten bei 120°C trocknen lassen
- Gläser im Wasser auskochen, kopfüber auf ein frisches Küchentuch stellen
- gespülte Gläser in der sauberen Spülmaschine ohne Spülmittel bei 60°C durchlaufen lassen. Eine saubere Spülmaschine bedeutet in diesem Fall, dass im Sieb der Spülmaschine keine Lebensmittelreste oder Fettablagerungen mehr sein sollten. Am besten sollte man dazu die Spülmaschine im Vorfeld mit einem Maschinenreiniger säubern
- gespülte Gläser halb mit Wasser gefüllt in der Mikrowelle auf 600 Watt aufkochen, für weitere 60 Sekunden kochen lassen und im Gerät abkühlen lassen
- Gläserdeckel mit Wasser bedeckt im Kochtopf für einige Minuten aufkochen. Zusätzlich kann man die Deckel auch in einen hochprozentigen Alkohol tauchen. Hierfür eignen sich beispielsweise Obstler, Wachholder- oder Treberschnaps mit einem Alkoholgehalt über 40 Prozent
- Gläser bei 80°C im heißen Backofen vorwärmen und erst kurz vor dem Einfüllen der Masse herausnehmen; dies verhindert ein Platzen der Gläser beim Einfüllvorgang

TEIGKARTE – Auch als Teigschaber oder Backhorn bekannt, besteht aus einer dünnen, flachen Platte, die wiederum aus (Bio-)Kunststoff, Edelstahl oder Silikon gefertigt ist. Häufig kommt die Teigkarte beim Backen zum Einsatz, eignet sich aber auch zum glatt- und austreichen, portionieren von Mengen und in der Edelstahl-Variante zum zerkleinern von Nüssen und Kräutern.

WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpulturen wie dem Weißschimmel handelt

es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

WOLFEN – oder auch Faschieren. Beim Wolfen werden Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Fleischwolf zerkleinert. Je nach Größe der Löcher der Lochscheibe, die an den Fleischwolf aufgesetzt ist, wird die Masse, die aus dem Fleischwolf kommt, gröber oder feiner.

WURSTDARM – Wird auch Wursthülle genannt und mit Wurstbrät gefüllt, das durch den Fleischwolf gedreht wurde. Der Darm verleiht der fertigen Wurst ihre Form, trägt zur Stabilisierung bei und schützt vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig muss er für Feuchtigkeit und Rauch durchlässig sein. Es gibt Natur- und Kunstdarm. Weiterhin unterscheidet man zwischen trocken gesalzenem Darm und einer füllfertigen Variante. Erster muss vor Gebrauch 4-12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Anschließend wird das übrige Salz abgespült, ebenso wie bei füllfertigem Darm. Dieser kommt lediglich 30 Minuten vor der Verarbeitung in warmes Wasser, um zu quellen, elastischer zu werden. Er lässt sich dadurch leichter verarbeiten. Die Größe des Darms wird in Kaliber angegeben und gemeint ist damit der Durchmesser in Millimeter.

WURSTFÜLLER – Auch hier gibt es verschiedene Namen für das Gerät, mit dem man das Wurstbrät in den Darm gibt: Wurstfüllmaschine, -spritze, -presse oder Handfüller. Ähnlich wie beim Fleischwolf gibt es hier zahlreiche Varianten des Geräts. Allen gemeinsam ist die simple Mechanik, die dahinter steckt: In einem Zylinder wird eine Platte auf einen Ausgang mit einer Tülle bewegt, sodass das Brät in den Darm gedrückt wird. Bei der Anschaffung eines Füllers sollte man darauf achten, dass dieser ein Luftventil hat, damit diese nicht mit den Darm gelangt. Zusätzlich kann man bereits beim Formen der Brätstücke darauf achten, dass wenig Luft mit hinein gelangt.



Darum geht es unter anderem:



BIER BRAUEN LEICHT GEMACHT:
SO GELINGT DAS FLÜSSIGE GOLD AUCH ZU HAUSE



VIELSEITIGER SOMMERBOTE:
KREATIVE REZEPTE RUND UM DIE ERDBEERE



CHIPS, RIEGEL & CO.:
GESUND SNACKEN MIT GENUSS

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@speisekammer-magazin.de
www.speisekammer-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION
Mario Bicher
Vanessa Grieb
Chiara Schmitz
Jan Schnare

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Moritz Dietzsch,
Marie-Luise Dill, Corinna Fuhrmann,
Heiko Harthun, Stephanie Morfis,
Margarete Maria Preker, Janke Schäfer,
Doris Schmidutz-Dempewolf,
Daniela Schubert, Heike Trottmann,
Josef Trottmann, Victoria Mattes,
Isabella Wenzel

FOTOS
beats_, Benedikt Fuhrmann, Brent Hofacker,
exclusive-design, fahrwasser, filirochka, voltan

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51, 22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sebastian Marquardt (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann, Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@speisekammer-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 22,-
EU und Schweiz: € 27,-
Übriges Ausland: € 34,-
Digital-Magazin: € 19,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale Magazin
inklusive. Infos unter:
www.speisekammer-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein
weiteres Jahr, kann aber jederzeit gekündigt
werden. Das Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15
76829 Landau in der Pfalz
www.pva.de
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder sonstige
Verwertung, auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise, Namen,
Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
SPEISEKAMMER erscheint viermal jährlich. Bezug
über den Fach-, Zeitschriften- und Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine
Verantwortung übernommen werden. Mit der
Übergabe von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffentlichungen handelt
und keine weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Jetzt bestellen

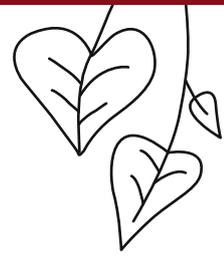


Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

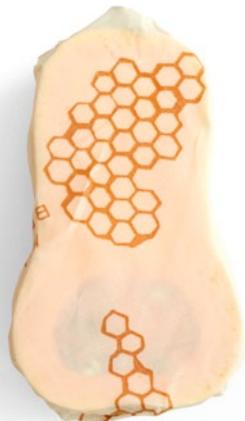
In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Vales Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



Bee's Wrap
100 % plastikfreie, natürliche und antibakterielle Folie. Aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz



Food Huggers
Aus BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität. Legen sich dicht um angeschnittenes Obst oder Gemüse



Veijibags
Aus 100 % Bio-Baumwolle. Hält Gemüse länger frisch

