

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER



Lebensmittel  
retten durch  
Konservierung

## Saurer Helfer

Essig einfach  
hausgemacht

## Süße Einfälle

Zum Verschenken  
oder Naschen

## Gut vorbereitet

Selbstgemischte  
Instantgerichte

Einfache Rezepte fürs  
Einkochen und Einlegen

# Vorrat im Glas



Ausgabe 01/2024, 5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 CHF, BeNeLux: 6,90 Euro

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

# Einkochen

leicht gemacht



MIT SYLVIA



Sylvia Schumacher teilt ihr Wissen über das Einkochen seit vielen Jahren mit den Leserinnen und Lesern von SPEISEKAMMER. Nun hat sie ihr gesamtes Know-How über die sichere und gesunde Konservierung von Lebensmitteln im Haushalt niedergeschrieben. Praxisnah und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrungen und Traditionen. In diesem 132-Seiten starken Buch gibt es diese geballte Fachkompetenz nun für jedermann leicht verständlich zusammengefasst. Wie von Sylvia gewohnt, mit viel Liebe zum Detail und anhand von 34 Rezepten praxisnah erklärt.

Jetzt bestellen unter  
[www.alles-rund-ums-hobby.de](http://www.alles-rund-ums-hobby.de)



## EINE GUTE BASIS

Wer sich eine volle und abwechslungsreiche Vorratskammer wünscht, muss klein anfangen. Grundlegende Zutaten, die sich gut aufbewahren lassen, müssen, ebenso wie das nötige Equipment zum Verstauen verschiedener Produkte, besorgt werden. Aber auch Methoden, mit denen man die Haltbarkeit verschiedener Lebensmittel verlängern und ihren Nutzwert erhöhen kann, gehören zum Starterpack dazu.

Eine gute Basis stellt auch Essig dar. Das traditionelle Würz- und Konservierungsmittel, das auch gerne zum Putzen verwendet wird, lässt sich schnell und einfach selbst herstellen. Und von da an weiter aromatisieren oder auf andere Weise weiterverwenden. So kommen einerseits kreative Interpretationen wie zum Beispiel Kaki-Essig in den Vorratsschrank, andererseits lassen sich in der Tradition der Großeltern etwa Speisepilze in Essig konservieren.

Das Konservieren von Lebensmitteln kann aber auf verschiedenste Weise erfolgen. Im Finale unserer Zero-Waste-Serie geht es genau darum. Denn wenn man sich fragt, wie möglichst wenige Reste im Müll landen, dann ist das Haltbarmachen durch Zucker, Salz, Alkohol oder andere Mittel die vielleicht attraktivste Antwort. Eine andere Option stellt das Trocknen von Gemüseresten dar. So lassen sich 5-Minuten-Suppen einfach selbst kreieren.

Ein weiteres Finale steht übrigens beim Fermentationskurs auf dem Plan. Nachdem es in der Vergangenheit darum ging, was man alles zum Starten benötigt, wie die Fermente am besten gelagert werden und wie man Rückschlüsse auf den Zustand der fertigen Fermente schließt, wird es jetzt ganz praktisch. Was mache ich mit meinem selbstgemachten Ferment? Wie integriere ich es in meinen Speiseplan? Aber keine Sorge, auch ohne die letzten Ausgaben gelesen zu haben, könnt Ihr mit den Anleitungen, Tipps und Tricks in diesem Heft Eure Speisekammer auffüllen. Und damit eine gute Basis für das neue Jahr schaffen.

Max Stecker  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/speisekammer

 speisekammer-magazin.de

### Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen. Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 4.000 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

# INHALT



12

FERMENTATIONSKURS:  
WAS MACHE ICH MIT MEINEM FERMENT?

## AUS DER SPEISEKAMMER

### ○ Klassiker

Eingekocht, eingelegt, leicht gemacht	6
Eingelegte rote Zwiebeln	7
Kartoffel-Kohlrabi-Möhren-Hühnersuppeneintopf	8
Eingelegte Gurkensticks mit Apfel und Dill	9
Fränkische Oliven	10

### Fermentationskurs – Teil 4

Wozu passen Fermente?	12
Wintersalat mit Nüssen und fermentierten Karotten	15
Geröstetes fermentiertes Blaukraut mit Gnocchi	16
Fermentierter Senf	17
Fermentierter Pfeffer	18
Schwäbisches Kimchi	19
Fermentierter Fenchel	20

### ○ Nur 5 Minuten

Selbstgemachte Instantgerichte	24
Instantsuppe im Glas	25
Tütensuppe aus Gemüseresten selbstgemacht	27
Instant-Kartoffelpüree	29
Instant-Misosuppe mit Udon-Nudeln	30
Instant-Porridge	31

### ○ Zaubermittel

Basis-Essig und aromatische Variationen	44
Konservieren mit Essig	45
Kaki-Essig	47

Veilchenessig	48
Essigpilze	49

### ○ Süße Ecke

Selbstgemachte Naschereien	52
Vegane Schokolade	53
Upcyclingschokolade mit Nüssen	54
Vegane Müsliriegel	55
Toffee-Nuss-Kuchen im Glas	56
Orangen-Gewürznelken-Zucker mit Vanille	57
Salzkaramellpopcorn	58

## KÜCHENHELFER

SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	22

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	11

○ Zero Waste – Teil 4	
Konservieren, retten, sparen	32
Zero-Waste-Rezept: Maiwipferl-Sirup	38
News	
Produkte, Blogs & Co. rund ums Haltbarmachen	40
Sylvia kocht ein – die Kolumne	
Was versteckt sich denn darin?	50

## DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	59
Vorschau/Impressum	62

### ○ Titelthemen



24

INSTANTMAHLZEIT:  
WENN ES SCHNELL  
GEHEN SOLL





# 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 59 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

 /groups/speisekammer

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de

KLASSIKER

# Eingekocht, eingelegt, leicht gemacht

Rezeptideen für Eingekochtes und Eingelegtes sind das Herz der SPEISEKAMMER. Der Variantenreichtum ist dabei beeindruckend. Ganze Bücher könnte man mit kreativen Einfällen füllen, thematisch sortiert nach Methode oder beispielsweise Gemüsesorten. Vier leckere Rezepte für Zwiebeln, Schlehen, Gurke sowie eine kräftigende Vorratssuppe stehen in diesem Heft im Fokus. Darunter eingelegte Zwiebeln, die präbiotisch wirken und damit die Darmflora unterstützen, oder Schlehen als heimische Oliven-Alternative. Eine Hühnerbrühe mit Gemüseeinlage darf in den kalten Wintermonaten natürlich auch nicht fehlen.

## Tipp

Wer eine Kombi-Mikrowelle besitzt, kann die Gläser verschlossen hineinstellen und 2 Minuten bei voller Wattzahl „einkochen“. Dadurch bleiben die Zwiebeln in ihrer Konsistenz unbeeindruckt, aber die Deckel werden fest verschlossen.



# EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN

Die wichtigsten Zutaten für eingelegte rote Zwiebeln sind Essig, Wasser, Salz, Pfefferkörner und Zucker. Alle anderen Zutaten können je nach Geschmack hinzugefügt oder geändert werden. Auch beim Essig gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Vorzugsweise sollte man einen weißen Essig (Tafelessig) mit 5 Prozent Säure verwenden. Beim weißen Essig kommt die Farbe der roten Zwiebeln am besten zur Geltung.

- Die Zwiebeln schälen und in Ringe oder halbe Ringe schneiden.
- Die Ringe in saubere Einmachgläser geben und ein wenig fest drücken. Die Gläser sollten möglichst dicht gefüllt werden.
- Das Wasser in einem Topf erhitzen. Salz und Zucker hinzufügen und so lange einrühren, bis sie sich komplett aufgelöst haben.
- Die Senf- sowie Pfefferkörner und auch den Essig ins heiße Wasser geben und nochmal gut durchrühren. Der Essig kühlt die Masse auf warm/lauwarm herunter, denn die eingelegten Zwiebeln sollen nicht brühen oder gar einkochen. So bleiben die Zwiebeln wunderbar knackig.
- Den Sud dann in die Gläser füllen. Dabei darauf achten, dass die Zwiebeln komplett mit dem Sud bedeckt sind.
- Sollten beim Einfüllen die Senf- und Pfefferkörner im Topf bleiben, werden diese noch auf die Gläser verteilt. Sobald alle Gläser komplett gefüllt sind, werden sie sofort dicht verschlossen.
- Wenn die Gläser erkaltet sind, werden sie zum Durchziehen in den Kühlschrank gestellt.
- Schon nach wenigen Stunden löst sich der Farbstoff aus dem Rand der Zwiebel und verfärbt die komplette Zwiebel. Verschlossen halten die Zwiebeln mindestens 1 Jahr, geöffnet im Kühlschrank mehrere Wochen. |

## ZUTATEN

- 350-400 g rote Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 75 g Zucker
- 20 g Salz
- 500 ml weißer Essig (5 % Säure)
- 1 EL schwarzer Pfeffer, ganz (z.B. Tellicherry Pfeffer)
- 1 EL Senfkörner
- 2-3 g Chiliflocken

\*Ergibt 4-5 Gläser à 375 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

# KARTOFFEL-KOHLRABI-MÖHREN- HÜHNERSUPPENEINTOPF

Eine gute Hühnersuppe ergänzt hier das Einkochgut. Heraus kommt eine heiße Suppe, für Zeiten, in denen man friert und Hunger hat, schnell und ohne großen Aufwand. Sie lässt sich einkochen und wartet dann im Schrank oder der Speisekammer auf die Hungrigen.

## ZUTATEN

- 500-600 g Kartoffeln
- 4-6 Stück große Möhren
- 2-3 Stück große Kohlrabis
- Kräftige Hühnerbrühe, instant oder frisch gekocht

\*Für 3 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



- Das Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden
- Alles separat mit wenig Wasser bissfest garen. Nicht zu weich!
- Gemüsewasser abgießen, Gemüse abwechselnd in die sterilen Gläser schichten, mit Hühnerbrühe auffüllen und fest verschließen.
- Bei 100 °C 120 Minuten einwecken.
- Der Eintopf hält sich gut 1 Jahr. |

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)



# EINGELEGTE GURKENSTICKS MIT APFEL UND DILL



Eine nette und interessante Variante eingelegter Gurken bietet dieses Rezept. Apfelsaft und Äpfel verleihen dem Gemüse ein besonders fruchtiges Aroma. Die Gurkensticks und Apfelstücke werden jede kalte Platte auf und bilden ein gutes Topping für belegte Brötchen.

## ZUTATEN

- 5 Äpfel
- 4 Gurken
- Frischer Dill

## Marinade

- ½ l Apfelsaft
- 1 l Wasser
- 1/2 l Apfelessig
- 2 EL Einlegegewürz
- 3-6 Knoblauchzehen
- 1-1½ TL Salz
- 3-5 EL Honig nach Geschmack

\*Ergibt zirka 2 l Marinade  
und 6 bis 8 fertig eingelegte  
750-ml-Gläser



### Tipp

Die pikanten  
Apfelstücke kann  
man auch für Salate  
verwenden.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Biomarkt

- Marinade mit allen Zutaten aufkochen und abschmecken – ganz nach persönlichem Geschmack.
- Gurken und Äpfel schälen und in Sticks und Stücke schneiden.
- Abwechselnd mit Dill in saubere Gläser schichten.
- Mit der warmen Marinade auffüllen und sofort verschließen.
- Kurz schütteln, damit sich die Körner schön im Glas verteilen.
- 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |

## Tipp

Da der Honig beim Erhitzen seine positiven Eigenschaften verliert, bietet es sich an, ihn erst später dazugeben.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht  
schmeckt am Besten (Gruppe)



Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /schlundis.blog

 schlundis.com

# FRÄNKISCHE OLIVEN

Die sogenannten fränkischen Oliven werden aus Schlehen hergestellt. Bei Schlehen liegt es nahe, an die Herstellung von Marmelade oder Likör zu denken. Aber in der Schlehenfrucht stecken noch andere Möglichkeiten. Wer gerne mediterran isst, wird auch die salzigen, in Öl eingelegten Schlehen mögen – ihr Geschmack erinnert sehr an Oliven.

## ZUTATEN\*

### Sud

- 1.600 g Wasser
- 500 g Salz
- 10 Nelken
- 10 Pimentkörner
- 8 g Thymian
- 2 Chilischote (getrocknet)

### Fruchteinlage

- 800 g Schlehen

### Spätere Zugabe

- 500 ml Olivenöl, kaltgepresst

\*Ergibt 4 Gläser à 250 g

- Für den Sud, indem die Schlehen später ziehen sollen, das Wasser und die Gewürze in einen Topf geben, aufkochen lassen und solange umrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Flüssigkeit dann abkühlen lassen.
- Die Schlehen in ein ausreichend großes Einmachglas oder einen Gärballon füllen und mit der Flüssigkeit übergießen.
- Das Glas gut verschließen und an einem kühlen Ort bei Zimmertemperatur 2 bis 3 Monate in der Salzlake ziehen lassen.
- Den Sud abgießen, Nelken, Pimentkörner und Chilischote entfernen.
- Die Schlehen dann portionsweise in Gläser abfüllen, der Thymian darf ruhig an den Früchten bleiben. Die Gläser bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen und gut verschließen. Die Früchte müssen mit dem Öl bedeckt sein.
- Kühl und dunkel gelagert sind die eingelegten Schlehen mindestens 1 Jahr haltbar. |

## Tipp

Wer dieses Rezept gerne mal ausprobieren möchte, sollte die Früchte Mitte bis Ende Oktober ernten. Da sind die Schlehen noch schön groß und prall. Eigentlich sind Schlehen nur nach dem ersten Frost genießbar, aber da sind die Früchte komplett vertrocknet und werden sehr schrumpelig. Daher vor dem Frost ernten, gründlich waschen und 1 bis 2 Tage im Gefrierschrank gut durchfrieren lassen. Danach können sie nach dem Auftauen unbedenklich weiterverarbeitet werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

Sich auszutauschen, im ganzen Land, sogar quer über den Globus, ist heutzutage einfach. Die sozialen Netzwerke machen es uns leicht, Kontakt zu halten und Informationen von A nach B zu schicken. Und sie ermöglichen es, uns über unsere Hobbys zu verknüpfen und zu informieren. Deswegen ist SPEISEKAMMER auch dort vertreten, wo unsere Leserinnen und Leser sind. Wir informieren, unterhalten und geben Einblicke hinter die Kulissen.



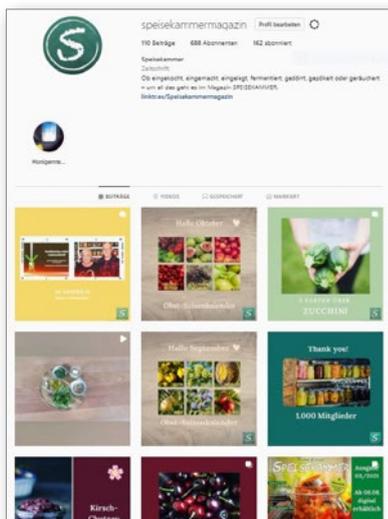
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

[/groups/speisekammer](https://www.facebook.com/groups/speisekammer)



Auf unserer Facebook-Seite informieren wir über die neueste Ausgabe sowie Themen rund um SPEISEKAMMER

[/SpeisekammerMagazin](https://www.facebook.com/SpeisekammerMagazin)



Die Instagram-Seite von SPEISEKAMMER bietet Rezepte, Eindrücke von Reportagen und gibt Einblicke in die aktuelle Ausgabe des Heftes

[@speisekammermagazin](https://www.instagram.com/speisekammermagazin)



Kontakt in die Redaktion, zum Service und alles rund um Abo und Vertrieb gibt es auf der Website

[speisekammer-magazin.de](http://speisekammer-magazin.de)

Anzeige

## Jetzt bestellen

Für mehr Abwechslung beim nächsten Barbecue – einfache und gelingsichere Rezepte für Grill-Begleiter



[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

[service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

Text & Bilder:  
Corinna Fuhrmann  
@rosenundkohl  
/rosenundkohl  
rosenundkohl.de



## Fermentationskurs – Teil 4

# Wozu passen Fermente?

Im letzten Teil des Fermentationskurses geht es um die Frage der Verwendung selbstgemachter Fermente. Dass das Integrieren der Fermente in den täglichen Speiseplan manchen etwas schwerfällt, ist ganz normal. An den neuen Geschmack muss man sich erst einmal gewöhnen und das geht manchmal einfach nur langsam. Mit der Zeit bringen Fermente dann aber leckere und gesunde Abwechslung auf den Speiseplan.

**S**obald wir uns an den Geschmack fermentierter Lebensmittel gewöhnt haben und einige neue Rezeptideen mit Fermenten kennen, fällt uns auch das Integrieren der Gemüsefermente leichter. Zumal fermentiertes Gemüse zu sehr vielen Gerichten passt. Gelegentlich braucht man nur ein wenig Kreativität und Inspiration und schon fällt es einem leichter, die gewohnten Speisen mit Gemüsefermenten zu bereichern.

### Wann esse ich am besten Fermente, um meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun?

Fermentiertes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, da es jede Menge probiotischer Bakterien, Enzyme, Vitamine und Ballaststoffe enthält. Am besten wirken Fermente, wenn sie täglich vor oder am Anfang der Mahlzeit

gegessen werden. Dabei ist es nicht wichtig, jeden Tag Unmengen davon zu essen. Ein oder zwei Esslöffel fermentiertes Gemüse oder ein kleines Glas fermentierter Saft reichen völlig aus.

Um die Diversität der wertvollen Bakterien im Darm zu erhöhen, ist es empfehlenswert, die Fermente im Alltag abzuwechseln. Egal ob fermentiertes Gemüse wie Kimchi, Sauerkraut, Karotten oder Fenchel, ein Joghurt mit aktiven Kulturen, unpasteurisierte Misopaste oder Sojasoße – es gibt sehr viele Möglichkeiten, gute aktive Fermente zu



## Tipp

Schon ein oder zwei Esslöffel der selbstgemachten Fermente oder ein kleines Glas fermentierter Saft am Tag genügen, um von den probiotischen Bakterien, Enzymen, Vitaminen sowie Ballaststoffen zu profitieren.

sich zu nehmen. Wertvolle fermentierte Gemüsevarianten mit aktiven Bakterien werden am besten selbst hergestellt.

Fermentiertes Gemüse in roher Form enthält eine Menge an probiotischen Bakterien und Enzymen, die gut für unsere Gesundheit sind. Erhitzte Fermente wie ein gutes Sauerkraut oder Blaukraut sind ebenfalls sehr gesund, denn durch die Milchsäurebakterien ist das Kraut leichter verdaulich. Das Kraut enthält immer noch eine Menge Ballaststoffe, die wichtig für unsere Verdauung sind. Wenn es nur zirka 10 Minuten erhitzt wird, enthält es sogar noch etwas vom Vitamin C. Aber egal ob rohe oder erhitzte Fermente – es ist immer Gemüse und somit sehr gesund.

### Wie richte ich die Fermente am besten an, um sie meiner Familie schmackhaft zu machen?

Die Gemüsefermente sollten einfach ohne große Erklärung mit in den Speiseplan integriert werden. Sobald sich das Wasser von einem Gemüseferment weißlich färbt, ist es ratsam, nicht das ganze Fermentglas auf den Tisch zu stellen, um niemanden damit abzuschrecken. Man sollte immer bedenken: Das Auge isst mit. Würden die Gäste oder die Familienmitglieder nur deswegen eine Abneigung gegenüber Fermenten entwickeln, wäre das sehr schade. Am besten einige Löffel vom Gemüse entnehmen



Dieses Ferment vereint Gurken, Feigen sowie Karotten zu einem vielseitigen Kimchi (siehe SPEISEKAMMER 03/23)



Karottenfermente gehören in der Regel zu den mildereren und einfacher herzustellenden Varianten (siehe SPEISEKAMMER 02/23)

## Tipp

Wer Fermente gerade erst kennenlernt, sollte mit milden Variationen beginnen. Dazu zählen fermentierte Karotten, Rote Bete oder Kohlrabi.

Fermente nimmt man am besten kurz vor oder zu Beginn einer Hauptmahlzeit zu sich





Fix hergestellt, lange haltbar: Aus Zwiebeln, Karotten, Basilikum und Co. wird ein bunter Ferment-Mix (siehe SPEISEKAMMER 03/23)



In der Küche sind Curry und Zwiebeln Dauerbrenner. Als Ferment geben sie ein kreatives Geschenk ab (siehe SPEISEKAMMER 01/23)

#### REZEPTIDEEN MIT ERHITZTEN FERMENTEN

- Spätzle mit gerötetem fermentiertem Sauerkraut und Käse
- Pizza mit Kimchi, Chili und Käse
- Blumenkohl-Kartoffelbrei mit fermentiertem Apfelkraut, Lupinentempeh mit BBQ-Sauce
- Kartoffeltaler mit geröstetem, fermentiertem Blaukraut
- Gnocchi mit geröstetem, fermentiertem Wirsing und Käse
- Gemüsesuppe oder Eintopf mit fermentiertem Sauerkraut oder Blaukraut
- Omelette mit fermentierter Zucchini und Kürbiskernen

und in eine Schüssel geben. Immer mit milden Fermenten anfangen, denn die Geschmacksknospen der meisten Menschen müssen sich erst langsam an den Geschmack gewöhnen. Milde Fermente sind Karotten mit wenig Gewürzen, Rote Bete oder beispielsweise Kohlrabi.

#### Fermente und Kreativität

Bunte Fermente stellen ein perfektes Geschenk dar. Die einfachsten Fermente sind aber oft die besten. So eignen sich Holunder-Karotten, Rote Bete mit Knoblauch, Knoblauch in Honig oder einfach ein Sauerkraut sehr gut für hausgemachte Geschenke. Zugleich lässt sich der Nutzwert der haltbaren Speisen noch einmal erhöhen. |

#### REZEPTIDEEN MIT KALTEN FERMENTEN

- Sandwich mit Mayo, fermentierten Zwiebeln, geröstetem Tempeh
- Burger mit fermentiertem Blaukraut oder Zwiebeln
- Sushi-Rollen mit fermentiertem Gemüse, Gurke und scharfer Mayo
- Scharfe Mayo mit fermentierter Chilisauce
- Rohkostsalat mit fermentiertem Blaukraut, Stangensellerie, Apfel und Haselnuss
- Rohkostsalat mit fermentierten Karotten, Sellerie, Mayo, Apfel und Walnüssen
- Fermente passen sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch



Spätestens wenn man dem Fermentationsfieber so richtig verfallen ist und der Vorratsschrank überlastet ist, geben Fermente auch eine tolle Geschenkidee ab



Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann  
 @rosenundkohl  
 /rosenundkohl  
 rosenundkohl.de

## WINTERSALAT MIT NÜSSEN UND FERMENTIERTEN KAROTTEN

Mit Nüssen und fermentierten Karotten glänzt dieser winterliche Salatmix. Er beweist, wie gut Gemüsefermente zu frischem Salat passen und eine gesunde, leichte Mahlzeit mit selbstgemachten Vorräten aufgepimpt werden kann.

- Den Grünkohl/Schwarzkohl waschen und vom Strunk zupfen.
- Das Blaukraut fein hobeln und mit den kleingezupften Kohlblättern in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und Salz bestreuen. Den Salat mit den Händen etwas kneten und einige Minuten stehen lassen.
- Den Eissalat waschen, klein zupfen und die fast trockenen Eissalatblätter zum Grünkohl/Schwarzkohl geben und mit einem Löffel vermischen.
- Alle Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und zu einer Sauce mixen. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls das Dressing zu dickflüssig ist.
- Falls die Soße zu sehr nach Essig schmeckt, noch eine Dattel oder Ahornsirup dazugeben. Das Dressing ist eine Woche im Kühlschrank haltbar.
- Den Salat in eine Schüssel geben, mit den klein geschnittenen fermentierten Karotten, Apfel, Walnüssen und Kürbiskernen dekorieren.
- Die Dattel-Balsamico-Soße darüber träufeln und mit etwas frischem Pfeffer bestreuen. |

### ZUTATEN\*

- 50 g Grünkohl/Schwarzkohl
- 100 g Blaukraut
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 50 g Eissalat
- 2 EL fermentierte Karotten
- ¼ Apfel, süß
- 3 Walnüsse
- 1-2 TL Kürbiskerne
- Pfeffer aus der Mühle

### Dressing

- 100 ml Balsamico
- 60 g Datteln ohne Kern oder Ahornsirup
- 50 g Mandelmus
- 1 Spritzer Zitrone
- Etwas Salz (optional)
- Etwas Wasser (optional)

\*Salat für 2 Portionen und 200 ml Dressing für etwa 8 Portionen

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

### Tipp

Dieses Rezept eignet sich ausgezeichnet für Fermente, die zu sauer geworden sind. Dazu passen sehr gut angebratene süße Apfel- oder Birnenspalten. Die Süße der Früchte rundet das Kraut perfekt ab.

# GERÖSTETES FERMENTIERTES BLAUKRAUT MIT GNOCCHI

## ZUTATEN\*

- 200 g Blaukraut, fermentiert
- 2 EL Bratöl
- 1 EL Ahornsirup oder anderes Süßungsmittel
- Je nach Geschmack Salz, Zimt, Nelke, Muskat
- 350 g Gnocchi
- Bratöl

## Topping

- Käse oder veganer Parmesan (siehe SPEISEKAMMER 04/21)
- Pfeffer aus der Mühle

\*Ergibt 2 Portionen Beilage

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Das geröstete Kraut ist ein sehr einfaches und leckeres Rezept für ein Topping oder eine Beilage. Hervorragend schmeckt es im Sandwich, zu herzhaften Mehlspeisen wie Spätzle, Knödel oder allerlei Kartoffelgerichten und vielem mehr. Es verfeinert viele Speisen. Ganz nebenbei werden mit diesem Rezept Gemüseferment-Reste verarbeitet.

- Das Blaukraut gut abtropfen lassen und beiseitestellen.
- Die Pfanne mit dem Bratöl erhitzen und das Kraut darin einige Minuten kräftig anrösten. Das Kraut probieren, so lässt sich am besten feststellen, ob man es noch länger anbraten möchte. Je länger es angebraten wird, desto weicher wird es.
- Das geröstete Kraut nun mit Ahornsirup und Gewürzen abschmecken und beiseitestellen.
- Die Gnocchi in einer heißen Pfanne mit Bratöl von beiden Seiten einige Minuten knusprig braun braten.
- Sobald die Gnocchi fertig sind, mit dem Blaukraut und dem Käse oder Mandelparmesan auf einem Teller anrichten. |

## Tipp

Das Rezept lässt sich auf ganz viele verschiedene Fermente anwenden. Es eignet sich etwa ebenso für Sauerkraut, Wirsing oder Karotten.



# FERMENTIERTER SENF

Auch Senf kann man fermentieren. Ganz nach dem Motto: Jetzt kann ich meinen Senf überall dazu geben! Herrliche Sinfonien entstehen mit etwas Fantasie. Das Grundrezept enthält immer dieselben Zutaten. Mit kleinen Zugaben kann man es abwechslungsreich gestalten. Etwa mit Feigen, Aprikosen, getrockneten Birnen, Maulbeeren oder Kräutern.

- Alle Basiszutaten miteinander vermengen. Für jede Senfart extra ein passendes größeres Glas mit Schraubdeckel nehmen.
- Beim Senf französischer Art fügt man nun zwei Zehen Knoblauch sowie 2 g Kurkuma hinzu.
- Bei Himbeersenf werden hingegen 10 g getrocknete Himbeeren und statt Apfelessig Himbeeressig verwendet.
- Chili-Senf benötigt zwei rote, scharfe Chili, die in sehr feine Streifen geschnitten – man sollte Handschuhe tragen – und in etwas Olivenöl angedünstet werden.
- Jede Mischung 48 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
- Nach dieser Zeit wird die Senfmischung mit einem Stabmixer direkt im Glas kräftig zerkleinert.
- Verschlossen ist dieser Senf dann etwa 12 Monate haltbar. |

## ZUTATEN\*

- 60 g gelbe Senfkörner
- 20 g schwarze Senfkörner
- 1,5 g Senfpulver
- 80 g unpasteurisiertes Apfelessig
- 20 g Weißwein
- 60 g Honig
- 1-2 g Salz
- 80 g Wasser (gefiltert, ohne Chlor)

## Je nach Senfart

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 g Kurkuma
- 10 g getrocknete Himbeeren
- 80 g Himbeeressig
- 2 rote Chilis, scharf
- Olivenöl

\*Ergibt 3-5 Gläser à 135 ml

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# FERMENTIERTER PFEFFER

## ZUTATEN\*

- 90 g frischer Pfeffer
- 30 g grobes Meersalz

\*Ergibt 1 Glas à 135 ml

Um Pfeffer fermentiert zu bekommen, braucht man zunächst mal viel Geduld. 4 Wochen rechnet man für den Vorgang. Aber es lohnt sich. Fermentierter Pfeffer ist einzigartig im Geschmack! Er ist milder, fruchtiger, ja aromatischer. Allerdings ist dieser Pfeffer nicht für Pfeffermühlen geeignet, da diese verstopft werden – er wird gemörsert. Man benötigt dafür grünen Pfeffer. Schwarzer Pfeffer, der also getrocknet ist, kann dafür nicht genommen werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Asiamarkt

- Die Körner werden in ein Gefäß gewogen und mit einem Drittel ihres Gewichts mit Salz vermischt. Hier empfiehlt es sich, grobes Meersalz zu nehmen. Nicht nur optisch macht das was her.
- Ein anderer wichtiger Bestandteil der Fermentation ist Luft. Deshalb wird das Gefäß auch nur mit einem Tuch zugedeckt.
- Einmal am Tag muss die Mischung geschüttelt oder gerührt werden. Das Gefäß sollte nicht der Sonne ausgesetzt werden. Am besten im Küchenschrank aufbewahren.
- Und ganz wichtig: Immer erst ganz zum Schluss über die fertige Speise geben, denn fermentierter Pfeffer wird nicht mitgekocht. |

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

# SCHWÄBISCHES KIMCHI

Gemüse fermentiert á la Kimchi könnte man diese Spezialität aus dem Bügelglas auch nennen. Das schwäbische Kimchi steckt voller reichhaltiger Zutaten, die gemeinsam einen vollmundigen, gesunden Mix ergeben.



- Weißkraut, Karotten und Ananas sehr fein hobeln. Dabei den Ananassaft auffangen und bei der Masse lassen.
- 20 g Agavendicksaft und Salz hinzufügen. Die Limetten auspressen und die Masse übergießen.
- Jetzt das Gemüse mit den Händen fest kneten. Das beschleunigt die Fermentation. 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach das Gemüse in ein Sieb stürzen und den Saft herauspressen – selbigen wegschütten.
- Wieder in die Schüssel zurückschütten und etwas auflockern. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, mit einer sehr fein geschnittenen Chilischote und weiteren 10 g Agavendicksaft sowie der Gemüsebrühe anreichern.
- Sehr gut durchmischen. Dann in ein Bügelglas stapeln, etwas festdrücken und verschließen.
- Kühl und dunkel aufbewahren. ■

## ZUTATEN\*

- 250 g Weißkraut
- 250 g Karotten
- 250 g frische Ananas
- 30 g Agavendicksaft
- 12 g Meersalz
- 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe oder granulierter Knoblauch
- 1 scharfe Chili ohne Samen
- 20 g Gemüsebrühe oder ähnliches

\*Ergibt etwa 1 Glas à 750 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

## ZUTATEN\*

- Etwa 500 g Fenchel
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Wasser
- 10 g Salz

\*Für ein 750-ml-Glas mit Deckel

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Fenchel waschen und klein schneiden. Die Größe kann man ganz nach eigenem Geschmack wählen.
- Den Fenchel mit der Zitronenscheibe und dem Lorbeerblatt in das Glas schichten. Den Beschwerungsstein darauf geben.
- Salz in 500 ml kaltem Wasser auflösen.
- Nun die Salzlake bis einen Zentimeter unter dem Glasrand auf den Fenchel gießen und das Glas luftdicht verschließen.
- Die ersten 5 Tage das Glas im Warmen stehen lassen, danach an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Während der ersten 2 Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbst entlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Der Fenchel ist nach etwa 2 bis 4 Wochen fertig. Er schmeckt jung fermentiert einfach köstlich. Jedoch gilt bei Fermenten immer: Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. |

# FERMENTIERTER FENCHEL

Bei Fenchel handelt es sich um Gemüse, das weltweit als Gewürz- und Heilpflanze bekannt und verbreitet ist. Er soll den Bauch beruhigen und generell bei Magen-Darm-Beschwerden Linderung verschaffen. Gemeinsam mit Zitrone und Lorbeerblatt lässt sich mit Fenchel ein simples, aber geschmacklich sehr spezielles Ferment herstellen.

Rezept& Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

### Tipp

Der Fenchel ist ein leckerer Snack für zwischendurch und passt zu sehr vielen Speisen, Salaten oder einfach in ein Sandwich.



# Brot Akademie

**\*NEU\***  
Masterclass Brötchen



## Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



## Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst.



## Masterclass Hefezopf

Von der Teigbereitung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden.



## Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst.

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne, wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



### Uwe Riebow

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



### Beate Kircheis

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissensweiterung. Absolut empfehlenswert!



### Sven Schwarzat

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

Jetzt buchen unter [brot-akademie.com](https://brot-akademie.com)

# SPEISEKAMMER



## GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.



€18,99

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriachende Putzschwämme oder Putzlappen, an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste, ohne dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany.

## MESSER

Günstig und dennoch von hervorragender Qualität. Und das auch noch made in Europe. Dafür steht die Marke Opinel. Bei der Entwicklung seiner Küchenmesserserie hat das Unternehmen Opinel auf seine Wurzeln und sein Know-how aus über 125 Jahren zurückgegriffen. Der jeweilige Griff aus Buchenholz verleiht den Messern eine schlichte und zeitlose Ästhetik.

Brotmesser Parallele mit besonders scharfem Wellenschliff und gebogener Klinge  
Klingelänge: 21 cm



€34,90

Chefmesser Parallele, ein Allzweckmesser für die Küche, Klingelänge: 20 cm



€39,90

Rillmesser N°113 Natur, Klingelänge: 10 cm



€8,50

Opinel-Set Les Essentiels Natur, Officemesser, Rillmesser, Gemüsemesser und Schäler



€34,90



€59,99

## CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griff-

bereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

Lieferumfang

- VacuOne Touch
- 10x ZIP-Beutel
- 3x Vakuum-Behälter
- 2x ZIP-Locker
- USB-C-Ladekabel
- CASO Food Manager Sticker

Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110



- 1.000 ml Sprossenglas
- Feinmaschiges Sieb aus nickelfreiem Edelstahl
- 3 x Schraubring aus Edelstahl
- Abtropfgestell aus Edelstahl
- Abtropfschale in Keramik Weiß
- 1 Tütchen Bio-Keim Saat aus kontrolliert biologischem Anbau

## SPROSSEN-SYSTEM

Mit den Sprossenglas-Systemen gelingt eine mühelose und hygienisch saubere Sprossenzucht ohne Erde. Die schräge Position des Glases garantiert die fortwährende Frische der Sprossen, da das Wasser ablaufen (keine Staunässe) und Luft zirkulieren kann (feinmaschiges Sieb). Die Keramikschale fängt das Abtropfwasser auf, so dass das System an jedem beliebigen Ort Platz findet. Die Saaten werden im Sprossenglas eingeweicht, gespült und bis zur Ernte gezogen.

## KILNER FERMENTIER SET, 2 GLÄSER À 1 LITER

Das Kilner-Fermentier-Set bietet die ideale Möglichkeit, kleine Mengen fermentierter Lebensmittel herzustellen. Dank des innovativen Deckels mit Silikonventil (zum Entlüften) und der 2 Glasgewichte (diese halten das Gemüse unter der Sole) gelingt der Fermentierprozess wie von alleine.

€ 29,95

Lieferumfang

- 2x Kilner Einmachglas 1 Liter
- 2x Edelstahldeckel mit Silikonventil
- 2x Glasgewicht
- 2x Vakuumdichtung
- 2x Schraubverschlussring



## KILNER BUTTERFASS MIT DREHKURBEL

€ 44,95

Mit dem KILNER Butterfass lässt sich frische, selbstgemachte Butter in nur wenigen Minuten selbst herstellen. Schnell, sauber und einfach kreiert man mit dem Retrostyle-Butterfass von Kilner leckere Butter – ganz frisch und cremig und ohne Zusatzstoffe.

- Leckere, hausgemachte Butter einfach selbstgemacht – ganz ohne Zusatzstoffe
- Nachhaltig: traditionelle Herstellungsweise ganz ohne Strom und Elektronik, mit manueller Handkurbel und Silikonmixer
- In nur wenigen Minuten wird aus Sahne frische, leckere Butter
- Auch perfekt geeignet für die Herstellung von Kräuter- oder Knoblauchbutter
- Fassungsvermögen: 1 Liter



## KILNER GROSSES FERMENTIER SET, 5 LITER MIT AIR-LOCK-VENTIL

Das große 5-Liter-Kilner-Fermentier-Set eignet sich perfekt für die Erstellung von Sauerkraut, Kimchi, Gurken, Rotkraut und vielem mehr. Im Kilner Fermentierglas ist die Herstellung besonders einfach – denn dank dem Entlüftungsventil im Deckel läuft der Gär-(Fermentier-) Prozess eigenständig ab.

€ 59,95

Lieferumfang

- 1x Kilner Fermentierglas 5 Liter
- 1x Silikondeckel
- 1x Kunststoffventil
- 1x Glasgewicht
- 1x Silikonabdeckung



## KILNER SAUERTEIG-STARTER-SET

Das Sauerteig- Starter-Set enthält alle Komponenten, die zur Herstellung eines erfolgreichen Sauerteigs benötigt werden, welcher anschließend in ein frisches und leckeres Brot verwandelt werden kann.

€ 29,95

Lieferumfang

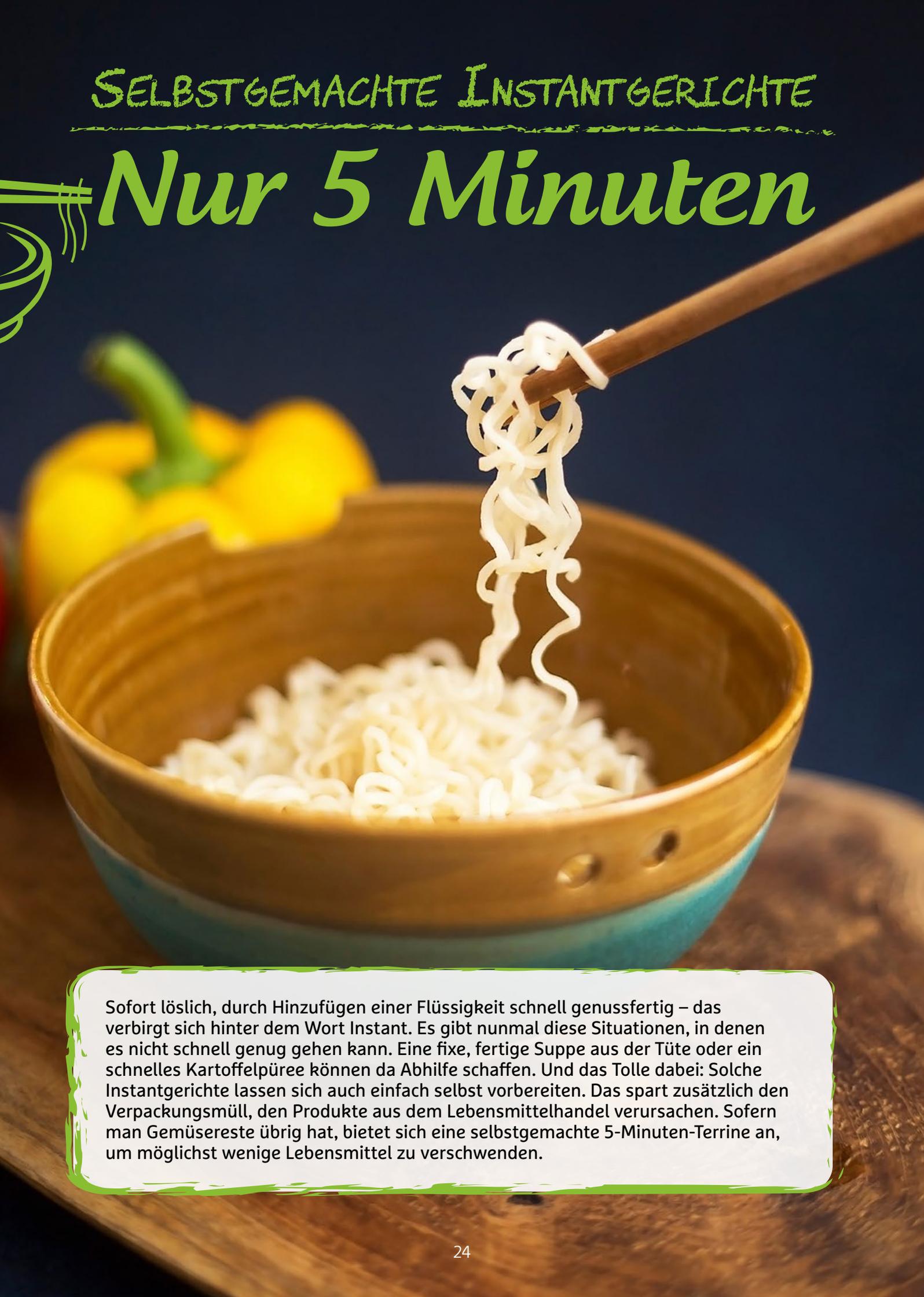
- 2x Kilner Weithalsglas 350ml
- 1x Messdeckel aus Edelstahl
- 1x Silikon Teigschaber
- 1x Edelstahl Deckel
- 2x Gummibänder
- 6x Etiketten zum Beschriften



Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110

## SELBSTGEMACHTE INSTANTGERICHTE

# Nur 5 Minuten



Sofort löslich, durch Hinzufügen einer Flüssigkeit schnell genussfertig – das verbirgt sich hinter dem Wort Instant. Es gibt nunmal diese Situationen, in denen es nicht schnell genug gehen kann. Eine fixe, fertige Suppe aus der Tüte oder ein schnelles Kartoffelpüree können da Abhilfe schaffen. Und das Tolle dabei: Solche Instantgerichte lassen sich auch einfach selbst vorbereiten. Das spart zusätzlich den Verpackungsmüll, den Produkte aus dem Lebensmittelhandel verursachen. Sofern man Gemüsereste übrig hat, bietet sich eine selbstgemachte 5-Minuten-Terrine an, um möglichst wenige Lebensmittel zu verschwenden.

Ideen für ein leckeres, gesundes  
und günstiges Mittagessen

# Instant-Suppe im Glas



Einst Armeeverpflegung, ist die Instant-Suppe heutzutage ein beliebtes Mittagessen: einfach mit heißem Wasser aufgießen und nach wenigen Minuten Wartezeit genießen. Viele Fertigprodukte aus dem Supermarkt enthalten jedoch Palmöl, kaum Nähr- und Vitalstoffe, dafür reichlich Salz, Glutamat oder andere Geschmacksverstärker sowie nur wenig Gemüse. Zudem hinterlassen sie jede Menge Abfall.

**S**elbstgemachte Instant-Suppen im Glas sind das perfekte Mittagessen fürs Home-office und zum Mitnehmen, denn sie sind erheblich gesünder, dem eigenen Geschmack angepasst und mit wenigen Handgriffen vorbereitet. Zudem bieten Instant-Suppen eine tolle Möglichkeit, übrig gebliebene Schalen- oder Essensreste wiederzuverwenden.

**Suppenbasis für das Grundaroma:** selbstgemachte Würzpaste, Gemüsefond oder Pesto, Sojasoße, Sesam-, Miso-, Asia-, Curry-, Knoblauch- oder Ingwerpaste (siehe SPEISEKAMMER-Ausgabe 04/22), Tomatenmark, Kokosmilch oder Pulver, Erdnussbutter oder aromatisches Öl.

## Sattmachende Einlage

**Nudeln roh:** Suppennudeln oder Glasnudeln sind besonders geeignet, da sie binnen 3 bis 4 Minuten im heißen Wasser gar sind.



Rezept & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de



## INSTANT-SUPPE

### REZEPT

Schicht für Schicht – Reihenfolge der Zutaten:

- 1 bis 3 Teelöffel Grundaroma
- Extras nach Wahl
- sattmachende Einlage
- Extras und Topping nach Wahl

### ANLEITUNG

Zutaten im Schraub- oder Bügelglas schichten, verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren heißes Wasser ins Glas füllen, kurz warten, umrühren und genießen.

Je nach Zutatenkombination ist die selbstgemachte DIY-Terrine bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar.

### Tip

Größere Mengen Suppe lassen sich gut im Glas auf Vorrat herstellen und direkt im Glas einfrieren. Im Kühlschrank sanft auftauen, bevor die Suppe mit heißem Wasser aufgegossen wird.



**Nudeln gekocht:** Hier eignen sich Allerlei Nudeln je nach Geschmack wie italienische Pasta, Ramen, Soba oder Reisnudeln.

**Gemüsenudeln:** Feine Gemüsespiralen oder Streifen sind eine gesunde und Low-Carb-Alternative zu klassischen Nudeln. Je härter die Gemüsesorte, desto feiner sollten die Gemüse-Julienne sein, sonst garen sie im heißen Wasser nicht richtig durch.

**Weitere sattmachende und abwechslungsreiche Alternativen sind:** gekochter Reis, Graupen, Hirse, Grünkern, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Kartoffelpulver, Couscous, Bulgur und Buchweizen.

### Extras

**Gemüse:** Geeignet ist rohes oder vorgegartes Gemüse sowie Tiefkühlgemüse wie Erbsen, Karotten und Mais und fermentiertes Gemüse.

**Kräuter und Gewürze:** feingehackte, frische Kräuter, getrocknete Kräuter, Algen oder Küchengewürze wie Chili, Rauchpaprika, Kreuzkümmel oder Curry, geriebener Ingwer oder ein Spritzer Limette runden jede Instant-Suppe ab.

**Toppings:** Gebratener Tofu, kleine Tortelloni, Croustons, gehackte Nüsse und Samen, Gemüse-Chips, Popcorn, frittierte Glasnudeln, würzige Kichererbsen, Backerbsen, Röstzwiebeln, Datteln, Rosinen, Ei, Parmesan, Feta, Nussbutter, Orangen-, Limetten und Zitronenschale. |



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Gemüse Suppe



Tütensuppe aus Gemüseresten selbstgemacht

## *Voller Aromen und Farben*

In der Küche fallen immer wieder Gemüseschalen und -reste an: Mit nur wenigen Handgriffen wird aus übrig gebliebenen Schalen- und Gemüseresten eine geschmackvolle und gesunde Alternative zu herkömmlicher Tütensuppe. Ganz ohne Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen.

**M**it jedem Schnipsel wächst auch der Inhalt der Restesuppe – alternativ können getrocknete Gemüsestückchen zu Lieblingsuppen gemixt werden wie Gemüsesuppe, Pilzsuppe, Zwiebel-Lauchsuppe oder Rote-Beete-Apfelsuppe. Die anfallenden Schalen- und Gemüse-

reste kleinschneiden, an der Luft trocknen, luftdicht im Glas verschließen – und wenn es mal schnell gehen muss, ist die gesunde Instantsuppe zur Hand.

Geeignet sind Gemüseschalen und -reste sowie Strunk und Gemüsegrün von Äpfeln, Sellerie,

Rezept & Bild:  
Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg  
 brotpassion.de



**Tipp**  
Kann hervorragend als Basis für eine Instant-Suppe im Glas verwendet werden.

Lauch, Möhren, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Rote Bete, Kürbis, Paprika, Pastinake, Kohlrabi, Pilze, Brokkoli, Tomaten, Zucchini sowie unansehnliche Kräuterblätter und -stängel.

### Verwendung

Instant-Trocken-Gemüsebrühe eignet sich hervorragend zum Abschmecken und Zubereiten von Suppen, Eintöpfen, Saucen, Couscous, Hirse und Linsen. Für eine Glas-Instant-Suppe benötigt man ein bis zwei Teelöffel, die mit heißem Wasser übergossen werden. Für eine Suppe mit 500 Gramm Flüssigkeit reichen ein bis zwei Esslöffel Instant-Suppe aus.

Die Zubereitung einer selbstgemachten Instantsuppe ist, bis auf die Zugabe von Salz oder anderen Gewürzen, identisch zur gekauften Tütensuppe: Inhalt in ein Glas geben, mit heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und genießen – oder Trockensuppe im Topf mit Wasser aufkochen, ziehen lassen und guten Appetit. |



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

Rezept & Bild: Margarete Preker

@imagina\_von\_rosenberg

brotpassion.de

# INSTANT-KARTOFFELPÜREE

Kartoffelpüree ist eine sättigende Beilage, ein hervorragendes Bindemittel und eine ideale Mahlzeit beim Wandern oder Campen. Zwar ist Instant-Kartoffelpüree-Pulver aus der Tüte eine schnelle und einfache Möglichkeit, um Kartoffelpüree zuzubereiten – jedoch enthalten viele dieser Produkte unnötige Zusatzstoffe wie Emulgatoren und Antioxidationsmittel. Sie sorgen dafür, dass der Geschmack und die gelbe Farbe des Pulvers monatelang stabil bleiben und es sich nicht braun verfärbt. Kartoffelpüree kann sowohl in größeren Mengen aus gekochten Kartoffeln als auch aus Kartoffelpüree-Resten hergestellt werden.

- Kartoffeln waschen, trocken reiben, schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf kochen, bis sie gar sind – Wasser abgießen und im zweiten Topf auffangen. Das Kartoffelwasser lässt sich toll beim Kochen und Backen verwerten (siehe Tipp).
- Die noch heißen Kartoffeln entweder durch den Wolf drehen oder stampfen.
- Kartoffelmasse auf ein Backblech mit Backfolie mittels einer Teigkarte verstreichen und etwa 4 Stunden bei 60 °C im Backofen trocknen lassen – zwischendurch mehrfach die Backofentür öffnen, um die Feuchtigkeit abziehen zu lassen. Anschließend die halb getrocknete Masse an der Luft ein paar Tage trocknen lassen.
- Die getrocknete Masse in Stücke brechen, im Mixer pulverisieren und im luftdichten Gefäß aufbewahren.
- Kartoffelpüree-Zubereitung: Das Pulver in heißem Wasser oder Milch anrühren und mit Butter, Salz, Kräutern sowie Gewürzen verfeinern. ■

## Tipp

Kartoffeln enthalten viele Nähr- und Mineralstoffe, die beim Kochen teilweise ins Wasser übergehen. Um sie sinnvoll zu nutzen, können Bohnen, Linsen oder Kichererbsen im Kartoffelwasser eingeweicht werden. Mit Kartoffelwasser lassen sich außerdem Eintöpfe, Saucen und Suppen wunderbar strecken oder zubereiten. Die im Kartoffelwasser vorhandene Stärke wirkt bindend und intensiviert den Geschmack. Zum Kochen, Backen und Einweichen nur Kartoffelwasser von geschälten Kartoffeln verwenden, Wasser von ungeschälten Kartoffeln eignet sich aufgrund von dem in der Schale vorhandenem leicht giftigen Solanin besser zum Gießen von Pflanzen, um Blattläuse zu vertreiben oder als Haarkur.

## ZUTATEN\*

- Etwa 2 l Wasser
- 1 kg Kartoffeln

\*Ergibt etwa 150 g  
Kartoffelpüree-Pulver



## KARTOFFELPÜREE TO GO

### ZUTATEN

- 100 g Instant-Kartoffelpüree-Pulver
- 3 EL Kokosmilchpulver
- 1 EL Kokosflakes
- ½ Teelöffel Salz
- 1 EL getrocknete Möhren oder Erbsen
- nach Belieben mit Curry verfeinern

Mit 400 g heißem Wasser und 1 EL Kokosöl oder Butter verrühren.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/  
Biomarkt



**Tipp**  
 Bei langen Arbeitszeiten und wenig Zeit oder wenn man auf der Arbeit, in der Uni oder Schule keinen Zugang zu einer richtigen Küche hat, sind Instantuppen genau das Richtige. Und selbstgemacht schmecken sie einfach am besten.

# INSTANT-MISOSUPPE MIT UDON-NUDELN

## ZUTATEN\*

- 100 g vorgekochte Udon-Nudeln, frisch
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- 1 gestr. TL helle Misopaste
- 2-3 Shitakepilze, getrocknet
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 50 g Tofu, in kleinen Würfeln
- 1 TL Wakame-Algen, getrocknet
- 3 TL Sojasoße
- 1 TL Salz

\*Für 1 Portion Instant-Misosuppe mit Udon-Nudeln

Rezept & Bild: Sean Moxie  
 @dailyvegan.de  
 /dailyvegan.de  
 dailyvegan.de  
 dailyvegande

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
 Aufwand: ★☆☆☆  
 Haltbarkeit: ★★★☆  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Asiamarkt

Wenn man es leid ist, lange vorzukochen, viel Geld in der Mittagspause für To-go-Essen auszugeben oder einfach nur etwas Abwechslung will, ist so eine selbstgemachte Instant-Misosuppe mit Udon-Nudeln genau das Richtige. Auch in der Vorbereitung braucht man nur wenige Handgriffe und man kann das leckere Pausenessen gleich für mehrere Tage vorbereiten. So entsteht ein gesunder, schneller und einfacher Snack zum Mitnehmen. Nur noch kochendes Wasser dazugießen, 5 Minuten warten und fertig.

- Shitakepilze in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, dann ausdrücken und in dünne Streifen schneiden.
- Misopaste, Brühepulver, Sojasoße und Salz zu einer Würzpaste vermengen.
- Die Würzpaste in ein 500-ml-Schraub- oder Weckglas geben.
- Die Udon-Nudeln darauf schichten.
- Anschließend auch Shitake, Tofu, Wakame und Lauchzwiebeln darauf schichten.
- Das Glas verschließen und kalt stellen.
- Die so vorbereitete Instantuppe kann 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Vor dem Servieren mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, umrühren und genießen. |



# INSTANT-PORRIDGE

Unmengen von Instant-Porridges stehen heute in den Regalen der Cerealien-Abteilungen und landen in den Einkaufswagen der zeitsparenden Menschheit. Leider sind hier oftmals unerwünschte Zutaten enthalten, der Preis ist recht hoch und der Verpackungsmüll auch nicht zu verachten. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Instant-Porridge selbst zu mischen. Man kann die Inhaltsstoffe selbst aussuchen und je nach Geschmack zusammenstellen. Grundzutat sind Getreideflocken, Chiasamen und pflanzliches Milchpulver. Auch gemahlene Mandeln oder Nüsse können hinzugegeben werden. Bei der Instant-Variante wird die Süße gleich mitgemischt, was die Zubereitung des Breis in Uni und Büro noch einfacher macht. Wer seinen Porridge allerdings klassisch ungesüßt mag, lässt sie einfach weg.

- Alle Zutaten miteinander mit einem Mixer zerkleinern und in einem gut schließenden Glas aufbewahren.
- Zubereitung einer Portion: Etwa 50 g Instant-Porridge mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten quellen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.
- Der Porridge schmeckt pur unwiderstehlich gut, kann aber nach Geschmack auch mit frischem Obst oder Trockenfrüchten genossen werden. Auch ein Schluck flüssige Sahne oder etwas Honig zusätzlich passen sehr gut. |

## ZUTATEN\*

- 350 g Haferflocken
- 50 g Kokosnussmilchpulver
- 50 g Kokosblütenzucker
- 25 g Chiasamen
- 25 g Hafer- oder Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Vanillepulver (optional kann 1 TL Zimt zugegeben werden)

\*Für 10 Portionen

Rezept & Bilder: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# *Konservieren, retten, sparen*

Durch das Einlegen in Zucker, Salz, Essig, Öl und Alkohol lassen sich Lebensmittel- und deren Reste natürlich haltbar machen und konservieren. Im letzten Teil der Zero-Waste-Serie kehren wir also zu den Wurzeln der SPEISEKAMMER zurück und es gibt eine Übersicht über Methoden zur Vorratshaltung sowie nützliche Tipps, um nachhaltiger und kostensparender mit Lebensmitteln umzugehen.





Aus Löwenzahnblüten und Maiwipferln lässt sich ein leckerer, veganer Honig fertigen

**G**emüse, Obst und Kräuter aus dem eigenen Garten oder vom Balkon schmecken das ganze Jahr über – vorausgesetzt, der Ernteüberschuss wurde rechtzeitig verarbeitet und haltbar gemacht. Aromazucker, Kräutersalz, Essig mit Tee, Vanille-Extrakt, Kräuteröl, veganer Honig aus Maiwipferln oder Löwenzahnblüten – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

Beim Konservieren ist es wichtig, auf Frische und Qualität zu achten sowie die optimale Konservierungsart zu wählen. Je nach Art der Konservierung und Lagerung treten natürlicherweise Verluste an Nähr- und Mineralstoffen auf, dennoch bringt das konservierte Nahrungsmittel Abwechslung auf den Speiseplan, spart Energie- sowie Transportkosten und mit der Methode der Konservierung werden auch zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe aktiviert und dem Organismus geliefert.

### Wie funktioniert das Konservieren?

Ziel der Konservierung ist es, Abbauprozesse, die zum Verderben von Lebensmitteln führen, so weit wie möglich hinauszuzögern. Extrem hohe oder niedrige Temperaturen sowie hohe Konzentration

von Alkohol, Salz, Zucker oder Säure töten die Mikroorganismen oder hemmen die Grundlage für das unerwünschte Wachstum.

**KONSERVIERUNGSVERFAHREN:** Zu den physikalischen Verfahren zählen Einfrieren, Erhitzen, Kühlen und Trocknen. Bei den chemischen Verfahren sorgen bestimmte Substanzen wie Alkohol, Essig, Milchsäure, Öl, Salz oder Zucker, meistens in Verbindung mit dem Erhitzen, für die konservierende Wirkung.

### Konservierungsmethode Zucker

Zucker wird häufig für die Konservierung von Obst, bei Gelee und Marmelade, Sirup, Fruchtgummi, aber auch von Blüten, Rhabarber, von Wurzelgewürz wie Ingwer sowie Wurzelgemüse wie Möhren, rote Beete oder Pastinaken verwendet. Er hat die Eigenschaft, Wasser zu binden. Je weniger Wasser in einem Lebensmittel vorhanden ist, desto schwerer haben es Schimmelpilze und andere unerwünschte Mikroorganismen. Da sich Mikroorganismen auch von Zucker ernähren, ist die konservierende Wirkung von Zucker nur sinnvoll, wenn der Zuckergehalt relativ hoch ist.

Text & Bilder:

Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de



### INFO

Bei erhitzten Lebensmitteln ist eine Zuckerkonzentration von 50 Prozent ausreichend, da Keime durch die Hitze abgetötet werden. Beim Einzuckern ohne Erhitzen sollte die Zuckermenge bei über 70 Prozent liegen, um die gewünschte Konservierung zu erreichen. Beim normalen Zuckern ohne Kochen ist die Haltbarkeit zwar deutlich kürzer, dafür bleiben viele wertvolle Nährstoffe erhalten.

### INFO

#### Vorteile der Konservierung

- Möglichkeit einer längerfristigen Vorratshaltung
- Erhaltung des Aussehens und Geschmacks der Lebensmittel
- Endprodukt enthält keine künstlichen Aromen und Konservierungsmittel

- sinnvolle Verarbeitung von saisonalen und regionalen Produkten
- Entlastung des Haushaltsbudgets
- rücksichtsvoller Umgang mit Umweltressourcen
- Selbstgemachtes ist eine persönliche und günstige Geschenkidee aus der Küche



Zucker entzieht Lebensmitteln Wasser und erschwert es Schimmelpilzen, zu wachsen



Auch Salz entzieht Lebensmitteln Wasser. Diese Konservierungsmethode ist uralte

## Beliebte Techniken beim Einzuckern

**EINFACHES ZUCKERN:** Diese Methode ist besonders alltagsfreundlich, um die Genussdauer von Obst oder Beeren um 1 bis 2 Tage zu verlängern, dazu die Früchte gut einzuckern und im Kühlschrank aufbewahren.

**ZUCKERMISCHUNGEN:** Mit dieser Methode mischt man Zucker mit wenigen Blüten, Gewürz- und Schalenresten, verschließt das Gefäß und lässt es einige Tage ziehen. Besonders geeignet sind Duftrosen, Flieder, Holunderblüten, Ingwer, Lavendel, Vanille, Zimt, Zitrusfrüchte sowie mediterrane Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian und Salbei.

**EINFACHES EINLEGEN IN ZUCKERWASSER:** Weiches oder vorgegartes Obst wird in einer Zuckerlösung mit 2,5 bis 5 Prozent Zucker eingelegt. Das Wasser wird aufgekocht und der Zucker darin aufge-

löst. Das Obst sollte dicht im Glas gepackt werden, damit später nichts oben schwimmt. Mit der heißen Flüssigkeit wird das Obst übergossen, die Gläser werden dann fest verschraubt. Ohne zusätzliches Einkochen oder eine Erhöhung des Zuckergehaltes ist das Eingelegte nur ein paar Wochen haltbar – Einkochtes dagegen hält sich mehrere Monate. Die Lösung kann mit Zitrusfrüchten und Gewürzen natürlich verfeinert werden.

**EINKOCHEN:** Zur Herstellung von Marmelade, Gelees, Kompott und Sirup werden Früchte mit Zucker eingekocht – die Zugabe von Zitronensaft oder Alkohol verlängert die Haltbarkeit und intensiviert den Geschmack.

## Konservierungsmethode Salz

Einsalzen ist eine der ältesten Methoden, um Lebensmittel lange haltbar zu machen. Salz ist ein natürliches Konservierungsmittel und entzieht dem Gemüse und Kräutern Feuchtigkeit und hemmt so das Wachstum von unerwünschten Mikroorganismen wie Schimmelpilzen.

**KRÄUTER EINSALZEN:** Das Einsalzen von Küchen- und Wiesenkräutern ist eine alltagsfreundliche Methode, um Kräuterüberschuss oder -reste schnell zu verarbeiten und einen Vorrat für den nächsten Winter anzulegen. In ein sauberes Glas werden zunächst eine Schicht Salz, dann zerkleinertes Pflanzengut, danach wieder eine dünne Lage Salz, dann Pflanzengut im Wechsel übereinander geschichtet, um am Ende mit einer dicken Schicht Salz zu enden. Die Masse wird leicht angedrückt und das Glas gut verschlossen. Kühl und trocken aufbewahrt, halten sich die eingesalzene Kräuter monatelang. Neben wertvollen Nährstoffen liefern die Kräuter frische Würze für Suppen, Soßen und Beilagerichte.



Schichtarbeit in süß: Lavendel-Aroma-Zucker aus dem Glas



**Kräutersalz** heißt die Lösung, wenn man viele Kräuterreste übrig hat. Man kann es für Suppen oder Soßen verwenden

**GEMÜSE EINSALZEN:** Salzgemüse eignet sich hervorragend als Alternative zu frischen Suppengrün für die Herstellung von Suppen, Eintöpfen und Saucen. Selbstgemachtes Salzgemüse ist als Suppengewürz im Gegensatz zur üblichen gekörnten Brühe wesentlich gesünder und schmackhafter. Für die Herstellung werden verschiedene Kräuter, Suppen- oder Wurzelgemüse zerkleinert und dann im Verhältnis 1:1 mit Salz vermischt. Aufgrund der hohen Salzkonzentration ist das Salzgemüse mindestens 1 Jahr haltbar.

**GEMÜSE IN SALZLAKE:** Die Fermentation von Gemüse in Salzlake ist eine alte Konservierungsmethode und eine simple und schnelle Art, Gemüse lange haltbar zu machen. Dabei werden Gewürze und Gemüse in ein Glas gegeben, mit einer 2- bis 3-prozentigen Salzlösung übergossen und locker verschlossen, damit die Gär-gase entweichen können. Nach 5 Tagen bis 3 Wochen erhält man Gemüse mit einem mild säuerlichen Aroma. Für die Konservierung eignen sich alle Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter.

## Konservierungsmethode Essig

**AROMATISIERTER ESSIG:** Apfelessig als Basis kann kreativ mit verschiedenen Beeren, Kräutern, Blüten und Gewürzen aromatisiert werden. Einfach die gewünschten Zutaten in ein sauberes Glas füllen, mit Apfelessig auffüllen und 2 bis 3 Wochen ziehen lassen.

**ESSIG AUS WEIN- ODER SAFTRESTEN:** Nach einer Party bleiben manchmal Weinreste über, diese eignen sich hervorragend, um einen Weinessig anzusetzen. Dazu wird ein Teil Wein mit einem Teil Wasser und Apfelsaft oder Essigmutter, je nachdem was zur Hand ist, angesetzt. Für den Weinessig eignet sich ein schwefelarmer Wein, der mit Wasser sowie naturtrübem, nicht pasteurisiertem Apfelsaft vermischt wird.

Alles wird in ein sauberes Glas gefüllt, mit einem Tuch abgedeckt und mehrere Wochen reifen gelassen, bis sich der Alkohol fast vollständig in Essigsäure umgewandelt hat – der Essig riecht nun säuerlich und weniger nach Alkohol. Der Weinessig

## Tipp

Zero Waste: Übriggebliebene Gemüseschalen und Kräuterstängel sind reich an Aroma- sowie Nährstoffen und können mitverwertet werden.



Kräuter geben ihre Wirk- und Duftstoffe gut an Öl ab und lassen sich darin gut konservieren



kann nun abgefüllt oder weiterverarbeitet werden. Weinessig ist genau wie Apfelessig ein guter Basis- und Ansatzessig. Auf der Basis von Weinessig können weitere leckere und kreative Essigsorten aromatisiert werden.



Eine aromatische Essig-Variation stellt Rosenessig dar

## Konservieren mit Öl

Für das Einlegen in Öl eignen sich vor allem Kräuter, die ihre Wirk- und Duftstoffe an das Öl abgeben. Aber auch andere Lebensmittel wie Käse, Tofu, Tempeh, Auberginen, Artischocken, Knoblauch, Chili, Möhren, Tomaten, Paprika, Pilze, Zwiebeln oder Zucchini sind in Öl gut konservierbar. Zwar können

sich Mikroorganismen schlechter im wasserfreien Milieu vermehren – gehemmt werden sie jedoch auch nicht.

**GEMÜSE EINLEGEN IN ÖL:** Je nach Rezept kann das Gemüse vor dem Einlegen gegart und anschließend in Essig mariniert oder eingesalzen werden. Das hat den Vorteil, dass knackiges Gemüse bissfreundlicher wird und die Hitze, der Essig oder das Salz unerwünschte Mikroorganismen abtöten. Einlegegut im sauberen Glas verteilen oder schichten und mit Kräutern und Gewürzen aromatisieren – Öl darüber gießen, Glas verschließen und kühl sowie dunkel lagern.

**KRÄUTER IN ÖL EINLEGEN:** Von Frühjahr bis Herbst haben Küchenkräuter sowie Wildkräuter Saison. Selbstgemachte Kräuteröle sind eine besonders einfache und schnelle Methode, Kräuter zu konservieren – die Aromen und Wirkstoffe der

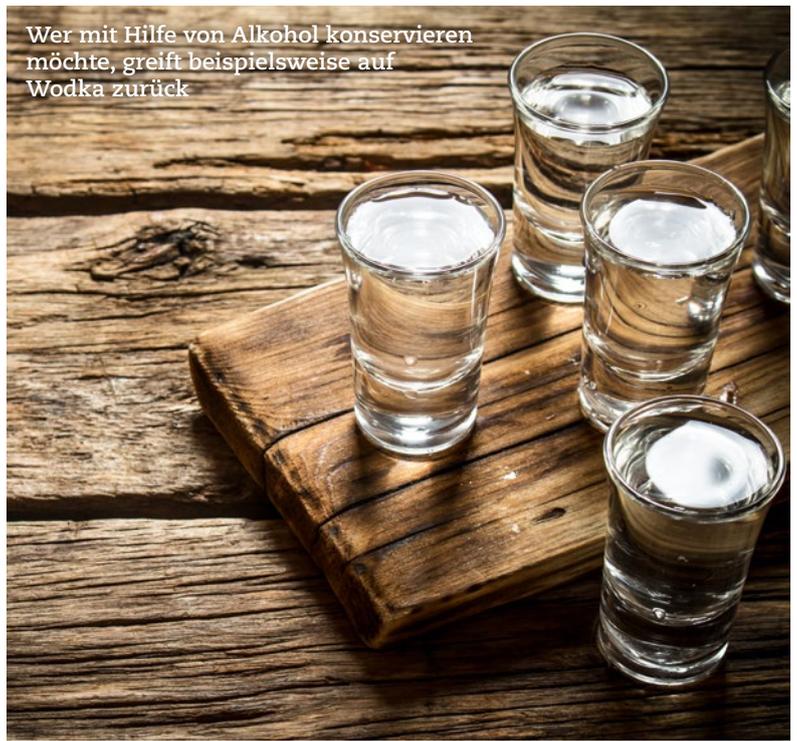


## INFO

Um die Vergiftungserkrankung Botulismus zu minimieren, sollten in Öl eingelegte Lebensmittel innerhalb von drei bis sechs Monaten aufgebraucht werden. Für die Konservierung mit Öl eignen sich besonders gut kalt gepresste native Pflanzenöle wie: Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl, Walnussöl, Rapsöl, Sesamöl, Avocadoöl oder Erdnussöl.



Ein selbstgemachtes Vanille-Extrakt, das zum Beispiel zum Backen benutzt werden kann



Wer mit Hilfe von Alkohol konservieren möchte, greift beispielsweise auf Wodka zurück

Kräuter lassen sich vielseitig in der Küche und in der Hautpflege einsetzen. Denn pflanzliche Öle eignen sich hervorragend, um die ätherischen Öle der Kräuter aufzunehmen und diese für Monate zu bewahren.

### Konservieren mit Alkohol

Alkohol ist ein altes und effektives Mittel um Früchte, Kräuter und Gewürze zu konservieren, denn Alkohol hemmt das Wachstum von Mikroorganismen – bei einer hohen Alkoholkonzentration werden diese wirksam abgetötet. Alkohol in Kombination mit Zucker wirkt zusätzlich haltbarmachend, indem er die Flüssigkeit im Lebensmittel reduziert. Besonders gut eignen sich diese Konservierungszutaten für Früchte in Alkohol oder bei der Likörzubereitung.

### Extrakte

Extrakte werden mit Hilfe eines Lösungsmittels wie Alkohol oder Wasser aus unterschiedlichen Rohstoffen gewonnen. Dabei werden frische oder getrocknete Pflanzenteile oder Gewürze für die Herstellung von Extrakten verwendet. Extrakte werden



gerne zum Backen oder für Desserts eingesetzt. Zur Herstellung von Extrakten eignen sich besonders gut Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Thymian, Rosmarin, Salbei, Brennnessel oder Gewürze wie Vanille, Zimt, Kardamom, aber auch aus Mandeln, Zitrusfrüchten oder Kaffeebohnen lassen sich herrlich aromatische Extrakte herstellen.

Als Grundlage und Lösungsmittel eignet sich ein 40-prozentiger Wodka, der aufgrund des Alkohols den Extrakt konserviert. Wegen des hohen Alkoholgehaltes sind Extrakte weit über 1 Jahr haltbar. |

### REZEPTIDEE: ZITRONENMELISSE EXTRAKT

#### ZUTATEN

- 3-4 Zweige Zitronenmelisse
- 250 g Wodka
- Pflanzenteile grob zerkleinern und mit Wodka auffüllen.
- Einen Monat durchziehen lassen, zwischendurch das Glas schütteln.
- Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen und in eine saubere Flasche füllen. |

### INFO

Da zugegebene Früchte die Alkohollösung verdünnen, sind besonders hochprozentige Spirituosen wie etwa Arrak, 54-prozentiger Rum, Cognac, Weinbrand oder Wodka gut zum Einlegen. Bei zu geringem Alkoholgehalt fangen die Früchte an zu gären und ein zu hoher lässt sie fest werden.

# MAIWIPFERL- SIRUP

Maiwipferl sind die kleinen, hellgrünen Triebe der Fichten- und Tannenbäume – sie werden je nach Witterung zwischen April und Juni geerntet. Frische Triebspitzen enthalten viele ätherische Öle, Tannine, Harze und sind reich an Vitamin C. Durch ihre Inhaltsstoffe wirken sie antiseptisch und zählen deshalb zu den bekanntesten Husten-Heilmitteln. Junge Triebe sind wichtig für ein gesundes Wachstum der Bäume, deshalb sparsam und nur so viel sammeln, wie benötigt wird.

## ZUTATEN\*

- 250 g Tannen- oder Fichtenwipferl
- 500 g dunkler Rohrzucker

\*Ergibt max. 3 Gläser à 225 ml

### Tipp

Neben dem wohltuenden Aspekt eignet sich der intensive Geschmack von Maiwipferlsirup oder -honig hervorragend zum Verfeinern von Süßspeisen und Vollkornbackwaren.

Rezept & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Natur



- In ein sauberes Glas eine Schicht Wipferl füllen, darauf den Rohrzucker, dann wieder Maiwipferl und so weiter, bis das Glas voll ist – wichtig ist, dass jede Wipferlschicht dicker beziehungsweise doppelt so dick ist, wie die Zuckerschicht. Außerdem sollte die abschließende, letzte Schicht Zucker sein. Diese dient als Schutz vor unerwünschten Keimen und Bakterien und drückt mit ihrem Gewicht die Wipferlmasse nach unten.
- Deckel auflegen oder verschließen und je nach Glasgröße beziehungsweise Menge 4 bis 6 Wochen an einem hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ausziehen lassen, bis sich der Zucker vollständig verflüssigt hat.
- Sirup abfiltern und in Gläser umfüllen.
- **Anwendung:** Bei Halsweh oder zum Wohle einen Teelöffel pur einnehmen oder in einem Heißgetränk genießen. |

### Tipp

Honig statt Sirup: Dünneflüssigen Honig über Maiwipferl in ein Glas füllen, bis die Wipferl vollständig von Honig bedeckt sind. Etwa vier Wochen an einem warmen, hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ausziehen und täglich schütteln. Honig durch ein feines Sieb abseihen – dunkel und kühl lagern.

HALTBAR & LECKER

**SPEISEKAMMER**

Lebensmittel retten durch Konservierung

**Saurer Helfer**  
Essig einfach hausgemacht

**Süße Einfälle**  
Zum Verschenken oder Naschen

**Gut vorbereitet**  
Selbstgemischte Instantgerichte

Einfache Rezepte fürs Einkochen und Einlegen

**Vorrat im Glas**

Sauerkraut: so gesund für die Abwehrkräfte

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

Ausgabe 01/2024, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 CHF, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

**€5,90**

Ausgabe 04/2023, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

040 / 42 91 77-110

# News



Neue **Salz- und Pfeffermühlen** gibt es bei Zassenhaus. Die Mühlen-Serie Westerland ist in sechs verschiedenen Naturtönen und zwei Ausführungen designt. Der Mahlgrad ist unten am Hochleistungskeramik-Mahlwerk einstellbar und reicht von pulverfein bis grob gemörsert. Der Preis für die Ausführung in voller Farblackierung beträgt 29,99 Euro, die Ausführung mit Drehkopf aus gebeiztem Buchenholz kostet 34,99 Euro.

 [zassenhaus.com](https://zassenhaus.com)

Von Küchenprofi gibt es neue **Brat- und Servierpfannen**. Die Pfannen der Serie Provence bestehen aus Gusseisen mit Emaille und sind mit Ausgießern auf zwei Seiten der Pfannenwand ausgestattet. Es gibt sie in Rot und Schwarz mit 16 oder 20 Zentimeter Durchmesser sowie 4 beziehungsweise 4,5 Zentimeter Höhe. Der Preis für die kleinere Variante beträgt 39,99 Euro, die größere Pfanne kostet 49,99 Euro.

 [kuechenprofi.de](https://kuechenprofi.de)



Neu bei Wiberg gibt es das alpin-inspirierte **Bio Ursalz** in der 115-Gramm-Dose. Die Kräutermischung enthält neben 59 Prozent Ursalz unter anderem Koriander, Kümmel, Majoran sowie Piment und eignet sich laut Herstellerangaben besonders für Schweinebraten, Gulasch und andere alpenländische Gerichte.

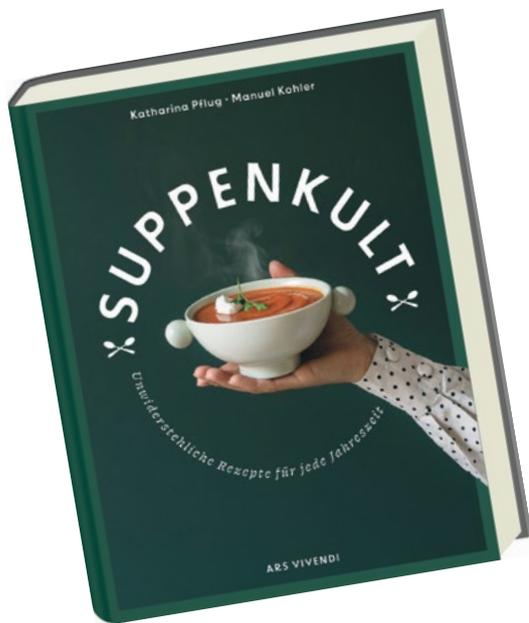


 [wiberg.eu](https://wiberg.eu)



Gefu hat einen neuen **Nussmilchbeutel** im Sortiment. Damit lassen sich laut Herstellerangaben Milchalternativen aus Mandeln, Haselnüssen, Cashewkernen, Reis, Hafer und Dinkel sowie eigener Frischkäse herstellen. Der Passierbeutel besteht aus Hanf. Eine Baumwollkordel dient dem Fixieren des Beutels. Für die Reinigung wird Handwäsche empfohlen, Schonwaschgang bei 30°C ist möglich. Der Preis: 11,95 Euro.

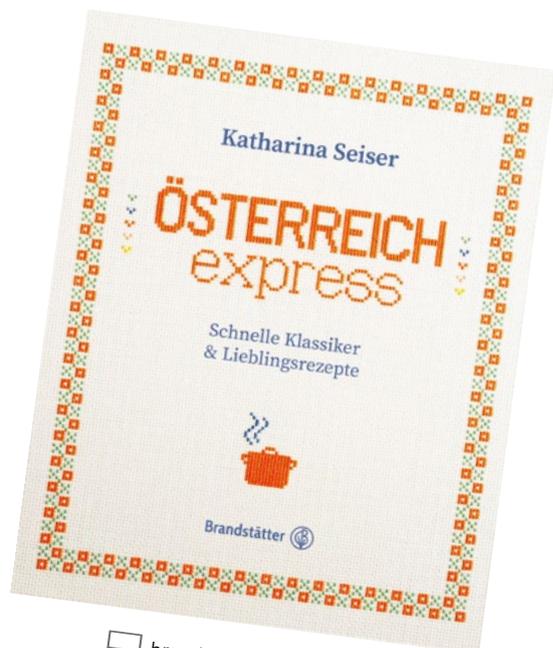
 [gefu.com](https://gefu.com)



Erfrischender Gazpacho, klassische Kartoffelsuppe, vietnamesische Phô oder süße Rhabarbersuppe – Suppenkult versammelt die beliebtesten Suppenrezepte aus nah und fern. Ob würzig oder süß, kalt oder warm, Koch Manuel Kohler und Fotografin Katharina Pflug haben für dieses wunderbare Kochbuch echte Suppenklassiker zusammengetragen, aber auch eigene Kreationen entwickelt, und präsentieren noch dazu viele Rezeptideen für Basisbrühen, Einlagen und Beilagen. Das **Kochbuch** ist in die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter aufgeteilt und zeigt, dass Suppen das ganze Jahr über auf dem Speiseplan stehen können. ISBN: 978-3-7472-0540-2. Der Preis: 28,- Euro.

 [arsvivendi.com](http://arsvivendi.com)

Das neue **Buch** der Bestsellerautorin und Kulinarik-Expertin Katharina Seiser trägt den Namen „Österreich express“. Präzise und leicht verständlich gibt sie darin einen Einblick in die schnelle österreichische Alltagsküche. Dafür hat sie heimische Rezepte, die an das Essen bei Oma oder im traditionellen Gasthaus erinnern, modernisiert. Neben Speisen wie Nockerln oder Schinkenkipferl, findet sich darin auch ein Extrakapitel zum Thema Aufstriche, mit denen sich das selbstgebackene Brot sicherlich gut veredeln lässt. Mit dabei unter anderem der pikante Liptauer aus der slowakischen, ungarischen und österreichischen Küche oder ein Sardinenaufstrich. Das Buch mit der ISBN 978-3-7106-0734-9 kostet 36,- Euro.



 [brandstaetterverlag.com](http://brandstaetterverlag.com)



Von Social Media kann man halten, was man möchte. Als Inspirationsquelle sind Instagram, Facebook und Co. aber definitiv immer mal einen Blick wert. Ein gutes Beispiel ist der **Instagram-Kanal phicklefoods**. Dort geht es um das Thema Fermentation. Vom Kefir über Kimchi bis zu verschiedenartig fermentierten Radieschen: hier ist für jeden Geschmack und vor allem fürs Auge etwas dabei. Denn die Fermentationsprodukte werden in hochwertigen Fotografien präsentiert.

 [@phicklefoods](https://www.instagram.com/phicklefoods)



Zwilling hat eine neue **Heißluftfritteuse** im Angebot. Sie verfügt über einen LED-Touchscreen, auf dem Zubereitungszeit und Temperatur individuell eingestellt oder über sechs voreingestellte Programme gewählt werden können. Der Korb des schwarzen Airfryers bietet 4 Liter Fassungsvermögen. Der Preis: 139,- Euro.

 [zwilling.com](http://zwilling.com)

Im Sortiment von Le Creuset gibt es eine bunte Auswahl neuer **Becher und Tassen**. Die Steinzeug-Kollektion Collect your Rainbow enthält neben einem 350-Milliliter-Becher eine 100-Milliliter-Espresso-Tasse, einen 200-Milliliter Cappuccino-Becher sowie eine große Cappuccino-Tasse mit 400 Milliliter Fassungsvermögen. Preislich beginnt das Ganze bei 15,- Euro.

 [lecreuset.de](http://lecreuset.de)



Zum Schneiden nach Julienne-Art eignet sich der neue **Spiralschneider** Spirelli 2.0 von Gefu. Damit lässt sich Gemüse bis zu 5 Zentimeter Durchmesser in 2 x 3- oder 3,5 x 5-Millimeter-Streifen schneiden. Er besteht aus Edelstahl, Kunststoff sowie japanischem Klingenstein. Der Preis beträgt 19,95 Euro.

 [gefu.com](http://gefu.com)



Auch bei bester Planung bleibt in der Küche meistens etwas übrig. Dass solche Reste nicht einfach dem Müll überlassen werden sollten, zeigt das Buch „Left Over“ von Autor Vincent Fricke mit Bildern von Fotografin Vivi D'Angelo. Dabei stehen weniger fixe Rezepte als das benötigte Basis-Know-how im Fokus. Neben Leftover-Suppen werden Wege vorgestellt, beispielsweise leckere Salate, Dips, oder Süßes zu zaubern. Die Devise lautet also: lieber konservieren, kreativ und mutig sein, als Brauchbares zu entsorgen. Das **Buch** mit der ISBN 978-3-8186-2096-7 kostet 30,- Euro.

 [ulmer.de](http://ulmer.de)



Die neuen **Muffinformen** BAKE von Küchenprofi sind in zwei sechsteiligen, bunten Sets entweder mit 7 oder mit 9 Zentimetern Durchmesser erhältlich. Während die kleinere Variante mit einer Höhe von 3 Zentimetern 70 Milliliter Backvolumen bietet, haben die größeren, 5 Zentimeter hohen Formen ein Volumen von 180 Millilitern. Sie bestehen aus Silikon, sind spülmaschinenfest und sollen laut Herstellerangaben ohne Blech gebacken werden können. Auch zum Servieren sind die Muffinformen geeignet. Der Preis: 6,99 beziehungsweise 9,99 Euro.

 [kuechenprofi.de](http://kuechenprofi.de)

Heatle ist ein neuer **induktiver Heizstab**, der anstelle eines Wasserkochers verwendet werden kann. Wer nach dem Fermentieren einen Tee, Kakao oder Glühwein zur Entspannung braucht, findet in dem Tauchsieder mit bis zu 2.000 Watt möglicherweise den richtigen Helfer. Das Heizgerät kostet 299,- Euro.

 [heatle.de](http://heatle.de)



Ein kleines, aber feines **Büchlein** zum Thema Fermentation hat Juliette Patisier veröffentlicht. Es trägt den Namen „Fermentieren – Magie im Glas“ und will vor allem eines sein: gut verständlich. Neben den Grundprinzipien wie einer Definition der Fermentation, Infos zu Mikroben sowie dem nötigen Equipment gibt es Kapitel zu den Themen Lactofermentation, Getränken wie Kefir sowie Saaten wie Getreide- und Hülsenfrüchten oder auch Sauerteig. Anschaulich gemacht werden die Inhalte durch zahlreiche Zeichnungen mit viel Witz und Charme. Das Buch trägt die ISBN 978-3-8186-1943-5 und ist für einen Preis von 12,- Euro erhältlich.

 [ulmer.de](http://ulmer.de)

# HÄUSSLER

## Profi rund um's Backen



Teigknetmaschine



Elektro-Steinbackofen



Backzubehör

**Gratis Katalog anfordern:**  
Jetzt QR-Code scannen



[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

## BASIS-ESSIG UND AROMATISCHE VARIATIONEN

# Zaubermedizin

Hergestellt wird Essig bereits seit tausenden von Jahren. Er ist als Würz-, Konservier- sowie Küchenmittel vielseitig einsetzbar und wird in unterschiedliche Sorten wie Branntwein-, Wein- oder Fruchtessig unterschieden. Essig hält mit seinem Säuregehalt nicht nur als Putzmittel den Kühlschrank oder diverse Oberflächen sauber, sondern räumt auch im Körper auf, wird ihm doch eine anregende Wirkung für Stoffwechsel sowie Verdauung zugesagt. Essig auf Wasserbasis lässt sich einfach selbst machen. Und auch ausgefeilte Variationen mit Kaki oder Veilchen als Zutat bringen Schwung in die traditionelle Küche. Wer Lebensmittel wie Pilze haltbar machen möchte, der findet in Essig die Lösung.



## Konservieren mit Essig

# Eine uralte Kunst mit vielen Facetten

Essig gilt als das älteste Würzmittel der Welt und war eine besonders beliebte Limonade in der Antike. Ein natürlich gereifter Essig enthält lebendige Bakterien, die sich positiv auf unser Immunsystem und Wohlbefinden auswirken. Kein Wunder, denn Essig ist ein gesundes und auch im Haushalt nützliches Hausmittel.



**M**assenproduzierter Essig, insbesondere destillierter oder pasteurisierter, enthält keine lebenden Essigsäurebakterien. Statt das Würzmittel immer wieder neu und in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu kaufen, kann man Essig beziehungsweise Apfelessig als Ausgangsbasis für weitere Essigsorten mit etwas Geduld ganz einfach zu Hause selber herstellen. Die für das Naturprodukt notwendigen Mikroorganismen befinden sich in der Luft und auf den verwerteten Früchten.

Essig kann sowohl ohne als auch unter Einwirkung von Wärme aromatisiert werden. Gusseisen, Holz, Stahl und Aluminium können mit der Säure im Essig reagieren und Geschmackstoffe auf das Essen übergehen. Aus diesem Grund ist es ratsam, nicht-reaktives Geschirr und Schüsseln, die aus Emaille, Edelstahl, Keramik oder Glas hergestellt sind, zu verwenden.

### Wie entsteht Essig?

Der Gärungsprozess als Formel zur Herstellung von Essig lautet:

**Zucker + Sauerstoff = Ethanol + Sauerstoff = Essigsäure + Wasser**

Die folgende Methode „Essig auf Wasserbasis“ ist besonders einfach und alltagsfreundlich – sie funktioniert auch ohne Essigmutter, Essigessenz oder Champagnerhefe und eignet sich auch für die Herstellung anderer Frucht-, Gemüse-, Blüten- oder Kräuternessige.

### Essigalterung

Mit der Zeit sinkt die Anzahl der lebenden Bakterien rapide, weil sie aufgrund von Sauerstoffmangel sterben. Obwohl Essig niemals richtig schlecht wird, ist auf den kommerziell produzierten Würzprodukten den-



- 1) So sieht der Ansatz vom selbstgemachtem Apfelessig aus.
- 2) Die Hälfte bis zwei Drittel des Glases werden mit den Apfelstücken gefüllt

noch ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Je länger ein Essig in einer Flasche gelagert wird, desto weniger lebende Bakterien enthält er – auch der Geschmack verändert sich. Für einen weichen und milderen Geschmack Essig in Flaschen ein Jahr oder länger altern lassen. Deshalb ist es ratsam eine Flasche Essig bei Seite zu stellen und diesen über Monate hinweg zu probieren, wie sich sein Geschmack mit der Zeit verändert. Im asiatischen Raum ist es keine Seltenheit, wenn der Essig 3 oder sogar 7 Jahre gealtert ist, bevor er überhaupt abgefüllt wird.

### VORTEILE VON SELBSTGEMACHTEM ESSIG

- selbstgemachter Essig ist eine lebendige, probiotische Flüssigkeit voller Spurenelemente und Enzyme
- Zero Waste – die Essigherstellung ist eine gute Möglichkeit, Obst, Beeren, Gemüse, Kräuter, Gewürze und Kerngehäuse sowie Schalenreste sinnvoll zu verwerten
- hausgemachter Essig kann kreativ und mit ungewöhnlichen Zutaten hergestellt werden, diese Unikate sind im Supermarkt kaum erhältlich
- selbstgemachter Essig enthält keine künstlichen Aromen, Extrakte und Färbemittel
- Essig herzustellen, ist ein schönes Hobby, das zu vielen interessanten Experimenten führt
- Entlastung des Haushaltsbudgets
- rücksichtsvoller Umgang mit Umweltressourcen
- selbstgemachter Essig ist ein tolles Geschenk aus der Küche

## FERMENTATIONSANGABEN - EIN ÜBERBLICK

### Basiszutaten

- Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Blüten, Kerngehäuse oder Schalenreste
- Rohrzucker
- Wasser

### Fermentationszeit

- je nach Geschmack insgesamt 5 bis 9 Wochen
- eine Woche bis drei Wochen mit Basiszutaten bei 18 bis 20 °C Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung reifen lassen
- Basiszutaten aussieben und nochmal 4 bis 6 Wochen bei Raumtemperatur stehen lassen

## Tipp

Hausgemachter Essig sollte nicht über einem pH-Wert von 4,5 liegen, da sich sonst schädliche Mikroorganismen bilden können. Für die Bestimmung des Säuregehaltes können relativ preiswerte pH-Teststreifen oder ein pH-Meter verwendet werden.



Text & Bilder:  
Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de



Eine Essigmutter kann bei der nächsten Essigherstellung als Ansatz verwendet werden

## Essig auf Wasserbasis

Neben den geschmacklichen und gesundheitlichen Vorzügen von Apfelessig eignet sich dieser aufgrund seiner geschmacklichen Aromen besonders gut als Basis, um verschiedene Essigsorten herzustellen. Dabei wird der Apfelessig mit weiteren Aromen aromatisiert wie Apfelessig + Himbeeren = Himbeernessig. Für die Herstellung schneidet man Äpfel in Stücke, entfernt faule Stellen und füllt die Äpfel halb bis zu zwei Drittel voll in ein Glas mit weiter Öffnung und 3 Liter Fassungsvermögen. Dazu gibt man 50 bis 55 Gramm Rohrzucker pro Liter Wasser und füllt das Glas mit frischem Wasser auf. Anschließend legt man ein Stück luftdurchlässigen Stoff über die Öffnung und fixiert ihn mit einem Gummi.

Das Glas 6 bis 7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Täglich den Ansatz ein- bis zweimal mit einem sauberen Löffel umrühren, damit Sauerstoff an das Gärgut kommt. In dieser Zeit werden die Äpfel bräunlich und es kommt zur Bildung von Gärbläschen und Schaum. Nach etwa 7 Tagen nimmt die Bläschenbildung ab – die Äpfel werden nun abgeseiht, die Flüssigkeit aufgefangen und wieder ins Glas gegeben. Das Glas wird wieder mit dem Stoff verschlossen und der Essig weitere 6 bis



Essig aus Beeren ist eine gute Option zur Resteverwertung



Der fertige Basisessig (hier Apfelessig), abgefüllt in eine Glasflasche

7 Wochen bei Zimmertemperatur reifen gelassen. In dieser Zeit wird der Essig nicht mehr umgerührt – wenn man Glück hat, bildet sich in dieser Zeit auch eine Essigmutter. Den Essig zwischendurch immer wieder probieren – wenn er charakteristisch duftet und säuerlich schmeckt, ist er fertig.

Selbstgemachter Essig duftet viel feiner und nicht so stark wie massenproduzierter Essig. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch wird der fertige Essig abgeseiht, abgefüllt und schließlich kühl sowie dunkel gestellt. Abgefüllt und gut verschlossen, hält sich der Essig jahrelang – ist die Flasche geöffnet, sollte der Essig kühl und lichtgeschützt gelagert werden. |

## LEKTÜRE-TIPP

Während der Reifung bildet sich manchmal eine Essigmutter, auch Essigpilz genannt – dieser hat eine gallertartige Konsistenz und ist voller aktiver Essigsäurebakterien. Die Essigmutter kann bei Zimmertemperatur in einem Rest des Ansatzes bis zur nächsten Essigherstellung aufbewahrt werden. Wichtig dabei ist, dass sie vollständig mit Essig bedeckt ist und kontinuierlich Sauerstoff bekommt. Wird die Essigmutter über einen längeren Zeitraum nicht eingesetzt, sollte sie alle vier Wochen mit einem halben Teelöffel Rohrzucker gefüttert werden, damit die Bakterien etwas Nahrung bekommen.

Mehr dazu erfährst du in SPEISEKAMMER-Ausgabe 02/21, erhältlich wie alle anderen noch verfügbaren Hefte unter

 [alles-rund-ums-hobby.de/speisekammer](http://alles-rund-ums-hobby.de/speisekammer)



# KAKI-ESSIG

Ein sehr leckerer, fruchtiger Essig, der einfach zu machen ist. Voraussetzung für einen guten Essig sind unter anderem reife Früchte, die richtige Umgebungstemperatur und etwas Zeit. Der Essig lässt sich aus allen Kaki-Sorten herstellen. Um einen fruchtigen und intensiven Essig zu erzielen, ist es wichtig, genügend Früchte zu fermentieren. Mit weichen, matschigen Früchten schmeckt der Essig am besten. Das Auffüllen mit Wasser ist nicht unbedingt nötig – außer man hat zu wenig Kakis und möchte den Essig etwas strecken.

- Die reifen Kakis waschen, abtropfen lassen, den Stielansatz abschneiden und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
- Kakiwürfel in ein geeignetes großes Glasgefäß schichten. Das Glas sollte zu 3/4 voll mit Früchten gefüllt werden. Außerdem sollte das Glas groß genug sein, damit man später gut umrühren kann.
- Mit Wasser bis etwa 10 cm unter dem Glasrand auffüllen und umrühren. Mit dem Stofftuch abdecken und einem Gummi oder einer Schnur befestigen.
- Es ist wichtig, dass Luft zum Ferment gelangt und die Umgebungstemperatur 21 bis 30 °C beträgt, denn die Essigbakterien (Acetobacter) mögen es warm und brauchen Sauerstoff, um zu wachsen.
- Nun 14 Tage lang täglich den Stoff abnehmen und umrühren, damit genügend Sauerstoff in das Glas gelangt. Nach gut 3 bis 5 Tagen sollte eine Gäraktivität zu sehen sein. Während dieser Zeit blubbert und schäumt das Ferment, das ist ein gutes Zeichen. Die Früchte werden weicher und entwickeln Saft.
- Die Flüssigkeit sollte regelmäßig probiert werden, um die Verwandlung von der Note süß zu Alkohol und später zu essigartig mitzubekommen.
- Sobald das Ferment nach Essig schmeckt, kann man entscheiden, wie lange man ihn noch reifen lässt. Ein junger Essig schmeckt weniger sauer und ein älterer etwas saurer. Sobald der Geschmack gefällt, wird die Flüssigkeit durch ein mit einem Mulltuch abgedecktes Sieb geschüttet und in eine Flasche mit luftdichtem Verschluss gefüllt.

## Tipp

Aus puren Früchten erntet man zirka 70 Prozent Essig – es kommt immer auf den Saft in den Früchten an. Das Glas für den gärenden Essig sollte immer groß genug sein, da er die ersten Tage sehr aktiv ist und ansonsten übergeht.



## Tipp

Der junge Essig eignet sich hervorragend als erfrischender Drink. Dazu ein Glas Wasser mit 2 EL oder mehr Kaki-Essig verrühren.

## ZUTATEN\*

- 1-3 kg süße weiche Kakifrüchte
- Etwas kaltes Wasser (optional)

\*Mindestens 1 Glas à 500 ml

- Wichtig ist nur, dass der Essig beim Abfüllen nicht mehr aktiv Blasen bildet oder schäumt, da er ansonsten zu sehr weiter gärt und die Flasche platzen könnte. Während der Fermentation kann sich an der Oberfläche eine Essigmutter bilden – das ist ganz normal.
- Je nach Geschmack kann man den Kaki-Essig jung und noch süßlich zum Beispiel als Trinkessig genießen oder ihn noch 2 bis 3 Monate gären lassen. Auch ein älterer Essig eignet sich als Trinkessig oder zum Verfeinern in der Küche.
- Der abgefüllte Essig reift in den Flaschen noch etwas nach und ist unbegrenzt haltbar. Jedoch empfiehlt es sich bei einer längeren Lagerung, den Essig kühl zu lagern. |

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# VEILCHENESSIG

Im Frühjahr blühen an vielen Hecken und unter Gebüsch die kleinen, fast unscheinbaren Duftveilchen mit ihren süßen, blauen Blüten. Diese wohlriechenden Wildblumen haben essbare Blüten, die nicht nur eine Zierde auf dem Teller sind. Um ihren Duft einzufangen und zu konservieren, kann man Veilchenblüten in Essig einlegen. Veilchenessig bekommt eine schöne, tief rosa Farbe, er riecht ganz wunderbar und passt zu vielen, frischen, knackigen Salaten.

## ZUTATEN\*

- 1 große Handvoll Veilchenblüten
- 500 ml weißer Balsamico

\*Für ca. 500 ml Veilchenessig

Rezept & Bilder: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande

- Den weißen Balsamico in eine Flasche oder ein Weckglas mit einem breitem Deckel geben.
- Das Grün von den Blüten zupfen und die Veilchenblüten in den Essig einlegen.
- Damit der Essig lange haltbar ist und besonders gut duftet, sollten die Wildblüten dafür an einem trockenen Tag geerntet werden.
- Den Essig nun 4 Wochen lang ziehen lassen.
- Dann durch ein Tuch oder ein sehr feines Sieb abseihen. Anschließend in eine verschließbare Flasche füllen.
- Der Blütenessig hält einige Monate. Seine rosige Farbe behält der Veilchenessig am besten an einem dunklen Ort. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Natur

## Tipp

Es gibt verschiedene Arten von Veilchen. Für dieses Rezept ist es wichtig, Duftveilchen zu sammeln. Andere Veilchenarten haben zu wenig Aroma.



# ESSIGPILZE

Essigpilze – eine köstliche Art der Pilzkonservierung. Vor allem für selbst gesammelte Wildpilze. Säuerlich, würzig und pilzig-aromatisch passen sie als kleine Extrabeilage zu vielen herzhaften Gerichten, aber auch als Topping auf Salaten und Bowls sind sie bestens geeignet. Essigpilze sind eine kaum noch angewandte Methode, um Pilze haltbar zu machen. Dabei ist das saure Pilze einlegen kinderleicht. Und oft sind es doch gerade die alten und einfachen Rezepte, die am besten schmecken und die daher nicht in Vergessenheit geraten sollten.

- Die Pilze putzen und je nach Größe in grobe Stücke teilen.
- 1 l Wasser mit 5 EL Salz aufkochen. Die Pilze hineingeben und für 5-10 Minuten köcheln lassen, je nach Größe der Pilzstücke.
- Abgießen und mit klarem Wasser gründlich abspülen.
- Alle Essigsudzutaten in einen Topf geben und aufkochen. Die Pilze hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen. Kochend heiß in saubere, mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser geben.
- Die Pilze dabei mit dem Sud in die Schraubgläser geben. Der Kräutersud sollte die Pilze gut bedecken.
- Etwa 1 cm Olivenöl auf den Sud geben, dadurch werden die Pilze konserviert, beziehungsweise die Oberfläche verdichtet. Die Gläser sofort noch heiß verschrauben.
- Auskühlen lassen, anschließend kühl und dunkel lagern. Zum Beispiel im Keller oder Kühlschrank, so halten die Pilze ungefähr 1 Jahr.
- Vor dem Verzehr mindestens 1 Woche ziehen lassen. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Wildpilze (hier Violetter Lacktrichterling)
- 1 l Wasser
- 5 EL Salz

## Essigsud

- 600 ml Wasser
- 100 ml Weißweinessig
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 5 Pfefferkörner, schwarz
- Olivenöl

\*Für 4 Gläser à 300 ml

### Tipp

Insgesamt ist es ratsam, für Essigpilze keine hochwertigen Speisepilze zu nehmen, denn es reichen schon mittelgute Pilze für ein erstklassiges, geschmackliches Erlebnis. Durch den Sud und die beigefügten Kräuter wird das Pilzaroma verstärkt. Es empfehlen sich daher Speisepilze, wie Violette Lacktrichterlinge oder Totentrompeten. Selbstverständlich geht das Einlegen von Essigpilzen aber auch mit Steinpilzen, Pfifferlingen oder anderen sehr aromatischen, kostbaren Arten.



Rezept & Bild: Sean Moxie

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
Aufwand: ★☆☆☆  
Haltbarkeit: ★★★☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Natur



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



Text & Rezept: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher

## Was versteckt sich denn darin?

**D**iesmal erlaute ich Euch, wie Ihr anhand der Zutatenliste erkennen könnt, ob sich ein industriell hergestelltes Produkt zum Einkochen eignet. Die vielen verschiedenen Bezeichnungen, E-Nummern und so weiter sind für Menschen ohne Vorkenntnisse schwer einzuordnen.

Auch ich benutze in meiner Küche Fertigprodukte. Nicht jeder hat die Zeit oder die Muße, alle Zutaten für eine Speise selbst herzustellen. Manchmal möchte man einfach nur dieses oder jenes Gericht haltbar machen. Und dafür soll meine heutige Kolumne die Möglichkeit schaffen.

Beginnen möchte ich mit enthaltenen Stärken. Zum Einkochen müssen die unbedingt glutenfrei sein. Glutenhaltige Produkte können sonst gären. Hilfreich ist ein Hinweis am Ende der Zutatenauflistung: „kann Spuren von Gluten und ... enthalten“. Zum Einkochen ist das Produkt dann als glutenfrei einzuordnen. Solche Hinweise sind zunächst einmal Absicherungen der Hersteller, um auf mögliche Rückstände im Abpackprozess aufmerksam zu machen.

Da ist manchmal auch der Blick in die Auflistung der verwendeten „Fertigprodukte“ in Fertigprodukten notwendig. Enthält etwa eine Brühe Sojasoße, ist auch dort auf Glutenfreiheit achtzugeben. Ist kein diesbezüglicher Hinweis

zu erkennen, solltet Ihr lieber davon absehen, damit Gerichte zum Einkochen zu würzen. Die Bezeichnung „modifizierte Stärke“ bezeichnet ein glutenfreies Produkt, das zum Konservieren verwendbar ist. Ist allerdings „modifizierte Weizenstärke“ vermerkt, handelt es sich um ein glutenhaltiges, nicht einkochbares Produkt.

Als Nächstes geht es um Eiweißprodukte. Tierische Eiweiße, die sich zum Einkochen eignen, finden sich beispielsweise im Begriff „Hühnereiweiß“. Sobald aber das Wort „Hühnerei-Eiweiß“ zu lesen ist, geht das nicht mehr. Denn es verweist auf einen Inhaltsstoff auf Ei-Basis. Ebenso sind Produkte mit Milcheiweiß nicht zum Einkochen geeignet. Milchezucker jedoch geht, da es sich lediglich um Lactose handelt, eine Glucose, also prinzipiell Zucker.

Für mancherlei Verwirrung sorgen Bezeichnungen mit E-Nummern. Aber solange es um die Einkochbarkeit geht, sollte man sich bitte nicht verrückt machen lassen: So ist E 330 schlicht und einfach Zitronensäure, die keinen negativen Einfluss auf die Einkochbarkeit hat. Ebenso die E-Nummern 100 bis 180, die Farbstoffe bezeichnen. Und fürs Einkochen völlig unbedenkliche Stärken wie Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl werden mit den Nummern E 410 beziehungsweise E 412 versehen – was die Verbraucherin oder den Verbraucher verunsichern kann, weil chemisch-synthetische Substanzen dahinter vermutet werden.

Bei Cellulosen ist Vorsicht geboten. Es sind unterschiedliche Verdickungsmittel. Methylcellulose ist E 461. Sie ist einkochgeeignet. Anders sieht es bei Carboxymethylcellulose aus. Sie wird unter anderem aus Nadelhölzern gewonnen und eignet sich nicht zum Konservieren. Dieses Verdickungsmittel findet sich häufig in Kokosmilchprodukten – daher ist hier ein



Es ist gar nicht so leicht, die Produktbeschriftung von Fertigprodukten zu verstehen. So kompliziert, wie es auf den ersten Blick scheint, ist es dann aber doch nicht

sorgfältiger Blick auf die Inhaltsstoffe nötig. Diese Carboxymethylcellulose ist auch unter der Bezeichnung Cellulosegummi oder unter der Nummer E 466 anzutreffen.

Auch bei geräucherten Produkten ist Vorsicht geboten, denn unter der Bezeichnung „Rauch“ ist leider nicht immer deklariert, auf welcher Basis er produziert wurde. Ist explizit, zum Beispiel bei einer Wurst, einem Schinken oder einem Speck „Buchenrauch“ angegeben, stellt das Lebensmittel kein Problem beim Einkochen dar.

Anders verhält es sich, wenn Nadelhölzer zur Herstellung benutzt wurden. Das bekannteste Produkt ist hier der „Schwarzwälder Schinken“, der traditionell über Tannenholz geräuchert wird. Eine schmackhafte Angelegenheit, aber leider verursachen die Harze der Nadelgehölze im Einkochgut Säuerung – und somit kann es dann verderben.

Nun komme ich zum Hauptproblem für die lieben, einkochenden Verbraucherinnen und Verbraucher: Auch bei einem Produkt, das vor einiger Zeit als „einkochbar“ eingestuft sowie benutzt wurde und nun nachgekauft werden soll, sollte man bitte erneut auf die Zutatenliste schauen. Leider ändern die Hersteller oftmals innerhalb kurzer Zeit ihre Rezepturen.

**SYLVIA SCHUMACHER**

## BLUMENKOHL-WURST

Und nun noch ein leckeres, außergewöhnliches Wurstrezept von mir. Es handelt sich dabei um eine Kreation aus Fleisch und Gemüse, die den Geschmack von beiden Komponenten vereint: eine Blumenkohl-Wurst.

- Das Fleisch in ausreichend Wasser gut durchgaren.
- Den Kohl anschließend in dieser Brühe bissfest kochen.
- Das Fleisch gründlich vom Knorpel befreien.
- Fleisch, Kohl und die geviertelte rohe Zwiebel durch die Dreier-Lochscheibe wolfen.
- Würzen und gut durchmengen.
- Damit die Wurst streichfähig wird: Soviel von der Brühe zum Brät geben, dass es eine breiige Masse ergibt.
- In kleine Wurstgläser (235 ml) füllen. |



Schwierigkeitsstufe:  
Aufwand:  
Haltbarkeit:



### SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe mehr als 122.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101



### ZUTATEN

- 800 g Schweinebauch
- 350 g Blumenkohl
- 1 große Zwiebel
- 20 g Salz
- 18 g Pfeffer schwarz, gemahlen
- 16 g Kümmel, gestoßen
- 2 g Fondor
- 1 g Chiliflocken aus der Mühle
- 1 g Muskatnuss

SELBSTGEMACHTE  
NASCHEREIEN

# Süße Ecke



Nicht nur Tee und Suppe tun im Winter gut. Auch Süßes hebt die Laune und das Energielevel. Wer erinnert sich nicht an die Szene aus dem dritten Harry-Potter-Film, in dem ein Bissen Schokolade den Titelhelden wieder auf Trab bringt. Ob Schokoladentafel oder -bruch, vegane Alternativen dazu oder leckeres Popcorn mit Salzkaramell – auch sowas lässt sich fix selbst machen. Für ein paar der süßen Ideen zum Verschenken oder sich selbst Beschenken braucht man gar nicht viel mehr als das, was vom Weihnachtsfest ohnehin noch vorrätig sein sollte. Und wer ein wenig gesünder naschen möchte, der oder die findet vielleicht Gefallen an einer veganen Müsliriegelvariante.

# VEGANE SCHOKOLADE

Auch bei veganer Schokolade ist Do-it-yourself angesagt. Aus wenigen kostengünstigen und dennoch qualitativ hochwertigen Zutaten stellt man in kurzer Zeit (zirka 10 Minuten) eigene Schokolade her. Dabei verzichtet man auf Zusatzstoffe und passt die Schokolade eigenen Bedürfnisse sowie Vorlieben an. Und mit ein wenig Fantasie entstehen so Schokoriegel, Pralinen oder eine klassische Schokoladentafel. Die Zutatenliste ist sehr überschaubar. Drei Grundzutaten sind für Bitterschokolade ausreichend und mit wenig mehr wird das gewisse Etwas und sogar Milkschokolade kreiert.

- Die Kakaobutter unter häufigem Rühren über einem Wasserbad schmelzen – je kleiner die Stückchen, desto besser schmelzen sie.
- Sobald die Kakaobutter geschmolzen ist, vom Herd nehmen.
- Das Kakaopulver und den zimmerwarmen Ahornsirup hinzugeben und mit einem Schneebesen alles klumpenfrei verrühren.
- Nun die optionale Vanille und für die Milkschokolade das Kokosnussmilchpulver unterrühren.
- Die Schokoladenmasse in eine Silikonform gießen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. So vermeidet man weiße Flecken auf der Schokolade, die durch zu schnelles Abkühlen entstehen.
- Anschließend die Schokolade für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Die Schokolade aus der Form lösen.
- Die Haltbarkeit beträgt etwa drei Wochen im luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank. Im Gefrierschrank lässt sich das auf 3 bis 4 Monate verlängern. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

## GEEIGNETE ZUSÄTZE\*

- ölbasierte Aromen
- Gewürze (Zimt, Vanille, Chili, Lebkuchengewürz, Tonkabohne ...)
- Nüsse, Kerne
- Trockenfrüchte
- grobkörniges Salz
- Kekse
- Kokosraspel oder Kokoschips
- Bananenchips

\*optional

## ZUTATEN\*

- 40 g Kakaobutter
- 25 g Kakaopulver
- 35 g Ahornsirup
- ½ TL Vanilleextrakt oder das Mark einer Vanilleschote (optional)
- Für Milkschokolade zusätzlich 2 EL Kokosnussmilchpulver

\*Für 1 Schokoladentafel

## Tipp

Zur Schokoladenherstellung am besten Silikonwerkzeug (zum Beispiel Spatel) verwenden. Poröse Utensilien wie Holz sind nicht geeignet, weil sich im Material Feuchtigkeit festsetzen kann und die Schokolade sich zersetzt.

## Tipp

Möchte man die Schokolade verzieren oder etwas „aufpeppen“, streut man Zutaten wie Nüsse, Trockenfrüchte, Keksbrösel oder Trockenfrüchte über die Schokolade, bevor sie fest wird. Geschmacksgebende optionale Zutaten wie Gewürze, Salz, Chili gibt man bereits in die Schokoladenmasse.

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



# UPCYCLINGSCHOKOLADE MIT NÜSSEN

Weihnachten ist vorbei und viele Überbleibsel aus der Weihnachtsbäckerei kommen zum Vorschein. Kuvertürenreste und viele, viele Nüsse warten auf eine neue Bestimmung. Da es viel zu schade ist, diese Reste wegzuworfen, ist Upcycling das Zauberwort. Bunte Schokoladenreste und gesunde Nüsse werden zu neuen Schokokreationen verarbeitet. Ob als Bruchschokolade oder in Form einer Schokoladentafel, ob sortenrein oder bunt gemischt, vollgepackt mit knackigen Nüssen – völlig egal! Nirgends bekommt man so leckere Schokolade zu kaufen. Die Zutatenliste ergibt sich aus den verfügbaren Resten.

## BRUCHSCHOKOLADE

### ZUTATEN\*

- 500-600 g Kuvertürenreste, am besten bunt gemischt
- Nüsse nach Verfügbarkeit

\*Für ein Backblech à 20 x 30 Zentimeter

- Das Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kuvertürenreste grob zerkleinern und bunt gemischt relativ gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
- Das Blech in den Ofen schieben und bei 50 °C Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten schmelzen. Eventuell auch etwas länger, je nach Größe der verwendeten Kuvertürenstücke.
- Nach 10 Minuten mit einer Gabel eine Probe machen, ob alle Schokoladenreste weich geworden sind, denn nicht alle Sorten schmelzen gleich schnell.
- Ist die Schokolade weich, nimmt man das Blech aus dem Ofen und verrührt mit der Gabel die verschiedenen Schokosorten zu einem bunten Marmormuster. Verwendet man nur eine Schokoladensorte, entfällt dieser Schritt.
- Anschließend verteilt man die Nüsse entweder sortenrein oder gemischt auf der weichen Schokolade und drückt sie mit der Gabel etwas an.
- Die fertige Bruchschokolade im Kühlschrank auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen kann die Schokolade in Stücke gebrochen werden. |

### INFO

Die Haltbarkeit der Bruch- und Tafelschokolade beträgt zirka 3 Wochen, im Gefrierschrank etwa 3 Monate.

## TAFELSCHOKOLADE

### ZUTATEN\*

- 100 g Kuvertürenreste
- Nüsse

\*Ergibt eine 100-g-Silikonform

- Die Hälfte der Kuvertürenreste über einem Wasserbad schmelzen.
- Aus dem Wasserbad nehmen.
- Dann die zweite Hälfte der Schokolade in der bereits geschmolzenen Schokolade auflösen. Dies verhindert, dass die Schokolade zu heiß wird, und bewahrt ihren Glanz nach dem Abkühlen.
- Die Silikonform mit der Hälfte der geschmolzenen Schokolade gleichmäßig befüllen. Nüsse auf der Schokolade verteilen.
- Die restliche Schokolade möglichst gleichmäßig über die Nüsse gießen.
- Die Schokolade im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen. Nach einigen Stunden aus der Form lösen. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# VEGANE MÜSLIRIEGEL

Müsliriegel versprechen schnelle Energie. Die meisten Produkte sind jedoch viel zu süß, dadurch kalorienreich und leider auch mit einigen fragwürdigen Konservierungs- und Aromastoffen versehen. Außerdem liefern sie auch viel Verpackungsmüll. Deshalb also ist es sinnvoll, Müsliriegel selbst zu machen. Sie enthalten kaum raffinierten Zucker, dafür viele Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und natürliche, gesunde Fette. Außerdem kann man die Zutaten variieren und dem eigenen Geschmack anpassen.

- Eine eckige Backform oder ein Backblech (20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen.
- Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- Die Nüsse grob hacken.
- Nüsse, Kerne und Flocken in einer Pfanne unter häufigem Wenden rösten, bis sie duften.
- Trockenfrüchte gegebenenfalls zerkleinern.
- Die Konfitüre in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze leicht erwärmen und anschließend mit dem Tahini oder Nussmus vermengen, bis sich alles gut verbunden hat.
- Inzwischen die Leinsamen mit Wasser vermischen und die Masse ungefähr 5 Minuten quellen lassen.
- Die gerösteten Nüsse, Kerne und Flocken in eine größere Schüssel geben und mit der Tahini-Frucht-Masse vermischen.
- Die gequollene Leinsamenmasse darunterheben.
- Die Müslimasse auf dem vorbereiteten Blech (oder in einer Form) verteilen und mit einem Esslöffel oder Spatel gut festdrücken.
- Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Müslimasse etwa 25 Minuten backen.
- Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen
- Wenn die Müslimasse komplett ausgekühlt ist (eventuell über Nacht), kann sie mit einem scharfen Messer in Riegel geschnitten werden.
- Wer möchte, verziert die Riegel mit veganer Schokolade.
- Die Haltbarkeit beträgt etwa 2 bis 3 Wochen, in der Gefriertruhe sind es mehrere Monate. Die Müsliriegel werden hierzu zuerst nebeneinander auf einem Backblech gefroren und anschließend in Gefrierbehälter gelegt. ■

## Tipp

Die verwendeten Getreidesorten können variiert werden oder verschiedene Nüsse wie Hasel-, Wal-, Erd- oder Paranüsse zur Verwendung kommen. Kakaonibs geben außerdem zusätzlichen Crunch. Auch die Auswahl möglicher Trockenfrüchte wie Rosinen, Sultaninen, Birnen oder Ananas ist groß. Zitruschalen oder Gewürze wie Zimt, Muskat oder Vanille versprechen ein gewisses Etwas.

## ZUTATEN\*

- 2 EL Leinsamen, gemahlen
- 6 EL Wasser
- 130 g Tahini (flüssig) oder anderes Nussmus (flüssig)
- 100 g selbst gemachte Aprikosenkonfitüre oder andere Marmelade/Konfitüre
- 200 g Nüsse
- 150 g kernige Haferflocken oder Dinkelflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Trockenfrüchte
- Ahornsirup nach Geschmack

\*Ergibt 1 Backblech  
à 20 x 30 Zentimeter

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# TOFFIFEE- NUSS-KUCHEN IM GLAS

Bei diesem Toffifee-Nuss-Kuchen handelt es sich um ein kompaktes Geschenk – gern gesehen beim Picknick oder als süße Versuchung im Büro. Der nussige Kuchen mit Toffifee-Überraschung im Inneren wird Kinder, Naschkatzen, Gäste oder Kollegen begeistern und im Nu ausgelöffelt sein.

## ZUTATEN\*

- 4 Eier
- 250 g Staubzucker
- 125 ml Speiseöl
- 125 ml Vollmilch
- 125 ml Schlagsahne
- 200 g geriebene Walnüsse
- 1 Pck. Toffifee
- 200 g Mehl glatt
- 1 Schuss Rum
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1-2 EL Trinkkakao

### Tipp

Vor dem Servieren erwärmen und mit Nutella, Joghurt oder Schlagobers genießen.

\*Ergibt 10 bis 12 kleine Schraubgläser à 250 ml

### Tipp

Mit einem netten Etikett versehen ein gern gesehenes Geschenk. Der Kuchen ist verschlossen mehrere Wochen bis Monate haltbar.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
- Die Eier mit Staubzucker schaumig rühren.
- Milch, Öl und Schlagsahne zugeben und 10 Minuten schlagen.
- Das Mehl mit Backpulver, Vanillezucker und Trinkkakao versieben und unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- Nun die Nüsse unterheben und den Rum hinzugeben.
- Mit einem Trichter die Gläser bis zur Hälfte befüllen und ein Toffifee darin versenken.
- 20 bis 30 Minuten backen.
- Sofort, also noch heiß – Vorsicht – mit dem Deckel verschließen.
- 30 Minuten bei 100 °C einkochen.“ |



# ORANGEN-GEWÜRZNELKEN- ZUCKER MIT VANILLE

Wer gerne das wunderbare und fruchtige Aroma von Orangen genießt, egal ob als frisch gepresster Saft oder als saftiges Fruchtfleisch, der sollte auch die unbehandelte Schale der Orangen wertschätzen und verwerten. Eine Möglichkeit, das Aroma einzufangen, bietet dieser fruchtige Orangen-Gewürznelken-Zucker. Schnell gemacht und wunderbar duftend, eignet sich der Zucker sowohl zum Süßen von Joghurt oder Cremes als auch als Zutat für Teige und Mehlspeisen sowie Pfannkuchen.

- Orangen gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer die Schale der Orangen dünn und fein abreiben.
- Vanilleschote aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen.
- Zucker mit Orangenschale, Vanillemark und Gewürznelkenpulver gut vermengen.
- Die Zuckermasse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 50 °C langsam trocknen lassen.
- Fertigen, trockenen Orangenzucker im Mörser fein verreiben.
- In luftdichte Gläser oder Fläschchen füllen und verschließen. |

## ZUTATEN\*

- 5 Bio-Orangen
- 1 Vanilleschote
- 250 g Kristallzucker
- ½ TL Gewürznelkenpulver

\*Ergibt zirka 260 g

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

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

## Tip

Der Orangen-  
zucker ist auch als  
Mitbringsel oder  
Geschenk gut  
geeignet.



# SALZKARAMELLPOPCORN

Man kann Glück nicht kaufen, aber man kann Karamellpopcorn machen! Um genau zu sein: gesalzenes Karamellpopcorn! Alle kennen und lieben Salzkaramellpopcorn oder Toffee-Popcorn. Aber die wenigsten wissen, dass man es ganz leicht und vegan selber machen kann. Das Karamell noch mit etwas Salz zu würzen, rundet den Geschmack ab und gibt ihm das gewisse Etwas. Durch das Salzkaramell bekommt das Popcorn eine knusprige Hülle, wie ein knackiges Konfekt. Es passt bestens zu einem Binge-Watching-Abend oder als kleines Geschenk aus der Küche.

## ZUTATEN\*

### Popcorn

- 2 EL neutrales Öl (Rapsöl, Pflanzenöl, Sonnenblumenöl)
- 1 EL Albaöl
- 80 g Popcorn Mais
- ½ TL Salz

### Salzkaramell

- 100 g vegane Butter oder sehr feste Margarine
- 200 g Rohrzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 170 g Maissirup/Corn Syrup
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz

\*Für 4 Portionen

Rezept & Bild: Sean Moxie

- Instagram @dailyvegan.de
- Facebook dailyvegan.de
- Website dailyvegan.de
- YouTube /dailyvegande

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Asiamarkt

- Für das Popcorn Öl und Albaöl auf mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Das Albaöl fügt dem Popcorn eine feine Butternote hinzu.
- Den Popcorn-Mais dazugeben. Den Mais nun kurz in das heiße Fett einrühren. Dann den Topf sofort mit einem Deckel verschließen.
- Das Popcorn sollte in den nächsten Minuten lustig aufpuffen und dabei laut gegen den Topfdeckel poppen. Ab und zu kann man den geschlossenen Topf ein wenig schütteln, damit alle Maiskörner die Hitze erreichen und aufpuffen können.
- Das Salz über das Popcorn streuen und im geschlossenen Topf durchschütteln. Das salzige Popcorn nun in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.
- Für das Salzkaramell für die Karamellhülle des Popcorns die vegane Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Dann den Rohrzucker, Vanillezucker, Maissirup und das Salz einrühren.
- Ohne Rühren zum Kochen bringen, 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Dabei nicht umrühren.
- Vom Herd nehmen und sofort das Natron einrühren. Das flüssige Salzkaramell direkt über das Popcorn gießen und flink einrühren. Rühren, bis das Karamell anfängt, leicht auszuhärten.
- Zum Backen für den Crunch den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Popcorn auf zwei Backblechen mit Backpapier verteilen. 45 Minuten backen, dabei alle 15 Minuten wenden.
- Karamellisiertes Popcorn aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- In Schraubgläser oder anderweitig luftdicht verpacken und genießen. Dabei überstehendes Karamell abzupfen und naschen. |

**Tipp**  
Das Popcorn-Grundrezept kann man für alle Popcorn-Zubereitungen nutzen.



# GLOSSAR

**ABSEIHEN** – Auch seihen oder durchseihen. Bei diesem Vorgang werden bei der Zubereitung von Lebensmitteln feste von flüssigen Bestandteilen getrennt. Meist werden ein Sieb oder Tuch dazu verwendet.

**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.

**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.

**EINMAISCHEN** – Der Begriff stammt aus der (Haus-)brauerei und bezeichnet den ersten Schritt beim Brauen. Beim Maischen werden Malz und Wasser miteinander gemischt und auf die richtige Temperatur gebracht. Durch das Maischen wandelt sich die im Malz enthaltene Stärke in Zucker um und das enthaltene Eiweiß flockt aus und bildet längere Eiweißketten.

**EINKOCHEN/EINWECKEN** – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. 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.

**HEISS ABFÜLLEN** – 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.

**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.

**KAHMHEFE** – Die sogenannte Kahmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt

darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.

**LÄUTERN** – Dieser Begriff gehört ebenfalls zum Vokabular der Bierbrauer. Beim Läutern trennt man das ausgekochte Malz von der Maische (der Flüssigkeit). Das Ergebnis nennt man Würze.

**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 Fruchtmasse mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen 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 eingegeben.

**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 Käsoberfläche 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:



**GOLDENE ZEIT**  
DAS STECKT ALLES IM  
SOMMERGETREIDE MAIS



**SAURE  
ERFRISCHUNG**  
WIE MAN RHABARBER  
VERARBEITEN KANN



**AUS DEM WASSER**  
SO KOMMEN ALGEN  
AUF DEN SPEISEPLAN

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@wm-medien.de  
www.speisekammer-magazin.de

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

**REDAKTION**  
Mario Bicher, Edda Klepp,  
Jan Schnare, Max Stecker

**AUTORINNEN & AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,  
Sean Moxie, Margarete Preker,  
Tanja Schlund, Sylvia Schumacher,  
Maria Stumvoll, Heike Trottmann

**FOTOS**  
stock.adobe.com: Africa Studio, Artem Shadrin,  
baibaz, Brüsertiv, casanisa, Cozine, Liami,  
nadin333, Nikhil, Romolo Tavani, Stillfx,  
TwilightArtPictures, Vadym, Viktoriya, weyo,  
Yakobchuk Olena, Александра Ермоленко

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6, 22087 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**  
Sven Reinke, Dennis Klippel  
anzeigen@wm-medien.de  
Telefon: 040/42 91 77-404

**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@wm-medien.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: CHF 11,60 / Benelux: € 6,90

**DRUCK**  
Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG  
Gewerbering West 27  
39240 Calbe

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**  
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. 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



Volles Aroma,  
kaum Aufwand –  
Mehr als 30 Rezepte  
ohne Vorteige,  
Brühstücke,  
Kochstücke

Vorteige, Brühstücke, Kochstücke – es geht auch ohne. All-in-one-Brote überzeugen durch ihre Einfachheit. Alles kommt in die Schüssel, wird gründlich gemischt und darf dann reifen. Am Ende steht bekömmliches Brot in allen Variationen. Volles Aroma, kaum Aufwand. Mehr als 30 dieser besonders unkomplizierten Rezepte gibt es im neuen **BROT**Sonderheft „All-in-one-BROT“. Ergänzende Anleitungen und Hintergrundartikel erklären alles ausführlich – so kann man sofort loslegen.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

# Nichts zu Essen auf dem Tisch?



## JETZT TESTEN

2 Ausgaben  
für 6,90 Euro  
Im Schnupper-Abo  
testen

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

[www.1fachpizza.de](http://www.1fachpizza.de) | 040/42 91 77-110