

SPEISEKAMMER

Neu

30 Rezepte
einfach &
kreativ

Einkochen

Marmelade,
Konfitüre und Co.
selbst herstellen

Müllvermeidung

Nachhaltig Vorräte
anlegen – aber wie?

Frisch konserviert

Leckere Ideen für die
Gurken-Saison

Wie im Urlaub

Pimientos in
Meerwasser &
Krautsalat aus
El Salvador

**Genuss auf
Vorrat**

Köstliche Beilagen
für das ganze Jahr



Ausgabe 03/2019
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

GRILL-SPEZIAL
Einfache
Rezepte
für pfiffige
Beilagen

PROFI-TIPP
Teige richtig kneten

PANE CARASAU
Das Brot der
Hundertjährigen

ZÖLIAKIE
Diagnose & Ausweg

EINSTEIGERKURS
Alles übers Backen
mit Hefewasser

Gesund & aromatisch

Mehr als 30 Rezepte für bekömmliche
Brote mit langer Teigführung



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



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

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

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Jetzt bestellen!

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

LECKERES ESSEN OHNE GEDÖNS



Lecker und gesund soll unser Essen sein. Und vor allem keine unsinnigen Zusatzstoffe enthalten. Ohne Gedöns, wie man in Norddeutschland sagt. Immer mehr Menschen verzichten beim Selberkochen komplett auf Tütensuppen oder andere Fertigprodukte. So verlockend die Erfindungen aus den Laboren der Lebensmittelindustrie auch sein mögen, ein Blick auf die „Zutatenliste“ lässt einen erschauern. Warum also auf das industriell produzierte Gulasch aus der Dose, die Nudelsauce aus dem Glas oder die Königsberger Klopse aus dem Tiefkühlregal zurückgreifen? Solche Speisen lassen sich ganz einfach selbst herstellen, haltbar machen und in der Speisekammer aufbewahren. Das ist gar nicht schwer. Und dennoch wissen viele nicht mehr, wie unsere Großeltern ihre Vorräte angelegt haben. Dabei geht es nicht immer darum, dass etwas extrem lange haltbar sein muss. Einiges hält sich nur ein paar Tage im Kühlschrank, wie eine frische Aioli. Anderes hingegen Monate oder gar Jahre, wie zum Beispiel eingelegte Gurken.

Doch auch wenn man frisch kocht, hört das Selbermachen in schöner Regelmäßigkeit spätestens bei der Beilage auf. Sauerkraut? Das schmeckt doch auch aus der Dose. Senf und Ketchup? Sind günstig im Supermarkt erhältlich. Gewürzgurken? Gibt's in zig Varianten sogar beim Discounter. Dabei kann man auch diese und noch viele andere Produkte einfach selbst herstellen. Ganz ohne irgendwelche Zusatzstoffe, die häufig nicht nur völlig unnötig, sondern auch zweifelhaft sind. Man benötigt dafür auch nur Utensilien, die sowieso in jedem Haushalt – zumindest, wenn dort regelmäßig gekocht wird – vorhanden sind. Wir zeigen, wie es geht.

Ob eingekocht, eingemacht, eingelegt, fermentiert, gedörrt, gepökelt oder geräuchert, für all das liefert dieses Magazin Informationen und Inspiration. Wir wollen Anregungen geben, Wissen vermitteln und die Leidenschaft für traditionelle Techniken neu entfachen. Dabei wünschen wir Ihnen nun viel Spaß und gute Unterhaltung.

V. Grieb & Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

INHALT

AUS DER SPEISEKAMMER

○ Hurra, es ist Gurken-Zeit	14	Rezept zum Auffrischen	85
Gemüse des Jahres 2019: Wissenswertes über Gurken	15	Erdbeer-Hefewasser-Limonade	86
Eingelegte Gurken	16	Ingwer-Zitronen-Kurkuma-Limonade	87
Pølser-Gurken	17	Holunderblütensirup	88
Saure Gurken	18	Kirschsirup	89
Würziges aus dem Glas: Die beliebtesten Einlegegurken	19	○ Pimientos Fermentados	90
Herzhafte Köstlichkeiten: Wurst & Co.	22	○ Scharfes Kraut:	92
Kräuter-Mettwurst	23	Curtido – Nationalgericht aus El Salvador	95
Bratwurst Fränkischer Art	24	Pupusas: Gefüllte Maistortillas	95
Curry-Putenbrustschinken	25		
Resteverwertung:	32	KÜCHENHELFER	
Buchweizen-Sauerteig-Nudeln	32	○ Nachhaltige Speisekammer – Aber wie?	6
Mediterraner Nudelsalat	33	Tipps zur Müllvermeidung	6
Nudelsalat „Nürnberger Art“	33	Neuheiten	10
Getrocknete Tomaten in Öl	34	Produkte rund ums haltbar machen	10
Petersilien-Mandel-Minz-Pesto	36	Kleine Glaskunde	20
Rippchen aus dem Smoker	42	Welches Glas für welchen Zweck	20
		Produkt-Tipp	40
		Würfelschneider von Kenwood	40
		Lifehacks	53
		Knoblauch schälen	53
		SPEISEKAMMER-Shop	74
		Interessante Produkte für die Küche	74
		GESCHICHTEN & MENSCHEN	
		Meine Vorräte & ich	9
		Aus der Soulfood-Küche	9
		Wurst-Duo	26
		Ortstermin bei der Fleischerei Harms	26
		Meine Vorräte & ich	38
		Der Selfmaker	38
		Inspiration	60
		Was machen andere selbst & haltbar?	60
		Nachhaltiger Erfolg	78
		Zu Gast im Zero-Waste-Café	78
		DIES & DAS	
		Editorial	3
		Glossar	96
		Vorschau/Impressum	98
		○ Titelthemen	
○ Fürs ganze Jahr: Soßen & Dips	46		
Tomatenketchup	47		
BBQ-Style-Gewürzmischung	47		
Aprikosen-Kurkuma-Senf	48		
Mango-Jalapeño-Grillsoße	50		
Aioli aus geröstetem Knoblauch	52		
Geröstete Guacamole	54		
Eingelegte Zitronen	55		
Kefir-Frischkäse	56		
Kiwi-Chutney	58		
○ Fruchtige Versuchung: Konfitüre & Gelees	66		
Marmelade kochen:	67		
So macht man Fruchtaufstrich haltbar	67		
Johannisbeer-Kaffee-Schokoladen-Konfitüre	70		
Holunderblütengelee & Holunderaufstrich	71		
Gin Tonic-Gelee	72		
Quatre-Quarts – Ein bretonischer Klassiker	80		
Feines aus der Flasche: Limonade & Sirup	82		
Durstlöscher:	83		
Vom Hefewasser zur Limonade	83		
Hefewasser mit Geschmack	84		



14
HURRA, ES IST
GURKEN-ZEIT



46
FÜRS GANZE
JAHR: SOßEN
& DIPS



66
FRUCHTIGE
VERSUCHUNG:
KONFITÜRE &
GELEES



22
HERZHAFT KÖSTLICHKEITEN:
WURST & CO.



82
FEINES AUS DER FLASCHE:
LIMONADE & SIRUP

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 Verarbeitungs- und die Wartezeit zusammengezählt. 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 96 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

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

 /SpeisekammerMagazin

 @speisekammermagazin

 www.speisekammer-magazin.de

Rote Blockpaprika
demeter-Gärtnerei Funke

kg 9,75 €

Aus der Region

Orangefarbene
Funke



Jch bin
tütenlos
glücklich!"

Legen Sie Ihr Gemüse ohne Tüte in
den Korb. Der Natur zuliebe.

Nachhaltige Speisekammer

Tipps zur
Müllvermeidung

Text & Bilder: Daniela Schubert
und Heiko Harthun

 @teekesselchenh

 /teekesselchenh

 www.tee-kesselchen.de

Aber wie?

Das Thema Nachhaltigkeit beschäftigt immer mehr Menschen. Wer Vorräte anlegt und Nahrungsmittel haltbar macht, arbeitet bereits nachhaltig. Anstatt zu abgepackten Lebensmitteln zu greifen und damit Müll zu produzieren, stapeln sich Gläser, Flaschen und andere Gefäße in der Speisekammer, die mehrfach genutzt werden können. Doch das ist erst der Anfang. Da geht noch mehr.

Lebensmittel möglichst ohne Verpackungen zu kaufen, ist ein erster Schritt in Richtung Nachhaltigkeit. Der Blick auf die Obst- und Gemüseabteilungen verschiedener Supermärkte lohnt sich, da es hier viele regionale Angebote und Initiativen der einzelnen Filialen gibt, auf Umverpackungen zu verzichten. Darüber hinaus bieten viele Wochenmärkte loses Obst und Gemüse an. Auch bei internationalen Gemüseläden ist dies oft möglich, genauso wie in mehr als 100 Unverpackt-Läden in Deutschland. Dort werden Lebensmittel und andere Produkte des täglichen Bedarfs in großen Behältern lose verkauft. Diese können dann in eigens mitgebrachten Behältern transportiert werden.

Regional und saisonal einkaufen

Bei Einkaufsplänen hilft ein Saisonkalender, der zeigt, was heimische und regionale Lager- und Anbauware ist. Es lohnt sich also im Juni eher, eine Erdbeerkonfitüre aus frischen Erdbeeren herzustellen und im Dezember ein Möhreintopf zu kochen. So verzichtet man auf Produkte, die lange Transportwege hinter sich haben und verarbeitet immer frische Ware.

Lebensmittel retten

Es gibt inzwischen einige Apps („To good to go“, „ResQ-Club“) und Initiativen wie den Verein Foodsharing, die es sich zum Ziel gesetzt haben, Lebensmittel vor der Mülltonne zu retten. Das Angebot geretteter Speisen variiert je nach Anbieter und eigenem Interesse. Abgeholt werden kann, teilweise gegen eine kleine Gebühr, von Backwaren über fertige Gerichte bis hin zu Obst und Gemüse fast alles. Da viele der geretteten Lebensmittel kurz vor dem Verfall stehen, ist hier ein schnelles Weiterverarbeiten empfehlenswert – beispielsweise zu Chutneys oder Eintöpfen.

Alternativen zu teuren Geräten

Viele Küchengeräte sind in der Anschaffung teuer und lohnen sich oft nur, wenn man sie regelmäßig nutzt. Ein Einweckautomat beispielsweise ist nichts weiter als ein großer Wasserkocher in Topfform



Immer mehr Bio- und Supermärkte bieten an, Obst und Gemüse unverpackt einzukaufen. Hier zum Beispiel die Domäne Fredeburg in Schleswig-Holstein. Statt in Tüten lassen sich Obst, Gemüse und auch Backwaren in kleinen Netzen oder Beuteln verpacken

Nach Saisonkalender einkaufen und haltbar machen hilft dabei, frische Ware zu verarbeiten, mit der man aromatische und schmackhafte Produkte erhält





Klassisches Einkochequipment: Ein großer Topf, Gläser mit und/oder ohne Gummidichtung, ein Edelstahl-Trichter, ein großer Löffel zum Abschöpfen und ein Tortengitter statt eines Einweckautomaten



Einkochen, einwecken und aufbewahren lässt sich alles in Gläser. Sie sehen außerdem hübsch aus und bieten sich auch hervorragend als Geschenk an

mit einem Tortengitter auf dem Boden. Er verfügt über einen Temperaturregler, eine Zeitschaltuhr und kostet durchschnittlich zwischen 80,- und 120,- Euro. Ein passendes Tortengitter für den größten Topf zu kaufen, den man zu Hause hat, kann als Alternative schon völlig ausreichen. Die Temperatur kann auch mit einem Braten- oder Kochthermometer kontrolliert werden. Ein günstiges Kochthermometer ist schon für unter 10,- Euro erhältlich. Einweckgläser lassen sich sammeln (Upcycling) oder auch auf fast jedem Flohmarkt günstig erwerben. Einzig die Gummiringe müssen hier eventuell neu gekauft werden. Dieses Beispiel zeigt, dass es nicht immer sinnvoll ist, extra ein spezielles Gerät zu kaufen.

Plastikfreie Küchenhelfer

Wer sich neu mit dem Haltbarmachen von Lebensmitteln beschäftigt und passendes Equipment kaufen möchte, kann darauf achten, dass der Einfülltrichter für Gläser aus Edelstahl ist, der Teigschaber aus Silikon und Holz, die Schöpfkelle aus Metall. Für plastikfreie Küchenutensilien gibt es inzwischen auch zahlreiche Onlineshops. Denn diese Produkte sind meist langlebiger und hygienischer, vor allem aber nachhaltiger als jene aus Plastik.

Upcycling

Gerade wenn man plant, Lebensmittel einzukochen, zu fermentieren oder Ähnliches, lohnt es sich, im Laufe der Jahre leere Gläser zu sammeln. Grundsätzlich sind sie im Herstellungsprozess und Recycling nicht sonderlich umweltfreundlich, weil sie aus geschmolzenem Sand hergestellt werden – und somit eine energieaufwändige Produktion und ein begrenzter Rohstoff zusammentreffen. Durch das mehrfache Verwenden von Gläsern kann man einen positiven Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Das produziert keinen Müll, keine zusätzlichen Kosten und nicht zuletzt ist es auch hygienischer und gesünder als Plastik. **!**

DAS KLEINE EINMALEINS DES HALTBARMACHENS

Einkochen – Beim Einkochen werden Lebensmittel mit Zucker und/oder Säure im Topf gekocht. Die heißen Zutaten werden anschließend in ein Glas gefüllt. Hierbei wird der Inhalt durch den Zucker oder Zucker plus Säure haltbar gemacht.
Beispiele: Marmeladen, Chutneys, Relishes, Frucht-aufstriche

Einwecken – Beim Einwecken werden Lebensmittel durch langes Kochen (30-120 Minuten) in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten konserviert und somit haltbar gemacht. Durch das Erhitzen werden Mikroorganismen, wie zum Beispiel Bakterien, Gärungskeime oder Schimmelsporen, abgetötet.
Beispiele: Suppen, Früchte, Gemüse, Pickles

Fermentation – Bei der Fermentation werden Lebensmitteln Bakterien, Pilzkulturen oder Enzyme hinzugefügt, die Speisen durch einen Stoffwechselprozess haltbar machen. Das kann beispielsweise durch das Kneten mit den Händen oder die Zugabe spezieller Bakterien oder Starterkulturen geschehen.
Beispiele: Sauerkraut, Karotten, Kürbis

Dörren – Beim Dörren, im Automaten oder Ofen, wird den Lebensmitteln durch langes Erhitzen (zirka 6-10 Stunden) die Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können bei weiterer, trockener Aufbewahrung im Glas Schimmelbildung oder Gärung verhindert werden. Viele getrocknete Lebensmittel sind monatelang haltbar und verlieren maximal an knackiger Konsistenz.
Beispiele: getrocknete Früchte, Fruchtleder, Gemüsechips

Meine Vorräte & ich



Aus der Soulfood-Küche

Den Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind fast keine Grenzen gesetzt. Manch einer trocknet Obst und Gemüse, der Nächste räuchert Fisch selbst oder kocht Marmelade in seiner Küche. Einen Blick hinter die Kulissen, in Töpfe und Pfannen sowie Keller und Schränke gibt es hier.

SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du gerade?

Janke Schäfer: Gerade im Moment wartet eine Rhabarber-Marmelade auf dem Herd. Als Nächstes werde ich wahrscheinlich die letzten Bärlauchblätter trocknen und mir etwas für die vielen Schnittlauchblüten auf meinem Balkon einfallen lassen.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Meine Großeltern hatten eine kleine Gärtnerei und dadurch viel Nutzfläche zum Anbauen von Obst und Gemüse. Auch als meine Eltern Haus und Garten übernahmen, wurde die Liebe zum Eigenanbau nicht kleiner. Ich bin also mit prall gefüllten Kellerregalen groß geworden und habe es immer sehr geschätzt, dass wir quasi unseren eigenen kleinen Tante-Emma-Laden hatten. Klassiker wie Apfel- oder Pflaumenmus, Saure Gurken, grüne Bohnen und eingelegte Rote Bete musste ich tatsächlich noch nie kaufen. Das macht einerseits viel Spaß, andererseits geht man generell achtsamer mit Lebensmitteln um und vermeidet Verpackungsmüll. Mir gefällt an der Vorratshaltung außerdem, dass man die Portionsgrößen individuell anpassen kann, egal ob in einem Singlehaushalt oder als Großfamilie.

Einkochen, Wecken, Dörren – was davon machst Du am liebsten und warum?

Ich rühre unwahrscheinlich gerne in Töpfen, deshalb wecke ich am liebsten Soßen, Marmeladen, Brühen und Ähnliches ein, das ich vorher selbst zubereitet und abgeschmeckt habe. Da ich ansonsten sehr saisonal einkaufe und koche ist es ein großer Genuss, im Winter ans Regal zu gehen und sich den Sommer in Form einer selbstgemachten Tomatensoße auf den Teller zu holen.

Wie lagerst Du Vorräte?

Wir haben einen großen Kellerraum mit Vorratsregalen. Dort ist es dunkel und kühl, also ideal für die Lagerung von Lebensmitteln. Fleisch holen wir seit vielen Jahren direkt beim Bio-Erzeuger und frieren es portionsweise ein. Dafür, aber auch für Brot, Gemüse und Reste haben wir einen Tiefkühler. Dörrobst packe ich in Papiertüten ab, für Kartoffeln und Zwiebeln haben wir spezielle Körbe und Gefäße.

Hast Du Tipps für jemanden, der sich neu mit dem Thema Lebensmittel haltbar machen beschäftigt?

Sauber arbeiten ist die halbe Miete. Gläser auskochen, Hände waschen, Lebensmittel vorsichtig einfüllen. Wir haben letztens beim Ausmisten des Kellers eingewecktes Obst von 2002 gefunden, das theoretisch noch essbar gewesen wäre. Außerdem würde ich mit kleinen Portionen anfangen, die man innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aufbraucht. So isst man seine Vorräte immer mit Genuss und freut sich auf die nächste Saison, wenn es Nachschub gibt. |



Jankes Soulfood

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

JANKE SCHÄFER

Janke Schäfer ist 38 Jahre alt und wohnt mit Familie und Hund in einer kleinen Gemeinde an der Lahn in Mittelhessen. Der Familiengarten wirft viel Obst und Gemüse ab, sodass Rezepte zur Vorratshaltung schon immer ein Thema für sie waren. In ihrem Vorratsregal stapeln sich Klassiker wie Pflaumenmus, Senfgurken und Marmelade. Aber auch Chutneys, eingekochte Mettwurst und Zwetschgenkernlikör. Außerdem dörft sie leidenschaftlich gerne Obst, Gemüse und Kräuter. Seit fünf Jahren betreibt sie das Blog Jankes Soulfood, auf dem sie regelmäßig Rezepte veröffentlicht.

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

Neuheiten

Foto: Luisa Zeltner und Nina Gschlögl



Kaya&Kato verarbeitet mit einem nachhaltigen Konzept Plastikmüll aus dem Meer zu Arbeitskleidung. Darunter auch **Schürzen**, die aus PET-Flaschen hergestellt werden. Das Unternehmen entwickelte innovative Mischgewebe, die mit recyceltem Abfall aus den Ozeanen produziert werden. Fischer vor der Küste Spaniens setzten sich dafür ein, beim Fang gleichzeitig auch Plastik aus dem Wasser zu fischen, das für die Verwertung in den Stoffen genutzt wird. In jedem Meter wird eine Plastikmüllmenge von 12,5 PET-Flaschen recycelt. Aus diesem Material bietet das Kölner Unternehmen Kochjacken und andere textile Küchenhelfer an. www.kaya-kato.de

Das **Multifunktionsieb** von Zwilling eignet sich zur gründlichen Reinigung von Obst und Gemüse sowie zum Sieben von Mehl und Zucker. Es ist aus rostfreiem Loch-Edelstahl gefertigt und kann darüber hinaus auch als Schale verwendet werden. Erhältlich in verschiedenen Durchmessern von 16 bis 24 Zentimetern lassen sich die Sieber für verschiedene Anwendungszwecke nutzen. Nach Gebrauch können sie einfach in der Spülmaschine gereinigt und im Anschluss platzsparend ineinander gestapelt in den Schrank wandern. Die verschiedenen Größen kosten zwischen 19,95 Euro und 29,95 Euro. www.zwilling-shop.com



Eine besondere Note verleihen die **Feinschmeckeröle** aus der Oelmühle Solling Brot, Gebäck, Desserts und Eiscreme. Alle Öle der Mühle werden in kleinen Spindelpressen gepresst, direkt abgefüllt und sind in Bio-Qualität hergestellt. Natives Bio-Pflaumenkernöl sorgt für eine feine Marzipannote, Kaffee-Mandel-, und Mandel-Vanille-Würzöle bringen Abwechslung auf den Tisch. Das Set mit drei 100-Milliliter-Flaschen kostet 27,30 Euro. www.oelmuehle-solling.de

Beim Bricknic von Optimus, der in Zusammenarbeit mit Römertopf entstand, handelt es sich um einen **Keramikbehälter**, der auf dem Grill, im Backofen, auf dem Herd oder sogar in der Mikrowelle verwendet werden kann. Außerdem ist es möglich, ihn als Backstein zu nutzen. Die Einsatzmöglichkeiten umfassen Braten, Grillen, Dämpfen, Kochen und Backen. Der stapelbare Bricknic besteht aus feuerfestem und temperaturschockbeständigem Material, das sich schnell erwärmen und die Hitze lange speichern soll. Der Preis: 34,95 Euro. www.bricknic.org



Das **Frankfurter Brett** ist eine kleine „Werkbank für die Küche“. Am Basis-Holz Brett sind zwei Edelstahl-Bügel befestigt, in die zwei Behälter gehängt werden können. Damit lassen sich Abfall und Schnittgut direkt am Brett voneinander trennen. Erhältlich ist die Schneideunterlage in vier Größen: Basic, Mono, Phoenix und Phoenix-s. Das Basic-Brett hat die Maße 45 x 30 x 4 Zentimeter und ist je nach Ausführung ab 124,99 Euro erhältlich. Man kann zwischen acht verschiedenen Holzarten wählen. Die Behältersets sind aus Edelstahl oder Kunststoff. Die Basic-Ausführung wiegt rund 4 Kilogramm und ist mit bis zu 10 Kilogramm belastbar. Die Bügel sind spülmaschinengeeignet, das Brett und die Behälter lassen sich am besten per Hand mit Seifenwasser reinigen. Zur Pflege empfiehlt der Hersteller die regelmäßige Bearbeitung mit Holzöl. www.frankfurter-brett.de

Ein neues Koch- und Backerlebnis verspricht das mediterrane Agua de Mar, also Meerwasser. Laut Importeur soll der Eigengeschmack der Zutaten in Speisen deutlich hervorgehoben werden. Mit 78 Mineralien und Spurenelementen sowie satten 14 Prozent weniger Natriumgehalt als herkömmliches Tafelsalz stellt das reine Meerwasser eine Alternative zu Speisesalz dar. Das 100-prozentige **Meerwasser** wird in einem Naturschutzgebiet der katalanischen Mittelmeerküste in 8 Meter Tiefe gewonnen. Anschließend erfolgt eine Aufarbeitung durch eine patentierte Filtration zu einem lebensmittelreinen Rohstoff. Das Wasser ist in Kanistern mit jeweils 2, 5, 10 und 20 Litern Inhalt erhältlich. Bislang erfolgt der Bezug des Wassers über ausgesuchte Feinkost-Händler, an der Erweiterung des Vertriebsnetzes wird gerade gearbeitet. www.dunekacke.de



Das **Ball Mason Glas Wide** von Lieblingsglas hat die Maße 12,5 x 7,8 Zentimeter und fasst bis zu 475 Milliliter. Darin lassen sich Speisen einmachen, transportieren und dekorativ anrichten. Durch die extrabreite Öffnung von 9 Zentimeter kann man es leichter befüllen als die Standard-Gläser von Mason Jar, die 7 Zentimeter weit sind. Das Glas ist spülmaschinengeeignet, den Deckel sollte man von Hand waschen. Ein Glas kostet 6,90 Euro. Bestellt man vier oder mehr Gläser, kosten sie jeweils 6,50 Euro, ab zwölf Stück 5,90 Euro pro Glas. www.lieblingsglas.de



Foto: LIEBLINGSGLAS



Die Zeiten, in denen der Grill Männer-Territorium war, sind längst vorbei. Heute ist der Grill ein multifunktionales (Garten-)Küchengerät zum Braten, Kochen und Backen. Richtig eingesetzt, kann man damit nicht nur Krakauer, Putenfilets und Schaschlikspieße, sondern auch brotliche Beilagen zubereiten. Egal ob einfaches Brötchen, würziges Kräuterbrot oder fluffiger Burger-Bun – mit der richtigen Technik gelingt fast alles direkt oder indirekt auf dem Rost. Wie das am besten klappt, wird in **BROT zum Grillen** erklärt. Mehr als 40 ausgewählte Rezepte für die gelingsichere Zubereitung auf dem Grill gibt es natürlich gleich dazu. 8,50 Euro kostet die Zeitschrift aus der Speisekammer-Redaktion. www.alles-rund-ums-hobby.de

Die **Nudelmaschine** Luna von Häussler passt mit ihren Maßen von 22 x 32 x 36,4 Zentimeter und 13 Kilogramm Gewicht in fast jede Küche. Luna ist in den Farben Signalweiß, Cremeweiß, Verkehrsrot, Graualuminium und Anthrazit erhältlich. Der Teig wird direkt in der Nudelmaschine geknetet und mithilfe der passenden Matrice in Form gepresst, ohne dass die Nudeln verkleben. Aus 500 Gramm Mehl oder Grieß entstehen in der Luna bis zu 1.500 Gramm frische Pasta. Im Lieferumfang enthalten sind die Matrice Spaghetti Nr. 5, eine Blindmatrice, ein Messbecher und eine Reinigungsbürste. Der Preis: 1.325,- Euro. www.backdorf.de



Die **Vielweckschere** von Zwilling ist aus mattem, rostfreiem Stahl gefertigt. Dank der scharfen, handgeschliffenen Scherenblätter lassen sich nach Angaben des Herstellers auch härtere Materialien präzise zerteilen. Durch die Mikro-Verzahnung bleibt das Schneidgut zudem immer fest im Griff. Auch außerhalb der Küche, beispielsweise im Garten, kann die Schere ein nützlicher Helfer sein. Der Preis: 94,95 Euro. www.zwilling-shop.com

Wer häufig räuchert und sein Fleisch nicht im üblichen Nylonstrumpf aufhängen möchte, wird bei Häussler fündig. Im **Braten- und Räuchernetz** lassen sich Putenfilet und Gänsebrust ebenso gut räuchern wie beispielsweise Käse. Dazu die Räucherware einfach in das Netz geben, dieses oben sowie unten verknoten. Anschließend mit einem Fleischhaken in den Rauch hängen. Das Netz ist 5 Meter lang und kostet 6,90 Euro. www.backdorf.de



Foto: etepetete

Als Abo-Kunde der **Etepetete Bio-Kiste** wird man zum Retter für Lebensmittel. Denn die Box enthält Obst und Gemüse, das aufgrund seines Aussehens nicht in den Handel gelangt ist. Zwar haben die Produkte nicht immer vermeintliche Idealmaße, sie sind aber in jedem Fall ganz frisch. Das Etepetete-Team kooperiert dafür mit Bio-Bauern in ganz Deutschland. Die Ware wird jeweils vor Ort gekauft, verpackt und in recyclebaren Kartons verschickt. Die Etepetete-Box kann wöchentlich oder im Zwei-Wochen-Rhythmus bestellt werden. Den Inhalt geben dabei die Natur und die Saison vor, daher kann man auch keine Vorauswahl treffen. In jedem Fall erhält man eine Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse. Momentan kann man zwischen acht Größen und Varianten wählen. Zu jeder Box gibt es Rezeptkarten mit Kochvorschlägen. Der Preis: Ab 21,90 Euro für eine Box mit 4 bis 5 Kilogramm Inhalt. www.etepetete-bio.de



Bis zum 31.08.2019 gibt es mit dem Code **SPEISEKAMMER** 5,- Euro Rabatt auf die erste Box für Neukunden.

In dem **Kombucha Set** von Fairment aus Berlin ist alles enthalten, was man braucht, um sein eigenes Gärgetränk zu brauen: Ein Gärglas mit 3 Liter Fassungsvermögen, Deckel und handgefertigter Haube, weiterhin eine frische, lebendige Kombucha-Kultur in Bio-Qualität, die einen Teepilz sowie Ansatzflüssigkeit umfasst. Hochwertiger Bio-Rohrzucker, Bio-Tee, Trichter, Sieb und Teenetze sind ebenfalls dabei. In der beiliegenden Anleitung erfährt man, wie das Brauen funktioniert, findet Rezepte und nützliches Wissen rund ums Thema Fermentation. 59,90 Euro kostet das Set. www.fairment.de





HURRA, ES IST... ...GURKEN-ZEIT

Von Mai bis September haben die krummen Dinger Saison. Jetzt ist also die ideale Zeit, um die frisch geernteten Gurken zu eingelegten Köstlichkeiten zu verarbeiten. Und sich dann das ganze Jahr über an seinen Vorräten zu bedienen.

Gemüse des Jahres 2019

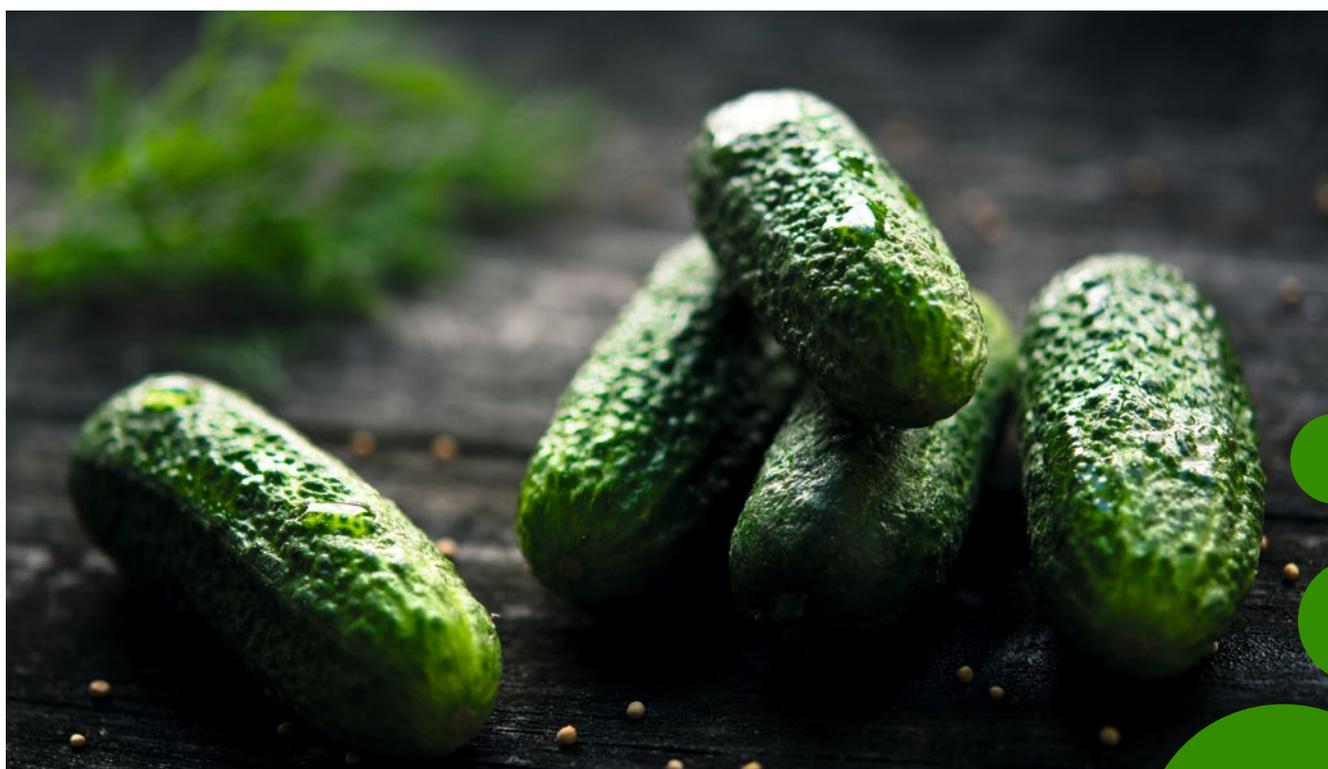
Gurken sind echte kulinarische Allrounder. Sie schmecken im Salat, als Suppe, einfach pur auf Brot mit einer Prise Salz und sogar als Cocktaileinlage. Das milde Aroma des wässrigen Gemüses harmoniert sowohl mit Süßem als auch mit Herzhaftem, ohne dabei zu aufdringlich zu sein. Ihr Geschmack und die Konsistenz des Fruchtfleisches erinnern an (weniger süße) Melone und äußerlich sind die Ähnlichkeiten zur Zucchini unverkennbar. Das ist auch kein Wunder, denn alle drei Arten zählen zur Familie der Kürbisgewächse und sind eng miteinander verwandt.

Schon rund 1.500 Jahre vor Christus haben Menschen damit begonnen, die Gurkenpflanze für ihre Zwecke zu nutzen. Den Ursprung vermuten Wissenschaftler im indischen Raum. Seitdem hat die grüne, meist leicht gekrümmte Frucht – eine sogenannte Panzerbreere – einen regelrechten Siegeszug zu einem der wichtigsten wirtschaftlichen Nahrungsmittel absolviert. Jährlich werden über 80 Millionen Tonnen Gurken geerntet. Spitzenreiter unter den Gurken-Produzenten sind mit Abstand die Chinesen, die 2017 fast 80 Prozent der weltweiten Ernte eingefahren haben.

Ihrer enormen wirtschaftlichen, aber auch kulinarischen Bedeutung ist es zu verdanken, dass schon früh versucht wurde, Gurken haltbar zu machen. Die Vielfalt an

knackigen Snacks aus dem Glas ist daher riesig. Interessant dabei: Im Gegensatz zu Salatgurken, die fast ausschließlich in Gewächshäusern gezüchtet werden, stammen die meisten Einlegegurken aus dem Freilandanbau. Egal ob klassische Gewürzgurke, Cornichons, Gurkensticks oder Gurkenhappen – die Ausgangsfrüchte sind vor dem Einlegen erst mal gleich. Die Unterschiede liegen lediglich in der Größe der Gurken sowie in der Verarbeitung und dem Sud, in dem sie liegen. Ebenfalls im Freiland angebaut wird die Schälgurke, die geschält und vom Kerngehäuse befreit als Senfgurke angeboten wird.

Zwar reden die meisten Menschen von Gurken, jedoch gibt es im deutschsprachigen Raum regional ganz eigene Bezeichnungen. So sprechen die Schwaben von Gommern, die Nürnberger von Kümmerlingen und die Hamburger von Kummern. Doch trotz ihrer langen Geschichte und der vielen Namen ist die Vielfalt an Gurkensorten in den letzten Jahrzehnten zurückgegangen. Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt möchte zur Erhaltung und Verbreitung von Sorten anregen und hat die Gurke daher zum Gemüse der Jahre 2019 und 2020 ernannt. |





Tipp
 Genauso eignen sich geschälte und in Stücke geschnittene Zucchini, entkernte Inkagurken oder die mexikanischen Minigurken zum Einlegen.

EINGELEGTE GURKEN

Ob zum Abendbrot oder in Scheiben geschnitten auf Hot Dogs und Burgern: Eingelegte Gurken verfeinern jede herzhafteste Mahlzeit. Ihre säuerliche Note stellt einen angenehmen Kontrast zum würzigen Geschmack des Fleisches dar. Gurken einzulegen ist einfach und durch die Zugabe verschiedenster Kräuter sind sie unendlich variierbar. Die Gläser halten sich jahrelang. Kein Wunder also, dass Behälter mit eingelegten Gurken in keiner Speisekammer fehlen sollten.

ZUTATEN

- 1.000 g Einlegegurken
- 1 Zwiebel
- 500 ml Tafelessig (alternativ Weißweinessig)
- 1.000 ml Wasser
- 2 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Bund Dill
- 2 EL Gewürzmischung (Senfkörner, Koriandersamen, Piment, Wacholder, Lorbeerblätter, Pfefferkörner)

- Die Gurken waschen, große Exemplare halbieren oder vierteln.
- Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen und trockenschütteln.
- Essig mit dem Wasser, der Gewürzmischung und dem Salz erhitzen. Es darf nicht kochen, soll nur stark erhitzt werden.
- Die Gurken zusammen mit einem Zwiebelring und dem Dill in saubere Gläser stapeln. Dann mit der sehr heißen Essigmasse bis zum Rand übergießen.
- Sofort den Deckel darauf geben und das Ganze fest verschließen. Die Gläser zwei Wochen ziehen lassen, dann sind die Gurken „reif“. ■

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

Rezept: Bärbel Adelhelm

Alltagsstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

PØLSER-GURKEN

Gurken gehören auf jeden Pølse – der dänischen Variante des Hot Dogs. Dabei bevorzugen die Skandinavier süß-sauer eingelegte Gurken, die durchaus auch als Dänischer Gurkensalat zum Abendbrot oder als Beilage zum Grillgut gereicht werden können.



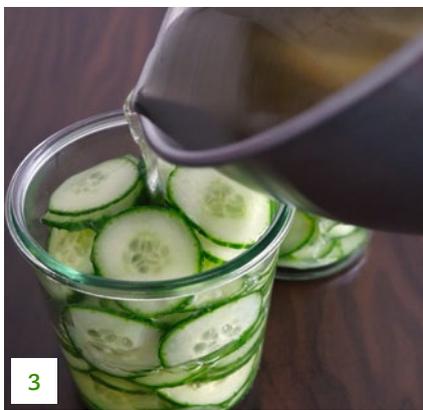
1

1) Die Salatgurken werden in feine Scheiben geschnitten oder gehobelt



2

2) Die Scheiben dicht an dicht in die Gläser schichten.



3

3) Mit dem Essigsud bis zum Rand übergießen



4

4) Rand ggf. säubern und Gläser gut verschließen.



5

5) Die Pølse-Gurken können jetzt eingekocht werden

- Die Salatgurken gut waschen – die Schale bleibt dran – und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Essig und Wasser erwärmen, Zucker und Salz darin vollständig auflösen.
- Die Gurken auf die Gläser verteilen, sodass diese gut gefüllt sind. Nun die Gläser bis zum Rand mit dem Essigsud auffüllen und die Gläser verschließen. Nach zwei bis drei Tagen sind die Gurken gut durchgezogen und können serviert werden. Für das längere Haltbarmachen kocht man sie 30 Minuten bei 85 °C ein. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. |

ZUTATEN*

- 2 Salatgurken
- 250 ml Apfelessig (5 % Säure)
- 250 ml Wasser
- 120 g Zucker
- 10 g Salz

*Ergibt 2 Gläser à 500 ml

Rezept & Bilder:
Christoph Bremer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

SAURE GURKEN

Salzgurken sind in Nord- und Ostdeutschland besser unter dem Namen Saure Gurken bekannt. Im Prinzip ist es aber das Gleiche. In einer Salzlake fermentierte Gurken, die einen herzhaft knackigen Geschmack haben.

- In ein Glas Dill, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeerblätter sowie drei bis vier Scheiben frischen Meerrettich geben. Die Gurken eng darüber schichten, sodass das Glas voll ist.
- Anschließend bis an den Rand mit Salzlake füllen und das Behältnis verschließen.
- Nun heißt es warten. Nach drei bis vier Wochen bei Zimmertemperatur sind die Gurken lecker sauer. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. ■

ZUTATEN*

- ca. 20 Einlegegurken
- Dill
- Senfkörner
- Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Frischer Meerrettich
- ca. 500 ml Salzlake (4 %)

*Ergibt 1 Glas à 750 bis 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten:

☆☆☆

☆☆☆

☆☆☆

Markt



Rezept:
Christoph Bremer
Bilder: Jan Schnare



1



2

1) In das Glas kommen Dill, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeer und der frische Meerrettich. 2) Gurken fest in das Glas drücken, mit etwas Dill abschließen und das Glas bis zum Rand mit Salzlake füllen



3



4

3) Deckel drauf, aber nicht zu fest verschließen.

4) Fertig. Jetzt dürfen die Gurken drei bis vier Wochen ruhen

Die beliebtesten Einlegegurken

Würziges aus dem Glas

Die Auswahl an eingelegten Gurken im Supermarkt ist riesig. Von klein, knackig und dunkelgrün bis groß, weich und gelblich ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir haben einige der beliebtesten Gurken aus dem Glas zusammengestellt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit, versteht sich.

GEWÜRZGURKEN



Gewürzgurken sind die Klassiker unter den eingelegten Gurken. Sie werden auch als Essiggurken oder Saure Gurken bezeichnet. Dabei liegen die knackigen grünen Snacks nicht immer in Essig oder saurem Sud. Teilweise kommen Dill, Zucker, Senf oder andere Gewürze zum Einsatz, was für einen besonders kräftigen Geschmack sorgt. Sie passen durch ihr Aroma gut zu kräftigen Brotaufstrichen oder als knackige Salateinlage. Die wohl bekanntesten Vertreter dieser Gattung sind die Spreewaldgurken.



CORNICHONS

Cornichon ist die französische Bezeichnung für Gewürzgurke. Im Prinzip gibt es auch – abgesehen von der Größe – keine nennenswerten Unterschiede zwischen den beiden Einlegegurken-Typen. Sie sind in ähnlichen Würzungen wie ihre größeren Brüder zu finden, wirken jedoch aufgrund der geringeren Größe etwas milder. Ob als Begleiter beim Abendbrot oder als Partysnack – Cornichons gehen immer.

SENFgurken

Senfgurken unterscheiden sich optisch deutlich von den kleinen, knackigen Gewürzgurken. Das liegt daran, dass sie aus Schmogurken hergestellt werden. Sie haben keine Schale und sind kleingeschnitten. Außerdem fehlt die grüne Farbe. Durch den süßlichen Senf-Sud haben sie ein mild-säuerliches Aroma. Optisch und geschmacklich ähnlich sind eingelegte Gurken nach schlesischer Art.

Hier kommen jedoch manchmal etwas andere Würzungen – zum Beispiel Dill und Zwiebeln – zum Einsatz.



GURKENsalat

Der Dänische Gurkensalat stellt eine Ausnahme unter den Glas-Gurken dar. Denn hier kommen keine Einlege- und keine Schmogurken, sondern gewöhnliche Gemüsegurken zum Einsatz. Ungeschält in einen gewürzten Essig-Zucker-Sud eingelegt, schmecken die saftigen Scheiben nicht nur auf Hot Dogs oder Burgern, sondern auch als appetitanregender Vorspeisensalat.



GURKENsticks

Eingelegte Gurkensticks sind im Grunde etwas größere, geviertelte Gewürzgurken. Hier kommen manchmal andere Würzungen zum Einsatz – zum Beispiel süß-sauer – und durch die offene Schnittfläche sind die Gurken weniger knackig, dafür aber super saftig. Sie schmecken zu allen möglichen herzhaften Speisen oder einfach mal zwischendurch.

SCHON GEWUSST?

Eingelegte Gurken werden durch die sogenannte Pasteurisierung haltbar gemacht, also das Erhitzen des Glases. Bakterien werden durch die kurzzeitige Temperatursteigerung auf maximal 100 °C abgetötet. Beim Abkühlen des verschlossenen Gefäßes entsteht ein Vakuum, das für das typische „Klack-Geräusch“ beim ersten Öffnen sorgt. Wenn das frische Gurkenglas nicht aufgehen will, kann ein kleines Loch im Deckel übrigens Wunder wirken.

Welches Glas für welchen Zweck

Kleine Glaskunde

BÜGELGLAS

Vorteile

Einfach zu handhaben und günstig in der Anschaffung.
Man bekommt sie zudem in jedem größeren Supermarkt.
Leicht wiederverschließbar.

Nachteile

Die Bügel sind manchmal etwas hakelig. Zudem sehen sie auf dem Tisch nicht so schön aus, Bügel und Deckel sind manchmal im Weg. Es gibt aber auch welche, bei denen Deckel und Bügel ganz entfernt werden können (zum Beispiel Lock-eat von Bormioli), diese sind dann aber teurer und nicht mehr ganz so praktisch.

Besonders geeignet für:

Fermentation



WECKGLAS

Vorteile

Wichtigster Vorteil: bei Einkochtem weiß man sofort, ob der Deckel auch wirklich dicht ist. Lassen sich wunderbar stapeln und sind in der Speisekammer besonders platzsparend. Machen optisch auf dem gedeckten Tisch etwas her und sind somit vielseitig einsetzbar. Eignen sich auch als Deko-Artikel zum Beispiel für Kerzen, Blumen und vieles mehr.

Nachteile

Der Verschluss aus Deckel, Klammern und Gummiring ist etwas umständlich. Einmal geöffnet, sind sie demnach auch nur mühselig wiederverschließbar.

Besonders geeignet für:

Einkochen von Vorräten



Eigentlich kann man die typischen Gläser-Arten – Bügel, Weck, Twist-Off, Mason Jar – für alle Zwecke des Haltbarmachens einsetzen. Aber jede Glas-Sorte hat so ihre Eigenarten, Vor- und Nachteile. Wir sagen welche.

TWIST-OFF-GLAS

Vorteile

Man muss sie eigentlich nicht kaufen. Auch nicht, wenn man fast nie Marmelade, Senf oder andere Lebensmittel im Glas kauft. Irgendwer hat immer ein paar Gläser davon rumstehen. Und sie sind natürlich leicht zu öffnen und wieder zu schließen.

Nachteile

Über Geschmack lässt sich streiten, aber die meisten Twist-Off-Gläser haben den Charme von recyceltem Toilettenpapier. Vor allem aber weiß man nicht immer zu 100 Prozent, ob der Deckel wirklich richtig verschlossen ist.

Besonders geeignet für:

Marmelade, Senf, Honig und ähnliches

MASON JAR

Vorteile

Das amerikanische Pendant zum Weck-Glas. Es gibt sie in allen möglichen Varianten. Zudem gibt es etliches an Zubehör, vom Fermentationsaufsatz bis Coffee-to-go-Deckel, Deckel zum Beschriften mit Kreide oder mit Loch für Strohhalme und vieles mehr.

Nachteile

Der Verschluss besteht aus einem Ring und einem Deckel, in dem ein Gummi eingearbeitet ist. Prinzipiell sehr simpel, der Deckel soll laut Hersteller aber nur einmal verwendet werden. Da die Gläser, anders als in den USA, fast nur übers Internet zu haben sind, ist die Beschaffung etwas nervig.

Besonders geeignet für:

Einkochen von Vorräten, Fermentation



HERZHAFTE KÖSTLICHKEITEN

Wurst & Co.



Wer wissen möchte, woraus seine Wurst besteht, macht sie am besten selbst. Ob aus Hackfleisch oder mit einem anderen Stück Fleisch, das durch den Fleischwolf gedreht wird – würzige Delikatessen wie eine Mettwurst oder Bratwurst im Glas sind schnell gezaubert. Wer ein bisschen mehr Zeit hat, versucht sich am im Beutel gepökelten Curry-Putenbrustschinken.

KRÄUTER-METTWURST

Gekochte Mettwurst selbst herzustellen ist nicht schwer. Und vor allem hat es den großen Vorteil dass man weiß, welche Zutaten im fertigen Produkt stecken. Sauber verarbeitet und kühl gelagert hält die Kräuter-Mettwurst mindestens sechs Monate und ist ein köstliches Geschenk aus der Küche. Am besten schmeckt sie zu einer Scheibe Bauernbrot mit dunkler Kruste.

- Das Schweinefleisch in grobe Stücke schneiden, sodass sie durch den Fleischwolf passen. Gewürze abwiegen und miteinander mischen.
- Eine mittelgrobe Lochscheibe wählen und das Fleisch einmal durch den Fleischwolf drehen.
- Anschließend zuerst die Gewürze untermischen, dann das Eiswasser dazugeben. Mehrere Minuten zu einer geschmeidigen Masse kneten. Zuletzt die frischen Kräuter hacken und unterrühren.
- Die Fleischmasse in saubere, am besten zuvor ausgekochte Twist-off-Gläser füllen und oben etwa 1 Zentimeter Platz lassen. Deckel fest verschließen und die Gläser im Einkochautomaten zu zwei Drittel mit kaltem Wasser aufgießen. 120 Minuten bei 100 °C einkochen. Im Automaten vollständig abkühlen lassen. Die Wurst benötigt etwa einen Tag, bis sie fest wird. Dazu an einen kühlen Ort wie Keller oder Treppenhaus stellen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren. |

SCHNITTKNOBLAUCH

Schnittknoblauch oder auch chinesischer Schnittlauch ist eine Lauchpflanze, die seit einigen Jahren in deutschen Kräutergärten wächst und unsere Küche bereichert. Er wächst genau wie Schnittlauch in langen, geraden Blättern, ist jedoch flach. Geschmacklich ähnelt er dem Knoblauch, hat jedoch nicht dessen Schärfe, weshalb er in der Wurst nicht dominiert.

Tipp

Eiswasser erhält man beispielsweise, indem man eine Schale mit Wasser in den Gefrierschrank stellt, bis sich eine dünne Eisschicht bildet. Verwendet man anstelle der 20 Gramm Speisesalz ein Gemisch aus 10 Gramm Pökelsalz und 10 Gramm Speisesalz, ergraut die Wurst weniger. Am Geschmack ändert sich dadurch aber nichts.

ZUTATEN*

- 1.000 g Schweinefleisch (850 g Nacken + 150 g Bauch)
- 150 ml Eiswasser
- 20 g Speisesalz
- 3 g Pfeffer (weiß, gemahlen)
- 3 g Zwiebeln (granuliert)
- 1 g Majoran (getrocknet, gerebelt)
- 1 g Paprikapulver (edelsüß)
- 0,5 g Muskat (frisch gerieben)
- 0,5 g Knoblauch (granuliert)
- 0,3 g Piment (gemahlen)
- 3 g Majoran (frisch)
- 3 g Petersilie (frisch)
- 3 g Schnittknoblauch (frisch)

*Ergibt 3 Weckgläser à 400 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Rezept & Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com



BRATWURST FRÄNKISCHER ART

Um eine Bratwurst einzukochen wird nicht zwingend ein Fleischwolf benötigt. Stattdessen kann man auch durchgelassenes, fetteres Hackfleisch vom Metzger verwenden. Somit hält sich der Aufwand für selbst eingemachte Wurst im Glas in Grenzen und macht Lust auf das „Plopp“, wenn ein Glas geöffnet wird. Die fränkische Note erhält die Wurst durch Majoran, der auch „Wurstkraut“ genannt wird. In Scheiben geschnitten kann man die würzige Delikatesse auch prima auf den Grill legen.

ZUTATEN

- 1.000 g Schweinehackfleisch (etwa 25 % Fettanteil)
 - 15 g Meersalz
 - 2,2 g Pfeffer (schwarz, gemahlen)
 - 1 g Muskatblüte (Macis, gemahlen)
 - 1 g Zitronenschale (getrocknet, gemahlen)
 - 0,5 g Ingwer (getrocknet, gemahlen)
 - 0,5 g Piment (gemahlen)
 - 2,5 g Majoran (geribt)
- Die Gläser und Deckel in kochendem Wasser sterilisieren und kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen. Verwendet man Weckgläser, werden die Gummiringe ebenfalls ausgekocht.
 - Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 5 Minuten gut durchkneten, bis die Masse eine leichte Bindung aufweist. Die ausgekochten Gläser mit der Masse befüllen, dabei 2 Zentimeter unter dem Glasrand freilassen, da sich die Masse beim Garvorgang ausdehnt. Sollte beim Einkochen Fett unter den Deckelrand geraten, sind die Gläser nicht mehr dicht. Den Rand der Gläser säubern und mit den Deckeln (bei Weckgläsern mit Gummi, Deckeln und jeweils zwei Klammern) verschließen.
 - Die verschlossenen Gläser auf das zugehörige Gitter in einen Einkochautomaten stellen, Wasser in den Einkochautomaten füllen, bis die Gläser zu drei Viertel im Wasser stehen. Bei 100 °C 120 Minuten einkochen. Nach Ablauf der Einkochzeit die Gläser aus dem Wasser nehmen, auf eine mit einem Tuch abgedeckte gerade Fläche stellen und 24 Stunden auskühlen lassen. Bei der Verwendung von Weckgläsern müssen die Klammern nach dem Abkühlen entfernt werden. Alternativ kann man die Gläser auch im Kochtopf einkochen. Dazu den Topfboden mit einem Küchentuch auslegen, darauf die verschlossenen Gläser stellen. Wasser einfüllen, bis die Gläser zu drei Viertel im Wasser stehen und das Einkochgut mit geschlossenem Topfdeckel nach Zeitangabe einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Rezept & Bild: Heike Straub

 /rezeptteufel

 www.rezeptteufel.de

Tipp

Als Gläser eignen sich entweder Weckgläser mit Gummiringen und Klammern oder Twist-of-Gläser mit Deckel.



CURRY-PUTENBRUSTSCHINKEN

ZUTATEN

- 1.000 g Putenbrustfilet
- 30 g Meersalz
- 10 g Rohrzucker
- 5 g Currypulver (Madras, mild)
- 0,5 g Senfmehl (gelb, optional)
- 0,5 g Pfeffer (schwarz, gemahlen)

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



Gewürzte Putenbrust im verschlossenen Beutel. Dafür eignen sich Vakuumier- oder Gefrierbeutel

Lust darauf, einen Kochschinken in der eigenen Küche zuzubereiten? Mit diesem Rezept lässt sich aus einem Stück Putenbrustfilet ein exotischer Schinken zaubern. Rohrzucker und Curry sorgen für ein ungewöhnliches Geschmackserlebnis und verleihen dem Fleisch eine schöne gelbe Kruste. Serviert mit Reis und Gemüse fühlt man sich direkt in ferne Länder versetzt.

- Eventuell vorhandene, lose Fleischstücke vom Putenbrustfilet abschneiden.
- Die Gewürze in einer Schale vermengen und das trockene Fleisch rundherum mit der Würzmischung einreiben. Das Fleisch etwas zusammenrollen, um eine gleichmäßige Dicke zu erreichen. In einen hitzebeständigen Vakuumbbeutel oder Gefrierbeutel geben und den Beutel mit möglichst wenig Luft einschließen mit einem Verschlussclip verschließen oder den Vakuumbbeutel verschweißen. Den Beutel in den Kühlschrank geben und pro Zentimeter Fleischdicke 1 Tag durchziehen lassen.
- Nachdem das Fleisch durchgezogen ist den Vakuumbbeutel in einen Topf mit Wasser gegeben. Das Wasser muss den Beutel komplett bedecken. Das Fleisch bei 90 °C für 90 Minuten garen. Dabei mithilfe eines Garthermometers konstant die Wassertemperatur überprüfen.
- Anschließend den Beutel mit dem Schinken sofort in kaltes Wasser legen, damit das Fleisch schnell abkühlt.
- Den abgekühlten Schinken aus dem Beutel nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einem Behälter mit Deckel im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren. Der Schinken hält sich zirka eine Woche lang, kann alternativ aber auch eingefroren werden. |

Rezept & Bilder: Heike Straub

[f](#) /rezeptteufel

www.rezeptteufel.de

Fleisch

Text: Vanessa Grieb
Bilder: Jan Schnare



Fleischerei Harms

Ortstermin bei der Fleischerei Harms

Wurst-Duo

Im Hamburger Stadtteil Eppendorf betreibt Familie Harms in dritter Generation eine Fleischerei. Hausgemachte Wurst- und Fleischwaren sowie eingekochte Gerichte im Glas sind die Spezialität des Traditionsbetriebs. Wenn man Fleischer Jan-Hermann Harms und seinem Sohn Timo Harms im Lehmweg besucht und bei der Arbeit zuschaut, merkt man schnell: Wurst herzustellen ist harte Arbeit.

Der rote, geschwungene Schriftzug von Fleischerei Harms und die rote Markise sind schon von Weitem zu erkennen. Betritt man den Laden, versprühen die rot-weiß-blau gekachelten Wände und die blitzblank geputzte Verkaufstheke den Charme eines traditionellen Handwerksbetriebs. Vorne links am Fenster stehen zwei Holzregale mit Gläsern. Darin: Deutsche Hausmannskost wie Erbsensuppe, Eintopf und Apfel-Rotkohl neben exotischeren Gerichten aus Asien. Kein Wunder, dass die Kundschaft aus ganz Hamburg kommt. Seit Jahren zählt Familie Harms Laden zu den besten Fleischereien Hamburgs. Neben der guten Beratung wird in zahlreichen Bewertungen im Internet immer wieder die hohe Qualität der Produkte genannt.

Denn diese Qualität ist Fleischer Jan-Hermann Harms und seinem Sohn Timo sehr wichtig. Seit Jahren arbeiten sie mit den gleichen Fleischlieferanten zusammen, die Wert legen auf artgerechte Haltung der Tiere, Futter ohne Gentechnik und eine möglichst humane Schlachtung. Ob das eingehalten wird, davon überzeugen sie sich regelmäßig vor Ort. Das Fleisch kommt aus ganz Deutschland: Schwein aus Schwäbisch-Hall, Rind aus Husum und Kalb kommt vom Chiemsee. Bio-Qualität muss das Fleisch allerdings nicht haben. „Eine gute Fleischqualität erkennt man auch so“, ist Jan-Hermann Harms überzeugt. Bei allen Waren, die sie verarbeiten,

verzichtet Familie Harms auf künstliche Zusätze. „Wir stellen alle Gewürzmischungen für unser Fleisch und die Würste selbst aus Rohgewürzen zusammen“, erzählt Harms senior stolz.

2005 hat der heute 55-Jährige Harms Senior den Familienbetrieb von seinen Eltern übernommen, die ihrerseits in den späten 1970er-Jahren von Buxtehude nach Hamburg kamen und dort eine bereits bestehende Fleischerei im Lehmweg übernahmen. Seine Lehre hat Jan-Hermann Harms nach seiner Zeit als Matrose auf See einst auch im elterlichen Betrieb gemacht und dann einige Jahre im Beruf gearbeitet. Eine Allergie gegen Gewürze zwang ihn allerdings, erst einmal einen anderen Weg einzuschlagen. 20 Jahre lang arbeitete er als Kfz-Mechaniker. Als es dann jedoch um die Nachfolge ging, entschied er sich zusammen mit seiner Frau Martina dazu, sich doch wieder dem Fleischerei-Handwerk zuzuwenden.

Mit dem eigenen Laden will er bewusst ein Zeichen gegen billiges Fleisch aus dem Supermarkt setzen. Bis heute ist für den sympathischen Familienvater das Schönste an seinem Job, wenn er Kunden von seinen Fleischspezialitäten überzeugen kann. Die Branche „ist sehr von der Industrie gesteuert“, findet er. Und das ärgert ihn.

Personal zu finden gestaltet sich generell schwierig. Derzeit besteht das Fleischerei-Harms-





Eingekochte Gerichte in Gläsern sind eine der Spezialitäten der Fleischerei Harms. Timo Harms bereitet alle Speisen frisch zu und denkt sich immer neue Rezepte aus



Im sogenannten Kutter wird Wurstbrät mit Fleisch zu einer Wurstmasse vermischt. Im Bild nicht zu sehen: Das scharfe Messer des Kutters, das der Maschine ihren Namen verleiht



Eiswürfel im Wurstbrät sorgen für die richtige Temperatur und Konsistenz der Wurstmasse im Kutter

Team aus drei Leuten: Jan-Hermann, Sohn Timo und einer Verkäuferin, die in Teilzeit angestellt ist. Jan-Hermanns Ehefrau Martina „spielt gerade Feuerwehr“ und hilft, wo sie kann. Die Personallage macht sich auch an den Öffnungszeiten bemerkbar. So ist die Fleischerei aktuell nur Donnerstag bis Samstag geöffnet. Montag bis Mittwoch zerlegen Vater und Sohn Fleisch, wursten und kochen Gerichte ein.

Kontakt

Fleischerei Harms
 Lehmweg 56, 20251 Hamburg
 Telefon: 040/48 13 24
 E-Mail: kontakt@fleischerei-harms.de
 Internet: www.fleischerei-harms.de

Um die Gläser und die Gewürzmischungen für die Wurstwaren kümmert sich Timo Harms. „Er ist auch der bessere Koch“, gibt sein Vater schmunzelnd zu. Dabei war Fleischer nicht der Traumberuf des Juniors. „Eigentlich wollte ich Nautik studieren und Lotse im Hamburger Hafen werden“, erzählt der 27-Jährige, der unweit von Hamburg in Groß-Nordende lebt. Ein geplantes Pflichtpraktikum konnte er aufgrund geänderter Studienrichtlinien nicht antreten, sodass er sich schließlich dagegen entschied. Stattdessen ging er ab 2011 im elterlichen Betrieb in die Lehre. Die Arbeit gefiel ihm so gut, dass er direkt den Meister dran hängte. 2014 folgte ein Jahr hinter der Fleischtheke eines Supermarktes, „um mal etwas Anderes zu sehen und zu gucken, wie dort gearbeitet wird“. Viel mehr als der häufige Einsatz im Verkauf störte ihn allerdings die Verschwendung von Lebensmitteln, die er dort mitbekam. „Sobald Fleisch nicht mehr richtig rot war und super frisch aussah, mussten wir die Ware wegschmeißen. Das war Vorschrift“, erinnert sich Timo. Darum ging er schließlich zurück in den elterlichen Betrieb. Auch mit dem Anspruch, es anders zu machen. Wie sein Vater, so schätzt auch Timo Harms an seinem Beruf am meisten „dass man einfach weiß, was man herstellt“.



Weißwürste, frisch aus der Füllmaschine. Damit die Enden verschlossen bleiben, werden sie abgedreht



Jan-Hermann Harms an der Füllmaschine. Je nach Wurstsorte werden Därme in verschiedenen Stärken und aus unterschiedlichen Materialien verwendet



Timo Harms prüft die Konsistenz einer Weißwurst. Die Temperatur im Kessel liegt bei zirka 70 °C. Kochen darf das Wasser nicht, sonst könnten die Würste aufplatzen

Das gilt auch für die Weiß-, Brat-, und Fleischwürste sowie die Wiener Wurst, die bei Harms gerade entstehen. Die Abläufe bei der Herstellung sind zunächst bei allen Würsten gleich. In einem großen Gefäß, dem sogenannten Kutter (abgeleitet aus dem Englischen „to cut“, schneiden), der rund 40 Liter fasst und über sechs scharfe Klingen verfügt, werden verschiedene Fleischsorten und Gewürze zu einer mehr oder weniger groben Fleischmasse verarbeitet. Die Weißwurst enthält fein gekuttertes Kalb- und Schweinefleisch sowie Schweinerückenspeck. Rund 10 Kilogramm der bayerischen Spezialität gehen bei Harms pro Woche über die Theke. Zur Oktoberfestzeit sind es mehr. Gesalzen wird mit Kochsalz, gewürzt mit Majoran, Ingwer, Pfeffer, Muskat und Chili. Zitrone für die Frische kommt ebenfalls in den Kutter.

Bei der Herstellung der Wiener gießt Timo Harms zusätzlich eine rote Flüssigkeit in den Kutter. „Das ist flüssiges Paprika, für die Farbe. Es verteilt sich besser. Pulver würde rote Pünktchen in der Wurst hinterlassen“, erklärt er und lockert dabei die Wurstmasse im Kutter mit der Hand auf. Zusätzlich gibt er Eiswürfel mit in den Kutter. Die sorgen für eine bessere Bindung der

Wurstmasse und sie wird gekühlt. Übersteigt die Wurstmasse eine Temperatur von 15 °C, ist sie nicht mehr zu gebrauchen.

Vom Kutter gibt Jan-Hermann Harms die jeweilige Wurstmasse in eine Füllmaschine. Je nach Wurstsorte zieht er den dazu passenden Natur- oder Kunstdarm über den Stutzen an der Seite der Maschine. Durch diese wird die Wurstmasse in die Därme gepresst. Die Weiße wird in Schweinedärme gefüllt und zu 12 bis 15 Zentimeter langen Würsten von 80 bis 90 Gramm Gewicht gedreht. Als Nächstes sind die Bratwürste an der Reihe. Diese haben einen Durchmesser von 26 bis 28 Millimeter und wiegen jeweils rund 100 Gramm. Auch die presst Harms senior routiniert durch die Füllmaschine.

In einer kleinen Ecke hinter dem Räucherofen werden die Gewürze in großen Kanistern aufbewahrt. Der Computer hilft beim Wiederfinden alter Rezepte



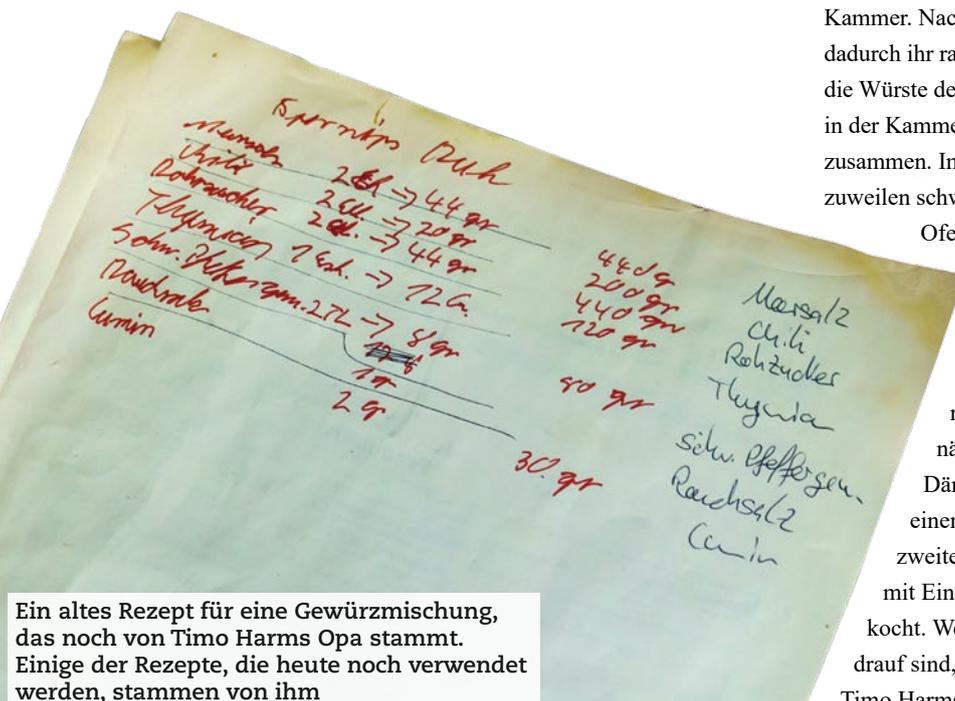
Wenn die Gläser der eingekochten Gerichte absolut dicht sind, halten sie bis zu vier Jahre lang



Anschließend kommen die Würste in einen 200 Liter fassenden Kessel, der mit zirka 70 °C heißem, leicht gesalzenem Wasser gefüllt ist. Es darf nicht kochen, sonst platzen die Würste. Rund 20 Minuten bleiben sie im Wasser. Anschließend werden sie zum Abkühlen aufgehängt. Bis zum Verkauf werden sie dann in einer Kühlkammer untergebracht.

Bei den Wiener Würsten ist der Ablauf etwas anders. Die jeweils 50 bis 70 Gramm wiegenden Würste

werden geräuchert, bevor sie gebrüht werden. Auch dies passiert vor Ort in der Fleischerei. In einen 100 Jahre alten Räucherofen hängt Timo Harms die Würste auf Metallschienen. Mithilfe von zwei Gasbrennern erwärmt er anschließend den Ofen auf 60 bis 70 °C. Das geschieht nach Gefühl, denn ob seines Alters hat der Ofen keine Temperaturanzeige. „Ich halte ab und zu die Hand rein und gucke, ob es passt“, erklärt er grinsend. Die Wärme sorgt vorerst nur für Trocknung und Farbe der Würste. Anschließend kommen Buchenspäne zum Räuchern mit in die Kammer. Nach etwa 20 Minuten erhalten die Würste dadurch ihr rauchiges Aroma. Insgesamt hängen die Würste dennoch manchmal bis zu 2,5 Stunden in der Kammer. Das hängt mit der Luftfeuchtigkeit zusammen. Im Sommer gestaltet sich das Räuchern zuweilen schwierig. Wird es zu warm in Raum und Ofen, platzen die Würste manchmal.



Ein altes Rezept für eine Gewürzmischung, das noch von Timo Harms Opa stammt. Einige der Rezepte, die heute noch verwendet werden, stammen von ihm

Vater und Sohn sind ein eingespieltes Team. Während im Kessel Würste kochen, wird im Kutter bereits neue Wurstmasse vorbereitet und die nächste Fuhre in der Füllmaschine in Därme gepresst. Unterdessen kochen in einem kleinen, abgeteilten Raum in einem zweiten Kessel, der 120 Liter fasst, 63 Gläser mit Eintopf ein. Sie werden bei 110 °C eingekocht. Wenn die Deckel bei den Gläsern richtig drauf sind, „sind sie wie Konserven“, erklärt Timo Harms. Sie halten sich bis zu vier Jahre, als



Die Würste werden paarweise aufgehängt und dann auf einer Metallstange entweder ins Kühlhaus oder in die Räucherammer gehängt

Haltbarkeitsdatum wird aber nur ein Jahr angegeben, denn „dass die Gläser so lange halten, würde uns sowieso keiner glauben.“

Die Gläser werden außer im eigenen Laden auch in der Hamburger „Hobenköök“ verkauft, einer Markthalle mit überwiegend regionalem Angebot. Ein- bis zweimal die Woche werden Gerichte in Gläsern in das Oberhafenquartier geliefert. Auch mit dem Online-Hofladen „Frischepost“ gibt es eine Kooperation. Außerdem beziehen einige Restaurants in der Nachbarschaft regelmäßig Fleisch und Aufschnitt von der Fleischerei.

Mit den Läden hat Familie Harms eine treue Kundschaft, Laufkunden gibt es dagegen wenige. Für die Hausverwaltung ist Familie Harms mit ihrer Fleischerei auch nicht der ideale Mieter: Rauch, Geruch und die ständige Nässe stellen ein Ärgernis für die anderen Mieter dar. Sechs Jahre läuft der Mietvertrag noch. Auf die Frage, wie es danach weitergeht, reagieren sie recht gelassen. „Ich würde auf jeden Fall weiter machen“, das steht für Timo Harms fest. Zur Not auch an einem anderen Standort. Jan-Hermann Harms bleiben noch zehn Jahre bis zur Rente. Zu wünschen wäre es ihm und seinem Sohn, dass sie diese auch weiterhin an jenem Ort verbringen können, an dem sie jeden Tag mit Herzblut ihrem Beruf nachgehen: In der Fleischerei mit den charakteristischen Kacheln und der roten Markise. ■

Tipps vom Fleischermeister für Hobbywurstler

- mit grob gewolfter Wurst anfangen (frische Bratwurst, Salsiccia)
- die Wurstmasse darf nicht zu warm werden; über 15 °C gibt es eine krümelige Wurst.



Wiener Würste beim Räuchern. Der Ofen der Fleischerei ist über 100 Jahre alt. Eine Temperaturanzeige hat er nicht. Erfahrung und Gefühl sind daher gefragt



BUCHWEIZEN-SAUERTEIG-NUDELN

ZUTATEN*

- 100 g glutenfreier Sauerteig
- 180 g Buchweizenmehl
- 1 Ei (Größe L)
- 20 g Wasser (falls der Teig zu fest sein sollte)

*Ergibt 2 Portionen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

Wer kennt es nicht? Beim Brotbacken, vor allem mit Sauerteig, bleiben manchmal Reste übrig. Eine kreative und zudem noch glutenfreie Variante zur Verwertung bietet dieses Rezept. Da Nudeln keinen Trieb benötigen, übernimmt der Sauerteig hier eher die Funktion des Aroma-Gebers und dient dazu, den Nudelteig ein wenig zu fermentieren, was für eine bessere Bekömmlichkeit sorgt.

- Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in der Mitte bilden und ein Ei sowie den Sauerteig zugeben.
- Das Mehl zur Mitte hin mit einer Gabel oder den Fingern unterheben und nach und nach zu einem festen, bindigen Teig kneten, dessen Konsistenz an Knete erinnert.
- Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur zwei bis vier Stunden gehen lassen und anschließend auf einer mit Maismehl oder Maisgrieß bestreuten Arbeitsfläche mit einem Rollholz auf etwa 1 bis 1,5 Millimeter Stärke platt walzen und nach Belieben mit dem Teigrad oder einem Messer Nudeln oder Lasagneplatten daraus schneiden.
- Die fertigen Nudeln werden in kochendem Salzwasser vier bis sechs Minuten gekocht. |

Tipp

Glutenfreien Sauerteig kann man zum Beispiel im Internet bestellen. Wer nicht zwingend auf Gluten verzichten muss, kann auch Sauerteig-Reste aus glutenhaltigem Getreide in diesem Rezept verwerten. Und wer die Nudeln weiter variieren möchte, kann auch bis zu einem Teelöffel Gewürze oder Kräuter mit in den Teig geben.

Rezept & Bilder: Ben Bemnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de



Tipp

Tomaten & Pesto lassen sich prima selbst machen. Rezepte dazu: Seite 34 und 36.

MEDITERRANER NUDELSALAT

Hier werden Buchweizen-Sauerteig-Nudeln in Szene gesetzt und ergeben eine ideale Beilage am Grill-Buffett. Getrocknete Tomaten, Oliven, Pesto, italienischer Hartkäse, Pinienkerne und Olivenöl geben dem Salat einen typisch italienischen Geschmack und harmonieren bestens mit der nussigen und aromatisch-fruchtigen Note der Nudeln.

- Die Nudeln kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die getrockneten Tomaten klein schneiden und die Oliven in Ringe schneiden.
- Das Pesto mit dem Olivenöl vermischen und mit den Oliven, den getrockneten Tomaten, den Pinienkernen und den gekochten Nudeln vermischen.
- Den Salat etwas ziehen lassen und vor dem Servieren mit dem gehobelten Hartkäse bestreuen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 330 g Buchweizen-Sauerteig-Nudeln
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 80 g italienischer Hartkäse (grob gehobelt, zum Beispiel Pecorino, Grana Padano oder Parmesan)
- 60 g Oliven
- 30 g Pinienkerne
- 12-15 g Pesto nach Geschmack
- 6 g Olivenöl



Tipp

Die Fränkische Bratwurst von Seite 24 passt gut in den Salat.

NUDELSALAT „NÜRNBERGER ART“

Nürnberger Rostbratwürste frisch vom Grill vereinen sich mit geraspeltetem und marinierten Sellerie, Gewürzgurken, Joghurt, scharfem Senf, Honig, Majoran, Kümmel und Buchweizen-Sauerteig-Nudeln zu einem würzig-frischen Nudelsalat mit Charakter.

- Den Sellerie fein raspeln, mit 15 Gramm Zucker marinieren und 60 Minuten ziehen lassen.
- Die Nudeln kochen und abschrecken.
- Den Joghurt mit dem Senf, dem Honig, dem Majoran, dem Kümmel und dem Rapsöl verrühren.
- Die Nürnberger Rostbratwürste grillen (oder in der Pfanne braten) und klein schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden.
- Die Nudeln zusammen mit den kleingeschnittenen Zutaten, dem geraspelteten Sellerie (inklusive des entstandenen Safts) und dem Joghurt-Mix vermengen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten ziehen lassen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 330 g Buchweizen-Sauerteig-Nudeln
- 6 Nürnberger Rostbratwürste (gegrillt oder gebraten)
- 150 g Joghurt
- 150 g Sellerie
- 60 g Gewürzgurke
- 15 g Zucker
- 12 g scharfer Senf
- 10 g Honig (flüssig)
- 8 g Rapsöl
- 2,5 g Kümmel
- 1 g Majoran

Rezepte & Bilder:
Ben Bembnista

@brotpoet

/brotpoet

www.brotpoet.de



GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL

Eingelegte getrocknete Tomaten sind nicht nur geschmacksintensiv, sondern auch ein optimaler Begleiter zu Fleisch, Fisch, Gegrilltem oder zum Brot. Das Öl der eingelegten Tomaten bereichert Saladdressings und lässt sich auch gut für Pesto verwenden.

ZUTATEN

- 2.000 g Tomaten (Cocktailtomaten oder eine andere, geschmacksintensive Sorte)
- 300 ml Wasser
- 100 ml Balsamicoessig (hell)
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 Zweige Thymian
- 5 Salbeiblätter
- Olivenöl oder ein neutral schmeckendes Öl
- Meersalz
- Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das funktioniert sehr gut mit einem Teelöffel. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf mehrere Lagen Küchenkrepp legen, mit einer Lage Küchenkrepp bedecken und mit leichtem Druck auf die Tomatenhälften die Flüssigkeit aufsaugen. Die Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Salz bestreuen.
- Im Backofen entweder bei 80 °C für 6 Stunden, oder schonender und mit mehr Zeit 12 Stunden lang bei 50 °C Ober-/Unterhitze trocknen. Danach sollten sie eine gummiartige Konsistenz aufweisen. Während des Trocknens einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen oder zwischendurch immer wieder die Backofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Tomaten auskühlen lassen.



Rezept & Bilder: Heike Straub

 /rezeptteufel

 www.rezeptteufel.de



Halbierte Tomaten auf Küchenkrepp



Auf dem Backblech vor dem Trockenvorgang

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

- Wasser und Balsamicoessig aufkochen, den Topf vom Herd nehmen, die getrockneten Tomaten in die heiße Flüssigkeit geben, 15 Minuten darin ziehen lassen. Die noch heißen Tomaten in ein Sieb geben und die restliche Flüssigkeit gut abtropfen lassen.
- Die Haut von den Knoblauchzehen abziehen und die Tomaten abwechselnd mit den Knoblauchzehen, dem Thymian und den Salbeiblättern in ein zuvor sterilisiertes Glas schichten. Mit Olivenöl aufgießen, bis die Tomaten vollständig mit Öl bedeckt sind. Das Glas fest verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. |



Bei niedrigen Temperaturen trocknen die Tomaten 6 bis 12 Stunden im Backofen

PETERSILIEN-MANDEL- MINZ-PESTO

Pesto zeigt sich in diesem Rezept in neuem Gewand: Aromatische Minze und geröstete Mandeln gesellen sich zu frischer Petersilie, Knoblauch und reifem Parmesan. Die Verbindung von Petersilie und Minze verleiht Pastagerichten und Couscous eine frische Note. Knackigem Gemüse, gegrilltem Fleisch oder Fisch gibt das Pesto einen besonderen Pfiff. Auch als Aufstrich auf einem Stück Brot, garniert mit frischen Gurken oder Tomaten, mundet die grüne Soße.

- Die Gläser bei 110 °C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Die Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen.
- Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und halbieren. Knoblauch schälen und vierteln.
- Die kleingeschnittenen Kräuter, Mandeln, Knoblauch, Käse und einen Spritzer der Zitrone mit 100 ml des Olivenöls im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Nach und nach so viel Öl dazu gießen, dass eine glatte, sämige Paste entsteht. Das Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken.
- Im Kühlschrank hält es sich 3-4 Wochen, wenn die Oberfläche mit Öl bedeckt ist. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Markt,
Supermarkt

ZUTATEN*

- 3 große Bund Petersilie (glatt)
- 1 Bund Minze (zirka 50 Minzblätter)
- 2-3 Knoblauchzehen (frisch)
- 40 g Mandeln (geschält)
- 60 g Parmesan
- 150 ml Olivenöl (plus Olivenöl zum Bedecken)
- 1 Zitrone
- Salz

*Ergibt 2 Gläser à 200 ml

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker

 @Brotpassion

 /ImaginaVonRosenberg

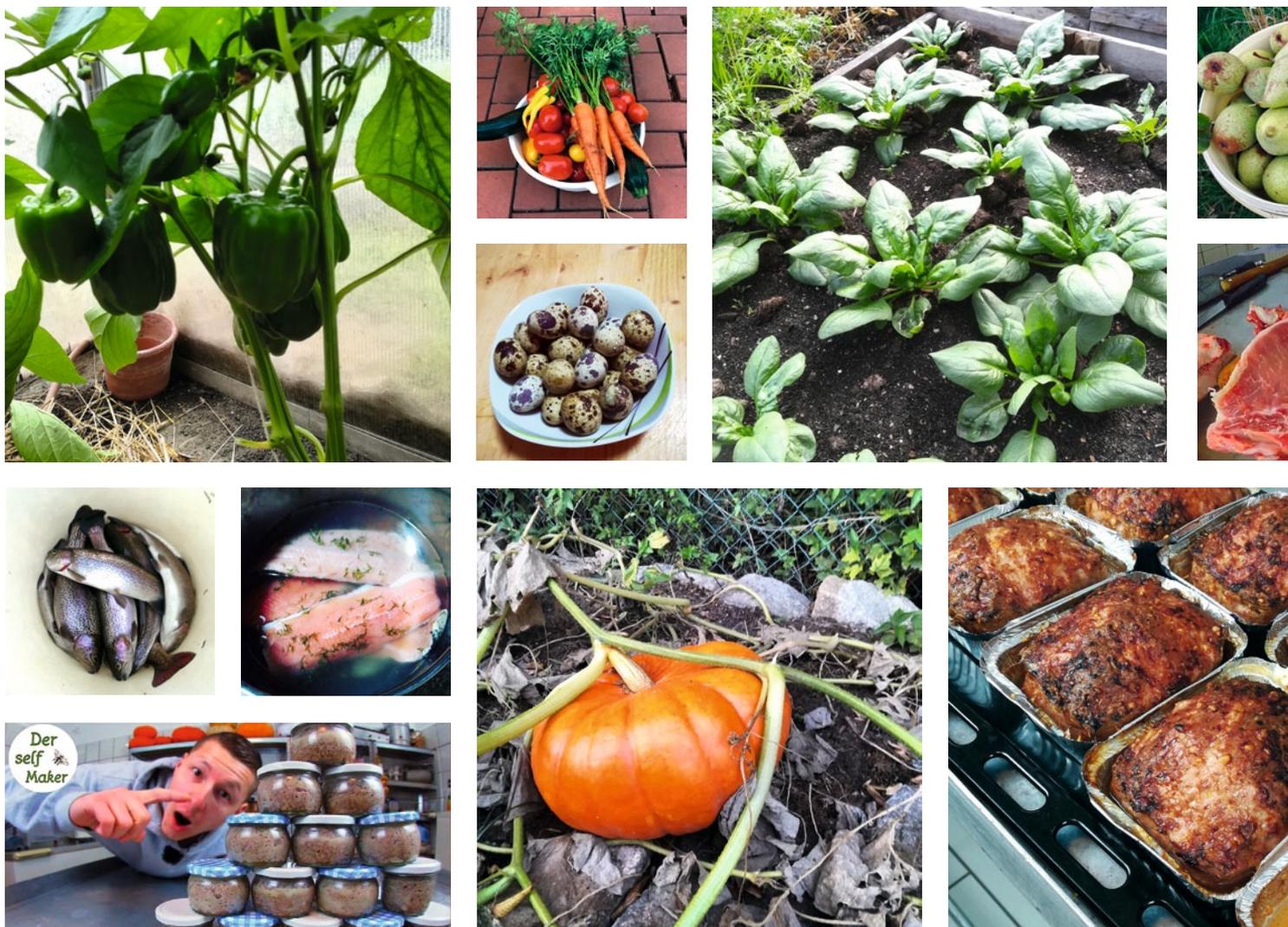
 www.brotpassion.de





Tipp

Das Pesto eignet sich auch hervorragend als Salat-Dressing: Dazu einfach 4 EL Aceto Balsamico, 2 EL Gemüsebrühe oder Gemüsesaft und einen halben TL mittelscharfen Senf vermischen. Nach und nach 2 EL Olivenöl und etwas von dem Petersilien-Mandel-Minz-Pesto unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Meine Vorräte & ich

Der Selfmaker



Gemüse einlegen und dörren, Konfitüre einkochen, Likör ansetzen, Fleisch marinieren oder selber (Mett-)wurst herstellen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind vielfältig. Was andere Kochenthusiasten in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier.

SPEISEKAMMER: Wie bist Du zum Selbstversorger geworden?

Mikel Kreutziger: Das Herstellen von Lebensmitteln hat mich schon immer interessiert. Als Fleischer stelle ich auch in meiner Freizeit Wurst selbst her. Außerdem will das Fleisch von unseren Schweinen verarbeitet werden.

Woran arbeitest Du gerade?

Aktuell habe ich viel mit den Bienen zu tun, die züchte ich nämlich auch noch. Außerdem muss gerade viel im Garten getan werden, ich muss alles pflanzen, säen und vorziehen, damit ich im Herbst eine reiche Ernte habe.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Durch die Bienen habe ich natürlich Honig. Außerdem alles, was man lagern kann, wie Kartoffeln und Wurzelgemüse. Obst-Bäume und Sträucher mit Beeren habe ich ebenfalls in meinem Garten, dort wachsen unter anderem Äpfel, Birnen und Johannisbeeren. In meiner Küche entstehen verschiedene Wurstarten, da verarbeite ich vor allem Schweinefleisch.



Mikel Kreutzinger

 @der_self_maker

 <https://tinyurl.com/y2uaz3oz>



MIKEL KREUTZIGER

Mikel Kreutzinger, 25 Jahre alt, baut in Uhmansdorf gerade einen kleinen Bauernhof auf und um. Er hat eine Ausbildung zum Fleischer gemacht und vier Jahre lang in dem Beruf gearbeitet. Auf seinem Instagram-Account und auf YouTube ist er als [der_self_maker](#) unterwegs. Als Selbstversorger gibt er Tipps und Tricks rund um die Herstellung und das Haltbarmachen von Lebensmitteln.

Wie lagerst Du Deine Vorräte?

Ich habe leider keinen Keller, aber dafür ein Nebengebäude, das relativ dunkel und kühl ist, jedoch keine Kühlung besitzt. Deswegen mache ich viel Wurst in Gläsern ein. Leberwurst und Blutwurst halten sich dann nämlich auch so. Gemüse, das haltbar oder lagerfähig ist, kommt in Kisten und wird dunkel gelagert. Schnell verderbliches Obst koche ich zu Saft, Marmelade oder Kompott ein.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst Vorräte anlegen möchte?

Einfach mal machen. Ein Brot selbst backen oder in einem Blumenkasten auf dem Balkon die ersten Gärtnerversuche mit Tomaten oder Gurken zu starten, macht unheimlich viel Spaß. Und wenn man dann das erste eigene Gemüse probiert, schmeckt das doppelt so gut wie gekauftes. Wer sich erst einmal inspirieren lassen will, dem empfehle ich Food-Messen. ■

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

Produkt-Tipp:

Gut gewürfelt

Was ist das für ein Gerät?

Bei diesem Aufsatz handelt es sich um einen Würfelschneider für die Cooking Chef Gourmet von Kenwood. Er passt aber auch auf andere Geräte der Marke. Eine Übersicht findet man unter www.kenwoodworld.com. Der Aufsatz kostet etwa 120,- Euro.

Was kann das Gerät?

Das Prinzip ist simpel. Durch einen Einfüllschacht füllt man Lebensmittel in den Würfelschneider und drückt diese mit dem Einfüllstutzen herunter. Die Lebensmittel werden geschnitten und durch ein Gitter gepresst. Am Ende entstehen so 10 x 10 Millimeter große Würfel.

Für welche Lebensmittel eignet es sich?

Die Lebensmittel sollten nicht zu hart sein, sonst entstehen nur Brösel. Auch zu weich dürfen sie nicht

sein, sonst werden sie zerquetscht. Gut eignen sich Kartoffeln, Karotten, Sellerie, mittelharter Käse wie Gouda, Gurken, Zucchini etc. Weniger gut geeignet sind Mozzarella, Tomaten, Hartkäse wie Parmesan, Zwiebeln und Ähnliches.

Für wen ist es zu empfehlen?

Für jeden, der regelmäßig größere Mengen verarbeitet. Sei es für Partys, die Großfamilie und natürlich für das Produzieren von Vorräten für die Speisekammer. Hier ist der Würfelschneider ein wirklich guter Helfer. Da die Reinigung – trotz Spülmaschinentauglichkeit – sehr aufwändig ist, hat man kleinere Mengen hingegen schneller mit dem Messer geschnibbelt. |







RIPPCHEN AUS DEM SMOKER

Text und Bilder:
Sebastian Marquardt

Rauchgenuss

Sie sind der Inbegriff des Barbecue – leckere Schweinerippchen. Im Smoker zubereitet, fällt das zarte Fleisch beinahe vom Knochen und wird mit rauchigem Aroma zum Gaumenschmeichler. Hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

ZUTATEN

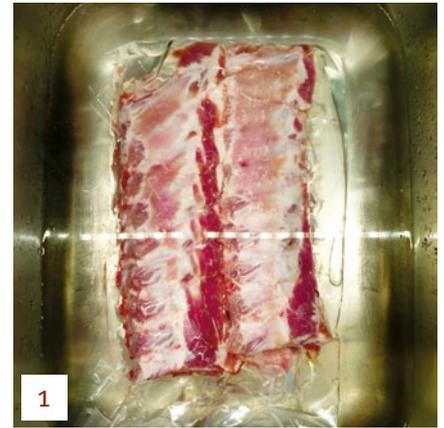
- Schweinerippchen
- Salz oder Gewürzmischung
- Ananas-Saft

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:
Verfügbarkeit Zutaten:

☆☆☆
☆☆☆
☆☆☆
Fleischer

ZARTMACHER

Unter dem Namen Bromelain werden zwei Enzyme zusammengefasst, die man 1957 in der Ananas entdeckt hat. Bromelain wirkt gerinnungs- sowie entzündungshemmend und wird daher oft als Medikament unterstützend im Heilungsprozess nach Operationen eingesetzt. Die Enzyme bauen jedoch auch Proteine ab. So lösen sie das Bindegewebe im Fleisch. Daher werden sie in der Industrie als Fleischzartmacher verwendet. Man beschleunigt damit die natürlichen Prozesse und verringert die Zeit des Abhängens. Den Zartmacher-Effekt macht man sich zuhause mit Ananassaft zunutze. Der Prozess der Proteolyse wandelt das Bindegewebe in Gelatine. So werden Rippen zart, ohne dass sie dafür zu lange geschmort werden müssen. Je kühler die Temperatur, desto langsamer arbeiten die Enzyme. Im Kühlschrank kann man das Fleisch so bis zu 24 Stunden einlegen, bei Raumtemperatur genügen 8 Stunden.



1) Werden die Rippen gefroren gekauft, lässt man sie ein bis zwei Stunden in der Vakuumpackung in eiskaltem Leitungswasser auftauen. 2-4) In Ananassaft wird das Fleisch über Nacht eingelegt. Das macht das Fleisch zart und hilft später beim Lösen der Silberhaut (auch Rippenfell genannt). Ideal ist eine kleine Wanne, in der Schüssel funktioniert es auch. Der Saft sollte das Fleisch komplett bedecken.



5) Parallel wird das Räucherholz in Wasser eingelegt. Es soll ja rauchen, nicht brennen. Theoretisch genügen zwei bis drei Stunden. Beim Einlegen über Nacht saugt das Holz aber mehr Wasser auf. 6) Die Silberhaut an den Rippen ist eine dicke und zähe Membran, die sich nur schwer kauen lässt. Man kennt das aus vielen Restaurants. Besser ist es, sie vor der Zubereitung zu entfernen. Dazu führt man einen Teelöffel am Knochen unter das Rippenfell und schiebt ihn zur anderen Seite durch, um die Membran vom Knochen zu lösen. 7-8) Dank der Wirkung der Ananas-Enzyme lässt sich die Silberhaut von der gelösten Stelle aus relativ einfach am Stück abziehen.



9



10

9-10) Als Würze genügt im Grunde Salz, den Rest des Aromas besorgt der Rauch. Pro Seite wird das Fleisch mit je einem Teelöffel Steinsalz eingerieben



11



12

11-12) Wer mehr Barbecue-Geschmack möchte, arbeitet mit einer Würzmischung. Es gibt gute zu kaufen. Wer sie selbst macht, kann den Geschmack besser steuern. Je nach Geschmack werden die Rippen beidseitig eingerieben

13) Während die Gewürze ins Fleisch einziehen, ist es Zeit, den Smoker zu starten. Holzkohle oder Briketts – das ist eine Glaubensfrage. 14) Über die Kohle kommt eine Wasserschale, die zwei Aufgaben erfüllt. Sie schafft ein feuchtes Klima und sorgt für eine bessere Anhaftung des Rauchgeschmacks am Fleisch. Herabtropfendes Fett wird hier aber auch aufgefangen. Das macht die Reinigung leichter und verhindert ungewollte Fettverbrennung in der Kohle

GEWÜRZMISCHUNG

Eine leckere Barbecue-Gewürzmischung lässt sich aus diesen Zutaten zusammenstellen: getrocknete Tomaten, getrocknete Paprika, Steinsalz, Thymian, Zucker, Chili, Rosmarin, Oregano, Kardamom, Knoblauch, Lavendel. Die Zutaten werden nach Geschmack gemischt und im Mörser klein gerieben. Ein weiteres Rezept gibt es auf Seite 47.



13



14



15-16) Wenn die Kohle nach 30 bis 45 Minuten ordentlich glüht, ist auch das Fleisch bereit. 17) Wenn gestapelt werden muss, dann kommen die Barbecue-Rippchen nach unten, damit die Gewürzmischung nicht auf das gesalzene Fleisch tropft. 18) Bei etwa 80 °C brauchen die Rippchen gute vier Stunden. Aber jeder Smoker arbeitet anders. Entscheidend ist daher immer die Kerntemperatur des Fleisches. Die Temperatur im Inneren sollte am Ende knapp 70 °C betragen



ZUM RÄUCHERN GEEIGNETE HOLZ-SORTEN

Ahorn	Mild-süßliches Aroma
Apfel	Leicht fruchtige Süße
Buche	Klassisches Räucher-Holz. Daher ist der Gaumen auch an das Aroma gewöhnt
Eiche	Urig-kräftiges Aroma
Kirsche	FrISCHE Süße, mildes Rauch-Aroma
Walnuss	Kräftiges Aroma, besser mischt man es mit einem milden Holz
Whisky-Fass	Kräftiges Rauch-Aroma mit Whiskynote



19-20) Nach etwas 30 Minuten ist es Zeit für den ersten Löffel Holz-Chips. Über sie lässt sich der Geschmack steuern. Ob schlichtes Buchenholz oder Chips aus alten Whisky-Fässern, der Markt bietet viele Möglichkeiten. Preislich liegen Welten zwischen einzelnen Optionen, geschmacklich sind es eher Nuancen, die sich am Fleisch bemerkbar machen. 21) Ein Löffel Holz raucht gut und gerne eine knappe halbe Stunde. Wie oft nachgelegt wird, hängt vom eigenen Geschmack ab. Ein- bis zweimal sollte man in jedem Fall nachlegen. Wer es intensiver mag, räuchert pausenlos

FÜRS GANZE JAHR

Soßen & Dips

Sie sind die heimlichen Stars in Kühlschrank und Speisekammer: Die Klassiker Ketchup und Senf, würzige Soßen sowie herzhafte Dips. Vielfältig einsetzbar, verfeinern sie jedes Gericht. Das Beste ist: Jetzt auf Vorrat zubereitet, erhält man viele leckere, haltbare Begleiter für die Grillsaison – und darüber hinaus.

TOMATENKETCHUP

Ketchup findet sich in fast jedem Kühlschrank. Denn er passt zu vielem, ob beim Grillen zu Fleisch und Würstchen oder auch einfach mal zu Nudeln. Doch industriell hergestellter Ketchup genießt keinen guten Ruf – zu hoch ist der Zuckergehalt und zu lang die Liste an Zusatzstoffen. Dieses Rezept verzichtet zwar nicht komplett auf Zucker, kommt aber ohne künstliche Zusatzstoffe aus.

- Die Tomaten an einem Ende in Kreuzform einritzen und anschließend mit kochendem Wasser übergießen. Nach zwei bis drei Sekunden aus dem heißen Wasser nehmen und in Eiswasser legen. So löst sich die Haut und man kann sie einfach abziehen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln fein hacken, darin anschwitzen und mit Zucker karamellisieren lassen. Danach mit Essig ablöschen.
- Anschließend die stückigen Tomaten hinzufügen und das Ganze zirka 8 Minuten köcheln lassen, bis der Sud sämig, also dickflüssig wird. Mit Salz und eventuell etwas Zucker nachwürzen.
- Die Tomatenmischung durch ein grobes Sieb in eine Schüssel streichen. Anschließend den noch sehr heißen Ketchup in eine Flasche füllen. Durch die Hitze entsteht ein Vakuum, bei dem der Twist-Off-Deckel, ähnlich wie bei Marmelade, gut schließt. |



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

ZUTATEN

- 500 g stückige Tomaten (Eier- oder Fleischtomaten)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Apfelessig
- 1,5 EL Zucker
- 1 EL Öl
- Salz

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031/

Tipp

Um den Ketchup zu verdicken, 1-3 TL Tomatenmark unter die Tomatenmischung rühren. Den angebrochenen Ketchup im Kühlschrank aufbewahren.

BBQ-STYLE-GEWÜRZMISCHUNG

Die Zeiten, in denen nur trockenes Fleisch und schnöde, doch irgendwie immer gleich schmeckende Würstchen auf dem Grill lagen, sind längst vorbei. Köstliche Marinaden sorgen für einen tollen, abwechslungsreichen Geschmack und machen das Grillgut schön zart und saftig. Eine selbstgemachte Gewürzmischung wie diese, die man je nach Gusto immer wieder neu zusammenstellen kann, bildet die ideale Grundlage dafür.

- Alle Zutaten in einen Mörser geben und zerstoßen.
- Fleisch, Fisch oder Gemüse mit der Gewürzmischung einreiben oder in einer Marinade verwenden. |

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

ZUTATEN

- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Zucker (braun)
- 2 EL Meersalz (grob)
- 2 TL Senfpulver
- 2 TL Knoblauchflocken
- 1 EL Zwiebleflocken
- 1 EL Pfeffer (schwarz)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver (geräuchert)

Rezept & Bild: Denis Kern und Jannik Schupp

 @Kuechenjungs

 /Kuechenjungs

 www.kuechenjungs.net







APRIKOSEN-KURKUMA-SENF

Getrocknete Aprikosen verleihen diesem Senf einen besonders intensiven, fruchtigen Geschmack. Abgerundet wird er durch die mildwürzige Frische der Kurkumawurzel. Dieser köstliche Senf eignet sich zum Würzen von Rohmilch- und Frischkäse, Käse und gebratenem Fleisch sowie Brotzeiten. Die Süße der Aprikosenfrüchte harmoniert hervorragend mit der Schärfe des Senfes und verleiht Dressings einen pikanten Geschmack. Hübsch verpackt, ist es ein tolles kulinarisches Mitbringsel zu jeder Grillparty.

- Die Gläser auf 110 °C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Die Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Aprikosen in Orangensaft und die Senfkörner in Weißweinessig einweichen lassen. Beides jeweils mindestens 30 Minuten lang ziehen lassen.

Tipp

Für einen milderen Senf die Hälfte der Senfkörner mitkochen. Kurkuma hat gesundheitsfördernde Eigenschaften, sie hilft unter anderem bei Verdauungsbeschwerden und beruhigt den Magen nach fettreichem Essen.

- Anschließend die Aprikosen zusammen mit der Kurkuma im Mixer zerkleinern.
- Die Aprikosen-Kurkuma-Masse in einem Topf mit dem Gelierzucker gelieren lassen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss die Senf-Weißweinessigmischung unterrühren.
- Den fertigen Senf in die sterilisierten Gläser füllen und kühlstellen. |

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

ZUTATEN*

- 400 g Soft-Aprikosen
- 240 ml Orangensaft
- 150 ml Weißweinessig
- 1 Kurkuma-Wurzel (gerieben, optional)
- 100 g Senfkörner
- 100 g Gelierzucker 2:1

*Ergibt zirka 500 ml

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker

 @Brotpassion

 /ImaginaVonRosenberg

 www.brotpassion.de

Alleine die Zutaten dieser
Soße machen beim Ansehen
schon Freude



MANGO-JALAPEÑO-GRILLSOÛSE

Diese Soße hat ordentlich Wumms. Die roten Jalapeños brennen ein wenig auf den Lippen und hinterlassen einen feurigen Eindruck. Wer es milder mag, tauscht die Jalapeños einfach gegen eine etwas mildere Peperoni-Sorte. Wem es gar nicht „hot“ genug sein kann, der wagt sich an Habaneros heran. Das Rezept ist einfach zubereitet. Alle Zutaten werden im Voraus gemixt und dann nur noch zur gewünschten Konsistenz eingekocht.

- Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch möglichst fein schneiden. Den Ingwer schälen – mit einem Löffel geht das besonders gut – und fein reiben. Anschließend den Knoblauch schälen und fein würfeln. Jalapeños in feine Ringe schneiden, je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kernen. Denn die Kerne tragen die meiste Schärfe in sich. Beim Schneiden am besten Handschuhe tragen. Von der halben Bio-Orange die Schale abreiben.
- Nun alle Zutaten fein pürieren. Die pürierte Masse anschließend in einen möglichst hohen Topf geben, da die Soße beim Kochen stark spritzen kann.
- Bei großer Hitze aufkochen. Sobald die Soße kocht, auf mittlere Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer gut rühren, damit sich nichts am Boden des Topfes absetzt oder sogar anbrennt.
- Nach rund 15 Minuten sollte eine homogene Masse entstanden sein. „Pfüthen“ von Orangensaft oder Essig sollten nicht mehr auf der Oberfläche zu sehen sein. Die Soße kann zu diesem Zeitpunkt noch etwas flüssig erscheinen. Sie dickt beim Erkalten aber noch nach. Wem die Masse noch zu grob ist, der kann nun erneut den Pürierstab schwingen, um eine feine Creme daraus zu machen.
- Nun die Soße noch kochend heiß in Flaschen oder auch Einkochgläser füllen und sofort zuschrauben. So kann sich beim Abkühlen ein Vakuum bilden und die Soße ist erst einmal für ein paar Wochen haltbar. Sind die Flaschen einmal geöffnet, sollte man sie im Kühlschrank aufbewahren.
- Die Soße hält sich gut gekühlt einige Wochen im Kühlschrank. Wer sie für längere Zeit haltbar machen möchte, kocht sie ein. Dafür gibt man die Gläser oder Flaschen in einen Einkochautomaten, lässt Wasser bis zu zwei Drittel der Flaschenhöhe in den Topf und kocht das Ganze bei 90 °C 30 Minuten lang ein. Für wenige Flaschen reicht auch ein normaler Kochtopf. Dazu ein Tuch oder Abtropfsieb auf den Topfboden legen. Die Flaschen hineinstellen, den Topf bis zu zwei Drittel der Flaschenhöhe mit Wasser füllen und auf höchster Stufe aufkochen. Wenn es anfängt zu sprudeln, werden die 30 Minuten gemessen. Die Gläser müssen bei beiden Methoden nachher gut auskühlen. |



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

ZUTATEN*

- 560 g Mango (entspricht 2 mittelgroßen Früchten)
- 250 ml Apfelessig
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1/2 Orange (Bio)
- 10 g Ingwer (frisch)
- 20 g Knoblauch
- 3 Jalapeño-Schoten (rot)
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Kurkumapulver
- 1 EL Zucker

*Ergibt 3 Flaschen à 250 ml

Rezept & Bilder: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

AIOLI AUS GERÖSTETEM KNOBLAUCH

Aioli stammt aus dem Mittelmeerraum und bezeichnet eine kalte Creme, die vor allem aus Knoblauch, Öl und Salz besteht. In jeder Küche wird die Aioli etwas anders zubereitet. In diesem Rezept kommt die Knoblauch-Knolle zunächst auf den Grill. Die herzhafte Creme macht sich, serviert mit Brot und Oliven, gut als Vorspeise oder als würzige Beigabe zu Fleisch oder anderen Leckereien vom Grill.

ZUTATEN

- 1 Knolle Knoblauch
 - 1 Eigelb (sehr frisch)
 - 1 EL Weißweinessig
 - 1 TL Senf
 - 250 ml Sonnenblumenöl (alternativ Rapsöl)
 - Salz
- Die Knoblauch-Knolle auf den Grillrost legen und 30 bis 45 Minuten rösten, bis die Knoblauchzehen weich sind. Die weichen, gerösteten Knoblauchzehen aus der Knolle und der Haut pressen.
- Das Eigelb mit Weißweinessig und Senf in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Die weichen Knoblauchzehen hinzugeben und erneut mixen, dabei das Öl in einem dünnen Strahl langsam einlaufen lassen. Die Creme so lange mixen, bis eine gebundene Mayonnaise entstanden ist. Die Aioli mit Salz abschmecken. |

Rezept & Bild:
Denis Kern und Jannik Schupp

 @Kuechenjungs

 /Kuechenjungs

 www.kuechenjungs.net

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Knoblauch schälen ist nicht jedermanns Sache. So mancher mag den Duft an den Fingern auch nicht besonders gerne. Dabei kann man Knoblauch ganz einfach ohne lästiges Pulen von seiner Schale befreien. Man benötigt dafür nur ein simples Glas mit Deckel, zum Beispiel ein altes Marmeladen- oder Honigglas. In dieses legt man eine gesamte Knoblauchknolle oder auch nur ein paar Zehen hinein. Der Deckel wird geschlossen und man beginnt, kräftig zu schütteln. Nimmt man die ganze Knolle, lösen sich zunächst die Zehen. Nach und nach sieht man, wie sich die Schale von den Knoblauchzehen löst. Nach etwa 10 bis 20 Sekunden schütteln sind alle Zehen sauber geschält. Fertig!

Knoblauch schälen

Lifehacks



Knoblauchzehen oder auch ganze -knolle ins Glas



Kräftig für kurze Zeit, etwa 10 bis 20 Sekunden, schütteln



Die Schale hat sich nach und nach von den Zehen gelöst



Das Ergebnis ist sauber geschälter Knoblauch



GERÖSTETE GUACAMOLE

Rezept & Bild:
Denis Kern und Jannik Schupp

 @Kuechenjungs

 /Kuechenjungs

 www.kuechenjungs.net

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

ZUTATEN

- 3 Tomaten
- 3 Avocados
- Olivenöl
- 1 Chilischote (frisch)
- 1/2 Zwiebel (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/4 Bund Koriander
- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer

Aus reifen Avocados, saftigen Tomaten und einer feurigen Chilischote ist die mexikanische Spezialität im Handumdrehen zubereitet.

Kreuzkümmel, Koriander und Limette verleihen das typisch würzige Aroma. Das Besondere an dieser Variante: Tomate und Chili wandern vor der Zubereitung auf den Grill. So erhält die Avocado-creme eine besondere Note.

- Tomaten in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und auf den Grillrost legen. Auch die Chilischote auf den Rost legen. Alles für etwa fünf Minuten von beiden Seiten rösten.
- Tomatenscheiben leicht abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten- und Chiliwürfel in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und hinzugeben.
- Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen und zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Koriander hacken und zusammen mit den Gewürzen in die Schüssel geben. Die Limette auspressen und den Saft ebenfalls in die Schüssel gießen. Anschließend alles miteinander vermengen. |



EINGELEGTE ZITRONEN

Eingelegte Zitronen sind in Italien eine Delikatesse, die sich im Handumdrehen auch zu Hause gut zubereiten lässt. Die pikante, frische Beilage verleiht Couscous, Salaten, Fisch und Fleisch eine würzige Note.

- Die Gläser heiß ausspülen. Die Zitronen heiß abwaschen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Zitronen darin 2 Minuten kochen lassen, dann kalt abschrecken, abkühlen lassen und trocken tupfen.
- Die Zitronen der Länge nach über Kreuz einschneiden, aber nicht ganz durchtrennen, sodass die Viertel an einem Ende noch zusammenhalten.
- In einem Topf 750 ml Wasser mit Salz und den Gewürzen zum Kochen bringen.
- Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Zitronen mit den Kräutern in die Gläser füllen und mit dem kochenden Sud übergießen, sodass die Zitronen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Dieser Schritt ist sehr wichtig, da sich sonst Schimmel bilden kann. Gläser sofort verschließen und kühl stellen.
- Die Zitronen vor dem Genuss mindestens drei Wochen ziehen lassen. |

ZUTATEN*

- 6 Zitronen (Bio)
- 750 ml Wasser (plus Wasser zum Kochen der Zitronen)
- 40 g Salz (Meersalz oder Steinsalz)
- 2 Zimtstangen
- 2 Stück Anis
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner (grün)
- 1 Zweig frische Minze
- 2 Zweige frischen Rosmarin
- 2 Zweige frischen Zitronenthymian

*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Haltbar machen mit Salzlake: Zitronen in Salzlake einzulegen, ist eine alte, natürliche Methode der Konservierung. Durch den Salzsud werden Bitterstoffe in der Zitronenschale abgebaut und die Zitronen werden weich und genießbar.

Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

@Brotpassion

/ImaginaVonRosenberg/

www.brotpassion.de



KEFIR-FRISCHKÄSE

Versetzt man Kefirknollen mit Milch, entsteht Milchkafir. Aus diesem lässt sich, mit etwas Wartezeit, ein leckerer Frischkäse zaubern. Auch wenn die Herstellung zwei Tage in Anspruch nimmt, lohnt sich der Aufwand. Denn der fertige Kefir-Frischkäse ist äußerst variabel in Geschmack und Konsistenz.

Tipp

Mit verschiedenen Zutaten kann man zahlreiche Varianten kreieren. Gibt man beispielsweise getrocknete Tomaten und Oliven dazu, erhält man einen Frischkäse mit einer mediterranen Note. Die aufgefangene Molke kann getrunken oder zum Backen verwendet werden. Nimmt man anstelle der kompletten Milchmenge halb Milch, halb Sahne, erhält man ein cremigeres Ergebnis. Je fetthaltiger Milch und Sahne sind, umso cremiger wird der Frischkäse.

Rezept und Bilder: Victoria Mattes



Aus Kefirknollen und Milch entsteht Milchkefir. Mit zwei Tagen Wartezeit wird ein Frischkäse daraus



Der fertige Frischkäse. Je länger er in dem Mulltuch abgetropft wird, desto fester wird er am Ende



Der Kefir wird in ein Mulltuch gegossen und aufgehängt. Alternativ kann man das Ganze auch in einem Sieb abtropfen lassen

ZUTATEN

- 1.000 ml Milch (1,5%-3,8%)
- 20-30 g Milchkefirknollen (je nach Aktivität)
- Kräuter (frisch oder getrocknet)
- Salz

- Die Knollen in die Milch geben und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 24 Stunden stehen lassen. Nach dieser Zeit sollte sich schon etwas Molke abgesetzt und die Milch eine joghurtähnliche Konsistenz haben.
- Danach alles in ein Sieb abgießen und die Knollen entfernen. Der fertige Kefir wird nun in ein Mull- oder Käsetuch gegossen und aufgehängt. Alternativ kann man ihn auch in einem Sieb abtropfen lassen. Die hängende Version eignet sich gut, wenn man den Kefir bei Raumtemperatur abtropfen lassen möchte. Die liegende Variante funktioniert gut im Kühlschrank. Eine Schüssel oder einen Teller unter das Käsepaket stellen, da die Molke abtropft. Das Abtropfen dauert noch einmal 24 Stunden. Je länger der Käse abtropft, umso fester wird das Ergebnis.
- Die fertige Frischkäsemasse aus dem Mulltuch entfernen und nach Geschmack mit dem Salz und den Kräutern würzen. Der Frischkäse hält sich eine Woche im Kühlschrank. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet



KIWI-CHUTNEY

Ketchup, Senf und vielleicht noch eine Barbecue- oder Curry-Soße. Irgendwie hat man doch immer wieder die gleichen Soßen und Dips beim Grillen auf dem Tisch stehen. Warum also nicht mal zu exotischen Früchten greifen und diese zu einem leckeren Dip verarbeiten? So wie dieses fruchtig-herzhafte Kiwi-Chutney, das schnell gemacht ist und perfekt zu Burgern, Sandwiches und Bagels passt.

Tipp

Für eine zuckerreduzierte Variante lässt man den Gelierzucker weg. Stattdessen kann man 100 Milliliter naturtrüben Apfel- oder Birnensaft sowie 1 Esslöffel Speisestärke zu den Zwiebeln und Kiwis geben. Die Zutaten dann mindestens 5 Minuten sprudelnd aufkochen lassen. Danach die Temperatur reduzieren und die Masse so lange simmern lassen, bis das Chutney die gewünschte Konsistenz hat.

ZUTATEN*

- 4 Kiwis (groß, gelb oder grün)
- 4 Schalotten
- 20 ml Fruchlessig (zum Beispiel Apfel-Cidre-Essig)
- 150 g Gelierzucker 3:1
- 1 TL Öl (neutral)
- 2 Prisen Salz

*Ergibt 2 Gläser à 300 ml

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

Rezept & Bilder: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

- Leere Marmeladengläser und die passenden Deckel mit heißem Wasser befüllen und mindestens zwei Minuten ruhen lassen. Anschließend das Wasser auskippen und die Gläser im Backofen bei 110 °C für weitere drei Minuten trocknen. Die leeren Behälter sind nun steril und die Chutney-Füllung hält sich später länger darin.
- Die Schalotten schälen, würfeln und mit dem Öl in einem Kochtopf glasig anschwitzen. Die Kiwis schälen, ebenfalls in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Das Kiwi-Schalotten-Gemisch kurz erhitzen.
- Anschließend den Essig, Gelierzucker und das Salz hinzugeben. Die Masse 4 Minuten sprudelnd unter ständigem Umrühren aufkochen. So wird eine Schaumbildung verhindert und das Chutney ist später länger haltbar. Sollte nach dem Aufkochen noch weißer Schaum vorhanden sein, kann dieser mit einer Schöpfkelle abgetragen und muss nicht mit in die vorbereiteten Gläser gefüllt werden.
- Die heiße Chutney-Flüssigkeit mit einem Trichter in die abgekochten Gläser füllen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zuletzt die Deckel auf die fertigen Gläser schrauben. Es empfiehlt sich eine Aufbewahrung an einem kühlen, dunklen Ort. Wenn das Chutney geöffnet ist, sollte man es im Kühlschrank aufbewahren. |

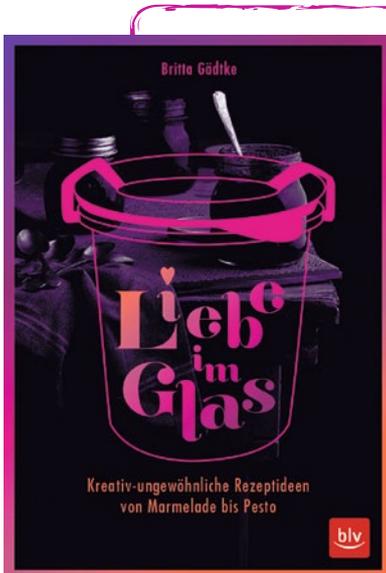




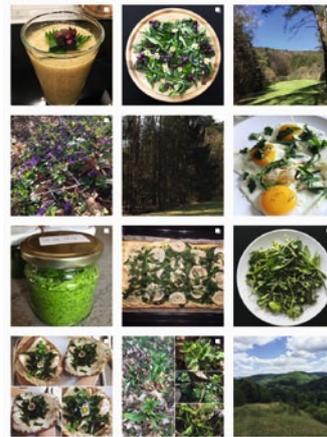
Inspiration

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

„Liebe im Glas“ von Britta Gädtke verspricht „kreativ-ungewöhnliche Rezeptideen von Marmelade bis Pesto“. Die Rezepte reichen von Süßem aus dem Glas über Herzhaftes aus dem Glas bis hin zu Herzhaftem aus der Flasche. Besonders interessant ist der Saisonkalender, der darüber informiert, wann welches Obst und Gemüse reif wird und regional erhältlich ist.



Britta Gädtke
Liebe im Glas
128 Seiten
978-3-8354-1676-5
€ 18,- Euro



 @wild_herb_witch

Seit 2017 beschäftigt sich die „Wildkräuterhexe“ mit Kräutern, seit 2018 teilt sie ihre Erlebnisse, Rezepte und Werke aus der Welt der wilden Gewächse auf Instagram. Ihren Namen verrät sie ebenso wenig wie sie ihr Gesicht zeigt. Einzig, dass sie in den Wäldern Mittelfrankens und der Oberpfalz unterwegs ist, erfährt man. Neben ihren tollen Pflanzenporträts, bei denen sie auch unbekannte Kräuter wie die rote Taubnessel oder echtes Labkraut vorstellt, postet sie auch immer wieder leckere Rezepte wie für einen erfrischenden Eistee, Butter mit frischen Wildkräutern oder abwechslungsreiche Pesto-Varianten.

Ute Rohrbeck und ihr Mann, freiberufliche Filmschaffende, zogen 1994 von Hamburg aufs Land ins mecklenburg-vorpommersche Röggnitz. In einem ehemaligen Gutshaus begannen sie damit, Rohmilch-Ziegenkäse herzustellen und gründeten eine Käserei. Nach 17 Jahren gaben sie 2017 die Käserei auf, schlossen den Hofladen und wandten sich neuen Projekten zu. Komplette abschließen mit dem Thema Käse konnten sie aber offensichtlich nicht. Ute Rohrbeck und ihr Team bieten Kurse in Berlin an, bei denen Interessierte lernen, wie man Käse selbst macht. Neben dem Wissen zur Herstellung von Frisch-, Weich-, und Schnittkäse kann der selbstgemachte Käse am Ende mit nach Hause genommen werden. 99,- Euro kostet der rund vierstündige Kurs.

www.kunstundkaese.de





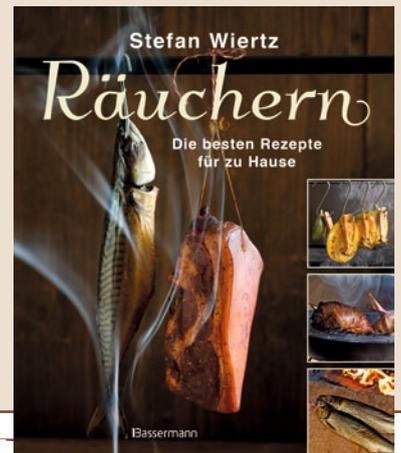
„Wilde Fermente – happy bubbles“ heißt das Blog von Isa Palstek alias Barbara Hosfeld. Die promovierte Biologin liebt Mikroskope und winzige Organismen. Ihre Begeisterung für Fermente rührt aus wissenschaftlichem Interesse und einer Autoimmunerkrankung. Auf dem Blog und in der gleichnamigen Facebook-Gruppe finden sich zahlreiche Rezepte rund um das Thema fermentieren, die praktischerweise in die Kategorien „Gemüse“, „Getränke“, „Milch“ und „Honig“ eingeteilt sind. Ihre Anleitungen sind häufig bebildert, sodass auch Anfänger gut folgen können. Der Fermentista gelingt es, kurzweilige und informative Artikel zu veröffentlichen, die man gerne liest. www.wildefermente.de



Weck-Einkochbuch
144 Seiten
978-3-921034-05-7
€ 12,80

Einkochen hat eine lange Tradition. Welches Equipment dazu benötigt wird und welche Prozesse dabei ablaufen, zeigt das „Weck-Einkochbuch“. Neben den Grundlagen enthält es viele Rezepte für Marmelade, Konfitüre, Gelee, Säfte, Fleisch, Wurst, Suppen, Pudding und sogar Kuchen, von denen man sich inspirieren lassen kann. Inzwischen in der 30. Auflage erschienen, kann man es schon fast als Standardwerk unter den Einmachbüchern bezeichnen.

Wem gelüftet es nicht ab und an nach Geräuchertem? Wie man dieses einzigartige Aroma für Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte umsetzen kann, erklärt Stefan Wiertz in seinem Buch „Räuchern – Die besten Rezepte für zu Hause“. Damit die Rezepte auch gelingen, beschreibt er zunächst, welche Gegebenheiten für das erfolgreiche Räuchern vonnöten sind. Gleich nach der Lektüre des „Abc des Räucherns“ kann dann auch schon mit der Zubereitung der Gerichte begonnen werden.

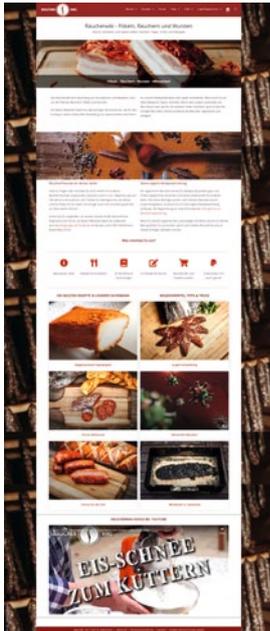


Stefan Wiertz
Räuchern – Die besten Rezepte für zu Hause
128 Seiten
978-3-8094-3754-3
€ 9,99

Edible Alchemy bedeutet übersetzt „essbare Alchemie“. Alchemie ist, laut Eintrag der Enzyklopädie der Medizingeschichte, die Lehre von den Eigenschaften der Stoffe und ihren Reaktionen. Hinter der gleichnamigen Initiative und dem Edutainment-Portal stecken Alexis Goertz und Natalie Elisabeth. Seit 2012 beschäftigen sich die beiden Kanadierinnen mit dem Thema Fermentation und damit, welche (chemischen) Reaktionen und Prozesse dabei stattfinden. Sie setzen sich dafür ein, ein größeres Verständnis für die Bakterien und Hefen zu schaffen, die fermentiertes Essen so speziell und gesund machen. 2014 ging Alexis nach Berlin und brachte die Philosophie von Edible Alchemy nach Deutschland. Als „Bakterien Barista“, wie sie sich selbst bezeichnet, gibt sie Workshops in Berlin rund ums Thema Fermentation. Weiterhin gibt es eine Online-Akademie. Mithilfe von Video-Tutorials und kreativen Rezepten können Interessierte zuhause fermentieren, was immer sie möchten: Obst, Gemüse, Nüsse oder Milchprodukte.

www.ediblealchemy.co





Auf www.raeucherwiki.de kann man Rezepte für geräucherte Leckereien mit der Community teilen. Das Räucherwiki ist eine Datenbank mit Grundwissen und Rezepten zu den Themen Räuchern, Pökeln und Würsten. Neben einem Wörterbuch, in dem wichtige Begriffe aus der Welt des Räucherns zusammengetragen sind, findet sich in der Rubrik „Helferlein“ Praktisches wie ein Volumenrechner für Wurstbrät und ein Rechner für Pökellake.



Foto: Kat Menschik

Zu Beginn ihres mit Illustrationen von Kat Menschik kolorierten Werkes „Das Marmeladenbuch“ führt Véronique Witzigmann durch eine Warenkunde, in der sie die grundlegendsten Begriffe und Vorgänge rund ums Thema Einkochen erklärt. Im Anschluss folgen abwechslungsreiche Rezepte für die unterschiedlichsten Fruchtaufstriche. Zusätzlich gibt die Autorin Tipps – mal in Form einer Abwandlung der Zutaten, mal hinsichtlich der Vorgehensweise.

Véronique Witzigmann
Das Marmeladenbuch
 113 Seiten
 978-3-45820-008-6
 € 12,-



„Die Hobbywurstler“ ist ein Forum für alle Koch-Enthusiasten, die Fleisch- und Fischwaren selbst machen. Einmal kostenlos angemeldet, kann sich dort jeder darüber austauschen, was er oder sie aktuell wurstet, wolft, kocht, räuchert oder grillt. Wer auf der Suche nach neuen Rezepten oder Tipps zu Techniken und dem geeigneten Equipment ist, wird dort ebenfalls fündig. Eine Schlagwörter-Suche sowie Kategorien wie „Koch- und Grillecke“ oder „Fisch in allen Variationen“ erleichtern die Navigation.

www.hobbywurstler.de

Giovanna Torricco & Amelia Wasiliev
Clever Kochen – Null Abfall
 256 Seiten
 978-3-03800-047-1
 € 20,-



„100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung“ ist das Thema des Buchs „Clever Kochen – Null Abfall“ von Giovanna Torricco und Amelia Wasiliev. Die beiden Autorinnen treffen damit den Nerv der Zeit. Aufgeteilt nach Art der Lebensmittel bieten sie einen Überblick, welche tollen Gerichte man aus „Resten“ noch zaubern und so Müll und Verschwendung vermeiden kann.

Dörren ist eine traditionelle Art des Haltbarmachens und hat in letzter Zeit eine Renaissance erlebt. Dieser Verarbeitungsvariante von Lebensmitteln widmet sich Achim Samwald in seinem Buch „Dörren – Früchte, Gemüse, Kräuter, Pilze und mehr“. Dabei werden nicht nur die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten, sondern den Lebensmitteln wird auch eine unverwechselbare Note verliehen. Der Autor erklärt verschiedene Dörr- und Trockentechniken, stellt Grundanleitungen zum Dörren vor und präsentiert Rezeptideen, die von der Apfelknaberei bis zum Zimtring reichen.



Achim Samwald
**Dörren – Früchte,
 Gemüse, Kräuter,
 Pilze und mehr**
 128 Seiten
 978-3-81860-097-6
 € 12,90

@schnabula_rasa



„Zu gut für die Tonne“ ist eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. In deutschen Privathaushalten werden pro Kopf mindestens 55 Kilogramm Nahrungsmittel im Jahr entsorgt – viele davon noch originalverpackt und ungenutzt. Auf der Webseite des Ministeriums finden sich konkrete Tipps und Anregungen, mit denen jeder Einzelne aktiv werden kann, weniger Lebensmittel zu verschwenden. So gibt es unter anderem ein Lebensmittellexikon mit Informationen rund um die Haltbarkeit und richtige Lagerung von Speisen. In der gleichnamigen App zur Initiative animieren mehr als 550 Rezepte zum kreativen Nachkochen und Resteverwerten. www.zugutfuertonne.de

**ZU
 GUT
 FÜR DIE
 TONNE.de**
 Bild: BMEL

Schnabula Rasa, wie sich die 31-Jährige Jelena Meier nennt, betreibt seit 2016 das gleichnamige Blog. Ihre Motivation dabei: „Mir liegt es sehr am Herzen, meine Leidenschaft anderen Menschen weiterzugeben, gemeinsam zu lachen und neue Dinge zu entwickeln.“ Sie arbeitet als Foodfotografin- und stylistin. Das sieht man ihren Kanälen auch an: Jedes Bild ist eine Augenweide. Alles ist so appetitlich und frisch angerichtet, dass man sofort Lust bekommt, die Kreationen nachzumachen und zu verputzen. Ob selbstgemachte Nudeln, Soßen, Cocktails oder Smoothies, bei Schnabula Rasa wird jeder Foodie fündig.

Das 2 für 1-Schnupper-Abo

SPEISEKAMMER

▪ Darum geht es in SPEISEKAMMER

Ob eingekocht, eingemacht, eingelegt, fermentiert, gedörrt, gepökelt oder geräuchert – haltbar und lecker soll es sein. SPEISEKAMMER richtet sich an alle Foodbegeisterten, die auf Qualität achten und wissen möchten, woraus ihr Essen besteht. Die möglichst wenig fertige Lebensmittel kaufen und Freude am Selbermachen haben. Und die auch dann nicht auf Fertigware zurückgreifen wollen, wenn es einmal schnell gehen muss. Dafür liefert SPEISEKAMMER die nötigen Rezepte, zeigt wie es geht und wie man auch mit einfachen Mitteln tolle Produkte herstellt.

▪ Ihre Abo-Vorteile

Bestellen Sie jetzt das Schnupper-Abo von SPEISEKAMMER und erhalten 2 Ausgaben des Magazins zum Preis von einer. Sie zahlen also nur 5,90 statt 11,80 Euro. Und Sie erhalten nicht nur die 2 Ausgaben frei Haus, auch das Digitalmagazin ist inklusive. Bestellen Sie jetzt unter www.speisekammer-magazin.de oder rufen Sie an: 040/42 91 77-110

▪ Unser Versprechen

Bei uns gibt es keine Abo-Fallen. Möchten Sie das Magazin nicht weiterbeziehen, sagen Sie einfach bis eine Woche nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab – formlose E-Mail oder Anruf genügt. Andernfalls erhalten Sie SPEISEKAMMER im Jahresabonnement zum Vorzugspreis von 22,00 Euro (statt 23,60 bei Einzelbezug). Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Bei uns können Sie aber jederzeit kündigen, das Geld für bereits bezahlte, jedoch noch nicht erhaltene Ausgaben erhalten Sie dann zurück.

Digital erhältlich in der App
des Schwestermagazins BROT



IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- 5,90 sparen
- Keine Versandkosten
- Vor Kiosk-Veröffentlichung im Briefkasten
- Digitalmagazin inklusive

SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Einkochen

Marmelade,
Konfitüre und Co.
selbst herstellen

Müllvermeidung

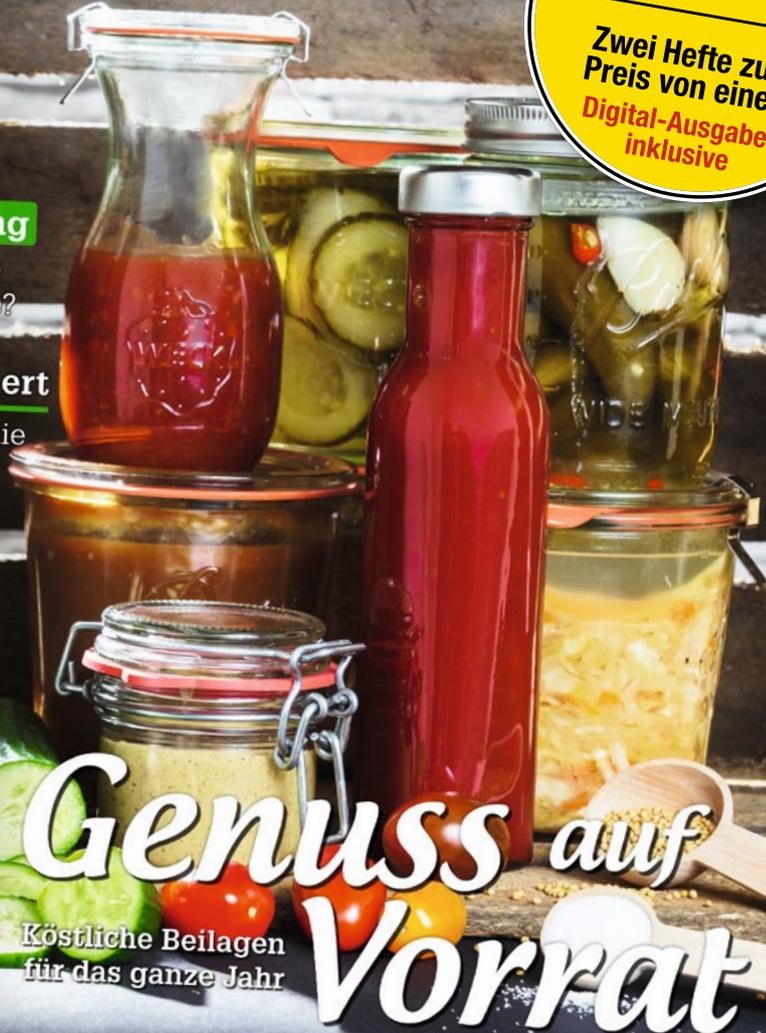
Nachhaltig Vorräte
anlegen – aber wie?

Frisch konserviert

Leckere Ideen für die
Gurken-Saison

Wie im Urlaub

Pimientos in
Meerwasser &
Krautsalat aus
El Salvador



Genuss auf Vorrat

Köstliche Beilagen
für das ganze Jahr



Ausgabe 02/2019, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

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

Jetzt bestellen!

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Konfitüre & Gelees



Konfitüre und Gelee sind Klassiker, wenn es ums Einkochen geht. Sie lassen sich aus allen möglichen Früchten selbst herstellen. In der leckeren Variante mit Obst aus dem eigenen Garten, zusätzlichen Aromen von besonderen Gewürzen oder Kräutern werden sie zu einer köstlichen Bereicherung auf dem Esstisch. Ob Johannisbeer-Kaffee-Schokoladen-Konfitüre, Gin-Tonic- oder Holunderaufstrich, hier kommen alle Süßschnäbel auf ihre Kosten.



Küchenhelfer wie Kochlöffel, Schöpfkelle und Marmeladentrichter erleichtern die Arbeit



Gläser mit Schraubverschluss eignen sich sehr gut zum Einkochen. Es gibt sie in verschiedenen Größen

Text, Rezept & Bilder: Gerda Göttling So macht man Fruchtaufstrich haltbar

Marmelade kochen

Als persönliches Geschenk für einen lieben Menschen löst ein Glas selbstgemachte Marmelade oftmals große Freude bei den Beschenkten aus. Was man braucht, um einen leckeren Aufstrich selbst herzustellen und was es dabei zu beachten gilt, darum geht es in diesem Artikel.

Wie man das fertige Produkt letztendlich bezeichnet, ist häufig regional unterschiedlich. So ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz meist von Konfitüre oder Fruchtaufstrich die Rede. In manchen Ländern ist die Bezeichnung Marmelade für Aufstriche mit Zitrusfrüchten reserviert. In Kroatien hingegen wird in verschiedenen Gegenden in Öl eingelegter Knoblauch als Marmelade bezeichnet. Die unterschiedlichen Bezeichnungen hängen auch mit den Vorschriften für die industrielle Produktion zusammen.

Bei der Herstellung des Fruchtaufstrichs gilt es, einige Punkte zu beachten. Eine penible Küchenhygiene und ausgewählte, frische Früchte von hochwertiger Qualität sind für ein gutes Gelingen entscheidend. Zu reifes Obst beispielsweise geliert schlecht und ist daher für die Zubereitung von Fruchtaufstrichen nicht geeignet. Das Obst muss in einem tadellosen Zustand sein – bereits kleine braune oder gar angeschimmelte Stellen können zu (weiterer) Schimmelbildung oder Verunreinigung des Produktes führen und dürfen daher nicht in den Topf. Im Idealfall werden die Früchte frisch geerntet und relativ zügig verarbeitet, ohne lange zu liegen. Aber auch außerhalb der Saison lassen sich aus Tiefkühlware köstliche Brotaufstriche zaubern.

Früher haben Oma und Uroma häufig Fruchtaufstriche mit viel Haushaltszucker im Frucht-Zucker-Verhältnis 1:1 eingekocht, damit sie gut haltbar bleiben und in den langen Wintermonaten als günstiger Brotaufstrich zur Verfügung standen. Heutzutage sind Konfitüren, Gelees oder Aufstriche ein besonderes Genussmittel am Frühstückstisch und gelingen auch mit weniger Zucker. Wenn man mit Gelierzucker im Verhältnis 2:1 oder 3:1 arbeitet, erhält man einen fruchtigen Aufstrich, indem man die doppelte oder eben dreifache Menge an Früchten zu der einfachen Gelierzucker-Menge gibt. Diese Gelierzucker besitzen einen erhöhten Pektin-Gehalt aus Äpfeln, sind allesamt vegan und können somit ohne Bedenken auch von Veganern verwendet werden. Pektin findet

sich, außer beim Apfeltrester, auch in Zitrusfrüchten und Karotten. Der griechische Ursprung des Worts „pektos“ bedeutet erstarren. Pektin stabilisiert Flüssigkeiten.

Möchte man keinen Gelierzucker benutzen, muss man den Pektingehalt der Früchte, der für das

EQUIPMENT

Das Handwerkzeug, um Marmelade einzukochen, ist in der Regel in jedem Haushalt vorhanden. Fehlendes kann für kleines Geld dazugekauft werden.

- Topf, empfehlenswert sind 6 bis 9 Liter Fassungsvermögen mit einem Durchmesser von 24 Zentimeter
- Küchenwaage
- Küchenwecker
- Sieb, Haarsieb, Flotte Lotte
- Holzkochlöffel (eventuell abgeschragt)
- Pürrierstab oder Mixer
- Teller und Teelöffel
- (Marmeladen)Trichter
- eventuell Schaum- oder Suppenkelle
- Etiketten/Stift
- Gläser mit Twist Off-Deckel



Aus Beeren lässt sich ein leckerer Fruchtaufstrich kochen

SAISONKALENDER

	Obst	Gemüse
Frühjahr	Erbeeren, Himbeeren	Rhabarber
Sommer	Kirschen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Mirabellen, Zwetschgen, Quitten	Zucchini
Herbst	Kirschen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Mirabellen, Zwetschgen, Quitten	Zucchini, Kürbis
Winter	Zitrusfrüchte	



Gelieren bei der Marmeladenzubereitung zuständig ist, berücksichtigen. Einen hohen Pektingehalt haben beispielsweise alle Zitrusfrüchte, Äpfel, Quitten, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren und Heidelbeeren. Über einen mittleren Pektingehalt verfügen Himbeeren, Brombeeren, rote Johannisbeeren, Vogelbeeren, Aprikosen, Pflaumen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Birnen, Hagebutten, Sanddorn und Schlehen. Wenig Pektin findet sich in Erdbeeren, Rhabarber, Bananen, Holunder, Kirschen, Mangos, eigentlich in allen besonders weichen Früchten wieder. Eine Zugabe von Zitronensaft, Zitronenstücken oder einigen nicht ganz reifen Früchten fördert das Gelieren und hilft, die Farbe der Früchte zu erhalten. |

Eine Flotte Lotte erleichtert die Arbeit, wenn Obst und Beeren zu Mus passiert werden müssen

GLÄSER

Um die Gläser für die Marmelade vorzubereiten, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Gläser gut spülen
- 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

Zum Thema Gläser auf den Kopf stellen/stürzen gibt es verschiedene Auffassungen.

Heutzutage ist es nicht mehr notwendig und auch nicht zweckmäßig. Auch früher wurde bereits häufig darauf verzichtet, da damals keine Gläser mit Schraubverschluss-Deckel benutzt wurden, sondern Zellophan oder Einmachhaut, die dann mit einem Gummiring auf dem Glas fixiert wurde. Nach wie vor bietet es sich aber an, die Marmelade an einem dunklen Ort zu lagern, wie im Keller, Schrank oder eben einer Speisekammer. Die Haltbarkeit richtet sich nach dem Zuckergehalt der Marmelade. Je höher der Zuckergehalt, desto länger ist die Marmelade haltbar.

FRUCHTIGER BROTAUFSTRICH

Ein leckerer Fruchtaufstrich darf auf keinem Frühstückstisch fehlen. Er macht jedes Brot und Brötchen zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Je nach Obst- oder Beerensorte wird es ein süßes, säuerliches oder eher herbes Vergnügen.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Beeren sorgfältig waschen und von Stiel und Fruchtsansatz befreien; nicht essbare Schalen entfernen. Je nachdem, wie die Konsistenz des Fruchtaufstrichs am Ende werden soll, das Obst entweder im Ganzen belassen, in kleine Stücke schneiden oder pürieren. Um ein kernloses Ergebnis zu erhalten, muss man die Früchte zunächst pürieren und dann zusätzlich durch ein Haarsieb oder eine Flotte Lotte streichen. Eine Flotte Lotte ist ein manuelles Passiergerät, durch das ohne viel Kraftaufwand Obst und Beeren zu Mus ohne Kerne verarbeitet werden 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. Die Kerne bleiben oben. So kann wunderbar alles von den kleinen Kernen befreit werden. Die Früchte mit dem gewünschten Zucker vermischen und harte Früchte bis zu 6 Stunden, weiche für kürzere Zeit zusammen ziehen lassen, damit sich Saft bilden kann. Während der Ziehzeit kann man schon einmal die Gläser zum Einkochen vorbereiten.

Gelierprobe

- Die Gelierprobe wird am Ende der Kochzeit durchgeführt und zeigt, ob die Marmelade zu gelieren beginnt und in die bereitgestellten Gläser abgefüllt werden kann. Dazu werden mithilfe eines Teelöffels ein oder zwei kleine Kleckse Marmelade auf einen Teller gegeben. Beginnt die Marmelade nach 1 bis 2 Minuten noch nicht zu andicken, kann man sie einfach weiterkochen lassen und nach 1 bis 2 weiteren Minuten erneut die Gelierprobe machen. Alternativ kann auch ein wenig Zitronensäure helfen. Dazu am besten den Saft einer ganzen Bio-Zitrone hinzufügen. Danach die Marmelade nochmals sprudelnd aufkochen lassen. Anschließend die Gelierprobe wiederholen.

Tipps zum Kochen und Kochzeit

- Am besten gelingt das Einkochen, wenn nur kleine Mengen Obst und Zucker zusammen gekocht werden. Die Mengenangabe und das Einkochverhältnis der gewählten Zuckervariante ist meist der Packung zu entnehmen. Beim Kochen hilft es, die Fruchtmasse stetig zu rühren und sich einen Wecker einzustellen. Die Marmelade sprudelnd aufkochen lassen und daran denken, dass es spritzen kann. Erst wenn das Ganze kocht, beginnt die reguläre Kochzeit. Die Mindestkochzeit beträgt 4 Minuten. Bildet sich beim Kochvorgang zu viel Schaum, kann man diesen am Ende der Kochzeit mithilfe einer Schaumkelle vorsichtig abheben.

Abfüllen & Aufbewahren

- Die kochendheiße Masse mithilfe eines Marmeladentrichters in die vorbereiteten Gläser abfüllen, dabei die Gläser bis zum Rand voll machen. Sofort gut mit den Schraubverschlüssen

ZUTATEN

- 1.500 g Beeren
- 500 Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone (Bio)

verschließen. Entweder vorher oder im Anschluss, wenn der Fruchtaufstrich abgekühlt ist, die Gläser mit dem Namen der Marmelade, Obstsorte und dem Herstellungsdatum beschriften.

- Hier noch ein Tipp speziell für die Herstellung von Erdbeer-Aufstrich: Um eine besonders schöne, intensive Farbe und den besten Geschmack der Beeren zu erhalten, kann man eine frische Zitrone hinzufügen. Außerdem sollten die gut verschlossenen Gläser im Tiefkühler aufbewahrt und für den morgendlichen Frühstücksgenuss erst am Vorabend aus dem Tiefschlaf geholt werden. |

Die Gelierprobe zeigt, ob die Marmelade bereits geliert und damit bereit zum Abfüllen ist





Rezept und Bild: Gerda Göttling

JOHANNISBEER-KAFFEE- SCHOKOLADEN-KONFITÜRE

Sträucher voller Johannisbeeren sind ein klares Indiz dafür, dass Sommer ist. Rund um den 24. Juni, den Johannistag, sind die ersten der kleinen Beeren reif zur Ernte. In diesem Rezept werden schwarze und rote Johannisbeeren verwendet. Schokolade verleiht der Konfitüre zusätzlich eine süße Note und ganze Kaffeebohnen sorgen für einen edlen, leicht herben Touch.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 1.250 g Johannisbeeren schwarz
- 250 g Johannisbeeren rot
- 500 g Gelierzucker 3:1
- 25 g Kaffeebohnen (ganz)
- 75 g Schokolade (im Kühlschrank gekühlt)

*Ergibt 7-8 Gläser à 230 ml



- Die Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und die Beeren vorsichtig von den Rispen abziehen.
- Anschließend die Beeren im Topf zusammen mit dem Gelierzucker gut vermengen.
- Die ganzen Kaffeebohnen in eine Filtertüte geben und mit einer Küchenschnur zubinden. Die Filtertüte in den Topf zu den Beeren geben und diese vollständig mit Beeren bedecken. Alles zusammen für zirka 3 Stunden Saft ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die kalte Schokolade mit einem Messer klein hacken und wieder in den Kühlschrank stellen.
- Die Filtertüte mit den Kaffeebohnen vorsichtig entfernen.
- Die Fruchtmasse unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Vorsicht, die heiße Masse kann spritzen. Sobald die Masse kocht, beginnt die Kochzeit. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze noch weitere 4-6 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen.
- Dann eine Gelierprobe machen. Dazu 1-2 Teelöffel der Fruchtmasse auf einen kleinen Teller geben. Wird sie nach 1-2 Minuten abkühlen dick bis fest, wird die Konfitüre nach dem Erkalten ausreichend fest. Wenn nicht, Fruchtmasse länger kochen lassen und Gelierprobe wiederholen.
- Die Schokolade aus dem Kühlschrank in die Konfitüre einrühren und sofort mit Hilfe eines Trichters in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen. Die Gläser erkalten lassen. Die Konfitüre hält sich ungefähr 6 Monate lang. |

Tipp

Die Gläser mit Namens-Etiketten versehen, auf denen am besten auch Zutaten und Herstellungsdatum vermerkt sind. So behält man den Überblick darüber, was man eingekocht hat. Für einen besonderen Geschmack kann man mit verschiedenen Schokoladen-Sorten wie Pistazie, Mandel oder Marzipan variieren. Schokoladen-Tropfen eignen sich ebenfalls. Je nach Reifegrad und Sorte der Johannisbeere wird die Konfitüre süß bis säuerlich.

HOLUNDERBLÜTENGELEE & HOLUNDERAUFSTRICH



Die Beeren des Holunders sind eine wichtige Nahrungs- und Vitaminquelle für Vögel. Für Menschen lässt sich daraus ein köstlicher, süßer Brotaufstrich herstellen. In zwei Varianten, sowohl aus den Blüten als auch aus dem Saft der süßen Beeren. So wird alles verwertet.

ZUTATEN HOLUNDERBLÜTENGELEE

- 1.000 ml Holunderwasser aus Blütendolden (hergestellt aus dem Holunderblütenansatz aus dem Siruprezept) (auf Seite 88)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Das Holunderwasser mit Gelierzucker unter Rühren aufkochen, dann 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Anschließend portionsweise durch ein feines Sieb in einen Messbecher gießen. Portionsweise sieben, damit das Sieb nicht verstopft. Das Gelee in Twist-Off-Gläser verteilen. Gläser fest verschließen. |

ZUTATEN HOLUNDERAUFSTRICH

- 750 ml Holundersaft aus entsafteten Beeren (in einem Entsafter vorbereitet oder mit Wasser aufgekocht und durchgeseibt)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Zitrone
- Den Zitronensaft auspressen, zusammen mit Holundersaft und Gelierzucker in einem großen Topf vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Das Ganze bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Gelee sofort heiß in Gläser füllen und diese gut verschließen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm



/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Tipp

Manchmal geliert Holunder schwer. Deshalb die Saftmenge genau einhalten und die Kochzeit keinesfalls unterschreiten, sondern lieber noch etwas verlängern.





GIN TONIC-GELEE

Das erfrischende Gelee aus dem Longdrink-Klassiker Gin Tonic bringt Abwechslung auf den Tisch. Es schmeckt beim Grillabend, auf einem Brötchen zum Frühstück auf dem Balkon oder als pffiffiges Topping für ein Dessert. Das Rezept lässt sich alkoholfrei, kindgerecht und herzhaft abwandeln und ist außerdem ein ausgefallener Hingucker.

- Leere Marmeladengläser und die passenden Deckel mit heißem Wasser befüllen und mindestens 2 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Wasser auskippen und die Gläser im Backofen bei 110 °C für weitere 3 Minuten trocknen. Die leeren Behältnisse sind nun steril und die Gelee-Füllung hält sich darin später länger.
- Limette halbieren und auspressen. Den Saft der Limette und das Tonic Water in einen Topf geben. Gelierzucker hinzugeben und das Ganze vermischen.
- Die Masse unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend den Gin hinzugeben und die Flüssigkeit noch einmal kräftig umrühren, bis kein Schaum mehr zu sehen ist.
- Die heiße Flüssigkeit mit einem Trichter in die abgekochten Gläser füllen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zuletzt die Deckel auf die Gelee-Gläser schrauben. Es empfiehlt sich eine Aufbewahrung an einem kühlen, dunklen Ort. Nach Anbruch sollte das Gelee im Kühlschrank aufbewahrt werden. |

ZUTATEN*

- 400 ml Tonic Water
- 100 ml Gin
- 1 Limette oder Zitrone
- 500 g Gelierzucker 2:1

*Ergibt 2 Gläser à 300 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bilder: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



Tipp

Alkoholfrei

Für die alkoholfreie Variante empfiehlt es sich, Wacholderbeeren mit dem Tonic-Limetten-Zucker-Gemisch zu kochen, die vor dem Einfüllen in die Gläser wieder aussortiert werden. Des Weiteren gibt es alkoholfreien Gin-Tee, der als gemörsertes Pulver oder als Aufguss hinzugefügt werden kann.

Herzhaft

Das Basis-Rezept ist herb-süß und eignet sich als Brotbelag oder Dessert-Topping. Eine herzhaftere Variante, zum Beispiel für Burger oder Sandwiches, lässt sich durch die Zugabe von 500 g Salatgurke, geschält und püriert, erzielen. Die Mengenangabe des Gelierzuckers muss dann durch die erhöhte Masse entsprechend angepasst werden.

Fruchtig-herb

Die Zugabe von etwas Limetten- oder Zitronenabrieb ins Gelee macht das Ergebnis noch fruchtiger und ist auch etwas für Fans der britischen Orangenmarmelade.

SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

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



Standard
27,90 x 30,50 cm



Lang
27,90 x 43,20 cm



VEJIBAG

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“.

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



€ 18,50

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



€ 14,-

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm

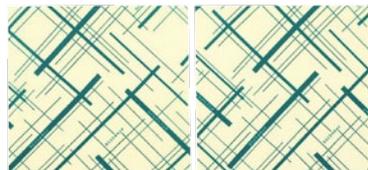


Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm



€ 26,-

Bee's Wrap Frühstückspause



€ 54,-



€ 22,-

NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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

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

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



€ 23,-

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



€ 23,-

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

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



€ 24,-

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm



€ 18,50

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



€ 30,-



€ 12,-



DER GÄRAUTOMAT UND SLOW COOKER

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow Cooker von Brod & Taylor kann man neben Joghurt auch Hefeteig, Sauerteig, Kombucha, Schmand, Crème fraîche, Käse, Natto und vieles mehr herstellen. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21 bis 49 °C in 1 °C-Schritten zur Verfügung.

Im Slow Cooker-Modus lassen sich 30 bis 90 °C in 5 °C Schritten einstellen. Im Schongarmodus betrieben, können traditionelle Slow Cook-Rezepte gekocht oder mal etwas Ausgefallenes

zubereitet werden, wie zum Beispiel schwarzer Knoblauch. Auch das Sous-vide-Kochen ist mit dem Gerät möglich.

Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut. Das Zusatzgitter-Set verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2 x 36,5 cm. Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor-Gärautomaten.



LOAFNEST

Gutes Brot ohne viel Aufwand herzustellen ist gar nicht so einfach. Mit dem LoafNest geht die Arbeit leichter von der Hand. Man braucht weder eine Küchenmaschine noch anderes Werkzeug. Auch der beim Brotbacken unvermeidliche Schmutz durch Mehreste wird vermieden. Einfach Zutaten zusammenrühren, Teig reifen lassen, in das LoafNest geben und backen. Lieferumfang: Hochwertiger, emailierter Gusseisen-Topf, Antihaf-Silikonnest und Anleitung.



€ 199,-

Maße: 30 cm x 15.5 cm x 14.5 cm,
Gewicht: ca. 4.7 kg

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

Das Brot-Sonderheft zur Grillsaison



€ 8,50

040/42 91 77-110
service@brot-magazin.de



Text & Bilder: Vanessa Grieb

Zu Gast im Zero-Waste-Café

Nachhaltiger Erfolg

Am Rande des Hamburger Schanzenviertels liegt „In guter Gesellschaft“, Deutschlands erstes Zero Waste-Café. Zero Waste lässt sich mit Null Abfall übersetzen. Der Begriff ist vielschichtig und umfasst Aspekte wie Müllvermeidung, sinnvolle Lebensmittelverwertung und bewussten Konsum. Das setzen auch Alana Zubritz und Ina Choi-Nathan in ihrem Café um. Zeit für einen Besuch.

Als Erstes stellt Alana Zubritz ein Stück Schokoladenkuchen auf das Tablett. Daneben ein Glas Wasser und eine Tasse Milchkaffee. Bevor sie die Bestellung serviert, schnappt sie sich noch zwei Stoffservietten und ab geht es an den Tisch. „So eine habe ich schon lange nicht mehr in einem Café bekommen“, stellt eine der Damen am Tisch fest, als sie die Stoffserviette entdeckt. „Und guck’ dir das Glas an, sieht aus wie ein Senfglas“, bemerkt ihre Freundin. „Das war es auch mal“, erklärt die 31-jährige Betreiberin schmunzelnd. „Auf diese Weise recyceln wir alle möglichen Arten von Gläsern.“

Dinge weiter- und wiederzuverwerten ist Teil des Konzepts des Cafés. Seit Kurzem gibt es an sieben Tagen die Woche Frühstück, Kuchen, Salate und warme Gerichte.

Viele der Lebensmittel werden in Unverpackt-Läden gekauft, bei denen man Ware ohne Verpackung bekommt. Basics wie Mehl und Zucker, aber auch Hülsenfrüchte werden in Großgebinden aus Papier bevorratet – „damit lässt sich der Müll schon recht gering halten“. Obst und Gemüse beziehen Zubritz und Choi-Nathan von regionalen Händlern, geliefert wird in Holzkisten, die vom Lieferanten wieder mitgenommen werden. Viele der Waren sind zusätzlich bio. „Das ist aber eher Zufall, die Bio-Lieferanten vertreiben meist in Papier und ohne Plastik“, erklärt Alana Zubritz.



Die Einrichtung ist größtenteils gebraucht und stammt aus dem Internet oder aus Haushaltsauflösungen

Was sie nicht unverpackt bekommen, bieten die beiden Frauen entweder nicht an – oder sie machen es selbst. Kuchen und Torten zum Beispiel werden im Café gebacken. Aus Karens Konditorei, einem reinen Frauenbetrieb, ebenfalls in der Sternschanze gelegen, beziehen sie süßes Gebäck. Seit 2018 wird selbstgemachte Konfitüre zum Frühstück serviert. Senf entsteht ebenso in Eigenproduktion wie verschiedene vegane Aufstriche. Eine herzhafte Variante ist per Zufall aus einem anderen Produkt entstanden: Aus den Resten der Mandel-Hafermilch, die ebenfalls selbst gemacht wird, entsteht ein Frischkäse-Ersatz. Die Gäste fragten nach einem herzhaften Aufstrich. „Wir haben viel rumprobiert und experimentiert. Das macht total Spaß“, freut sich die Referentin für Nachhaltigkeit, die nebenberuflich an der Leuphana Universität Lüneburg unterrichtet. Ausprobiert wurde auch bei der Mandel-Hafer-Milch. Für guten Milchschaum musste sie „schön cremig sein und sich gut aufschäumen lassen“. Mandelmilch alleine war nicht cremig genug und Hafermilch ließ sich nicht so gut aufschäumen, also wurden kurzerhand beide gemischt. Die Kaffeekreationen kommen bei den Gästen sehr gut an, egal ob mit der Pflanzen- oder Kuhmilch.

Die junge Chefin hat selber reichlich Gastronomie-Erfahrung. Während ihres Studiums in Hamburg und Brighton kellnerte sie in Bars und Cafés. Dabei hat sie oft die Chefs vertreten, Dienstpläne geschrieben und Bestellungen gemacht. „Ich wusste einfach, wie es läuft.“ Da sie nachhaltiges Design studiert hat, organisierte sie nebenbei auch immer wieder Nachhaltigkeitsprojekte, Tausch- und Reparaturcafés. „Alles, was ich gemacht habe, war zwar immer für den guten Zweck, damit habe ich aber nie groß Geld verdient“, berichtet Alana Zubritz. In einem langen Gespräch 2015 entschieden sie und ihre langjährige Freundin Ina Choi-Nathan schließlich, zusammen ein nachhaltiges Projekt zu starten, das wirtschaftlich rentabel sein sollte. Ina Choi-Nathan kommt aus der freien Wirtschaft, hat einen Master in International Business Administration und lange in Handel und Logistik gearbeitet. Bei einem Besuch in Brighton wurde die Designerin durch Freunde auf das „Silo“ aufmerksam, Europas erstes Zero-Waste-Restaurant. Die Idee für das eigene Café war geboren. Im Oktober 2017 eröffneten sie „In guter Gesellschaft“.



Alana Zubritz leitet das Café aktuell alleine. Ihre Co-Gründerin Ina Choi-Nathan hat gerade ihr zweites Kind bekommen und ist im Mutterschutz



Getränke werden unter anderem in alten Gurken- und Senfgläsern serviert

„Man muss vor allem Geduld haben“, erklärt Zubritz abschließend. Das hat sie im Laufe der vielen Jahre, die sie sich bereits mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt, gelernt. Sie hat auch gelernt, dass sich mit Geduld Dinge ändern. Das einstige Nischenthema Umwelt und Nachhaltigkeit hat sich zu einem Thema gewandelt, das die kritische Masse erreicht hat. „Jetzt muss man dranbleiben“, resümiert sie. Mit ihrem Café tun Alana Zubritz und Ina Choi-Nathan das in jedem Fall. ■

Kontakt

In guter Gesellschaft
Sternstraße 25, 20357 Hamburg

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag von 09.30 bis 21 Uhr

QUATRE-QUARTS - EIN BRETONISCHER KLASSIKER

Saftiger Vierklang

Text: Christoph Bremer
Bild: Jan Schnare

Genial einfach, einfach genial. Das klingt vielleicht abgedroschen, passt zu diesem Klassiker aus der Bretagne aber wie die Faust aufs Auge. Denn um einen saftigen „Vier-Viertel-Kuchen“ zu backen, muss man lediglich vier Zutaten im Haus haben und das Grundprinzip kennen. Und das ist wirklich einfach. Ob frisch oder aus der Vorratskammer, der Quatre-quarts passt genauso zum Kaffee wie zum Rotwein.

- Für einen Kuchen normaler Größe nimmt man drei Eier und wiegt diese inklusive Schale ab. In gleicher Gramm-Zahl wie die Eier gibt man nun Mehl, Zucker und Butter in eine Rührschüssel, schlägt die Eier auf, fügt diese hinzu und verrührt alles zu einem geschmeidigen Teig. Beispiel: drei Eier mit Schale wiegen 180 Gramm, also kommen die Eier, 180 Gramm Mehl, 180 Gramm Zucker und 180 Gramm Butter in den Teig. In der Bretagne verwendet man vorzugsweise Salzbutter
- Drei Eier ergeben die klassische Menge eines Rührkuchens. Wer mehr backen möchte oder auch nur einen kleinen Kuchen für zwischendurch, der passt die Anzahl der Eier einfach an. Nicht vergessen: Die Menge an übrigen Zutaten ergibt sich hieraus.
- Zum Backen zunächst die Weck-Gläser einfetten und den Teig darauf verteilen. Die Gläser nur zu etwa zwei Drittel füllen. Im vorgeheizten Ofen ohne Deckel bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen. Natürlich kann man den Kuchen auch in einer normalen Kuchenform backen.
- Im Glas gebacken bleibt der Kuchen ein paar Tage länger schön saftig. Wer ihn noch länger haltbar machen möchte, der muss den Kuchen noch einkochen. Dazu den Glasrand säubern, mit Deckel, Gummiring und Klammern versehen und im 100 °C-heißem Wasserbad 30 Minuten einkochen. |

ZUTATEN

- Eier
- Mehl
- Zucker
- Butter

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

DIE BRETONEN UND DIE BUTTER

Für bretonische Verhältnisse enthält der Quatre-quarts relativ wenig Butter. Denn in der Bretagne liebt man Butter und setzt diese in der Küche wenig sparsam ein. Dabei nutzen etwa 90 Prozent der Bretonen ausschließlich gesalzene Butter – egal ob für süße oder herzhaftere Gerichte. Berühmt und beliebt sind beispielsweise Karamell-Creme oder -Bonbons mit „Beurre salé“.





Tipp

Mit einem Klecks
Gin Tonic-Gelee von
Seite 72 schmeckt
der frische Kuchen
besonders gut.



FEINES AUS DER FLASCHE

Limonade & Sirup

Beim Thema Haltbarmachen denken wahrscheinlich viele vor allem an Essen. Dabei lassen sich auch Getränke ganz einfach herstellen. Ein Sirup aus Früchten, Beeren oder Blüten schmeckt im Sommer toll im Sekt als Aperitif oder im Cocktail. Im Winter dient er als Grundlage oder leckere Zugabe in Heißgetränken. Durch Zucker wird er haltbar. Mithilfe von Fermentation lässt sich Hefewasser herstellen, das man für immer neue Limonaden-Rezepte nutzen kann.

Vom Hefewasser zur Limonade

Wenn es draußen wieder wärmer, die Grill- und Picknicksaison eröffnet wird, ist eine prickelnde Limonade die ideale Erfrischung. In handelsüblichen Getränken sind aber oft zu viel Zucker und künstliche Zusätze enthalten. Eigene Limonade ist mithilfe von Hefewasser einfach, schnell und preisgünstig hergestellt: mit frischen Früchten der Saison, aus Obstschalen, getrockneten Früchten, Kräutern oder (Wild)blumen. Das ist nicht nur richtig lecker, sondern obendrein noch gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

Praktisch jede organische Substanz lässt sich durch einen spontanen, von Mikroorganismen ausgelösten Prozess fermentieren. Fermentation wird von dem lateinischen Wort fermentare abgeleitet, was so viel bedeutet wie gären. Die Fermentation dient zur Konservierung von Lebensmitteln, aber auch zur Veränderung der Geschmackseigenschaften, um eine höhere Genussqualität zu erzielen. Die Fermentation ist ein natürlicher Gärprozess, der mithilfe von Hefen, Bakterien und Schimmelpilzen ausgelöst wird. Hefen gehören zu den wichtigsten Mikroorganismen und wurden bereits in den frühen Hochkulturen des Mittleren Ostens zur alkoholischen Gärung von Bier und Wein sowie zur Herstellung von Brot genutzt.

Hefen, Bakterien und Schimmelpilze befinden sich in ihrer natürlichen Umgebung auf Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, aber auch auf Blumen und Kräutern, in der Luft, im Wasser oder sie müssen künstlich zugeführt werden. Man unterscheidet beim Fermentieren zwei Arten: aerobe und anaerobe Fermentation. Bei Ersterer steht das zu fermentierende Gut unter ständigem Sauerstoffaustausch, wie bei der Herstellung von Essig. Die anaerobe Fermentation kommt

ohne Sauerstoff aus. Die letzte Erkenntnis verdanken wir Louis Pasteur. Der wies nämlich nach, dass Mikroorganismen auch sauerstofffrei leben sowie sich verstoffwechseln können und dabei auch noch wachsen. In die Praxis umgesetzt bedeutet es, dass Fermentiertes sowohl aerob zum Beispiel mit einem Leinentuch über dem Gefäß befestigt, als auch anaerob, also im luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahrt werden kann. Regelmäßiges Entlüften oder ein Gärverschluss beugen zu großem Druck in einer (Glas)Flasche vor, der im schlimmsten Fall zum Platzen des Gefäßes in Form einer regelrechten Explosion führen kann.

Unter anaeroben Bedingungen, wie bei Hefewasser, wandeln Bakterien und Hefen den Zucker aus den Früchten sowie den zugesetzten Zucker in Kohlenhydrate um. Dabei entstehen Kohlenstoffdioxid – ein Gas, das Hefewasser zum Sprudeln bringt – sowie ein geringer Anteil an Alkohol. Diese Säure senkt den pH-Wert des umgebenden Milieus und unterdrückt so das Wachstum von Schimmelpilz und unerwünschten Bakterien. Durch eine regelmäßige Zuckerzufuhr werden Hefebakterien aktiviert, deren Wirkung wiederum den Gärprozess initiiert. Mit der Zeit bildet sich ein trüber Hefebodensatz, der vor der Belüftung geschüttelt werden sollte, damit sich die Hefezellen gut im Wasser verteilen.

Fermentierten Lebensmitteln wird eine gesundheitsförderliche Wirkung zugesprochen. Die im Hefewasser enthaltene Hefe hat einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B1, B2 und B6. Diese Mischung unterstützt Muskeln und Nerven. Neben den Vitaminen Folsäure und Biotin, die für gesunde Haare und Nägel sorgen, sind auch Spurenelemente sowie Aminosäuren enthalten. Die in der Hefe enthaltenen Nährstoffe unterstützen einen reibungslosen Stoffwechsel, haben einen positiven Einfluss auf die Darmflora, sind behilflich bei der Blutbildung und förderlich für das Immunsystem. Durch hochwertiges Eiweiß ist Hefewasser zudem eine gute Proteinquelle für alle, die einen Mehrbedarf haben: Vegetarier oder Sportler.

In Korea werden Lebensmittel aus fermentierten Zutaten wegen ihrer verdauungsfördernden und antikanzerogenen Wirkung, die Krebs verhindern soll, sehr geschätzt. In einigen afrikanischen Bevölkerungsgruppen nehmen fermentierte Lebensmittel einen hohen kulturellen und sozioökonomischen Stellenwert ein. Alle Familienmitglieder und Nachbarn stellen gemeinsam fermentierte Lebensmittel her. Auch heutzutage trinkt man noch oder wieder Kombucha, ein Getränk aus gesüßtem, fermentierten Schwarztee, das mit einem speziellen Pilz hergestellt wird. In Russland trinkt man Kwas – ein Erfrischungsgetränk aus vergorenem Schwarzbrot. Weitere einfache Alternativen für fermentierte Limonade bieten auch Ingwer oder Kurkuma-Bug und der altbewährte Wasserkefir. **!**



Hefewasser aus getrockneter Kamille





Bei großen Früchten wie Orangen eignen sich Bügelgläser am Besten

HEFEWASSER MIT GESCHMACK

Es klingt erst einmal ungewöhnlich: Wasser mit Obst, Gemüse oder sogar Kaffeebohnen und Zucker mehrere Tage stehen lassen und dann soll daraus ein Getränk entstehen? Wer sich traut und das einmal ausprobiert, wird mit einem leckeren Getränk belohnt. Durch die Zugabe verschiedenster Zutaten lassen sich immer wieder neue Kombinationen kreieren.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 500-600 ml Wasser (abgekocht, lauwarm)
- 1 Handvoll Obst, Obstschalen, Gemüse, Kräuter, Blüten (jeweils unbehandelt und ungewaschen)
- Kaffeebohnen, Gewürze, getrocknetes oder ungeschwefeltes Dörrobst nach Geschmack
- 1-2 TL Zucker (unraffiniert) bei Obst
- 4-5 TL Zucker (unraffiniert) bei Gemüse, Kräutern, Blüten und Kaffeebohnen

- Flaschen bei 110 °C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Parallel die Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Wasser, das zu fermentierende Gut und den Zucker in eine Flasche füllen, verschließen und bei 25 bis 30 °C fermentieren lassen. Achtung, je nach Reifegrad und Fruchtemenge kann ein großer Druck in der Flasche herrschen. Deshalb während der Herstellungszeit und vor dem Gebrauch individuell einmal täglich oder nur alle zwei bis drei Tage die Flasche leicht schütteln und entlüften. Je nach Sorte ist das Fermentwasser in drei bis fünf Tagen einsatzbereit oder trinkfähig. Das ist dann der Fall, wenn die Flüssigkeit blubbert und ein angenehmer Duft aus der Flasche steigt. |

Tipp

Saubere 1-Liter-Milchflaschen eignen sich gut für die Herstellung des Hefewassers. Ihr Deckel ist nämlich meistens nicht zu 100 Prozent dicht, sodass überschüssiges Gas aus der Flasche entweichen kann, bevor der Druck zu groß wird. Für große Früchte wie zum Beispiel Blutorangen eignen sich Bügelflaschen ohne Dichtung.

Unraffinierter Zucker und Honig in Rohqualität enthalten Enzyme, die den Gärprozess positiv beeinflussen. Mit Kokosblütenzucker erhält Hefewasser eine karamellige Note.

Bis auf Ananas, Mango, Papaya und Kiwi, die sich aufgrund glutenzerstörender Enzyme nicht für die Herstellung von Hefewasser eignen, sind der fermentativen Kreativität kaum Grenzen gesetzt, solange die Zutaten gesundheitlich unbedenklich sind. Die Devise hier lautet „einfach ausprobieren“. Im schlimmsten Fall entwickelt sich keine Gärung – oder es schmeckt einfach nicht.

BASISREZEPT ZUM AUFFRISCHEN

- Die alte Einlage aus dem Hefewasser entfernen und danach die frische Einlage zusammen mit dem Zucker in das Wasser geben. Die Auffrischung des Hefewassers kann in der alten Flasche zubereitet werden, solange diese noch sauber ist. Je nach Zustand sollte man alle paar Monate die Flasche wechseln. |

ZUTATEN

- 100-200 g Hefewasser
- Obst, Gemüse, Blüten nach Geschmack
- 300-400 ml Wasser
- Zucker (unraffiniert)

Tipp

Mit der alten Einlage kann man zum Beispiel einen Hefewasser-Starter für Brot ansetzen.

AUFBEWAHRUNG UND AKTIVIERUNG

Zur Lagerung von Hefewasser gibt es unterschiedliche Meinungen: Manche lagern ihr Hefewasser im Kühlschrank. Andere stellen es kühl und dunkel zum Beispiel in einen Schrank oder bewahren es in einer Speisekammer auf. Bewährt hat sich folgende Methode: Hefewasser samt Früchten oder Gemüse verschließen und kühl sowie dunkel stellen. Die Kälte verhindert, dass der Gärprozess weiter voranschreitet und beugt unerwünschten Reaktionen wie Schimmelbildung, Übersäuerung oder unangenehmem Geruch vor. Die inaktive Hefe kann so monatelang gelagert werden. Von altem Fermentwasser werden 100 bis 200 g zurückgehalten, um damit neues Wasser anzusetzen. Dabei nimmt der Ansatz mit der Zeit an Triebkraft und wertvollen Hefekulturen zu.



Hefewasser-Kollektion, von links: Rhabarber, Blaubeere, Erdbeere, Cranberry und Rose

ERDBEER-HEFEWASSER-LIMONADE

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Mit fruchtigen Erdbeeren und frischer Minze lässt sich aus Hefewasser im Handumdrehen eine prickelnde Limonade zaubern, die noch dazu ganz ohne Zucker auskommt. Bei der nächsten Grillparty oder beim Picknick im Park ist der Durstlöcher der ideale alkoholfreie Begleiter. Auch zu einem leichten Pastagericht passt sie hervorragend.

ZUTATEN

- 100 g Hefewasser
- 50 ml Mineralwasser
- 3-4 Erdbeeren
- Minzblätter

Rezept & Bilder: Margarete Preker

 @ Brotpassion

 /ImaginaVonRosenberg/

 www.brotpassion.de



Erdbeer-Minz-Drink, Zitronen-Ingwer-Kurkuma-Durstlöcher und Rhabarber-Shot



INGWER-ZITRONEN-KURKUMA-LIMONADE

Diese Limonade ist der perfekte Begleiter an einem heißen Sommertag: Die Kombination aus leicht scharfem Ingwer, säuerlicher Zitrone und würzigem Kurkuma sorgt für Erfrischung. In der der Mini-Version als morgendlicher Muntermacher weckt sie neue Lebensgeister und sorgt so für einen guten Start in den Tag.

- Zitronenscheiben, frischen Ingwer und Kurkuma auf einen Rosmarinzwieg aufspießen und in ein Glas legen, mit Hefewasser und Mineralwasser auffüllen und genießen. Wer mag, kann mit Agavendicksaft oder Honig nachsüßen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 100 g Hefewasser
- 50 ml Mineralwasser
- 2-3 Zitronenscheiben (Bio)
- Ingwer (frisch)
- Kurkuma (frisch)
- 1 Zweig Rosmarin

Rezept & Bilder: Margarete Preker

 @ Brotpassion

 /ImaginaVonRosenberg/

 www.brotpassion.de



HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Garten, Apotheke

Ob im Sekt, als Limonade oder im fruchtigen Cocktail – Holunderblütensirup schmeckt hervorragend. Die Herstellung ist einfach und die Zutaten sind preiswert. Denn im Mai und Juni lassen sich die weiß-gelblichen Blüten in Parks und Gärten sammeln und verwerten. Mancher Bauer ist sogar froh, wenn man seinen Holunder pflückt. Dennoch sollte man vorher fragen.

ZUTATEN

- Etwa 15 große Holunderblüten (nicht gewaschen, nur gut ausgeschüttelt)
- 1.500 g Zucker
- 1.000 ml Wasser
- 1-2 Zitronen (Bio) (in Scheiben geschnitten)
- 50 g Zitronensäure (in der Apotheke erhältlich)

- Das Wasser in einem großen Topf aufkochen und den Zucker in dem noch warmen Wasser auflösen. Die Zitronensäure hinzufügen. Die Stängel der Holunderblüten ganz kurz abschneiden, die Blüten jedoch nicht waschen, ansonsten verwässern sie und verlieren einen Teil ihres Aromas. Die Zitronenscheiben und die Holunderblüten ins Zuckerwasser geben und alles verrühren. Den Holunderblütensirup ziehen lassen. Alles mindestens zwei Tage an einem dunklen, kühlen Ort stehen lassen und zweimal pro Tag durchrühren.
- Glasflaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss sehr heiß auswaschen. Den Holunderblütensirup durch ein sehr feines Sieb oder ein Küchentuch gießen und in Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel gelagert hält der Holunderblütensirup einige Monate. |

Tipp

Wenn man seinen Gästen einen besonderen Aperitif servieren möchte, eignet sich ein Holundersekt hervorragend. Dazu einfach zum Sekt oder Prosecco einige Tropfen Holunderblütensirup geben. Dieser gibt ein besonderes Aroma. Als alkoholfreie Variante kann man einen Schuss Holunderblütensirup mit Mineralwasser auffüllen. Dann noch einige Zitronenscheiben, Eiswürfel und Minzblätter hinzugeben.

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-

 einer-schwäbischen-

Allrounderin-990114201022031/

KIRSCHSIRUP

An einem warmen Tag im Garten oder beim Grillen schmecken eine kalte Limonade oder selbstgemachte Fruchtschorle einfach fantastisch. Letztere ist mit diesem Rezept für Kirschsirup einfach und schnell gemacht. Aber auch zum Verfeinern von Eis, als Kuchenfüllung oder für andere Süßspeisen ist der süße Saft wie gemacht.

ZUTATEN

- 1.000 g Kirschen (entsteint, frisch oder gefroren)
 - 1.000 g Sirupzucker
 - 500 ml Wasser
 - 30 g Zitronensäure
- Die Kirschen mit dem Zucker in einen Mixer geben und zerkleinern. Die Masse anschließend in einen Topf geben. Wasser und Zitronensäure dazugeben und alles aufkochen. Etwa 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Anschließend die Herdplatte ausschalten und die Flüssigkeit etwa 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Die Flüssigkeit zurück in den Topf gießen und unter Rühren erneut aufkochen.
- Mit einem Löffel den Schaum entfernen. Anschließend den Sirup durch ein Passiertuch gießen. Den heißen Sirup in saubere, mit heißem Wasser ausgespülte Glasflaschen gießen und luftdicht verschließen.
- Der Sirup ist an einem dunklen, kühlen Ort zirka sechs Monate bis ein Jahr haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-



einer-schwäbischen-

Allrounderin-990114201022031

Tipp

Anstelle des Passiertuchs kann man auch eine saubere Tuchwindel, ein grobes Geschirrhandtuch oder ein sehr feines Netz verwenden. Im Prinzip eignet sich alles, was die dickflüssige Soße filtert.



PIMIENTOS FERMENTADOS

Darf's ein bisschen Meer sein?



Pimientos, Knoblauch, Chili und Salzwasser – mehr braucht man nicht



Alles in die Gläser füllen, dabei auf Sauberkeit achten



Wir haben Meerwasser verwendet, einfache Salzlake tut es natürlich auch



Wichtig: Während der Fermentation muss alles stets von Salzlake bedeckt sein

Pimientos de Padrón werden eigentlich scharf angebraten und dann als Beilage zu Fleisch, Fisch oder zum Salat gereicht. Auch als Tapas kommen sie oft auf den Teller. Aber nicht nur gebraten sind die kleinen grünen spanischen Paprika ein Genuss. Auch fermentiert sind sie richtig lecker und sogar ein bisschen milder im Geschmack.

- Pimientos waschen und trocknen. Chilis ebenfalls waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem geschälten Knoblauch auf Einmachgläser verteilen, sodass die Gläser möglichst gut ausgefüllt sind, oben aber noch etwas Platz ist.
- Das Salz im Wasser auflösen. Die Gläser damit bis etwa Daumenbreit unter den Rand füllen. Den Inhalt der Gläser beschweren, sodass dieser stets mit Salzlake bedeckt ist. Dafür können Glasgewichte genutzt werden.
- Gläser schließen und die Pimientos ein bis zwei Wochen bei Raumtemperatur reifen lassen, danach können sie kühler stehen (im Keller oder im Kühlschrank). Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. |

ZUTATEN*

- Etwa 20 Pimientos
- 2 scharfe Chilis (zum Beispiel Bird's Eye)
- 4 Knoblauchzehen
- 1.000 ml Wasser
- 20-30 g Salz

*Ergibt 2 Gläser à 500 ml

Tipp

Wer noch nicht so viel Erfahrung mit der Fermentation hat, nimmt ganz einfach Bügelgläser. Diese sind günstig und einfach in der Handhabung. Mit Gummiring fest verschließen und der Rest läuft von alleine. Weder muss man die Gläser zwischendurch entlüften, am Gummiring ziehen oder Ähnliches. Einfach stehen lassen und warten.

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

Text: Christoph Bremer
Bilder: Christoph Bremer und Jan Schnare

MEERWASSER

Wir haben die Pimientos in Meerwasser fermentiert. Das gibt es für etwa 6,- Euro den Zweiliter-Karton im Feinkosthandel zu kaufen. Natürlich gefiltert, sodass auch kein Mikroplastik oder ähnliche Verunreinigungen drin sind – also lebensmittelecht. Mit 3,8 Prozent Salzgehalt eignet es sich perfekt zum Fermentieren. Ob es geschmacklich einen Unterschied macht, liegt dann aber wohl im Gaumen des Genießers. Weitere Infos: www.aguademar.de

CURTIDO: NATIONALGERICHT AUS EL SALVADOR

Scharfes Kraut

Beim Curtido handelt es sich um fermentierten Krautsalat. Oder anders gesagt: um scharfes Sauerkraut. Und so ähnelt die Herstellung auch der von Sauerkraut, lediglich die Zutatenliste ist ein wenig umfangreicher. Der Curtido ist ein traditionelles Gericht aus El Salvador. Im dem zentralamerikanischen Land wird er zum Nationalgericht Pupusa (Rezept auf Seite 95) gereicht. Eine mit Käse, Bohnenmus oder auch Fleisch gefüllte Tortilla aus Maismehl.

Text: Christoph Bremer
Bilder: Christoph Bremer
und Jan Schnare

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

- Für den Curtido schneidet man den Weißkohl in feine Streifen. Die Karotten werden ebenfalls in feine Streifen geschnitten oder mit der Reibe gehobelt. Jetzt Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Chilis kleinschneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen und dem Salz in eine Schüssel geben und gut durchkneten oder stampfen, bis Lake austritt.
- Das Kraut mit der Lake in die Gläser geben (zum Beispiel Bügel- oder Weck-Glas) und fest in das Glas hineindrücken. Es sollten möglichst alle Luftblasen herausgedrückt werden und das Kraut muss komplett von Lake bedeckt sein. Als Abschluss kann man ein Weißkohlblatt fest über das Kraut legen. Jetzt beschwert man den Curtido, damit dieser unter der Lake bleibt. Wer keine Fermentiergewichte hat, kann auch den Deckel eines Weck-Glases nehmen oder ein Schnapsglas so platzieren, dass der Deckel des Einmachglases dieses herunterdrückt und das Kraut so unter der Lake hält. Das Glas fest schließen und bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Nach etwa drei Wochen ist der Curtido fertig und darf ab dann kühler stehen. Er kann aber auch gerne noch etwas länger gären. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. |





1



2



3

1) Die meisten der Zutaten bekommt man sogar im Discounter, lediglich Kreuzkümmel und scharfe Chilis sucht man dort meist vergebens. 2) Zunächst wird der Weißkohl vom Strunk befreit. 3) Zwei bis drei Kohlblätter zu Seite legen und den Rest in Streifen schneiden



4



5



6

4) Karotten ebenfalls in feine Streifen schneiden oder wie hier hobeln. 5) Zwiebeln in feine Würfel schneiden. 6) Chilis inklusive der Kerne fein hacken

ZUTATEN*

- 1 Weißkohl (etwa 1.000 g)
- 250 g Karotten
- 3 Zwiebeln
- 4 Chilis (scharf, zum Beispiel Bird's Eye)
- 3 bis 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 30 g Salz (bzw. je 1.000 g Kohl 30 g Salz)

*Ergibt 2 Gläser à 500 ml



7

7) Knoblauch in dünne Scheiben schneiden



8



9



10

8) Alle Zutaten in eine Schale geben und nach Geschmack Gewürze hinzugeben. 9) Salz hinzufügen und das Kraut kräftig stampfen, bis Lake austritt. 10) In Gläser füllen und so fest pressen, bis alles mit Lake überdeckt ist



11



12

11) Kohlblatt falten und den Krautsalat damit bedecken. 12) Mit einem Gewicht beschweren und kräftig drücken



13

13) Die Lake sollte auch das Kohlblatt bedecken.
14) Die Gläser nun fest verschließen



14

GÄRPROZESS

Beim Gärprozess tritt nach etwa ein, zwei Tagen Flüssigkeit aus den Gläsern aus. Das muss so sein und ist folglich völlig normal. Die Gläser sollten daher auf einer Unterlage stehen, die auch feucht werden darf.



PUPUSAS

In El Salvador bekommt man sie sprichwörtlich an jeder Straßenecke: Pupusas. Auch in den USA sind die gefüllten Maistortillas fester Bestandteil der Streetfood-Szene. Die Herstellung ist im Grund zwar einfach, erfordert aber etwas Übung.

- Masa Harina, Wasser, Salz und Öl mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu bröselig sein. Je nach Mehl muss man die Wassermenge daher gegebenenfalls etwas anpassen. Den Teig etwas ruhen lassen. In dieser Zeit kann man die Füllung vorbereiten. Hierfür einfach den geriebenen Käse, Crème fraîche und den Frischkäse in einer Schüssel verrühren.
- Hände anfeuchten und aus dem Maisteig sechs gleichgroße Kugeln formen. In die Kugel ein Loch hineindrücken und diese mit dem Käsegemisch befüllen. Kugel schließen und vorsichtig zu einem flachen Fladen zusammendrücken. Die Pupusas in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von jeder Seite zirka 6-8 Minuten goldbraun ausbacken. Mit Curtido und etwas Ketchup (Rezept in diesem Heft) oder Crème fraîche servieren. |

Schwierigkeitsstufe: ★★★
Aufwand: ★☆☆
Schwierigkeitsstufe: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Internet/
Spezialitätengeschäft

ZUTATEN*

- 300 g Maismehl (Masa Harina)
 - 300 g Wasser
 - 1/2 TL Salz
 - 1 EL Öl
- Für die Füllung
- 150 g Käse (gerieben)
 - 3 EL Crème fraîche
 - 2 EL Frischkäse

*Ergibt 6 Pupusas



Tipp

Pupusas sind unterschiedlich gefüllt. Zum Beispiel mit Bohnenmus, Käse, Hack- oder Hähnchenfleisch. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

MASA HARINA

Für Pupusas sowie die bekannteren mexikanischen Tortillas verwendet man kein normales Maismehl, sondern Masa Harina. Hierbei handelt es sich in der Regel um ein vorgekochtes Maismehl. Durch diesen Prozess lässt es sich erst zu einem Teig für Tortilla und Co. verarbeiten.



GLOSSAR

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

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

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

FERMENTATION – Bei der Fermentation werden Lebensmitteln Bakterien, Pilzkulturen oder Enzyme hinzugefügt, die Speisen durch einen Stoffwechselprozess haltbar machen. Das kann beispielsweise durch die Zugabe spezieller Bakterien oder Starterkulturen geschehen.

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



Flotte Lotte

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

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 ein bis zwei 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 das Verhältnis an Früchten oder Beeren, die geliert werden. Die zweite Zahl zeigt den Zuckeranteil an.



Marmeladentrichter

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.

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.

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 eingerieben.

SÄMIG – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz. Dies lässt sich erreichen, indem man in Topf oder Pfanne so viel Wasser verdampfen lässt, bis die Flüssigkeit dickflüssig wird. Ist die Soße zu dünn, kann man sie alternativ auch mit Stärke, Mehl oder Sahne vermengen und dadurch andicken.

SILBERHAUT – Die dünne Schicht Bindehaut auf Muskelfleisch wird so bezeichnet. Sie sollte vor der weiteren Verarbeitung vom Fleisch 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. Um beispielsweise Gläser zum Einkochen möglichst keimfrei zu bekommen oder mögliche Keime schon vor der Zubereitung abzutöten, gibt es mehrere Methoden: Gläser in Wasser auskochen, in Wasser ausspülen und anschließend 20 Minuten bei 120°C im Backofen trocknen lassen. Außerdem kann man sie auch in der Spülmaschine (ohne Geschirrspültabs), die man vorher einmal ohne Geschirr hat durchlaufen lassen, keimfrei bekommen. Völlig keimfrei wird man aber mit Haushaltsmitteln nie arbeiten können.

WOLFEN – oder auch Faschieren. Beim Wolfen werden Fleisch, Fische 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.



Darum geht es unter anderem:



SAISONGEMÜSE:
WIE MAN AUS FRISCHEM KOHL
HALTBARE KÖSTLICHKEITEN MACHT



**ZWIEBELCONFIT,
ZWETSCHGENMUS
& CO.:**

FRUCHTIGE GEMÜSE
FÜR DAS GANZE JAHR



**MODERNE TECHNIK ODER
KLASSISCHES EQUIPMENT?**
SO GELINGT DAS EINWECKEN AM BESTEN

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION
Mario Bicher, Vanessa Grieb,
Chiara Schmitz, Jan Schnare

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Ben Bembnista,
Britta Gädtke, Gerda Göttling,
Heiko Harthun, Denis Kern,
Victoria Mattes, Margarete Preker,
Janke Schäfer, Daniela Schubert,
Jannik Schupp, Heike Straub

FOTOS
Doris Heinrichs, dresden,
HLPhoto, Natalia, Robert Kneschke

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sebastian Marquardt (Leitung)
Sven Reinke

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

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville

Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@speisekammer-magazin.de

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

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

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

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

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

SPEISEKAMMER
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

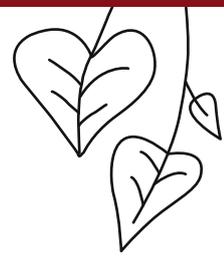
Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

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

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



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



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



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

