

SPEISEKAMMER

Neu

39 Rezepte
einfach &
kreativ

Ist das Fast Food?

Hot Dogs von A-Z
selbstgemacht

Bier, Limo & Co.

Getränkeideen
für heiße Tage

Snacks auf Vorrat

Gemüsechips,
Beef Jerky & Co.

So einfach geht's

Fermentieren
im Sommer

Marmelade,
Chutney & Sirup

Sommerliche Aromen
fürs ganze Jahr



Ausgabe 02/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Ausgabe 04/2020
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

GRILL-SPEZIAL
Leckere Gebäcke
für die Saison

SAUERTEIG-SCHULE
So gelingt die Führung

PROZENTRECHNUNG
Brot-Rezepte
selbst entwickeln

HIRSE
Geschmackvoll
glutenfrei

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

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

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Ein Stück Geschichte Italiens

Pane di Matera



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

Leckerer Gebäck zu...
Jetzt bestellen!

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

ENTSCHLEUNIGUNG

Alles anders – so lautete das Motto für viele von uns in den vergangenen Wochen. Die Corona-Pandemie hat die Welt auf den Kopf gestellt. Kurzarbeit, Homeoffice und Maskenpflicht sind allgegenwärtige Themen. Doch die neue Situation hat auch positive Seiten: Vielen von uns blieb, wenn mitunter auch eher unfreiwillig, mehr Zeit zum Kochen und um neue Rezepte auszuprobieren, an die man sich bisher nicht gewagt hat. Auch unsere Autorinnen und Autoren haben sich voller Tatendrang an die Themen dieser Ausgabe gemacht und ordentlich losgelegt.

Sommerzeit ist Erdbeerzeit. Wir haben tolle Ideen zusammengestellt, wie man die kleinen, roten Früchte kreativ und lecker verarbeiten und damit die Sommersaison einfach verlängern kann. Zu jeder Jahreszeit kommen Hot Dogs bei Groß und Klein richtig gut an. Wir haben alle Zutaten im Gepäck, um das leckere Fast Food mit allem Drum und Dran selber zu machen. Das Beste ist: Bereitet man jetzt alle Komponenten dafür vor, kommt man später sprichwörtlich in den Genuss von Fast Food – ein Griff in die Vorräte und die Hot Dog-Party kann direkt losgehen.


Der Sommer ist auch die ideale Zeit, um das eigene Repertoire an selbstgemachten Kaltgetränken zu erweitern. Wir zeigen, wie man Getränke ganz einfach zu Hause aromatisieren, brauen und fermentieren kann. Auch in der Redaktion wurde experimentiert, was die Flaschen und Schüsseln hergaben. So stellte sich eine Kollegin kurzerhand ihre eigene Pflanzenmilch aus Mandeln und Cashewkernen her. Fleißiger Helfer dabei: ein Nussmilchbeutel. Ihr Fazit dazu verrät sie in dieser Ausgabe. Ein Kombucha entstand ebenfalls mithilfe eines DIY-Kits für das fermentierte Teegetränk. Den Geschmackstest dazu gibt es auch in dieser Ausgabe. Ohne zu viel vorweg zu nehmen: In den meisten Fällen lohnt es sich, etwas Neues auszuprobieren.


In diesem Sinne: Viel Vergnügen bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Rezepte.



V. Grieb & Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

INHALT

HALTBAR & LECKER

| | | | |
|---|----|---|----|
| ○ Vielseitiger Sommerbote: Köstliches aus Erdbeeren | 6 | Geröstete Kichererbsen | 67 |
| Erdbeer-Minze-Fruchtleder | 8 | Müsliriegel | 68 |
| Erdbeer-Himbeer-Sorbet | 9 | ○ Ist das noch Fast Food? Hot Dogs komplett selbstgemacht | 82 |
| Erdbeer-Rhabarber-Fruchtaufstrich | 10 | Hot Dog-Würste | 84 |
| 10 Fakten über Erdbeeren | 11 | Hot Dog-Brötchen | 86 |
| Erdbeerketchup | 12 | Vegane Mayonnaise | 87 |
| Erdbeer-Chutney | 13 | Hot Dog-Mayo | 88 |
| Erdbeer-Pickles | 14 | Curry meets Worcester | 89 |
| Erdbeer-Kumquat-Konfitüre | 15 | Fruchtige Currysoße | 90 |
| Kontrollierte Milchsäuregärung: Fermentieren im Sommer | 20 | Holunderblütensenf | 91 |
| Fermentierter Tomatenmix | 23 | Hot Dog-Gurken | 92 |
| Gänseblümchen-Pesto | 24 | Röstzwiebeln | 93 |
| Vollkorn-Saatenbrot im Glas | 25 | Eingelegte Jalapeños | 94 |
| ○ Aromatisieren, brauen, fermentieren: Erfrischendes aus der Flasche | 30 | KÜCHENHELPER | |
| Getränkgrundlage für den Sommer: Sirup einfach selbst machen | 32 | Neuheiten | |
| Basis-Rezept: Kräutersirup im Kaltansatz | 34 | Produkte rund ums haltbar machen | 16 |
| Basis-Rezept: Einkochter Sirup | 35 | Adieu Frischhaltefolie & Co. Bienenwachstücher herstellen | 26 |
| Rum-Cocktail mit Rhabarbersirup | 35 | Im Test: Kombucha-Set Gelingt das DIY-Teegetränk? | 46 |
| Johannisbeer-Vanille-Sirup | 36 | Getestet: Nussmilch-Beutel So einfach, wie es aussieht? | 60 |
| Johannisbeer-Limonade | 36 | SPEISEKAMMER-Shop Interessante Produkte für die Küche | 74 |
| Wasserkefir-Limonade | 37 | Gut verpackt | |
| Erdbeer-Lavendel-Gin | 38 | Nachhaltig picknicken, grillen, schlemmen | 78 |
| Himbeer-Rosmarin-Gin | 39 | GESCHICHTEN & MENSCHEN | |
| Himbeer Surprise | 39 | Meine Vorräte & ich: Genuss aus aller Welt | 18 |
| Maischen, Hopfen kochen & Co. So gelingt selbstgebrautes Bier | 40 | Meine Vorräte & ich: Der Wildliebhaber | 45 |
| Sommerbier | 42 | Ins Glas geschaut Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben | 49 |
| ○ Doppelter Genuss: Obst & Gemüse kombiniert | 50 | Inspiration Was machen andere selbst & haltbar? | 56 |
| Exotischer Möhrensalat | 51 | Fruchtige Snacks aus Berlin Im Porträt: Dörrwerk | 70 |
| Fruchtige Zucchini-Kaltschale | 52 | Meine Vorräte & ich: Die Pilz-Sammlerin | 76 |
| Möhren-Rhabarber-Soße | 53 | DIES & DAS | |
| Apfel-Kimchi | 54 | Editorial | 3 |
| ○ Gesund snacken ohne Reue: Chips, Riegel & Co. | 62 | Glossar | 95 |
| Bunte Gemüsechips | 64 | Vorschau/Impressum | 98 |
| Beef Jerky | 65 | ○ Titelthemen | |
| Snack-Datteln | 66 | | |





6
**VIELSEITIGER SOMMERBOTE:
 KÖSTLICHES AUS ERDBEEREN**



20
**KONTROLLIERTE
 MILCHSÄUREGÄRUNG:
 FERMENTIEREN IM SOMMER**



82
**IST DAS NOCH FAST FOOD? HOT
 DOGS KOMPLETT SELBSTGEMACHT**

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

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

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

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

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

Aufwand

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

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

Haltbarkeit

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

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

Verfügbarkeit Zutaten

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

Fachbegriffe

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

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

/SpeisekammerMagazin


@speisekammermagazin

www.speisekammer-magazin.de



VIELSEITIGER
SOMMERBOTE

*Köstliches aus
Erdbeeren*



Erdbeeren sind für viele DIE Boten des Sommers und nicht nur für Hobbygärtner ein echtes Highlight im Gartenjahr. Doch leider ist die Freude über die leckeren, roten Früchte meist nur von kurzer Dauer. Einmal reif, müssen sie schnell gepflückt und verwertet werden. Klein geschnitten und mit Zucker als süßes Dessert serviert, mit Milch zu einem erfrischenden Erdbeerdrink verarbeitet oder als fruchtiger Aufstrich, Ideen gibt es viele. Mit unseren Rezepten verlängern wir die schönste Zeit des Jahres und zeigen, wie vielseitig die kleinen Vitamin C-Bomben sein können: In der süßen Variante als Fruchtleder, Erdbeer-Pickles, Sorbet oder Granola. Auch der Klassiker Konfitüre darf nicht fehlen, den haben wir mit Rhabarber und Kumquats kombiniert, die beide für eine säuerliche Note sorgen. Wer aus den Sommerboten eine herzhaftere Köstlichkeit zaubern möchte, für den sind Ketchup und Chutney genau das Richtige. Also ran an die Rosengewächse – jetzt verarbeitet und haltbar gemacht, ist mit unseren tollen Vorräten bald das ganze Jahr über Erdbeersaison.

ZUTATEN

- 800 g Erdbeeren (frisch)
- 60-80 g Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 TL Minze (frisch gehackt)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt


ERDBEER-MINZE-FRUCHTLEDER


Erdbeer-Minze-Fruchtleder sind eine tolle Alternative zu Süßigkeiten. Aus reinen Früchten, mit nur wenig zugesetzter Süße gemacht, sind sie lecker und vitaminreich. Perfekt für Kinder und alle, die gern gesund naschen. Die Zubereitung ist wirklich leicht und außer Erdbeeren können natürlich auch alle anderen, saisonalen Obstsorten verwendet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gerade für Früchte, die vielleicht nicht mehr die allerschönsten sind, eignet sich das Rezept perfekt: Zero Waste in der Küche.

- Den Ofen auf 80°C Umluft vorheizen. Viele moderne Öfen verfügen über eine praktische Dörrfunktion, die dann ausgewählt wird.
- Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und im Mixer oder der Küchenmaschine zu einem feinen Püree verarbeiten.
- Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup und die Minze hinzugeben und alles gut verrühren oder nochmals mixen.
- Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonmatte auslegen und das Püree gleichmäßig in einem Rechteck austreichen. Die Größe des Rechtecks sollte ungefähr 30 x 30 cm betragen. Bei 80°C dauert das Trocknen des Fruchtleders zwischen 6 und 8 Stunden. Die Fruchtleder sind fertig, wenn sie auf Druck noch leicht nachgeben, aber nicht mehr klebrig sind.
- Fruchtleder im warmen Zustand vom Backpapier oder der Silikonmatte ziehen, in die gewünschte Form schneiden und eventuell rollen. Dann auskühlen lassen.
- Die fertigen Fruchtleder sollten kühl und trocken aufbewahrt werden und halten dann ungefähr 2 Wochen. ■

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com



Tipp

Wer einen Dehydrator besitzt, kann diesen verwenden. Da die meisten mit Temperaturen um die 42°C trocknen, ist das Prinzip zwar dasselbe, die Trockendauer unterscheidet sich jedoch wesentlich, beträgt hier um die 12 Stunden.



ERDBEER-HIMBEER-SORBET

Wenn es draußen richtig heiß ist, gibt es doch nichts Besseres, als ein erfrischendes Eis oder Sorbet. Für unsere Sorbet-Variante braucht man nicht einmal eine Eismaschine, sondern lediglich Früchte, Zucker und ein wenig Geduld. Für einen Extra-Frischekick sorgen Minze und Basilikum und ergänzen die fruchtige Säure der roten Früchte.

- Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend den entstandenen Zuckersirup etwas abkühlen lassen.
- Minze- und Basilikumblätter abzupfen und waschen. Mit einem scharfen Messer klein hacken. Wer möchte, kann die Kräuter auch nur grob zerkleinern.
- Beeren in einen Mixer geben. Zitronensaft, die zerkleinerten Kräuter und den Zuckersirup dazu geben und alles pürieren, bis sich eine glatte Masse bildet.
- Das entstandene Püree in einen Behälter umfüllen und ins Gefrierfach stellen. Damit kein Eisblock entsteht und das Sorbet seine cremige Konsistenz behält, etwa alle 60 Minuten mit einer Gabel durchrühren und auflockern. Insgesamt etwa 4-6 Stunden im Gefrierfach lassen, je nachdem, welche Konsistenz man bevorzugt. Im Gefrierschrank hält sich das Sorbet mehrere Monate. |

ZUTATEN*

- 250 g Erdbeeren (TK oder frisch)
- 250 g Himbeeren (TK oder frisch)
- 100 ml Wasser
- 50 g Rohrzucker
- Saft 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Basilikum
- 15 g Minze

* Ergibt etwa 600 g

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

Rezept & Bild:
Vanessa Grieb



ZUTATEN

- 750 g Erdbeeren
- 750 g Rhabarber (geputzt, gewogen)
- 500 g Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone (Bio-Qualität)
- 2 EL Vanillezucker

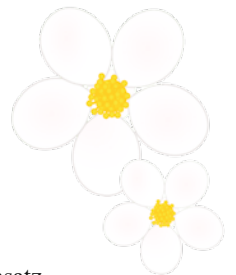
RHABARBER

Rhabarber ist kein Obst, sondern ein Gemüse. Er gehört zu den Knöterichgewächsen und ist mit dem Sauerampfer verwandt. Die roten Rhabarber-Sorten sind milder als die grünen und werden meist nicht geschält. Rhabarber ist verträglicher und milder, wenn er geschält und gekocht wird, da die meiste Oxalsäure in der Schale sitzt. Nach dem 24. Juni sollte Rhabarber nicht mehr geerntet werden, da später der Oxalsäure-Gehalt zu hoch ist. Er lässt sich aber, in kleine, schräge Stücke geschnitten, gut einfrieren und so bei Bedarf weiterverarbeiten.



ERDBEER-RHABARBER-FRUCHTAUFSTRICH

Die Kombination aus Erdbeeren und Rhabarber gehört schon fast zu den Klassikern unter den süßen Brotaufstrichen. Die Erdbeere ist für die süße, der Rhabarber für die säuerlich-herbe Note zuständig. Je röter der Rhabarber, umso milder wird der Aufstrich. Schmeckt lecker aufs Frühstücksbrot oder als süßlich-herbe Ergänzung im Joghurt sowie als Fruchtsoße für den Eisbecher.




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

Tipp

Erdbeeren und Rhabarber haben einen niedrigen Pektin Gehalt und gellieren deshalb nicht so schnell. Für eine bessere Festigkeit kann man dem Aufstrich 1-2 EL Haushaltszucker hinzufügen. Da manche Obstsorten nicht gut entwässern, werden sie mit dem Gelierzucker zum Durchziehen stehen gelassen. Wenn das Fruchtmus mit großen Stückchen ohne Durchziehen gekocht wird, 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 bereits nach kurzer Zeit das noch vorhandene Wasser ab und der Aufstrich verflüssigt sich wieder.

- Den Rhabarber unter fließendem Wasser waschen. Den Stiel und Fruchtansatz großzügig abschneiden, eventuelle Fäden abziehen, in kleine, zirka 1 cm große, schräge Stücke schneiden.
- Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Blätter und Kelchansatz entfernen. Die Früchte in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone ebenfalls waschen, in grobe Stücke schneiden und dabei die Kerne entfernen.
- Erdbeer-, Rhabarber- und Zitronenstücke zusammen mit dem Vanille- und Gelierzucker in einen Topf geben, gut vermischen und für zirka 2 Stunden Saft ziehen lassen. Anschließend die Zitronenstücke entnehmen.
- Die Masse unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Sobald das Ganze brodelt, beginnt die eigentliche Kochzeit von 4 Minuten. Sprudelnd weiterziehen lassen und nach den 4 Minuten die Gelierprobe durchführen. Anschließend die Masse pürieren.
- Den Erdbeer-Rhabarber-Aufstrich heiß in die Gläser füllen und mit den Schraubdeckeln fest verschließen. Die Gläser gut abkühlen lassen. ■





10 Fakten über Erdbeeren

1. Internationale Ernte

Laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) wurden 2018 weltweit mehr als 8 Tonnen Erdbeeren geerntet. 82 Prozent davon wachsen in zehn Ländern, darunter China, die Vereinigten Staaten, Mexiko, Türkei, Ägypten und Spanien. In Deutschland wurden im gleichen Jahr dagegen „nur“ 141.693 Tonnen Erdbeeren geerntet, die auf einer Fläche von knapp 14.000 Hektar angebaut wurden.

2. Keine Beere

Auch wenn der Name es vermuten lässt, ist die Erdbeere keine Beere. Die auch als *Fragaria* bekannte Frucht gehört zur Familie der Rosengewächse. Sie zählt damit zur gleichen Familie wie Äpfel, Kirschen oder Quitten. Aus botanischer Sicht ist die Erdbeere eine Sammelnussfrucht, da einzelne kleine Früchte auf dem verdickten, kegelförmig hochgewachsenen Blütenboden sitzen, mit dem sie zusammen die Scheinfrucht bilden und als „Frucht“ verzehrt werden. Die kleinen, gelben Kernchen, die in der roten Oberfläche stecken, sind die eigentlichen Früchte.

4. Weniger ist mehr

Zwar gibt es weltweit rund 1.000 verschiedene Sorten der roten Köstlichkeit, allerdings werden in Deutschland nur etwa 100 Sorten angebaut. Der Rest entspricht nicht der Norm, ist zu empfindlich oder noch nicht ertragreich genug. Überwiegend wird hierzulande die einmal tragende Garten-Erdbeere angebaut.

5. Wasserträger

Der köstlich süße Geschmack von Erdbeeren lässt nicht vermuten, dass diese fast vollständig aus Wasser bestehen – 90 Prozent Wasseranteil weisen sie auf.

3.

Zufallsprodukt

Die Gartenerdbeere, von der die meisten kultivierten Sorten abstammen, entstand, als 1750 in der Bretagne zwei amerikanische Arten gekreuzt wurden: Die Chile-Erdbeere (*Fragaria chiloensis*) mit der Scharlach-Erdbeere (*Fragaria virginiana*). Der kommerzielle Anbau der Frucht entstand etwa um 1840.

7. Reifes Früchtchen

Die Frucht hat die sogenannte Pflückreife erreicht, wenn mindestens zwei Drittel der Fruchtoberfläche rot gefärbt ist. Richtig genießbar ist sie aber erst, wenn sie vollständig rot ist. Eine Nachreife findet bei der Erdbeere nämlich nicht statt. Die Saison dauert von Ende Mai bis August, die Haupternte in Mitteleuropa findet im Mai, Juni und Juli statt.

6. Erdbeere oder Ananas?

In Österreich und Teilen Süddeutschland bezeichnet man die besonders großen Zuchtformen der Erdbeere auch kurz als Ananas und unterscheidet sie damit von den wesentlich kleineren Walderdbeeren. Die eigentliche Ananas heißt in diesem Kontext Hawaii-Ananas. Andere Namen, auch in Deutschland, für die süße Frucht sind Gartenerdbeere oder Kulturerdbeere.

8. Gesunde Vitaminbombe

Erdbeeren haben einen höheren Vitamin C-Gehalt als Orangen und Zitronen, nämlich 65 Gramm pro 100 Gramm. Außerdem sind die roten Beeren reich an Folsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie sind perfekt für Schwangere, denn Folsäure schützt das ungeborene Kind vor Missbildungen. Weiterhin ist der Gehalt an Kalzium, Magnesium und Eisen in der Erdbeere hoch. Und sie sind ein gesunder Snack: 100 Gramm Erdbeeren enthalten gerade einmal 32 Kalorien.

9. Strenge Vorschriften

Längst nicht jede Erdbeere, die auf den Feldern in der EU wächst, landet im Verkauf. Laut Vermarktungsordnung der EU müssen Erdbeeren für den Verkauf mindestens 18 Millimeter groß sein, teilweise werden vom Handel sogar 30 Millimeter verlangt. Diese Vorgabe führt dazu, dass in Deutschland jedes Jahr mehrere tausend Tonnen Erdbeeren nicht geerntet werden und auf den Feldern verderben.

10. Weck-Erdbeere

Johann Weck und Georg van Eyck gründeten am 1. Januar 1900 im südbadischen Öflingen die Firma J. WECK u. Co und schufen wenig später das frühe Markenzeichen für Einmachgläser, die Erdbeere mit dem Firmennamen WECK, die noch heute existiert.

ERDBEERKETCHUP

Wer bisher ausschließlich Barbecuesoße oder normalen Tomatenketchup verwendet hat, dem ist auf jeden Fall etwas entgangen. Wer jetzt auf dem Wochenmarkt die wundervoll aromatischen roten Früchte sieht, denkt wahrscheinlich an Erdbeerkuchen, an Erdbeeren mit Sahne und eventuell auch an Erdbeermarmelade. Aber warum sollte man aus diesen leckeren Früchten nicht auch eine herzhafte Soße herstellen können? In wenigen Schritten zaubert man eine ganz einfache, aber effektvolle Bereicherung für jeden Grillabend.

ZUTATEN*

- 250 g Erdbeeren
- 150 g Cocktailtomaten
- 2,5 EL Zucker
- 1 EL Rotweinessig
- 1 kleine Chilischote
- 3 TL Tomatenmark (gehäuft, einfach konzentriert)
- 1/3 TL Salz
- 2 Prisen Ingwerpulver
- 1 Prise Pfeffer

* Ergibt etwa 6 Flaschen à 60 ml

- Cocktailtomaten und Erdbeeren waschen und von ihren Stielen befreien. Nun kleinschneiden und in einen hohen Topf geben. Die Stücke etwa 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und matschig sind. Anschließend mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße pürieren.
- Die restlichen Zutaten hinzugeben, alles gut vermengen und die Masse aufkochen. 15-20 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Achtung – die Masse dickt beim Erkalten noch nach, man sollte den Ketchup also nicht ganz so dick einkochen.
- Den kochend heißen Erdbeerketchup in die Flaschen füllen und auskühlen lassen.
- Der Erdbeerketchup hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Wer das Ganze etwas länger haltbar machen möchte, kann die Soße in Weckgläsern oder -flaschen füllen und 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆

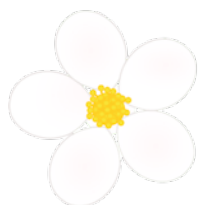
Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefleuster

 www.glasgefleuster.de



Tipp

Noch viele weitere leckere Ideen für Genießer hat SPEISEKAMMER-Autorin Britta Gädtke in ihrem Buch „Liebe im Glas“ (ISBN 9783835416765) veröffentlicht. Es ist im blv Verlag erschienen und kostet 18,- Euro.

ERDBEER-CHUTNEY



Ein fruchtiges Erdbeer-Chutney gehört zur Sommerküche wie herzhafte Grillspieße oder eine erfrischende Gazpacho. Als Alternative zur süßen Dessert-Variante kann man Erdbeer-Chutneys auch wunderbar mit exotischen Aromen oder auch würzig-scharfen Gewürzen abschmecken. Diese ayurvedische Variante passt gleichermaßen zu süßen und herzhaften Gerichten und schmeckt sogar zu Gegrilltem.

- Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und vierteln.
- Das Öl (oder gegebenenfalls Ghee) in der Pfanne erhitzen. Währenddessen den Kardamom von den Schalen befreien und zusammen mit dem rosa Pfeffer und den Chili-Flocken in einem Mörser fein mahlen.
- Die Gewürze in die Pfanne geben und für ungefähr 1 Minute anschwitzen, bis sie leicht duften. Den geriebenen Ingwer hinzugeben und 1 weitere Minute leicht anrösten.
- Die Erdbeeren in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen und alles gut umrühren.
- Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und in die Pfanne mit den Erdbeeren geben, die Schote ebenfalls mit dazu tun.
- Zwei Teelöffel Honig unter die Erdbeeren rühren, den frisch gepressten Limettensaft darüber pressen und alles zusammen ungefähr 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Das fertige Chutney abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser geben. Kühl aufbewahrt, hält sich das Chutney einige Wochen. |

ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 5 Kardamomfrüchte (die ganzen mit Schale)
- Saft einer kleinen Limette oder halben Zitrone
- 2 TL Waldhonig
- 1,5 TL rosa Pfefferkörner
- 1,5 TL Ingwer (gehäuft, frisch gerieben)
- 1/2 Vanilleschote
- 2 Prisen Chipotle-Chili-Flocken
- 1 Prise Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bio-Markt



Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com





ZUTATEN*

- 250 g Erdbeeren
- 200 ml Balsamicoessig (weiß)
- 1 Handvoll Minzblätter (frisch)

* Ergibt 2 Gläser à 300 ml

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

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



ERDBEER-PICKLES

Die Erdbeersaison ist für viele (Hobby-)Gärtner jedes Jahr das Highlight im Garten. Doch leider ist die Freude immer nur von überschaubarer Dauer. Einmal reif, müssen die süßen kleinen Schätze schnell gepflückt und ebenso eilig verspeist werden. Doch richtig zubereitet, kann man etwas Zeit schinden, um sie auch noch ein paar Tage nach der Ernte genießen zu können. Beispielsweise als süß-saure Erdbeer-Pickles.

- Die Früchte nach dem Pflücken behutsam von Erdresten und dem Strunk befreien, um sie anschließend – je nach Größe – zu halbieren oder vierteln. Die Erdbeeren sollten frisch und fest sein, nicht zu reif oder mit Druckstellen übersät. Sonst könnte es schnell zu einem Gärprozess kommen.
- Die Minzblätter waschen und trocken tupfen.
- Die Fruchtstücke gemeinsam mit der Minze in saubere und sterile Gläser füllen, um sie mit dem Essig zu übergießen.
- Anschließend die Deckel daraufsetzen und fest verschließen.
- Kühl gelagert, können die Beeren so gut 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden – je länger sie allerdings im Essig lagern, desto weicher wird ihre Konsistenz. |



ERDBEER-KUMQUAT-KONFITÜRE

Endlich Erdbeerzeit. Und wenn der erste Heißhunger auf die Köstlichkeit gestillt ist, warum dann nicht neben den Klassikern auch mal neue Geschmackskompositionen versuchen? Denn die zuckersüßen Erdbeeren sind echte Allrounder, lassen sich auf unterschiedlichste Weise kombinieren. In diesem Fall gesellen sich herb-frische Kumquats zu ihnen. Beide ergänzen sich hervorragend und lassen sich gegenseitig Raum zum Glänzen. Zunächst steht vollmundiges Erdbeer-Aroma im Vordergrund, ehe im Abgang die säuerliche Kumquat das Kommando übernimmt. Herrlich.

- Erdbeeren mit dem Gelierzucker in einem Topf vermischen und pürieren.
- Kumquats in Scheiben schneiden. Kerne, wenn vorhanden, entfernen und dann die Scheiben zum Erdbeerpüree geben. Anschließend Zitronensaft und Öl unterrühren.
- Alles zusammen unter rühren 4-5 Minuten aufkochen. Gelierprobe machen.
- Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser einfüllen, verschließen und auskühlen lassen. |

ZUTATEN*

- 800 g Erdbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 200 g Kumquats
- 20 g Zitronensaft
- 1 EL Orangenöl (oder anderes mildes Öl)

* Ergibt etwa 6 Gläser à 230 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Sylvia Richter



Neuheiten



Bereits in der Vergangenheit hat Gaia mit seinen Kollektionen immer wieder auf globale Themen und Herausforderungen wie die Verschmutzung der Ozeane aufmerksam gemacht. Zusammen mit der Illustratorin Bodil Jane aus Amsterdam stellt das Hamburger Unternehmen zwei neue Editionen seiner **Bienenwachstücher** vor. Es gibt eine Female und eine Jungle-Edition. Mit der Female-Variante soll Frauen und Mädchen gedankt werden, die sich für den Klimaschutz engagieren. Die Jungle-Version nimmt das Thema Regenwald und deren wichtige Rolle in Bezug auf das globale Klima in den Blick. Sie soll auf die illegale Abholzung, aber auch auf die immer häufiger werdenden Waldbrände aufmerksam machen. Beide Tücher kosten im 3er-Set mit den Größen S, M und L 15,90 Euro. www.gaiastore.de

Bei Zwilling gib es eine neue **Bratpfannen-Serie** von TV-Köchin Cornelia Poletto. Die vierlagige Antihaft-Duraslide-Diamond-Beschichtung mit Diamantpartikeln soll den Pfannenboden besonders robust und langlebig machen. So gelingen sowohl Fleischgerichte als auch empfindliche Speisen wie Eier, Fisch oder Gemüse. Vom Sandwichboden mit Aluminiumkern verspricht der Hersteller eine gleichmäßige Wärmeverteilung für punktgenaue Bratergebnisse auf allen Herdarten, einschließlich Induktion. Für eine einfache und sichere Handhabung ist ein Gussgriff mit Silikonummantelung montiert. Die Pfanne ist mit 20 Zentimeter Durchmesser für 69,95 Euro, mit 24 Zentimeter Durchmesser für 79,95 Euro und mit 28 Zentimeter Durchmesser für 89,95 Euro erhältlich. Außerdem gibt es ein dreiteiliges Set für 169,- Euro. www.zwilling.com



Zum Sommer hin wird immer häufiger der Grill angeschmissen. Neben lecker zubereitetem Grillgut, Salaten und anderen Gaumenschmäusen darf auch die passende Soße nicht fehlen. Senf Pauli aus Hamburg hat die passenden flüssigen Feinschmecker im Sortiment: Zum Beispiel eine herzhafte **Paprika-Curry-Soße**. Aus frisch pürierten Paprikaschoten, zusammen mit Orange, Ingwer und mildem Curry. Die vegane Soße gibt es in der 250-Milliliter-Flasche für 8,50 Euro. Wer sich zwischen den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen nicht entscheiden möchte, der gönnt sich ein **Soßen-Set** aus den vier Sorten: Pflaume und Kakao, Paprika und Curry, Honig und Chili sowie Rauch und Tomate – da ist für jeden Grill-Gast etwas dabei. Das Quartett kostet 30,90 Euro. www.senfpauli.de



Aus der asiatischen Küche ist er nicht wegzudenken: Ingwer. Wer auch beim Grill-Abend mit Freunden nicht darauf verzichten möchte, kann sein Fleisch oder Gemüse mit einer asiatischen Marinade verfeinern. Dazu das Grillgut in dem **Ingwersirup** von Lühders marinieren. Doch der vegane, naturtrübe Sirup kann noch mehr: Auch Longdrinks, ob mit oder ohne Alkohol, können aufgemotzt werden. Mit Sprudel gemixt, entsteht eine Sommerlimonade, aber auch als Topping auf dem Eisbecher oder beim Backen ist er vielseitig einsetzbar. Die 340-Gramm-Flasche kostet 2,79 Euro. www.luehders.com



Die Sonne zeigt immer öfter ihre beste Seite und strahlt mit voller Kraft. Da kommt auch die Lust auf ein erfrischendes Eis wieder auf. Mit der **Eismaschine Perfect Mix 9000** von Krups kann man sich das kühle Cremige einfach nach Hause holen. Eiskalte Desserts wie Speiseeis, Sorbet oder Frozen Yogurt können nach dem eigenen Geschmack zubereitet werden. Damit die Zutaten möglichst ohne Verlust in die Maschine gefüllt werden, ist im Deckel eine Öffnung vorgesehen. Insgesamt 1,6 Liter fasst der Gefrierbehälter, 1 Liter Speiseeis können so hergestellt werden. Sobald das Eis oder andere Köstlichkeiten fertig sind, gibt die Maschine einen Signalton von sich und es kann losgeschleckt werden. Der Preis: 124,99 Euro. www.krups.de



Greenpicks hat etwas für Liebhaber der schwäbischen Küche im Gepäck: ein **Spätzlesieb** aus Bio-Kunststoff mit der passenden Teigkarte von Biodora. Aus nachwachsenden Rohstoffen wurde es CO₂-reduziert in der EU hergestellt. So zaubert man sich kinderleicht die Teig-Köstlichkeit frisch in die eigene Küche. Das Set kostet 7,75 Euro. www.greenpicks.de



Vakuieren ist eine beliebte Art, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Zwilling bietet dazu die Fresh-&Save-Serie an. Die **Vakuum-Beutel und -Boxen** halten die Lebensmittel laut Hersteller bis zu fünf Mal länger frisch als in einer klassischen Aufbewahrungsdose ohne Vakuum. Dabei können sowohl Obst und Gemüse, aber auch bereits gekochte Gerichte, Fleisch und Fisch aufbewahrt werden. Ein Weinflaschenverschluss komplettiert die Reihe. Zur Vakuierung muss die Pumpe lediglich auf die vorgesehene Öffnung des Verschlusses angesetzt und aktiviert werden. Ist das richtige Level erreicht, stoppt die Pumpe von selbst. Mit den Beuteln kann man Lebensmittel außerdem bei niedrigen Temperaturen schonend garen. Das Starter-Set umfasst sieben Teile. Aus Glas kostet es 89,95. Wählt man die Kunststoff-Variante, sind 79,95 Euro aufzubringen. www.zwilling.com

Für den gemütlichen Fernsehabend oder auch einen Ausflug in den Park sind die **Linsen-Flips** von Alnatura ein gerngesehener Begleiter. Sie sind glutenfrei und enthalten keine Aromastoffe oder Hefeextrakt, was sie gesund und gut verträglich macht. In der Geschmacksrichtung Chili & Lime sind sie besonders für Liebhaber von scharf-fruchtigen Noten ein leckerer und abwechslungsreicher Snack. Der 75-Gramm-Beutel kostet 1,49 Euro. www.alnatura.de





Meine Vorräte & ich

Genuss aus aller Welt

Saft und Likör, Kräuter und Gewürze sammeln und trocknen, Fleisch und Wurst für den Hausgebrauch herstellen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochenthusiasten in ihren Küchen brauen, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Töpfen und Pfannen köcheln und brutzeln, zeigen sie hier.

SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du gerade?

Nicole Sargenti: Aktuell erfreue ich mich am frischen Rhabarber. Ich liebe diesen säuerlichen Geschmack in jeglichen Varianten. Sei es im Kuchen, als Mus, Eiscreme aber auch in einer pikanten Soße zu Fleischgerichten. Gerne zaubere ich auch einen erfrischenden Cocktail mit selbstgemachten Rhabarber-Gin. Dann sind da natürlich aktuell noch die Holunderblüten, die darauf warten, zu Sirup verarbeitet zu werden. Da kommen dann schnell ein paar Liter zusammen.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Die Liste beginnt mit Sirup, Marmeladen, Kompotte, geht über Essig (ich habe vor vielen Jahren eine Essigmutter geschenkt bekommen und hege sie mit viel

Liebe), Würzöle, allerlei Würzmischungen und Salze (natürlich mit getrockneten Gartenkräutern) bis hin zu Eingelegtem wie Pfifferlingen sowie Gurken. Sehr lecker werden jeweils auch die selbst hergestellten Nudeln, Ravioli und Tortellini. Diese fülle ich mit dem, was der Garten oder Kühlschrank aktuell gerade so hergibt. Am allerliebsten jedoch backe ich. Brote, Zöpfe, Kuchen, Torten, Kekse, süß, salzig, gefüllt – die Liste ist unendlich. Es gibt wenige Favoritenrezepte, ansonsten wird immer wieder was Neues ausprobiert.

Räuchern, einlegen, einwecken, fermentieren: Was machst Du am liebsten und warum?

Am meisten wird bei mir sicher heiß eingefüllt, eingeweckt und gedörrt. Darin habe ich die größte Erfahrung. Natürlich wandert ein kleiner Teil meiner Ernte sowie das Wildfleisch aus der heimischen Jagd in den Tiefkühler. Meine sonnengetrockneten Cherry-Tomaten mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verfeinert sind der Renner bei uns, einfach lecker. Auch spannend ist die Herstellung von Salben mittels Ringelblumen und/oder Kräutern aus unserem Gartenparadies. Die Salben auf der Basis von Bienenwachs nützen sehr gut bei kleineren Verletzungen, die mit Salbei und Thymian bei spröden Lippen und Aphten im Mund. Dann wäre da noch die Sache mit dem Schnaps zu erwähnen. Von Eier-Apricotine über Himbeer-Limes bis hin zum „scharfen“ Verdauerli mit einer Prise Chili gibt es



unzählige verschiedene hochprozentige Spezialitäten, die in der heimischen Bar landen. Dazu gehört selbstverständlich auch der einheimische Bündner Röteli. Dieser wird mit Trockenkirschen und vielen Gewürzen wie Vanille, Zimt und Nelken angesetzt. Die Grundbasis von meinen Likören stammt von unseren vergorenen und anschließend gebrannten Zwetschgen und Kirschen.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Ich finde es einfach herrlich, wenn man die eigenen Gartenschätze das ganze Jahr genießen kann. Außerdem ist es sehr praktisch, wenn mal die Zeit knapp ist. Schnell ist etwas aus dem Keller geholt, erwärmt und schon hat man ein hausgemachtes und köstliches Menü auf dem Teller.

Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Da ich sehr gerne in der Küche stehe, haben wir beim Bau unseres Hauses einen Naturkeller mit eingeplant. Dies ist nun der ideale Lagerplatz für meine selbst gemachten Leckereien. Egal ob eingekocht oder getrocknet, alles hält sich bestens dort unten.

Ist Dir auch schon mal etwas richtig schief gegangen?

Jein. Eigentlich sollte es ein Scherz meines Mannes sein, als er hinter meinem Rücken Pfeffer in meine gerade kochende Karamellmasse streute. Ich sage euch, so leckere Karamellbonbons gab es vorher noch nie. Versteht sich von selbst, dass nun immer Pfeffer mit ins Rezept kommt.

Was ist Dein bester Tipp zur Vorratshaltung?

Unbedingt das Eingemachte verbrauchen; die nächste Saison kommt meist früher als man noch Vorräte im Keller hat. |



Nicole Sargenti
 @nicci_genti
 nicci_genti


NICOLE SARGENTI


Nicole Sargenti lebt in den Bündner Bergen in der Schweiz. Die 51 Jahre alte Kinderkrankenschwester und Mutter zweier erwachsener Söhne hegt und pflegt ihren Garten: Von der Alpen-Minze über chinesisches Prickelkraut bis hin zum Kiwistrauch gedeiht alles prächtig und landet früher oder später im Vorratskeller. Ihre größte Leidenschaft gilt aber den Gewürzen. Sie liebt es, Speisen spezielle Geschmacksrichtungen zu geben. Da kann es dann durchaus vorkommen, dass Südafrika, Österreich und Japan im selben Topf landen. Viele der fein duftenden Gewürze bringen ihr Freunde von ihren Reisen überall auf der Welt mit. Jedes Glas wird dann genau mit Inhalt, Herkunftsland und dem Namen der Person beschriftet, die ihr das Gewürz mitgebracht hat.


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



Text, Rezept & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Kontrollierte Milchsäuregärung

Fermentieren im Sommer

Fermentierte Schätze aus der Vorratskammer liegen voll im Trend. Aber was bedeutet Fermentation eigentlich? Im Grunde ist damit eine kontrollierte Milchsäuregärung gemeint – durch Bakterien, die bereits auf der Oberfläche vieler Lebensmittel leben. Besonders im Sommer ist die Fermentation eine grandiose Möglichkeit, die vielfältige Gartenernte oder Beute vom Wochenmarkt für Herbst und Winter haltbar zu machen. Ganz ohne, dass beim Erhitzen wertvolle Nährstoffe abgetötet werden. Ein weiterer Vorteil, im Sommer zu fermentieren, ist die Zeit. Durch das warme Klima kann die Gärung viel schneller fortschreiten und man braucht weniger Geduld, bis man sein fertiges Ferment genießen kann.

Für den Einstieg braucht es keine große Vorbereitung oder komplizierte Zutatenlisten – fast alle nötigen Ingredienzien warten schon in der Küche darauf, fermentiert zu werden. Doch was kann man alles fermentieren? Von Kohl, Rüben, Wurzelgemüse, Tomaten über Zitrusfrüchte bis hin zu frischen Kräutern, ist die Liste fast endlos.

Fermentiertes Obst und Gemüse kann bei Verdauungsproblemen helfen und unterstützt eine gesunde Ernährung. Bei allen Fermenten gilt: Hygiene ist das oberste Gebot! Sobald Verunreinigungen in den Gläsern oder Bakterien an den Händen an das zu fermentierende Gemüse oder Obst gelangen, kann es zu einem Verderb der haltbar zu machenden Lebensmittel kommen. Auch bei der portionsweisen Entnahme der fertigen Fermente sollte auf Sauberkeit geachtet werden. Niemals mit bloßen Händen, sondern immer mit sauberem Besteck herausholen.

Basiszutaten

- frisches Gemüse/Obst (am besten unbehandelt, frei von Schadstoffen und Pestiziden)
- Kräuter
- Gewürzsaat
- natürliches/unbehandeltes Salz ohne Jod- oder andere Zusätze
- Wasser

Zubehör

- Einmachgläser in verschiedenen Größen
- Gummiringe zum Abdichten der Gläser
- Glasgewichte in verschiedenen Größen
- Schüssel
- Messer/Hobel
- Holzstampfer/-stößel
- Löffel zum Einfüllen in die Einmachgläser
- Wasserkocher
- Küchenwaage
- Handschuhe



Am besten verarbeitet man Obst und Gemüse, solange es noch knackig und frisch ist. Dann sind auch noch genügend aktive Bakterien vorhanden, die den Fermentationsprozess beschleunigen

KAHMHEFE

Die sogenannte Kahlmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahlmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahlmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.



Bitte auf keinen Fall haushaltsübliches Jod- oder Speisesalz nutzen – die hier enthaltenen Zusätze verhindern den Fermentationsprozess, indem sie wichtige Bakterien abtöten. Stein- oder Meersalz ohne künstliche Zusatzstoffe eignen sich besser



Obst und Gemüse lassen sich auch wunderbar zusammen mit Kräutern fermentieren



Ob das Ferment fertig und essbar ist, lässt sich leicht an der farblichen Veränderung sowie der Konsistenz erkennen – je länger die Fermentationszeit, desto intensiver ist das Aroma

- Das Obst und Gemüse gründlich mit klarem, kaltem Wasser waschen und eventuelle Erdreste, Druckstellen, Außenblätter oder Strunke entfernen.
- Die Schale muss nicht abgeschält werden, da sich hier wichtige Bakterien tummeln.
- Anschließend wahlweise in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden, hobeln oder einfach nur grob vierteln.
- Danach entweder das Salz im kalten Wasser auflösen oder bei gehobelem oder fein zerkleinertem Gemüse direkt unterkneten/stampfen, damit die eigene Flüssigkeit aus dem Gemüse austreten kann.
- Das Gemüse in sterile Gläser füllen und mit Salzlake oder der salzigen Eigenflüssigkeit, die beim Kneten und Stampfen entstanden ist, bedecken. Wenn möglich, die Innenseiten der Behältnisse nun nicht mehr mit bloßen Händen berühren. Am besten trägt man beim Befüllen der Gläser Handschuhe oder benutzt einen Löffel.
- Dabei darauf achten, dass sich keine Luft einschließt im Glas bilden und alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Damit nichts an der Oberfläche schwimmt, zusätzlich mit Glasgewichten nachhelfen.
- Die Einmachgläser luftdicht verschließen und in regelmäßigen Abständen öffnen, damit die Gase entweichen können.
- Die Dauer des Gärungsprozesses kann sich durch die gewählten Zutaten, Temperatur, Jahreszeit und das persönliche Geschmackempfinden unterscheiden. Durch kältere Temperaturen wird die Fermentation verlangsamt oder gar gestoppt. In der Regel kann das Ferment verzehrt werden, sobald keine Gase mehr aus dem Glas entweichen.
- Danach sollte es kühl und lichtgeschützt gelagert werden und ist mehrere Wochen und Monate haltbar. |

Tipp

Der optimale Platz für Fermente ist immer kühl und dunkel. Darum sollten sie am besten immer bei gleicher Temperatur in Keller oder Abstellkammer aufbewahrt werden.

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten: Garten, Markt, Supermarkt



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

ZUTATEN*

- 1.500 ml Wasser
- 1.000 g Tomaten
(verschiedene Sorten
nach Geschmack)
- 50 g Salz
- 1/2 Bund Salbeiblätter
- 6 Rosmarinzwige

*Ergibt 2 Gläser à 1.000 ml

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



FERMENTIERTER TOMATENMIX

Neben den fermentierten Allroundern wie Kohl, Rüben und Gurken, kann man auch noch andere Gemüse mit dieser Technik veredeln. Sogar solche, von denen man es gar nicht gedacht hätte – wie zum Beispiel Tomaten. Nicht gerade die erste Wahl, wenn es um kontrollierte Gärung geht, aber wer sich davon nicht abschrecken lässt, wird mit einer Geschmacksexplosion belohnt. Denn während des Fermentationsprozess entwickeln die ohnehin schon intensiv schmeckenden, reifen Fruchtkörper einen starken Eigengeschmack, der schon fast auf der Zunge prickelt.

- Die Tomaten und Kräuter gründlich waschen und kurz abtrocknen lassen. In der Zwischenzeit das Salz im Wasser auflösen.
- Anschließend die Tomaten nacheinander mit einem Zahnstocher ringsum anpieksen und zusammen mit den Kräutern in sterile Gläser schichten.
- Danach alles mit dem Salzwasser aufgießen und mit Gewichten beschweren, damit die Tomaten nicht an der Oberfläche schwimmen können.
- Das Ferment bei Raumtemperatur für eine Woche lichtgeschützt lagern. Um die Haltbarkeit zu garantieren, sollte sich die Salzlake milchig trüb verfärbt haben, bevor die Fermentation durch die Lagerung im Kühlschrank abgebrochen wird. |


Tipp


Man sollte immer natürliches Stein- oder Meersalz verwenden, kein Jodsalz – sonst kann die Fermentation nicht richtig fortschreiten, da die benötigten Bakterien vom Jod abgetötet werden. Das hätte zur Folge, dass das Ferment verdirbt und ungenießbar wird.



GÄNSEBLÜMCHEN-PESTO

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.brotpassion.de

Gänseblümchen sehen nicht nur hübsch aus – sie sind auch sehr gesund. Von April bis November blüht das Wildkraut am Wegesrand, in Parkanlagen oder im Garten. Besonders schmackhaft sind die jungen Blüten im Frühjahr. Die Verbindung eines klassischen Pestos mit dem nussigen Geschmack der Gänseblümchen ist eine leckere Variante, um Pasta zu verfeinern und ihr eine eigene Note zu geben. Knackigem Gemüse und Grillgut verleiht das Pesto einen besonderen Wildkräuter-Geschmack.

ZUTATEN*

- 50 g Gänseblümchen (frisch gepflückt)
- 35 g Mandeln oder Mandelstifte (geschält)
- 30-40 g Parmesan
- 1-2 Knoblauchzehen (frisch)
- 130 g Olivenöl (plus etwas mehr zum Bedecken des Pestos)
- Zitrone
- Salz

* Ergibt 2 Gläser à 200 ml

- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Die Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Danach abkühlen lassen.
- Die Gänseblümchen mit Wasser abwaschen und gut trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und vierteln.
- Gänseblümchen, Mandeln, Knoblauch, Käse und einen Spritzer Zitrone mit 130 g Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. 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. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Natur

VOLLKORN-SAATENBROT IM GLAS

Rezept & Bild: Sylvia Richter

Wer Schwarzbrot, Pumpernickel & Co. auf dem Speiseplan hat, der wird dieses Brot lieben. Es ist sehr einfach in der Zubereitung und durch das Einkochen lange haltbar.

- Alle Zutaten für den Hauptteig gut zu einer homogenen Masse verrühren und in die gefetteten, mit Flocken/Mehl ausgestreuten Gläser füllen. In jedes Glas kommen 340-350 g Teig. Die Deckel ebenfalls fetten und auflegen.
- Die Gläser 2 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, danach für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Danach die Gläser direkt aus dem Kühlschrank in den kalten Backofen (unteres Drittel) geben und bei 150°C 2,5-3 Stunden backen.
- Nach dem Backen, die Deckel abnehmen und alles vollständig auskühlen lassen. Die Ränder und Deckel säubern.
- Die Deckel in heißes Wasser mit etwas Essig legen und die Gummiringe auskochen. Die Gläser mit Gummiringen, Deckel und zwei gegenüberliegenden Klammern verschließen.
- Bei 100°C 30 Minuten einkochen. |

AUTOLYSETEIG

- 800 g Kefir
- 220 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 200 g Roggenmehl Vollkorn
- 200 g Roggenschrot
- 180 g Sonnenblumenkerne (alternativ: Saatenmischung nach Geschmack)
- 140 g Zuckerrübensirup
- 100 g Weizenschrot
- 100 g Weizenmehl Vollkorn
- 100 g Dinkelschrot
- 100 g Dinkelmehl Vollkorn

Alle Zutaten vermischen und 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zu Autolyse stellen.

HAUPTTEIG*

- Autolyseteig
- 22 g Salz
- 5 g Frischhefe

* Ergibt 6 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Reformhaus



Tipp

Wer das Brot in 750 ml Gläser backen möchte, gibt etwa 500 g Teig in jedes Glas. Die Backzeit erhöht sich auf 3-4 Stunden. Die Saaten können auch vorher angeröstet werden, das gibt noch etwas mehr Aroma. Der Schrot kann fein, mittel oder grob sein – je nach Geschmack.



Adieu Frischhaltefolie & Co.

Bienenwachstücher herstellen



Wer versucht, verpackungsärmer zu leben, wird früher oder später über das Problem stolpern, wie sich die gängigen Folien ersetzen lassen. Alu- oder Frischhaltefolie sind zum Abdecken und Einpacken von Lebensmitteln zwar praktisch, produzieren aber viel Müll. Aus Baumwollstoffen, Kokosöl und Bienenwachs lässt sich eine umweltfreundliche Alternative herstellen: Bienenwachstücher, die wiederverwendbar und dadurch nachhaltig sind. Das Wachs hat eine antibakterielle Wirkung, nach Gebrauch lassen sich die Tücher einfach feucht abwischen und beliebig weiterverwenden. Wir zeigen, wie man die wandelbaren Verpackungskünstler mit wenig Aufwand selbst macht.

Bienenwachstücher sind ganz einfach hergestellt und dienen als Verpackung für diverse Dinge. So kann man ein großes Bienenwachstuch super verwenden, um die Teigschüssel abzudecken, wenn der Brotteig gehen soll. So trocknet er nicht aus. Auch um angeschnittenes Gemüse vor dem Austrocknen zu schützen, ist ein solches Tuch super geeignet. Nicht zuletzt macht es sich toll, um die Stulle fürs Büro oder die Schule darin einzupacken. Rohes Fleisch, Wurst oder andere leicht verderbliche Speisen sind im Bienenwachstuch allerdings nicht richtig aufgehoben. Dadurch, dass sich das Wachstuch nicht absolut hygienisch reinigen lässt, sollte hier ein direkter Kontakt vermieden werden. Reinigen lässt es sich, indem man es mit kaltem Wasser, und bei Bedarf einem kleinen Tropfen Spülmittel, abwischt.

Als Material eignet sich Baumwollstoff – idealerweise in Bio-Qualität, sodass keine Schadstoffe in die Lebensmittel übergehen können. Dieser sollte auf jeden Fall vorher gut gewaschen (so heiß wie es geht) und gebügelt werden. Alternativ kann man auch einen Stapel aussortierter Kleidung mal durchschauen: Ausrangierte Herrenhemden eignen sich super, ebenso Bettwäsche oder Küchenhandtücher – eben alle dünnen Baumwollstoffe.



Eingewickelt in ein Bienenwachstuch, hat man beim Brötchen für die Mittagspause schon einmal mehr Müll gespart

ZUTATEN*

- 1 Stück Baumwollstoff (20 x 30 cm)
- 7 g Bienenwachs (biologisch und unbehandelt, wenn im Stück, bitte vorher raspeln)
- 1 TL Kokosöl

* Ergibt 1 Wachstuch

Text & Bilder: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de



Die Zutaten für ein selbstgemachtes Bienenwachstuch: Baumwollstoff, Kokosöl und Bienenwachs



Bevor es in den Backofen kommt, werden Kokosöl und Bienenwachs auf dem Stoff verteilt

- Den gewaschenen und gebügelten Stoff in der gewünschten Größe zuschneiden. Dazu kann man eine Zackenschere verwenden, dann franst die Außenkante nicht so schnell aus. Wer es nicht so verspielt mag, kann selbstverständlich auch eine gerade Kante schneiden.
- Nun das Tuch auf einem Backpapier auf ein Backblech platzieren. Das Kokosöl in kleinen Tropfen (wenn es etwas festere Konsistenz hat, in kleinen Krümeln) gleichmäßig auf dem Tuch verteilen. Die Wachsraspeln ebenso gleichmäßig auf das Tuch streuen.
- Den bearbeiteten Baumwollstoff nun 10 Minuten bei 100°C in den Backofen geben, damit Kokosöl und Bienenwachs sich mit dem Stoff verbinden.
- Das Tuch herausnehmen und zwischen zwei Lagen Backpapier legen. Um das Wachs nun noch einmal gleichmäßig zu verteilen, mit einem Bügeleisen ohne Dampf auf Stufe zwei gleichmäßig bügeln. Trocknen lassen.
- Da jeder Stoff unterschiedlich viel Wachs aufnimmt, kann man sich im Notfall wie folgt behelfen: Hat der Stoff nicht alles an Wachs aufgenommen, kann man ein frisches Stück Stoff auf das Wachstuch legen, wieder mit Backpapier abdecken und so lange bügeln, bis der Überschuss im zweiten Tuch aufgesogen wurde. Ist es zu wenig Wachs gewesen, kann man die Prozedur im Ofen und unter dem Bügeleisen mit erneut darauf gestreutem Wachs wiederholen, bis das Tuch ausreichend mit Wachs getränkt ist. ■

BIENENWACHS

Das Wachs ist in Platten, als Block oder in kleinen Pastillen erhältlich. Beim Kauf sollte man auf jeden Fall darauf achten, dass es sich um Bioqualität handelt, damit keine Schadstoffe enthalten sind. Am besten erfragt man beim heimischen Imker, ob man dort Wachs erstehen kann. So fördert man die regionale Wirtschaft und weiß auch gleich, wo das Wachs herkommt.



Um das Wachs gleichmäßig zu verteilen, den Stoff zwischen zwei Lagen Backpapier bügeln

Das Brot-Sonderheft zur Grillsaison



040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

AROMATISIEREN,
BRAUEN, FERMENTIEREN

Erfrischendes aus der Flasche



Neben allerlei essbaren Köstlichkeiten darf in einer gut ausgestatteten Speisekammer auch das eine oder andere Getränk nicht fehlen. Nicht nur jetzt im Sommer kann man erfrischende Kaltgetränke selbst machen, wunderbar kreativ werden und experimentieren. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie man aus Früchten richtig guten Sirup macht und daraus eine leckere Limonade zaubert. Durch Fermentation lässt sich mit Wasserkefir ebenfalls eine erfrischende Limonade ansetzen – wir erklären, wie es geht. Wer Lust auf ein alkoholisches Getränk hat, der kann Gin mit Früchten wie Himbeeren und Erdbeeren sowie Kräutern versetzen und sie so wunderbar aromatisieren. Und was wäre der Sommer ohne ein zünftiges Bier? Ziemlich trocken, daher gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der das erste hausgebraute Bier schon bald auf dem Tisch steht.



Getränkegrundlage für den Sommer

Sirup einfach selbst machen

Aus selbst gemachtem Sirup lassen sich im Sommer wahlweise erfrischende, belebende oder prickelnde Getränke mixen. Ob mit oder auch ohne Alkohol, allesamt haben sie eins gemeinsam: Sie sind richtig lecker. Limonaden, Schorlen, Sommer-Bowle oder ein Spritz – wenn die Temperaturen steigen, haben fruchtige Durstlöcher Hochkonjunktur. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Sirup selbst zu machen hat eine ganze Reihe an Vorteilen. Man kann ganz nach eigenem Gusto arbeiten und saisonale Produkte frisch verarbeiten. Und vor allem kann man – anders als bei gekaufter Limonade und Fruchtschorlen aus dem Supermarkt – die Süße und den Zuckergehalt individuell bestimmen und sich außerdem sicher sein, dass keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten sind. Für eine kalorienreduzierte (und gleichzeitig gesündere) Variante lässt sich die aromatische Getränkegrundlage mit Hilfe von Zuckeraustauschstoffen wie Erythrit oder Xylit sogar gänzlich zuckerfrei herstellen. Und das Beste: Es ist auch noch ganz einfach. Hält man sich an ein paar wenige, simple Regeln, kann mit wenig Aufwand köstlicher Sirup entstehen.

Die wichtigsten Zutaten dabei: Zucker, Wasser und eine geschmackvolle Beigabe wie Früchte, Kräuter und/oder Gewürze. Als Sirup konserviert und konzentriert, lassen sich die Aromen von Obst und Kräutern lange Zeit bewahren, sodass man ihren Geschmack auch außerhalb der jeweiligen Saison genießen kann. Für die Herstellung sollten jedoch nur einwandfreie und vor allem vollreife Früchte, Blüten oder Blätter verwendet werden. So wird sichergestellt, dass keine Keime oder Schimmelpilze eingeschleppt werden, die zu einem vorzeitigen Verderben des Sirups führen könnten. Und vor allem, dass sich der volle Geschmack entwickeln kann.

Dem bei der Herstellung des Sirups verwendeten Zucker kommt zentrale Bedeutung zu. Zum einen sorgt er für die richtige Konsistenz, zum anderen für die Konservierung. Daher sollte man sich darüber im Klaren sein, dass sich die zuckerfreien Varianten weniger lange halten und daher lieber öfter und dafür in kleineren Mengen zubereitet werden sollten. Die einfachste Variante ist die Verwendung von normalem weißen Haushaltszucker oder auch (Roh-)Rohrzucker. Einmachzucker wird bisweilen ebenfalls verwendet. Da dieser grobkörniger ist, bildet er während des Einkochens weniger Schaum. Bei der Verwendung von Einmachzucker gilt es, jeweils das vom Hersteller empfohlene Mengenverhältnis von Flüssigkeit und Zucker zu beachten, da es stark





variieren kann. Die Verwendung des haushaltsüblichen Zuckers ist hier also die einfachere Methode und wird somit im Folgenden vorausgesetzt.

Selbst gemachter Sirup lässt sich grundsätzlich auf zwei verschiedene Arten herstellen: Klassisches Einkochen oder mit der Kaltansatz-Methode. Letztere eignet sich besonders gut für feinere Kräuter und zarte Blüten wie beispielsweise Fliederblüten. Dabei wird zuerst ein reiner Zuckersirup hergestellt, diesen lässt man abkühlen und legt dann die Blüten darin ein. Nach einer Ziehzeit von 2 bis 3 Tagen werden die Blüten (oder Kräuter) dann abgeseiht und der fertige Sirup in sterile Flaschen abgefüllt. Das Einkochen wiederum eignet sich gut für saftige Früchte wie Beeren oder auch kräftigere Kräuter, zum Beispiel Rosmarin. Dabei werden Früchte, Zucker und Wasser gemeinsam gekocht. Je nach Frucht und Zuckerart kann sich beim Kochen Schaum bilden, der während des Kochens abgeschöpft werden sollte.

Ist der Sirup fertig, kann man wunderbare Dinge damit anstellen. Neben der klassischen Verwendung in Getränken sind selbst gemachte Sirupe auch eine aromatische Backzutat. Dafür wird die Flüssigkeits- und Zuckermenge des Originalrezeptes ein wenig reduziert und durch den Sirup ersetzt. Rührkuchen – wie etwa ein Gugelhupf – können nach dem Backen mit Sirup getränkt werden, um saftiger und aromatischer zu schmecken. Ein Schuss Zitronensirup verleiht einem eisgekühlten Cold Brew-Kaffee eine besonders erfrischende Note. Ein schönes und sommerliches Rezept ist auch der tropische Rhabarber-Rum-Cocktail, der außerhalb der Rhabarberzeit auch mit Sirup aus Pfirsichen sehr lecker schmeckt. |

AUF EINEN BLICK


- Sauberkeit hat beim Einkochen des Sirups oberste Priorität.
- Die Sirup-Grundlage bilden stets Wasser und Zucker, das Mischungsverhältnis kann – je nach Frucht – variieren
- Zu viel Zucker kann der Grund dafür sein, dass der Sirup geliert. Achtung: Manche Früchte enthalten von Natur aus mehr Pektin als andere und können den Effekt verstärken
- Zu fest geratener Sirup kann mit Wasser aufgeköcht werden, bis er die richtige Konsistenz hat





ZUTATEN

- 1.000 ml Wasser
- 1.000 ml Haushaltszucker (einfach)
- 1-2 Zitronen (Bio-Qualität)
- 2 Handvoll Kräuter nach Wahl (zum Beispiel Minze, Melisse oder Zitronenverbene)

Text, Rezepte & Bilder:
Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

BASIS-REZEPT: KRÄUTERSIRUP IN KALTANSATZ

- Die Kräuter verlesen, putzen und kurz waschen. Die Zitronen waschen und in Scheiben schneiden.
- Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, bis es deutlich reduziert ist und sirupartig eindickt. Per Geliertest kann sichergestellt werden, ob die richtige Konsistenz erreicht ist. Dafür wird ein Tropfen der Flüssigkeit auf einen kalten Teller gegeben. Wenn dieser beim Erkalten etwas dickflüssiger wird, ist der Zuckersirup fertig.
- Den Sirup vom Herd nehmen, die Zitronenscheiben hinzugeben und beides zusammen abkühlen lassen. Bevor der Sirup über die Kräuter gegeben wird, sollte er vollständig ausgekühlt sein. Dann die Kräuter in ein steriles Einweckglas oder eine Flasche geben, den Zuckersirup aufgießen und das Ganze 48 Stunden ziehen lassen. Nach Ablauf der Ziehzeit die Kräuter absieben und alles noch einmal aufkochen. Das verlängert die Haltbarkeit des Sirups. Den dann fertigen Sirup heiß in gut gereinigte Flaschen füllen. ■



BASIS-REZEPT: EINGEKOCHTER SIRUP

- Die Früchte waschen. Bei der Verwendung von Beeren werden diese püriert. Festes Obst wie Äpfel oder Birnen werden vom Gehäuse und den Kernen befreit, grob kleingeschnitten und im Anschluss in etwas Wasser weichgekocht und püriert.
- Das pürierte Obst zusammen mit dem Zucker in 1.000 ml Wasser aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- Kurz vor Ende der Kochzeit wird der Saft der Zitronen dazugeben. Sollte es während des Kochens zu einer starken Schaumbildung kommen, wird dieser mit einer Schaumkelle abgeschöpft.
- Den fertigen Fruchtsirup durch ein feines Sieb mit Baumwolltuch filtern und mithilfe eines Trichters noch heiß in sterile Flaschen abfüllen. |

ZUTATEN

- 1.000 g Früchte (z. B. Rhabarber, Erdbeeren)
- 1.000 ml Wasser
- 500 g Zucker
- 2 Zitronen oder Limetten



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



RUM-COCKTAIL MIT RHABARBERSIRUP

ZUTATEN

- 30 ml Rum
- 30 ml Ananassaft
- 30 ml Rhabarbersirup
- 1 El Kokosmilch
- 1 Spritzer Limettensaft

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

- Die Zutaten in ein Glas oder einen Shaker geben und alles gut verrühren beziehungsweise shaken. Den fertigen Cocktail in ein mit Eis gefülltes Glas geben und nach Geschmack mit etwas Ananas garnieren. |

ZUTATEN

- 1.500 g Johannisbeeren (rot, frisch oder gefroren)
- 1.000 g Zucker
- 1 Limette
- 1 Vanilleschote
- Kräuter (optional)
- Wasser

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bild:
Heike Trottmann

/Geliebte Kräuter

JOHANNISBEER-VANILLE-SIRUP

Johannisbeerenzeit ist Sommerzeit und Sommerzeit ist Limonadenzeit. Warum nicht einfach aus den kleinen, runden Vitaminbomben einen Sirup kochen, der die Grundlage für eine erfrischende Sommerlimonade oder einen beerigen Longdrink sein kann?

- Die Früchte vorsichtig waschen, abtropfen lassen und die Beeren von den Stielen streifen. Das klappt gut mit einer Gabel.
- Limette mit warmem Wasser abwaschen, die Schale dünn abschälen und den Saft auspressen.
- Beeren, die Limettenschale und den Limettensaft in einen großen Topf geben.
- Etwas Wasser hinzugeben und alles sprudelnd aufkochen. 15-20 Minuten weiter kochen lassen, bis alle Früchte aufgeplatzt sind. Ganz vorsichtig rühren. Wer es würziger mag, kann beim Kochvorgang Kräuter wie Rosmarin oder Thymian hinzugeben.
- Ein feines Sieb mit einem Mull- oder Leinentuch auslegen und Saft sowie Fruchtreste hineingeben. Am besten lässt man die Masse über Nacht abtropfen.
- Am nächsten Tag wird der abgetropfte Saft mit dem Zucker sowie der aufgeschlitzten Vanilleschote erneut aufgekocht und auf mittlerer Hitze unter Rühren so lange weitergekocht, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann die Vanilleschote entfernen.
- Den heißen Sirup mit Hilfe eines Trichters in heiße, sterilisierte Flaschen abfüllen und sofort verschließen. |



ZUTATEN

- 1.000 ml Mineralwasser
- 150-200 ml Johannisbeer-Sirup
- Eiswürfel
- Limettenscheiben
- Johannisbeer-Rispen (zum Verzieren)

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

JOHANNISBEER-LIMONADE

Ist der Johannisbeer-Sirup fertig, kann es schon mit der passenden Limonade weitergehen. Das fruchtige Erfrischungsgetränk ist in wenigen Handgriffen zubereitet und bringt den Sommer ins Glas.

- Den Johannisbeer-Sirup in einen Krug geben und mit dem Mineralwasser aufgießen. Ganz vorsichtig umrühren, da die Mischung stark schäumt.
- Zum Servieren einige Eiswürfel in ein Glas geben und mit der Limonade auffüllen.
- Mit Limettenscheiben und Johannisbeer-Rispen dekorieren. Möglichst kalt genießen. |

WASSERKEFIR-LIMONADE

Es gibt sie, die gesunde, probiotische Limonade zum Selbstmachen. Dafür braucht man Wasserkefir-Kristalle, die man einfach im gut sortierten Biomarkt oder im Internet bekommt. In diesen Kristallen, auch Japankristalle genannt, leben die aktiven Bakterien, die den Zucker verstoffwechseln und dafür sorgen, dass eine leckere, gesunde Limonade entsteht. Nach Lust und Laune lassen sich die verschiedensten Geschmacksrichtungen kreieren. Und das Beste daran: Die Kristalle vermehren sich ganz natürlich von alleine. Das sorgt für jede Menge Kristalle-Nachschub, die man für die verschiedensten Dinge verwenden kann.

- Zucker in einer heißen Tasse Wasser auflösen. Das Zuckerwasser nun mit dem restlichen, kalten Wasser aufgießen und in ein Gärgefäß füllen. Das Wasser sollte maximal Zimmertemperatur, also etwa 22°C haben.
- Wasserkefir-Kristalle und Feigen dazugeben. Das Glasgefäß mit einem Stoff und einer Schnur verschließen. Während der ersten Gärphase muss Luft an den Wasserkefir kommen. Der Stoff muss daher luftdurchlässig sein, hält aber Insekten ab.
- Bei Zimmertemperatur 1-2 Tage stehen lassen.
- Getränk durch ein Sieb geben, Kristalle und Trockenfrüchte beiseitestellen. Das Getränk in Glasflaschen (zum Beispiel Milchflaschen) füllen, die gefriergetrockneten Himbeeren und die Zitronenscheiben dazugeben.
- Die Flaschen mit einem festen Deckel verschließen und entweder gleich in den Kühlschrank stellen oder nochmal 1-2 Tage im Zimmer fermentieren lassen. Achtung: Dabei entsteht Kohlensäure. Diese ist erwünscht, man muss nur beim Öffnen achtsam sein. Die Flaschen nicht länger als 2 Tage im Warmen verschlossen stehen lassen.
- Die fertig fermentierte Limo im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen verzehren.
- Gärglas reinigen und von vorne beginnen. Trockenfrüchte kann man zweimal verwenden. Beim Süßungsmittel kann man kreativ sein. Jede Frucht und jedes Süßungsmittel sorgen für einen eigenen Geschmack. |

Tipp

Sonstige Verwendungsmöglichkeiten von übrigen Wasserkefir-Kristallen: Gemixt als Feuchtigkeitsgesichtsmaske, in Smoothies, anstatt Hefe in Backwaren, in der Blumenerde oder auf den Kompost. Für Wasserkefir-Limo eignen sich auch andere Früchte wie Orange, Grapefruit, Erdbeere, Pfirsich oder Kräuter. Etwas Säure wie Zitronensaft ist immer gut, um das Getränk haltbar zu machen.

Tipp

Falls man eine Pause vom Kefir-brauen braucht, einfach die Kristalle in Zuckerwasser und mit 1-2 Feigen in ein verschlossenes Glas in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN

- 100 ml Wasser
- 50 g Rohrohr-Zucker
- 30 g Wasserkefir-Kristalle
- 30 g Feigen oder andere Trockenfrüchte
- 2-3 EL Himbeeren (gefriergetrocknet)
- 1-2 Scheiben Zitrone

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Internet, Biomarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl


 /rosenundkohl


 www.rosenundkohl.de


ERDBEER-LAVENDEL-GIN

Dieses Rezept fängt den Sommer ein. Fruchtig-süße Erdbeeren und eine blumige Lavendelnote machen aus dem Gin eine ganz besondere Köstlichkeit. Einfach pur auf Eis getrunken, als Gin Tonic, mit Zitronen-Limonade oder im Sekt: Erdbeer-Lavendel Gin ist immer etwas ganz Besonderes. Auch als kleines „Geschenk aus der Küche“ kommt er sehr gut an. Die Zubereitung ist dabei denkbar einfach. Es braucht nur ein wenig Geduld.

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com



ZUTATEN*

- 800 ml Gin
- 500 g Erdbeeren
- 200 g Vollrohrzucker, weißer Zucker oder Puderzucker
- 1/2 Vanilleschote
- 1 TL Lavendelblüten (getrocknet)

* Ergibt 2 Flaschen à 500 ml

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

- Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen, anschließend halbieren und in ein 1.500 ml fassendes, sterilisiertes Gefäß geben.
- Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und sowohl die Schote als auch das Mark zu den Erdbeeren geben. Den Zucker und den Lavendel ebenfalls hinzugeben und alles mit Gin aufgießen.
- Gut umrühren und verschließen.
- Das so gefüllte Gefäß sollte nun bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort für mindestens 2 Wochen ziehen. Dabei sollte es täglich leicht geschüttelt werden, damit sich der Zucker auflöst. Nach Ablauf der 2 Wochen kann der Erdbeer-Lavendel-Gin durch ein Käsetuch in 2 Flaschen gefiltert werden. Der fertige Gin hält sich 1-2 Jahre. |

ZUTATEN

- 700 ml Gin
- 500 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 10-20 ml Himbeersirup
- 2 kleine Zweige Rosmarin (frisch)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezepte & Bilder:
Maria Stumfoll



@mariastumfoll



/groups/554903724551878



HIMBEER-ROSMARIN-GIN

Der unverkennbare Geschmack von Gin begeistert immer mehr Menschen und ist in den unterschiedlichsten Varianten seit geraumer Zeit ein echtes Modegetränk. Bars bieten eine breite Auswahl an Gin-Sorten und Mixgetränken an. Auch Gin-Verkostungen werden immer beliebter und die verschiedenen, aromatisierten Varianten der Hersteller sorgen für neue Überraschungen. Auch in den eigenen vier Wänden lässt sich der Wacholderschnaps nach persönlichem Geschmack aromatisieren – zum Beispiel mit Himbeeren und Rosmarin.

- Den Gin mit den Himbeeren, dem Rosmarin und dem Sirup in eine Flasche füllen, verschließen und kräftig schütteln.
- Die verschlossene Flasche an einem kühlen und dunklen Ort verwahren und täglich schütteln.
- Rosmarin je nach gewünschter Intensität nach 2-4 Tagen entfernen.
- Die Himbeeren bleiben rund 7-10 Tage im Gin. Dabei verlieren sie mit der Zeit ihre Farbe.
- Anschließend wird der Gin durch ein feines Sieb oder Tuch abgossen. Die Himbeeren können für ein Dessert oder Gelee weiterverarbeitet werden.
- Der mittlerweile rote Gin kann nun in schöne, sterile Flaschen abgefüllt, verkostet oder auch verschenkt werden. |

Tipp

Für einen tollen Himbeer-Gin-Tonic einfach Tonic Water mit einer Himbeere und 2-3 Rosmarinadeln in Eiswürfelformen einfrieren. Himbeer-Gin ins Glas geben und mit den Tonic-Eiswürfeln auffüllen.



ZUTATEN

- 150 ml Tonic Wild Berry
- 100-150 ml Soda
- 50-70 ml Himbeer-Rosmarin-Gin
- Zitronenscheiben
- Himbeeren und Zitronenmelisse

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



HIMBEER SURPRISE

Die Tage werden wieder länger und wärmer, da dürstet es den einen oder anderen Gin-Liebhaber nach einer fruchtigen Kreation seines Lieblingsgetränkes. Aus dem Himbeer-Rosmarin-Gin kann man mit ein paar wenigen Zutaten eine belebend-leckere Cocktail-Variante zaubern, die (nicht nur) an warmen Sommerabenden ein echter Hochgenuss ist.

- Tonic mit frischen Himbeeren zu Eiswürfeln gefrieren lassen.
- Gin mit Eiswürfeln, Sirup, Zitronensaft und -scheiben sowie frischen Himbeeren in dekorative Gläser füllen und mit Tonic und/oder Soda aufgießen.
- Mit Zitronenmelisse garnieren und genießen. |

Maischen, Hopfen kochen & Co.

So gelingt selbstgebrautes Bier

Hausbrauen war in Deutschland früher stark verbreitet. Doch die Geschichte des Brauens geht noch viel weiter zurück. Auch bei den Griechen und Römern, in Ägypten und Babylon 1700 v. Chr. wurde bereits Bier gebraut und getrunken. Mit der industriellen Bierherstellung ab Ende des 19. Jahrhunderts in den Brauereien nahm das Hausbrauen stark ab und schien bis vor einigen Jahrzehnten in Vergessenheit geraten zu sein. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts setzt sich, aus England kommend, der Trend des selbst gebrauten Bieres ebenfalls in Deutschland wieder durch. Auch Josef Trottmann kam bereits als Kind mit der Herstellung des flüssigen Goldes in Berührung und hat die alte Technik des Hausbrauens für sich wiederentdeckt. In diesem Artikel gibt er sein Wissen weiter, wie man ein erfrischendes, helles Sommerbier mit ein wenig Geduld ganz einfach zu Hause braut.


Geboren und aufgewachsen in der nördlichen Oberpfalz, kam ich früh mit dem Gerstensaft in Berührung. Schon als kleiner Junge war ich dabei, wenn wir Braugerste, die wir auf dem Feld anbauten, an die Brauereien lieferten, die damals noch selbst Malz herstellten. Der Braumeister schenkte meinem Vater immer Malzschrot und zu Hause wurde dann gebraut. In gebührendem Abstand beobachtete ich alle Handgriffe und prägte mir so viel wie möglich ein. Jahrzehnte später kramte ich die alten Rezepte hervor und arbeitete mich langsam wieder in die alten Techniken ein. Bierbrauen stand an erster Stelle und so habe ich ganz klein auf dem Küchenherd angefangen. Mit der Zeit habe ich viel ausprobiert und dazugelernt und zweimal im Jahr heißt es jetzt Brautag beim Nighlhansl.

EQUIPMENT

- Einmachtopf oder großer Kochtopf (20 - 30 l) zum Brauen
- kleinerer Topf zum Auskochen des Filtertuches und der Gummidichtungen/Kronkorken (Flaschen)
- großer Kunststoffeimer
- Gärbottich oder Gärbehälter mit Hahn
- Bügelverschlussflaschen oder verschließbare Flaschen
- großer Kochlöffel
- Filtertuch oder Stoffwindel aus Baumwolle
- Holz-Wäscheklammern
- Thermometer
- Messbecher
- Trichter
- Sieb oder Entsaftereinsatz zum Läutern
- Baumwollsäckchen zum Hopfenkochen (optional)

Text, Rezept & Bilder:
Josef Trottmann

 @Trottmenn

 /Geliebte Heimat Oberpfalz





ZUTATEN*

- 20 l Leitungswasser
- 4.200 g Malzschrot (3.660 g Pilsener Malz und 600 g helles Gerstenmalz = Gerstenmalz)
- 100 g Haushaltszucker
- 40 g Hopfenpellets oder Hopfen (Tettninger 3,8% Rohhopfen)
- 7 g Bierhefe (obergärig)

* Ergibt 20 l Bier

ETIKETT MIT GESCHICHTE

Auf dem Bieretikett sind das Abfülldatum und der Name des Hauses „Nighansl“, in dem Josef Trottmann lebt, sowie das Dorfwappen von Ilsenbach, Trottmanns Wohnort, abgedruckt. Der Ort wurde von den Römern gegründet, deshalb Romulus und Remus im Wappen und zwei Streithähne, die das geteilte Dorf Ilsenbach – die Grenze war der Bach Ilsenbach, der die katholische und protestantische Seite des Dorfes trennte – symbolisieren.

SOMMERBIER

- Ich braue an verregneten Sonntagen und fange rechtzeitig morgens an, denn das Maischebrauen nimmt viel Zeit in Anspruch. Bevor mit dem Brauen begonnen wird, sollten alle Utensilien sorgfältig gereinigt werden.
- Das Wichtigste beim gesamten Brauvorgang ist aber die Sicherheit. Ruhiges und umsichtiges Arbeiten ist wichtig, damit die heißen Töpfe und Behälter nicht umkippen. Ich braue das Bier auf einem Holzofen, auf jedem Elektro- und Gasherd ist es aber ebenso möglich wie im Einkochtopf.
- Der erste Schritt beim Bierbrauen ist das Einmaischen. Dabei wird das Wasser auf die Einmaischtemperatur von 41-42°C erhitzt und das geschrotete Malz unter ständigem Rühren und Temperaturkontrolle klumpenfrei eingebracht. Die Einhaltung der Temperatur ist ebenso wichtig wie das ständige Rühren. Die Temperatur von 42°C sollte 15 Minuten gehalten werden. Anschließend erhitzt man das Ganze auf 52°C und hält diese Temperatur für 30 Minuten. Durch das Maischen verwandelt sich die im Malz enthaltene Stärke in Zucker um und das enthaltene Malzeiweiß in Aminosäuren und Peptide. Nach weiteren 30 Minuten erhitzt man die Maische auf 64°C, dabei spaltet sich Maltose aus der Malzstärke.
- Anschließend erhöht man die Temperatur erneut, auf 77°C, damit beginnt das sogenannte Abmaischen. Dabei wird Malzstärke in Dextrine umgewandelt.
- Im nächsten Schritt, dem Läutern, filtert man die entstandene Flüssigkeit über ein vorher ausgekochtes Filtertuch in einem Sieb in den großen Kunststoffeimer. Im Filtertuch wird der ganze Treber (das nasse Malzschrot) aufgefangen. Beim Läutern trennt man



1



2



3

1) Getrocknete Hopfendolden. 2) Der erste Schritt ist das sogenannte Einmaischen. Dabei wird das Braumalz unter ständigem Rühren und Temperaturkontrolle ins Wasser eingebracht. 3) Auf das Maischen folgt das Läutern. Hier zu sehen: Das ausgekochte Läutertuch über einem Sieb auf dem Läutereimer. In die Mulde wird die Maische geschöpft und die Würze in den Eimer gefiltert

das ausgekochte Malz von der Maische (der Flüssigkeit). Das Ergebnis nennt man Würze. Ich teile diesen Schritt in vier Filtergänge auf, sodass das Läutern bis zu einer Stunde dauern kann. Wenn die Würze sehr langsam fließt, kann man die Trebermasse vorsichtig mit einem Rührlöffel auflockern. Aber behutsam, damit das Filtertuch nicht reißt. Außerdem ist die Masse noch sehr heiß.

- Nach Reinigung des Topfes kommt die Würze zurück in den Topf. Anschließend gebe ich den Hopfen nach Rezept zur Würze und koche das Ganze. Für ein weniger herbes Bier beträgt die Kochzeit 60 Minuten, soll es hopfiger und herber werden, 90 Minuten. Beim Auskochen des Hopfens werden Hopfenbitterstoffe und Aromastoffe in die Würze gebracht und gleichzeitig unerwünschte Geschmackstoffe ausgefiltert. Für das Hopfen-Kochen kann das bereits verkochte Wasser wieder bis zur 20-l-Markierung aufgefüllt werden.
- Ich bevorzuge als Hopfen mittlerweile Hopfendolden, die ich teilweise selbst anbaue und trockne, nicht nur fürs Bier, da gibt es mannigfaltige Möglichkeiten. Alternativ kann man aber natürlich zu Hopfenpellets greifen, die gibt es genauso im Fachhandel. Mittlerweile koche ich den Hopfen im Baumwollsäckchen, das erleichtert das Filtern der Würze am Ende des Brauens.
- Im Anschluss an das Hopfenkochen ist eine weitere Filtration notwendig.
- Dazu wird das altbekannte Baumwolltuch zunächst ausgekocht, dann erneut in das Sieb gelegt, über den sorgfältig gereinigten Kunststoffeimer gelegt und die Würze langsam gefiltert. Auch hier wieder vorsichtig arbeiten, da die Würze heiß ist.

BEZUGSQUELLEN

Malz bekommt man bei Brauereien oder direkt von der Mälzerei, ebenso kann sowohl Biomalz als auch herkömmliches Malz von verschiedenen Anbietern über das Internet bezogen werden.

Hopfen kann man ebenso bei jeder Brauerei erwerben oder über das Internet beziehen. Der Hopfen wächst auch gut im Garten und ist über den Sommer auch ein beliebter Schattenspender.

Hefe kann bei Brauereien oder im Versandhandel erworben werden. Wer regelmäßig braut, kann die eigene Hefe immer wieder verwenden.



1) Im dritten Schritt wird Hopfen gekocht. Dafür wird der Hopfen in ein Baumwollsäckchen gegeben und mit einer Wäscheklammer am Topfrand befestigt und gekocht. Ein kleiner, ausgekochter Kieselstein im Säckchen sorgt dafür, dass das Säckchen unter Wasser bleibt. Das Baumwollsäckchen erleichtert das Filtern der Würze am Ende des Brauens. 2) Der Gärbehälter mit dem Gärröhrchen im Deckel steht 8 Tage an einem warmen Platz, der um die 20°C haben sollte. 3) Mechanische Flaschenreinigung – ausgiebiges Spülen mit Spülmittel und anschließend mit klarem Wasser, bevor die Flaschen im Backofen sterilisiert werden. 4) Die Zuckerzugabe bei der Flaschenabfüllung verstärkt die natürliche Kohlensäurebildung und das Bier schmeckt nicht zu herb. Pro Flasche wird ½ TL Zucker zugegeben



1) Vor dem Abfüllen in die Flaschen wird das Jungbier probiert. Ein prüfender Blick – ist das Jungbier klar, riecht es gut und besteht es die Geschmacksprobe? 2) Die ausgekochten Kronkorken werden mit viel Gefühl mit einem kleinen Hämmerchen auf den Flaschenrand befestigt. Die verschlossenen Flaschen immer auf Dichtigkeit prüfen. 3) Das Bier gärt in den Flaschen noch 10 Tage bei etwa 20°C weiter. Die 5 Flaschen am rechten Rand sind die letzten abgefüllten Flaschen aus dem Gärbehälter. Das Bier in diesen Flaschen ist wesentlich trüber und enthält mehr Hefe. Es wird nicht entsorgt, sondern aufgehoben. Das Bier versorgt die Brotbäckerin, meine Frau, mit natürlicher Hefe, die in den Brotteig beim Backen mit eingebracht wird

- Würze abkühlen lassen auf Anstelltemperatur der Hefe (siehe Information auf der Packung). Wenn die Würze entsprechend abgekühlt ist, kommt der sorgfältig gereinigte Gärbehälter zum Einsatz. Die Würze einfüllen und die Bierhefe zugeben. Kräftig umrühren und mit dem Deckel mit Gärröhrchen verschließen. Der Gärbehälter wird an einem warmen Platz um die 20°C auf einen Stuhl gestellt.
- In den ersten Tagen wird die Gärung zunächst stark einsetzen und nach 3 Tagen wird es wesentlich weniger. Unser Sommerbier ist ein obergäriges Bier, das sich bei einer Gärtemperatur von 16-20°C gut entwickelt. Obergärige Biere sind nicht so stark wie die untergärigen Sorten und an heißen Sommertagen ideal für Mixgetränke wie Radler.
- Nach 8 Tagen im Gärbehälter wird das Jungbier in Flaschen abgefüllt. Diese werden zuvor sorgfältig gereinigt und im Backofen sterilisiert. Ebenso koche ich die Gummidichtungen der Bügelflaschen sowie die Kronkorken aus.
- Das junge Bier vorsichtig, ohne die Hefe am Boden aufzuwirbeln, in Flaschen abfüllen. Ein ½ TL Haushaltszucker in jeder Flasche gibt dem Bier eine besondere Würze (entspricht aber nicht dem Reinheitsgebot) und fördert die Kohlensäureentwicklung (finde ich). Die Flaschen nicht bis zum Rand füllen, sondern 2-3 cm Platz lassen. Jetzt bleiben die Flaschen bei mir 10 Tage bei etwa 20°C in einem Raum und dürfen in der Flasche nachgären. Anschließend kommen die Flaschen in den Vorratskeller und werden stehend noch 6 Wochen kühl gelagert und reifen in dieser Zeit aus. Zwischendurch wird immer wieder probiert. Wie hat sich die Kohlensäure entwickelt? Welchen Geruch hat das Bier? Wie schmeckt es? Ich hebe mir bei jedem Brauvorgang immer vier Flaschen auf und lagere sie länger, um festzustellen, wie lange sie aufgehoben werden können und dokumentiere den Brauvorgang und die dabei auftretenden Besonderheiten.
- Bei sorgfältiger Arbeit ist das Bier mindestens 6 Monate haltbar. ■

STAMMWÜRZE

Unser Sommerbier ist ein obergäriges Helles und mit 10% ein Vollbier. Es gibt verschiedene Biergattungen, sie sind maßgeblich für die Biersteuerbemessung eingeteilt. Je stärker ein Bier ist, umso höher ist die Steuer.

| | |
|--------------|--------------------|
| Einfachbier: | 2-5 % Stammwürze |
| Schankbier: | 6-9 % Stammwürze |
| Vollbier: | 10-15 % Stammwürze |
| Starkbier: | ab 16 % Stammwürze |

Das fertige Sommerbier – ein obergäriges Helles



Tipp

Laut Biersteuergesetz §3 Abs. 3 von 1993 unterliegt auch der Hobbybrauer der Steueraufsicht. Die Bierherstellung von 200 l Bier zum Eigenverbrauch sind in Deutschland steuerfrei und erlaubt. Jeder Brauvorgang muss angemeldet werden, daher vor dem Brauen das zuständige Hauptzollamt informieren und die geplante Menge mitteilen.

Meine Vorräte & ich

Der Wildliebhaber

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

SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du am liebsten und warum?

Christian Kempkes: Meine Frau kocht ein und dörft sehr gerne. Ich hingegen, typisch Mann, bin eher beim Fleisch und Fisch. Würsten, Pökeln und kalt Räuchern haben es mir angetan – ein guter selbstgeräucherter Schinken ist einfach köstlich. Wir kochen in erster Linie ein, um Lebensmittel haltbar zu machen. Aber auch der nachhaltige Aspekt interessiert uns. Bevor zum Beispiel Kartoffeln anfangen zu keimen, kochen wir sie lieber ein, anstatt sie wegzuerwerfen.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Angefangen haben wir mit verschiedenen Konfitüren. Durch diverse Foren und Facebook-Seiten kam aber die Lust, auf den Spuren von Oma und Opa zu wandern, ein Stück weit zurück zu den Wurzeln zu gehen. Und hin zur stromlosen Lagerung von Lebensmitteln.

Welche Lebensmittel stellst Du selber her?

Was ich viel mache, sind Wildschwein-Mettwürstchen und Bratwurst. Leberwurst und Frühstücksfleisch stelle ich ebenfalls häufig her. In unserem Garten bauen wir diverse Obst- und Gemüsesorten an, aus denen wir unterschiedliche Sachen herstellen.

Was ist Dein Lieblingsrezept beim Vorräte anlegen?

Meine Rezepte für Leberwurst und Frühstücksfleisch mache ich total gerne. Eingelegte Gurken, Jalapenos oder Mixed Pickles sind auch immer klasse, gerade wenn die Grillsaison wieder losgeht.

Auf welches Equipment möchtest Du nicht mehr verzichten?


Ein guter Einkochautomat ist Gold wert, den würde ich nicht mehr hergeben.



CHRISTIAN KEMPKES

Christian Kempkes wohnt mit seiner Frau in Moers. Der Hobbyangler hat viel Obst und Gemüse im heimischen Garten, das er und seine Frau fleißig verarbeiten. Seine Leidenschaft ist jedoch die Verarbeitung von Fisch und Fleisch – vor allem Wildschwein hat es ihm angetan.

Christian Kempkes

 /Gaumenschmaus-208929796376485

Was würdest Du jemandem raten, der anfangen möchte, Vorräte anzulegen und Lebensmittel selbst zu machen?

Achtet auf gutes Equipment und gute Qualität, beispielsweise bei Fleischwolf, Wurstfüller und Einkochautomat. Denn sonst habt ihr recht schnell keinen Spaß mehr. Informiert euch gut über die Herstellungsprozesse, Einkochzeiten- und -Temperaturen. Nichts ist schlimmer als Lebensmittel entsorgen zu müssen, da man sich zu wenig informiert hat oder im schlimmsten Fall von seinen Produkten krank wird – Stichwort Botulismus. Es gibt tolle Facebook-Gruppen, in denen man sich sehr gut informieren kann. Auch bei Youtube findet man hilfreiche Videos. Und zuletzt: Vergesst den Satz „Oma macht das auch immer so“ – gerade bei Themen wie Gläser auf den Kopf stellen oder ähnliches. Zeiten ändern sich, neue Erfahrungen und Studien sind da aktueller.

Was ist Dein bester Tipp zur Vorratshaltung?

Meiner Erfahrung nach eignen sich kühle und dunkle Räume wie der Keller oder natürlich die Speisekammer am besten, um Vorräte zu lagern. ■

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





Text & Bilder: Vanessa Grieb

Gelingt das DIY-Teegetränk?

Im Test: Kombucha-Set

Neben Säften, Schorlen und Limonaden ist auch Kombucha ein beliebtes Getränk im Sommer. In den USA und Großbritannien gibt es riesige Kühltheken mit verschiedenen Varianten des Teegetränks. In Deutschland dagegen erfreut es sich erst seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit. Mittlerweile gibt es sogar Sets zu kaufen, bei denen man den Kombucha mithilfe von Tee und einer Ansatzkultur herstellt. Einer der Anbieter solcher Sets ist das Berliner Start Up Fairment. Mit dem Starterkit Kombucha soll man innerhalb von sieben bis zehn Tagen ganz einfach sein erfrischendes, gesundes Teegetränk fermentieren können. Ein Test.

Ich bin kein Freund von Limonade oder anderen zuckerhaltigen Getränken. Am liebsten trinke ich Wasser und Fruchtschorlen. Zudem bevorzuge ich eher herbe Getränke und Tee trinke ich auch gerne. Außerdem habe ich letzten Sommer in Berlin für SPEISEKAMMER hinter die Kulissen eines Kombucha-Cafés geblickt und dort sehr leckeren Kombucha probiert. Da ich außerdem gerne neue Dinge probiere, kam mir das Kombucha-Set von Fairment gerade recht.

Kombucha, das habe ich bereits bei meinem Besuch in Berlin gelernt, ist ein Getränk, bei dem schwarzer oder grüner Tee, Zucker sowie eine Kombucha-Kultur zusammengegeben und einige Tage stehen gelassen, ein fermentiertes Getränk ergeben. Die Kultur besteht immer aus einem fertig fermentierten Kombucha und dem sogenannten Scoby. Das steht für für Symbiotic Colony of Bacteria And Yeast, also symbiotische Kultur von Bakterien und Hefen. Der Scoby kommt meist in einer runden Form daher und wird häufig auch als Teepilz bezeichnet. Dabei ist der Name aber nicht ganz korrekt, da es sich ja nicht nur um einen Pilz handelt, sondern um ein kleines Ökosystem, das wiederum aus verschiedenen Bakterien und Hefen besteht. Darauf weist auch Fairment in seinem beiliegenden Handbuch zum Set hin.



Im ersten Schritt stellt man aus kochendem Wasser und Tee ein starkes Teekonzentrat her



1.000 Milliliter kaltes Wasser bilden den Grundstock für das Teegetränk



Rohrzucker sorgt für Süße und setzt die Fermentation in Gang



Teekonzentrat, kaltes Wasser und Zucker werden so lange vermischt, bis sich der Zucker aufgelöst hat

Neben dem Handbuch sind im Kombucha-Set zu 49,99 Euro enthalten: Ein großes Gärgefäß mit einem Fassungsvermögen von 1.900 Milliliter, bei dem sich außerdem der zweigeteilte Deckel abnehmen lässt. Zudem liegt ein Stofftuch samt Gummiband zum Abdecken bei. Weiterhin natürlich die lebendige Kombucha-Kultur in Bio-Qualität, die aus dem Teepilz und einem Teil Ansatzflüssigkeit besteht, ein 100-Gramm-Päckchen Bio-Rohrzucker sowie ein 12-Gramm-Päckchen Teemix, bestehend aus grünem und schwarzem Tee aus biologischem Anbau.

Zunächst blättere ich das Handbuch durch, das sehr ausführlich Auskunft gibt über Hintergründe, Geschichte und die gesunde Wirkung des Kombucha. Auch die Anleitung zum Ansetzen, zur Zweitfermentation sowie zahlreiche Rezepte sind enthalten. Ebenso wie Hilfestellungen bei Problemen. Da ich so neugierig bin, geht es wenig später auch schon los mit dem Ansetzen. Oder wie Fairment es so schön auf seiner Website sagt, ich „lasse Mikroben toben“.

Bevor die Mikroben toben können, setze ich erst einmal Wasser im Wasserkocher auf und bereite die

angegebene Menge an Tee zu. Da ich mein Set nicht direkt komplett auspacke, bemerke ich nicht, dass bereits eine passende Menge Tee für den ersten Ansatz von Fairment mitgeliefert wird und wiege mir von einem eigenen, losen Schwarztee 12 Gramm ab. Fairment hat in seinem Teemix eine Mischung aus grünem und schwarzem Tee vorbereitet, doch ich bin positiv gestimmt, das mir der Kombucha auch mit einer Teesorte gelingt und schmeckt. Als das Wasser fertig gekocht hat, übergieße ich die Teeblätter damit und lasse den Tee fast 10 Minuten ziehen, damit ein starkes Konzentrat entsteht. Anschließend entferne ich die Blätter wieder und lasse den heißen Tee einen Moment abkühlen. Denn im zweiten Schritt wird darauf hingewiesen, dass die Flüssigkeit nur noch handwarm sein sollte, damit die lebendigen Kulturen aus dem Teepilz nicht absterben. Praktischer wäre es in meinen Augen gewesen, diesen Hinweis bereits im ersten Schritt mit anzugeben, da ich mir sonst unsicher gewesen wäre.

Das abgekühlte Teekonzentrat gebe ich nun zusammen mit kaltem Wasser und dem beiliegenden Zucker in das große Gärgefäß und rühre mit einem Holzlöffel so lange, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Da die Flüssigkeit durch mein Schwarzteekonzentrat recht dunkel geworden ist, lässt sich auf Anhieb nicht so gut erkennen, wie schnell sich der Zucker auflöst. Ich rühre also etwas länger, an die 10 Minuten.

Und nun kommt der spannende Part: Der Teepilz. Bevor ich ihn mitsamt der Flüssigkeit in das Gärgefäß gebe, schnuppere ich neugierig an der glitschigen Scheibe und der Flüssigkeit. Das ganze riecht nach Hefe und Essig – ein kurzer Blick auf die Zutatenliste der Kombucha-Kultur verrät, dass mich meine Nase nicht trügt.



Als Nächstes kommt der Teepilz, samt Ansatzflüssigkeit, ins Gärgefäß



Der sogenannte Scoby. Das steht für Symbiotic Colony of Bacteria And Yeast, also symbiotische Kultur von Bakterien und Hefen. Der Scoby kommt meist in einer runden Form daher



Damit der Kombucha arbeiten kann, wird das Gefäß mit einem Baumwolltuch abgedeckt, damit zwar Sauerstoff, aber keine Verunreinigungen in das Getränk gelangen

Bezug

Fairment

Preis: 49,90 Euro

www.fairment.de



@fairment



/fairment

An dieser Stelle ist die Anleitung wieder etwas ungenau. Es ist nicht aufgeführt, ob man das Ganze erneut umrühren soll oder nicht. Ich entscheide mich dafür und rühre vorsichtig noch einmal mit dem Holzlöffel um, um den Teepilz nicht zu zerstören.

Damit der Kombucha nun arbeiten kann, decke ich das Gefäß mit dem mitgelieferten Baumwolltuch ab, das ich mit einem Gummiband fixiere. Damit Sauerstoff an das Getränk kommt, lasse ich die dünne Platte des zweigeteilten Deckels jedoch weg. Und nun heißt es warten. In der Anleitung steht, dass der Kombucha sieben bis zehn Tage fermentieren soll.

Bei der Fermentation wird der Zucker und einige Teile des Tees von den Hefen und Bakterien verstoffwechselt. Dabei entsteht durch die Hefen aus dem Zucker Alkohol, der dann von den Bakterien in Essigsäure und andere organische Säuren umgewandelt wird. Auf der Flüssigkeitsoberfläche des Kombuchas bildet sich während der Fermentationszeit eine neue Schicht Scoby, der wohl immer die Form des Fermentationsgefäßes annimmt, also rund wird. Der Scoby schwimmt die ganze Zeit über oben im Gefäß.

In der Anleitung steht, dass der Kombucha saurer und weniger süß wird, je länger man ihn stehen lässt. Daher warte ich zunächst die sieben Tage ab, bevor ich mit einem sauberen Strohhalm das erste Mal probiere. Allerdings rieche ich immer mal an meinem Kombucha-Ansatz, der weiterhin nach schwarzem Tee, Zucker und schwach nach Essig riecht.

Der Kombucha schmeckt, wie erwartet, immer noch nach Tee, hat aber zusätzlich eine säuerlich-herbe Note bekommen, die ganz dezent nach Essig schmeckt. An der Farbe hat sich nicht wirklich viel verändert. Da ich wissen möchte, ob sich in den nächsten drei Tagen noch etwas tut, warte ich noch einmal und probiere dann erneut. Und in der Tat, die säuerlich-herbe Note hat zugenommen, das Tee-Getränk ist weniger süß geworden.

Das gefällt mir sehr gut und ich fülle mir meinen entstandenen Kombucha in mehrere Flaschen ab. Hier kann ich sie zu einer zweiten Fermentation nochmals zwei bis vier Tag verschlossen bei Zimmertemperatur fermentieren, um Kohlensäure aufzubauen. Zu diesem Zeitpunkt kann man verschiedene Kräuter, Säfte oder Früchte mit in die Flasche geben. Da ich zunächst das pure Getränk genießen möchte, verzichte ich für dieses Mal darauf.

Einen kleinen Rest Kombucha hebe ich mir auf, als Ansatzflüssigkeit für eine neue Runde. Zusammen mit dem Teepilz gebe ich ihn in ein Schraubglas in den Kühlschrank. Dort hält er sich, laut Handbuch, sogar für einige Monate. Durch das luftdicht verschlossene Glas und die Kälte wird die Kombucha-Kultur inaktiv, da sie Sauerstoff und Wärme zum Arbeiten benötigt. Um sie wieder zu aktivieren, kann man sie aber, wie in den eingangs beschriebenen Prozedere, wieder verwenden. Der nächste Herstellungsprozess kann dann nur wieder etwas länger dauern.

Doch ich werde nicht allzu lange warten, bis ich die nächste Runde starte, denn die einfache Zubereitung, der Geschmack und die zahlreichen Rezepte im mitgelieferten Kombucha-Handbuch haben mir Lust auf mehr Kombucha gemacht – der jetzt im Sommer, zumindest für mich, eine spannende Alternative zu den üblichen Kaltgetränken werden könnte. |

Ins Glas geschaut

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

Ich liebe Avocados und ärgere mich immer wieder, wenn ich den perfekten Moment verpasse und sie entsorgen muss, weil sie nicht mehr verwertbar sind. Daher wollte ich unbedingt das Rezept für eingelegte Avocados aus der letzten SPEISEKAMMER-Ausgabe 01/2020 ausprobieren. Die Anleitung war gut verständlich geschrieben und ließ sich einfach umsetzen. Beim nächsten Mal verwende ich nur eine halbe Limette, da mir die Avocados etwas zu sauer geworden sind. Sonst waren sie geschmacklich der Knaller, auf Salaten, im Wrap und auf Baguettes. Die werden definitiv nochmal gemacht – vielleicht auch als Geschenk für eine Foodie-Freundin. **Jule Schmidt**



Die Farbe hat mich einfach angesprochen, also habe ich direkt die Quick Pickle Radieschen aus SPEISEKAMMER 01/2020 nachgemacht. Ich wurde nicht enttäuscht, die Farbe ist toll und der Geschmack sehr lecker.

Nicole Fröhlich

Ich habe heute das Ahornsirup-Zitronen-Senf-Dressing aus der letzten Ausgabe 01/2020 zubereitet. Es ist super lecker. Das kommt definitiv in mein Repertoire und wird wieder gemacht.

Wienke Benckwitz



Beim Durchblättern durch die letzte Ausgabe 01/2020 war mir klar, dass ich über die Ostertage eine Käse-Sahne-Torte machen wollte. Ich erinnerte mich wieder an meine Oma, die Butter und Quark auch immer selbstgemacht hat. Da kam mir das Quark-Rezept wie gerufen und ich habe daraus die Oster-Torte gebacken.

Gerda Göttling



ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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



Ich habe den Mandarinen-Likör aus SPEISEKAMMER 04/2019 nachgemacht, allerdings abgewandelt mit Bio-Tarocco-Orangen, da die gerade Saison hatten. Ein herrlicher Likör.

Andrea Carhaun

OBST & GEMÜSE KOMBINIERT

Doppelter Genuss

Süß oder herzhaft, fruchtig oder herb, Obst oder Gemüse? Warum sollte man sich beim Einkochen, Einlegen oder generell beim Haltbarmachen entscheiden müssen, wenn doch Supermarkt, Markt und heimischer Garten so viele vitaminreiche Leckereien zu bieten haben? Wir entscheiden uns einfach für Beide und kombinieren Obst und Gemüse nach Herzenslust. Dabei sind so leckere Rezepte entstanden wie ein exotischer Möhrensalat im Glas – Ananas, Limette und Granatapfel sorgen hier für die fruchtige Note. Kombiniert mit Rhabarber, werden die orangenen Wurzeln zu einer Soße, aus der sich süße und herzhaftes Speisen zaubern lassen. Unsere fruchtige Kaltschale überrascht mit einer Kombi aus Zucchini, Aprikosen und Beeren. Wer es feurig-scharf und fruchtig zugleich mag, dem empfehlen wir das Rezept für Apfel-Kimchi. Ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter – unsere haltbaren Ideen aus Obst und Gemüse sorgen für ordentlich Abwechslung in der Vorratskammer und schicken den Gaumen auf Entdeckungsreise.





Rezept & Bild:
Sylvia Richter

Tipp
Die Granatapfelkerne verlieren durch das Einkochen ihre schöne, intensive rote Farbe. Um diese zu erhalten, kann man die Kerne auch nach dem Öffnen des Glases, kurz vorm Verzehr, dazu geben.

EXOTISCHER MÖHRENSALAT

Wenn das schöne Sommerwetter lockt und man schnell nach draußen möchte, ist man froh, wenn man einen Rohkostsalat auf Vorrat eingekocht hat und nur noch ins Vorratsregal greifen braucht. Unser Rezept besticht durch eine feine Säurenote und erhält durch Ananas und Granatapfelkerne eine schöne, feinfruchtige Komponente. Verfeinert mit frisch gepresstem Limettensaft, ist der Salat ein haltbarer Hochgenuss.

- Die Möhren grob raspeln und mit dem Salz zusammen verkneten. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, die Granatapfelkerne auslösen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und mischen. Nach Gusto abschmecken.
- Der Salat kann nun frisch verzehrt werden. Noch besser schmeckt er allerdings, wenn er durchzieht und dann eingekocht wird. Dazu die Gläser für 30 Minuten bei 90°C im Einkochautomaten einkochen. |

ZUTATEN*

- 2.000 g Möhren
- 1/2 Ananas (reif)
- 1/2 Granatapfel
- Saft von 2 Limetten
- 8 EL Weißweinessig
- 6 EL Speiseöl (mild)
- 3 EL Rohrohrzucker
- 3 EL Salz
- 2 EL Orangen- oder Zitronenöl
- 1 Messerspitze Chilipaste/ Tabasco

* Ergibt 6 Gläser à 500 ml

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

FRUCHTIGE ZUCCHINI-KALTSCHALE



Tip

Eine sommerliche Abwechslung zu Zucchini bieten andere milde Gemüsesorten wie Möhren, Paprika oder reife Tomaten.

An warmen Tagen bieten Kaltschalen eine tolle und leichte Alternative zur warmen Mahlzeit. Die Kombination von Obst und Gemüse macht die Kaltschale besonders erfrischend und versorgt den Organismus mit ausreichend Mineralstoffen. In der kälteren Jahreszeit lässt sich damit wunderbar der Sommer zurück auf den Teller holen.

- Zucchini und Aprikosen waschen. Die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Aprikosen entsteinen und vierteln.
- Zucchini und Aprikosen mit Apfelsaft und Zimtstange aufkochen und im geschlossenen Topf 15 Minuten gar köcheln.
- Die Suppe abkühlen lassen, Zimtstange entfernen und mit einem Pürierstab pürieren – kalt stellen. Vor dem Verzehr die Kaltschale mit Beeren und Zitronenmelisse garnieren.
- Um die Suppe haltbar zu machen, noch heiß in Gläser füllen und anschließend für 30 Minuten bei 90°C im Einkochautomaten einkochen. |

ZUTATEN*

- 300 g Zucchini
- 300 g Aprikosen (alternativ: Mirabellen oder Pfirsiche)
- 150 g Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren
- 500 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- etwas Zitronenmelisse (alternativ: Minze oder Zimtbasilikum)

* Für 4 Personen

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

MÖHREN-RHABARBER-SOÛE

Fruchtsoßen machen aus Eis und Desserts ein besonderes Geschmackserlebnis. Und sind eine vitaminreiche Möglichkeit, ein selbstgemachtes Convenience-Produkt herzustellen, das noch lange haltbar ist. Die ausgefallene Kombination aus Gemüse, gepaart mit einem Hauch Ingwer, veredelt auch Pfannkuchen, Milchreis und Grießbrei. Als fruchtiger Aufstrich aufs Brot, mit Rucola sowie Ziegenkäse belegt und mit gerösteten Walnüssen garniert, bringt die Soße Abwechslung in die Küche.

- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Möhren waschen, schälen und fein reiben. Rhabarber waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
- Möhren, Rhabarber und Ingwer in einem Topf mit dem Wasser und Zucker vermischen und zum Kochen bringen. Auf kleiner Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde leicht köcheln lassen.
- Orangen- und Zitronensaft hinzufügen und nochmals aufkochen.
- Die heiße Soße mit einem Pürierstab pürieren und sofort in Gläser füllen. Luftdicht verschlossen hält sich die Soße 3 Monate, für 30 Minuten bei 90°C im Einkochautomaten eingekocht 1 Jahr. |

ZUTATEN*

- 500 g Möhren
- 500 g Rhabarber
- 500 g Rohrzucker
- Saft von 4 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 130 g Wasser
- 1 Stück Ingwer (klein)

* Ergibt 750 g


Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Tipp

Für ein schnelles Dessert, die Soße unter Magerquark und steif geschlagene Sahne ziehen und mit frischer Zitronenmelisse garnieren. Wer Biskuits oder Kuchenreste zu Hand hat, schichtet die Quark-Soße-Masse abwechselnd in ein Glas für einen Trifle.





APFEL-KIMCHI


Das traditionelle Kimchi stammt aus der koreanischen Küche und ist das Pendant zum deutschen Sauerkraut. Auch hierzulande ist es seit einiger Zeit nicht mehr aus der Sommerküche wegzudenken. Als scharfe Beilage zu asiatischen Reis- und Nudelgerichten aber auch Suppen, peppt es jedes Gericht auf. Unsere Alternative zur klassischen Zubereitung kommt in einer feurig-fruchtigen Variante mit Apfel und Ingwer daher.

- Knoblauch schälen und zusammen mit Ingwer grob hacken.
- Für die Würzpaste einen Apfel zusammen mit Reismehl, Ingwer, Knoblauch, Fischsoße und Chilipulver im Mixer zerkleinern – bei Bedarf ein paar Tropfen Wasser zufügen, bis eine cremige Paste entstanden ist.
- Den Chinakohl der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Kohlstücke mit Meersalz in einer großen Schüssel knapp 10 Minuten kräftig kneten, damit das Wasser aus dem Gemüse austreten kann.
- Anschließend die Mischung mit einem Teller und Gewichten beschweren und eine Stunde ruhen lassen.
- Danach den Kohl mit reichlich frischem Wasser spülen und in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Karotte grob raspeln.
- Zwiebel schälen und zusammen mit den übrigen Äpfeln klein würfeln.
- Das zerkleinerte Gemüse zusammen mit der Würzpaste unter den gesalzenen Chinakohl mengen.
- Kochendes Wasser in Einmachgläser gießen, um diese keimfrei zu machen.
- Das Wasser abgießen, die Gläser trocknen lassen und das Kimchi einfüllen – dabei darauf achten, dass es dicht gepresst und ohne Lufteinschlüsse hineinkommt.
- Die Gläser nicht randvoll machen, sondern 2-3 cm Platz zum Deckel lassen, damit die Fermentationsgase Platz haben, sich auszudehnen.
- Die Deckel gut verschließen und das Kimchi für 2-3 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen. Anschließend im Kühlschrank lagern – dort hält es sich bis zu 2,5 Monate. |

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

ZUTATEN*

- 1/2 Chinakohl
- 3 Äpfel (säuerlich)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel (rot)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer
- 4 EL Meersalz
- 2 EL Fischsoße
- 1 EL Reismehl
- 50 g Chilipulver
- Wasser (zum Verflüssigen und Abspülen)

* Ergibt 2 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

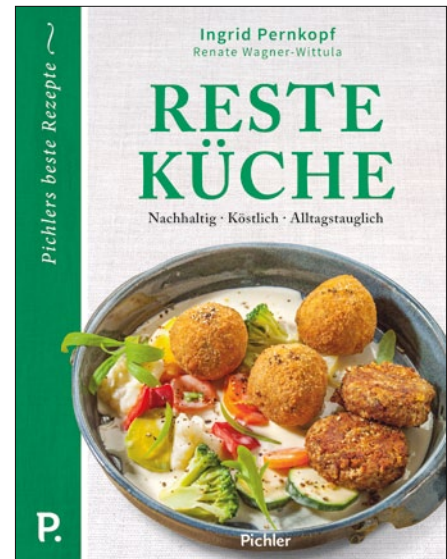
Tipp

Sobald die scharfe Würzpaste ins Spiel kommt, sollte man besser nur noch mit Handschuhen arbeiten. Beim Befüllen und auch beim Entnehmen der Portionen während der Lagerung sollte immer darauf geachtet werden, dass das Kimchi mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt ist, damit keine schadhafte Bakterien an das Gemüse gelangen können.

Inspiration

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

Beim Frühstück war es doch ein wenig zu viel Joghurt zum Müsli, beim Mittagessen ist Gemüse übrig geblieben oder zum Abendessen wurden fünf Brötchen zu viel eingekauft – was dann mit den Überbleibseln anstellen? Ingrid Pernkopf und Renate Wagner-Wittula machen diese in ihrem Buch „Resteküche“ zu den Hauptdarstellern und zeigen mit ihren Rezepten, was man mit übrig gebliebenen Lebensmitteln noch so anstellen kann und welche tollen Gerichte daraus entstehen können.



**Ingrid Pernkopf,
Renate Wagner-Wittula**
Resteküche
224 Seiten,
978-3-222-14027-3
€ 25,- Euro

Die Metzgerei liebt aufschnitte, Handwerk, leckeres Essen und eine gute Scheibe Brot.

Wenn das Restaurant in der Metzgerei Berlin...
...auf Wunsch...
...auf Wunsch...

Handgemachte Beifler
Egal ob zum Frühstück, Braten oder als Brot...
...Handgemachte Beifler sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

Handgemachte Aufschnitte
Etwas Aufschnitt auf jeden Fall...
...Handgemachte Aufschnitte sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

Handgemachte Frikadelle
Wer es auf der Hand mag, sollte unsere...
...Handgemachte Frikadellen sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

WECHSELN SIE WAGEN

Catering für deine Veranstaltung

Egal ob Hochzeit, Geburtstag oder einfach eine tolle Party...
...Catering für deine Veranstaltung.

WECHSELN SIE WAGEN

Unsere Workshops und Team-Events

Wir freuen uns über jeden Workshop...
...Unsere Workshops und Team-Events sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

WECHSELN SIE WAGEN

Beifler und Aufschnitt
Für alle, die es auf der Hand mag...
...Beifler und Aufschnitt sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

Einmachen und Einkochen
Etwas Einmachen oder Einkochen...
...Einmachen und Einkochen sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

Bäcken
Wer es auf der Hand mag...
...Bäcken sind genau das Richtige für eine besondere Mahlzeit.

Vegan sein, aber nicht auf Wurst, Frikadelle und Co. verzichten wollen, funktioniert bei der Metzgerei aus Berlin. In dem Restaurant gibt es vegane Leckereien, die bei „Fleischliebhabern“ keine Wünsche offen lassen. Außerdem bietet das Team Workshops und Gruppen-Events zu den Themen Würsten, Aufschnitt, Einmachen, Einkochen und Backen an. Wer zu Hause oder bei einer Veranstaltung nicht auf den Genuss von veganer Wurst verzichten möchte, kann ein Catering bestellen.

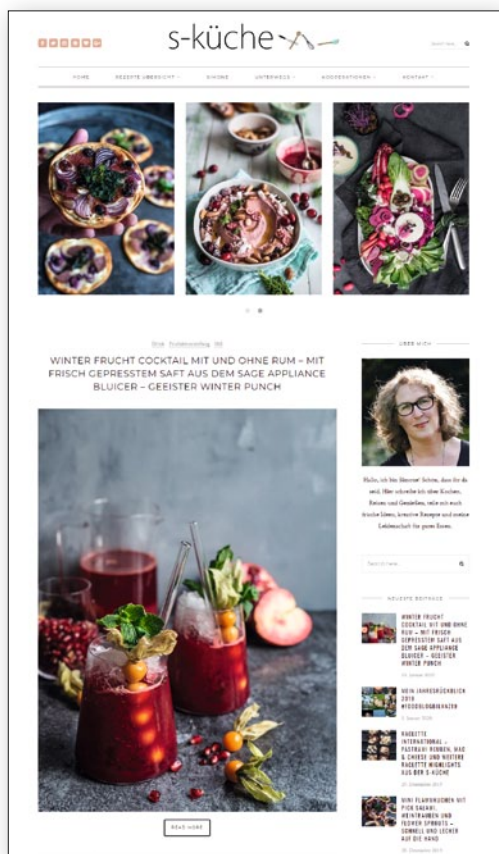
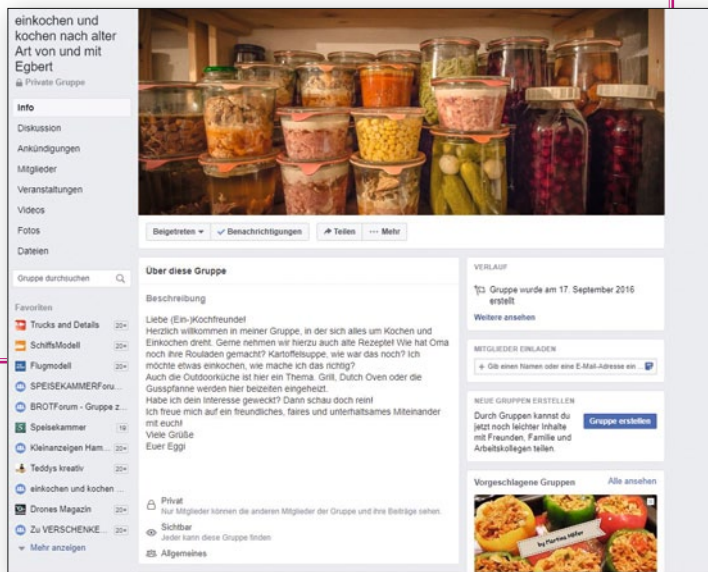
@vetzgerei /Die Vetzgerei www.dievetzgerei.berlin

Fermentieren, Einwecken, Dörren – all das sind keine Erfindungen der letzten zehn Jahre, sondern diese Techniken kennen die meisten schon von ihren Großmüttern. Einen Einblick, wie sich die Landwirtschaft, Ernährungsindustrie und Lebensmittelproduktion seit der Industrialisierung entwickelt haben, gibt die Dauerausstellung „Agrarium. Landwirtschaft und Ernährungsindustrie gestern und heute“ im Freilichtmuseum am Kiekeberg. „Viele Menschen haben keine konkrete Vorstellung, wie ihre Lebensmittel heute hergestellt werden. Dabei ist Essen ein wichtiger Lebensbestandteil und interessiert schon Kinder sehr“, so Museumsdirektor Stefan Zimmermann.

www.kiekeberg-museum.de



Sich gegenseitig Hilfestellung geben, Rezepte und deren Gelingen diskutieren und neue Ideen finden kann man in der Facebook-Gruppe „einkochen und kochen nach alter Art von und mit Egbert“. Über 125.000 Mitglieder haben sich dort zusammen getan, um Rezepte wie Rouladen bei Oma oder Kartoffelsuppe zu besprechen und sich über die alten Techniken wie Einkochen, Räuchern und Würsten auszutauschen.

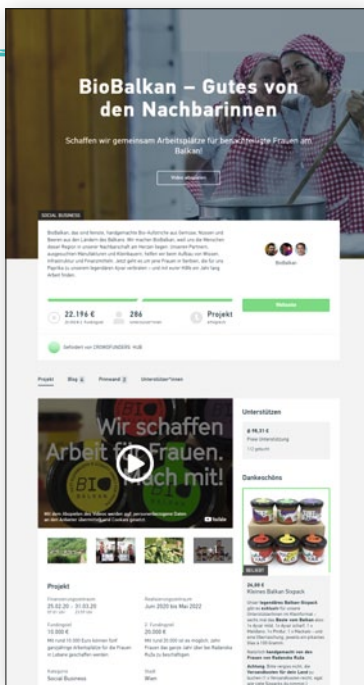


www.s-kueche.com

Auf ihrem Blog „s-Küche“ stellt Simone Filipowsky selbst entwickelte Rezepte vor, selten Nachgekochtes. Dabei legt sie besonderen Wert auf frische und natürliche Produkte, die im besten Fall farblich bereits ein wahrer Augenschmaus sind. Ob Bärlauch-Schafkäse-Dip, Rote Beete-Ketchup oder Walnuss-Kürbis-Paste – bei Simone ist aus allen Ecken der Welt etwas zu finden. In ihrer Rubrik Reisen nimmt sie ihre Leserinnen und Leser mit in andere Kulturen und zeigt deren kulinarische Traditionen.

Grillen – die einst so zweckmäßige Form der Essenszubereitung ist heute längst mehr als nur das Garen von Speisen über Glut und Feuer. Menschen kommen zusammen und genießen vielfältige kulinarische Leckereien, um ganz nebenbei den neuesten Klatsch und Tratsch auszutauschen. Und eine Sache darf dabei nie fehlen: Brot. Ob klassisches Baguette, luftiges Fladenbrot oder exotische Varianten – so ziemlich jede mögliche Kombination aus Mehl, Wasser und Triebmittel wird zum Grillen serviert. Doch die Möglichkeiten, sich beim Backen kreativ auszuleben, enden noch lange nicht bei den angesprochenen Klassikern. Es gibt unzählige Ideen, wie man Gegrilltes und Gebackenes kombinieren kann. Sogar direkt auf dem Grill lassen sich einige Backwaren zubereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einer saftigen Kartoffel-Focaccia, leckeren Kräuterschnecken oder gar einer süßen Pizza vom Grill? Natürlich dürfen auch Beilagen zum Brot nicht fehlen: Frischer Zucchini-Hummus und süß-würzige Grillsoßen sind nur eine kleine Auswahl der über 45 Rezepte in BROT zum Grillen.





BioBalkan aus Wien stellt handgemachte Bio-Aufstriche aus Gemüse, Nüssen und Beeren aus den Ländern des Balkans her. Ziel ist es, die Menschen der Region zu unterstützen. Partnern, Manufakturen und Kleibauern soll dabei geholfen werden, Wissen, Infrastruktur und Finanzmittel aufzubauen. Bei einem Crowdfunding-Projekt auf www.startnext.com haben sie nun über 20.000,- Euro gesammelt. Dieses Geld wird eingesetzt, um die Arbeit der Frauen in Serbien, die dort Paprika für den Ajvar von BioBalkan braten, ein Jahr zu finanzieren. In der Region werden Frauen mit Behinderungen, langzeitarbeitslose Frauen und alleinerziehende Mütter unterstützt.

www.biobalkan.info

Ingrid Palmethofer
Geschmacksrevolution Fermentieren
 160 Seiten
 978-3-708-80780-5
 € 25,- Euro



Die Fermentations-Expertin Ingrid Palmethofer, die in ihrer School of Fermentation ihr angesammeltes Wissen an Köche weitergibt, bringt diese Zubereitungsmethode in ihrem Buch „Geschmacksrevolution Fermentieren“ nun allen näher, die sich mit dem Sauergemüse beschäftigen möchten. Die Österreicherin hat dabei äußerst kreative Ideen in petto: Rettich-Kimchi, fermentierte Fichtenwimpfel oder auch süß-saure Heidelbeer-Chips. Der Fantasie scheinen bei ihr keine Grenzen gesetzt. Über 60 Rezepte und praktische Tipps sollen zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit führen.



Mit viel Liebe ist die Marmelade angerührt oder das selbstgemachte Nuss-Mus zubereitet worden, bereit, an die Liebsten verschenkt zu werden. Doch dann stellt sich auch schon die Frage, wie man die köstliche Aufmerksamkeit gekonnt in Szene setzen kann? Die altbekannte Plastikfolien-Verpackung fällt aufgrund des ökologischen Aspektes raus, ebenso wie Geschenkpapier. Das Beutelsackwerk von Manuela Ferschke hat eine tolle Alternative auf den Markt gebracht: Stoffbeutel als nachhaltige Geschenk-Verpackung. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und aus Baumwolle angefertigt. Baumwolle war auch die richtige Antwort bei unserem Gewinnspiel – denn in SPEISEKAMMER 04/2019 haben wir zwei Beutel mit den Maßen 15 x 21 Zentimeter verlost. Die Gewinner haben wir schriftlich benachrichtigt. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim nachhaltigen Verschenken.

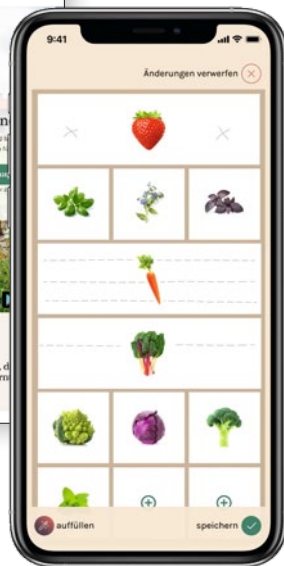
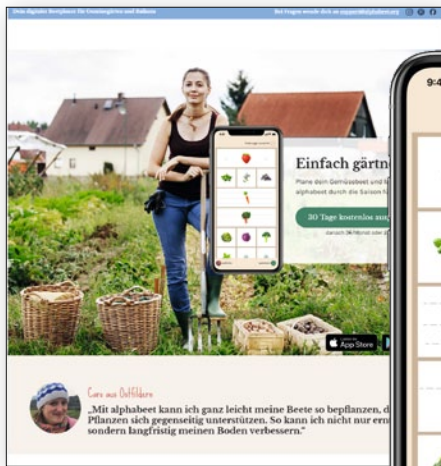




Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar. Deswegen hat die BROT-Redaktion, die Schwestern-Redaktion des Magazins SPEISEKAMMER, die BROTFibel Basis-Wissen veröffentlicht. Autorin Valesa Schell weiß genau, wie man vom interessierten Laien zur begeisterten Bäckerin wird. Kein Wunder, schließlich ist es gerade einmal fünf Jahre her, dass sie ihre ersten eigenen Brote zauberte. In der neuen BROTFibel vermittelt die Backexpertin auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt Valesa Schell den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser. Zu jedem Kapitel der neuen BROTFibel gibt es ein gelingsicheres Rezept, mit dem das Gelernte genauso unkompliziert wie lecker in die Tat umgesetzt werden kann.



Valesa Schell
BROTfibel Basis Wissen
 84 Seiten
 978-3-939-80699-8
 € 19,80 Euro



Wann kann welches Gemüse geerntet werden? Diese Frage bringt den einen oder anderen schon ins Straucheln, ist doch das Angebot im Supermarkt eigentlich das ganze Jahr über gleich. Wie sieht es dann erst mit den Kenntnissen darüber aus, wie, wo und wann man Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon am besten anpflanzen sollte? Hilfe verspricht Alphabeet. Mit der App für Android oder iOS sowie einer Browser-Version kann jeder zum erfolgreichen Pflanzenzüchter werden. Das Team hinter Alphabeet gibt Tipps zur Auswahl, Anordnung und Pflege. Außerdem stellt es einen persönlichen Saisonkalender zusammen, der mit wöchentlichen Anweisungen bis zur erfolgreichen Ernte unterstützt. Die ersten 30 Tage sind kostenlos, für 24,- Euro kann man Alphabeet 12 Monate nutzen. Bei der monatlich kündbaren Variante sind 3,- im Monat fällig.

www.alphabeet.org @alphabeet_org
 /alphabeet_org alphabeet.org

Die Speisekammer mit leckeren und abwechslungsreichen Gemüse- und Obst-Leckereien zu füllen, hat sich die Bäuerin Elisabeth Lust-Sauberer auf die Fahnen geschrieben. Zusammen mit Renate Wagner-Wittula hat sie in ihrem Buch „Gutes fürs ganze Jahr“ Vorratsrezepte zusammengetragen, die mit regionalen Zutaten unkompliziert eingekocht werden können. Um nur einige der Stars zu nennen, die sich ein buntes Stell-dich-ein geben: Rhabarber, Ribisel, Bärlauch und auch Fichtenwipfler.



Außerdem gibt es Tipps, wie die Nahrungsmittel serviert und weiterverarbeitet werden können. Denn was nützt das leckerste Obst, wenn es eingekocht in der Speisekammer steht und man nicht weiß, was man damit anstellen soll?

Elisabeth Lust-Sauberer, Renate Wagner-Wittula
Gutes fürs ganze Jahr
Vorräte aus Obst, Gemüse und Kräutern
 224 Seiten
 978-3-222-14045-7
 € 29,- Euro

So einfach, wie es aussieht?

Mandel-, Cashew- oder Hafer-Milch – all diese veganen Alternativen finden sich zu Hauf in mittlerweile beinahe jedem Supermarkt und auch Discounter. Doch wer sich nachhaltig ernähren möchte, hat ein Problem: Diese pflanzlichen Getränke werden in Plastik-Getränk kartons verkauft und sind zudem relativ teuer. Gaia verspricht mit seinem Nussmilch-Beutel eine plastiksparende Alternative, um kostengünstig und nachhaltig seine eigene vegane Milch herzustellen. Ein Test.

Im Alltag habe ich bereits versucht, so viel Plastikmüll wie möglich einzusparen und nur das an Lebensmitteln zu kaufen, was ich auch wirklich brauche. Doch, zugegebenermaßen, bei Getränken ist mir zumindest die Vermeidung von Müll noch nicht wirklich gelungen. Da der Kaffee am Morgen, mit Milch und ein wenig Süße, bei mir nicht fehlen darf, ist der Verzicht auf Milch keine Alternative. Warum also nicht die eigene, ganz nach dem persönlichen Geschmack, selbst herstellen? Und eben auch nur so viel, wie man wirklich in den nächsten Tagen benötigt.

Da kam der Nussmilch-Beutel von Gaia, der aus Bio-Baumwolle besteht und immer wieder benutzt werden kann, gerade recht. Mit ihm soll es im Handumdrehen gelingen, selbst eine vegane Milch aus Nüssen herzustellen. Die grobe Anleitung dafür passt auf die Rückseite der Verpackung – beiliegend gibt es aber auch noch ein kleines Rezeptheft, in dem die Herstellung ausführlicher erklärt wird. Das einzige, was man braucht, sind zusätzlich die gewünschten Nüsse und Leitungswasser. Dann kann es losgehen.

Möchte man am Morgen seinen Kaffee mit der Milch trinken oder sein Müsli damit aufgießen, muss man am Abend vorher beginnen. Ich habe mich für eine Mandel- und eine Cashew-Milch entschieden, von beiden setze ich jeweils 100 g an. Beide Nussorten weiche ich jetzt über Nacht in einer Schüssel Wasser ein. Das war's für den ersten Arbeitsschritt auch schon.

Am nächsten Tag kann es dann so richtig losgehen. Ich gieße das Wasser durch ein Sieb ab und spüle die Nüsse mit klarem, kaltem Wasser ab. Dann mixe ich die Nüsse mit der vierfachen Menge an Wasser. Das Verhältnis zwischen Wasser und Nuss entscheidet am Ende natürlich darüber, wie intensiv der Geschmack ist. Wer mag, kann jetzt etwas Süße ins Spiel bringen, denn die selbstgemachte Variante ist deutlich weniger lieblich als die gekaufte aus dem Supermarkt. Zum Süßen eignen sich beispielsweise Datteln, Agavendicksaft oder Honig. Bei letzterem ist das Getränk dann natürlich nicht mehr vegan, aber trotzdem sehr lecker. Den Tipp von Gaia, dass ein „guter Mixer“ gebraucht wird, kann ich an dieser





Dem Beutel liegt ein kleines Rezept-Heft bei, in dem Schritt für Schritt erklärt wird, wie man selbst Nuss-Milch herstellt



1) Erster Schritt: Nüsse über Nacht in Leitungswasser einweichen
2) Am nächsten Morgen dann das Wasser abgießen und die Nüsse abspülen. 3) Dann die Nüsse mit etwa der vierfachen Menge Wasser pürieren. Es entsteht ein Nuss-Mix



Tipp
Den Nuss-Trester kann man super im Müsli essen oder anstatt Mehl in einem Apple Crumble oder als nussigen Geschmacksgeber im Kuchen verwenden.



4) Diese Flüssigkeit jetzt durch den Gaia-Beutel pressen. 5) Und fertig ist die Mandel-Milch. 6) Neben der Milch entsteht der Nuss-Trester. Der wird selbstverständlich nicht weggeworfen, sondern weiter verarbeitet. 7) Die Cashew-Variante sieht heller aus und ist dünnflüssiger als die Mandel-Milch

Stelle bestätigen. Ich hatte lediglich einen Pürierstab zum Mixen. Der hat auch seinen Dienst getan, aber ich bin mir sicher, dass ein richtiger Küchenmixer ein noch deutlich feineres Ergebnis liefert.

Jetzt stülpe ich den Nussmilch-Beutel über ein geeignetes Gefäß und gieße die pürierte Flüssigkeit hinein. Dann heißt es: Ran an die Milch. Ich presse den Nuss-Mix durch den Beutel – heraus kommt eine filtrierte Flüssigkeit – meine Nuss-Milch. Es ist also wirklich so kinderleicht, wie es aussieht. In wenigen Handschritten habe ich es zu meiner eigenen Milch geschafft.

Dann folgt natürlich der Geschmackstest. Die Mandel-Milch hat einen deutlich intensiveren Geschmack als die Cashew-Variante. Beide überzeugen aber deutlich: Sie sind deutlich weniger süß als die gekaufte Alternative und sind so vor allem im Kaffee, wo selbstverständlich der Geschmack des schwarzen Getränks nicht gänzlich überdeckt werden soll, klasse. Bei der Cashew-Milch bilden sich nach einiger Zeit einzelne Phasen im Getränk – aber einmal mit einem Löffel umgerührt, ist dieser optische Schönheitsfehler schnell passé.

Nach der Zubereitung muss ich nur noch den Milchbeutel reinigen. Einfach umstülpen und mit Wasser abspülen, dann trocknen lassen – und der nächste Drink kann kommen. Der sogenannte Nuss-Trester, der sich im Beutel gesammelt hat, gehört natürlich nicht in die Tonne. Er kann weiterverwendet werden und hält sich gekühlt einige Tage.

Bezug
Gaia
Preis: 14,90 Euro

@gaiastore.de
 /gaiastore.de
 www.gaiastore.de

Zusammenfassend ist der Gaia Nussmilch-Beutel eine wirkliche Alternative zum gekauften Milch-Ersatz. Ich kann selbst entscheiden, wie intensiv oder süß ich meine Milch haben möchte und vor allem, wie viel ich zubereiten möchte. Gekühlt hält sich die Milch einige Tage. |

GESUND SNACKEN OHNE REUE

Chips, Riegel & Co.

Bei einem gemütlichen Film- oder Serienabend auf der Couch darf etwas zu knabbern nicht fehlen. Auch unterwegs, im Büro, im Home-Office, in der Schule oder in der Freizeit, irgendwann zwischendurch meldet sich der kleine Hunger. Praktisch, wenn man dann nicht zu fertigen Kleinigkeiten aus dem Supermarkt greifen muss. Die sind zwar lecker, dafür aber auch oft Kalorien- und Zucker-haltig. Wir machen unsere Snacks lieber selbst – und werden dafür doppelt belohnt: Mit wunderbarem Geschmack und einem guten Gewissen, weil wir wissen, was drin ist. Wer auf seine geliebten Chips nicht verzichten möchte, kann die dünnen, knusprigen Scheiben einfach aus Wurzelgemüse herstellen. Mit amerikanischem Beef Jerky, spanischen Datteln im „Speckmantel“ und gerösteten Kichererbsen aus dem Orient holt man sich im Nu die ganze Snack-Welt nach Hause. Und wer auf süß, aber nicht zu süß steht und Reste verwerten möchte, macht sich an Müsliriegel. Damit lässt sich der heimische Vorrat an Knabbereien im Nu aufstocken und man hat vor dem nächsten Filmabend oder wenn es an das Befüllen der Snack-Box für unterwegs geht, die Qual der Wahl.





Tipp

Die Gewürzmischung lässt sich je nach Geschmack abwandeln. Kombiniert man Salz, Oregano und Rosmarin, erhält man mediterrane Chips, mit feinem Rauchsatz und Cayenne-Pfeffer bekommt der Snack eine rauchige und schärfere Note.

BUNTE GEMÜSECHIPS

Zum gemütlichen Filmabend im Heimkino gehört die Tüte Chips einfach dazu. Eine gesunde Alternative zu fettigen Chips aus dem Supermarkt und damit Genuss ohne Reue bietet die selbstgemachte Variante aus Gemüse. Dazu einfach buntes Wurzelgemüse in dünne Scheiben hobeln, nach Lust und Laune mit Gewürzen verfeinern und mit wenig Öl dörren. Auf Vorrat gemacht, kann die Knusperparty im Nu starten.

- Gemüse waschen, schälen und so fein wie möglich in Scheiben hobeln. Anschließend in eine Schüssel geben und abdecken.
- Olivenöl mit den Gewürzen verrühren und über die Gemüsescheiben geben. Das Gewürzöl kurz einmassieren und die Scheiben auf Backpapier verteilen. Die Scheiben sollten dabei möglichst nicht aufeinander, sondern nebeneinander liegen.
- Je nach Dicke der Scheiben etwa 1 Stunde bei 100°C im Backofen backen. Ist das Gemüse trocken und sieht knusprig aus, sind die Chips fertig.
- Abgekühlt in einem luftdichten Glas aufbewahren. |

ZUTATEN

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln (orange und violett)
- 1 Rote Bete
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprikapulver de la vera (pikantes, rauchiges Pulver)
- 1 Prise Salz


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

BEEF JERKY

Beef Jerky, auch bekannt als Trocken- oder Dörrfleisch, kommt aus der amerikanischen Küche. Dabei wird Rindfleisch in dünne Streifen geschnitten, mariniert und im Backofen oder Dörrgerät getrocknet. Als würziger Snack ist Beef Jerky auch hierzulande seit einigen Jahren verbreitet – in der industriell hergestellten Variante, die im Handel erhältlich ist, jedoch recht teuer und häufig voller fragwürdiger Inhaltsstoffe. Dabei lässt sich das Fleisch ganz einfach im Backofen selbst machen und auf Vorrat herstellen. Alles, was man braucht, sind Fleisch vom Metzger des Vertrauens, ein paar Gewürze und Zeit.

- Das Rindfleisch in feine Streifen oder Quadrate schneiden, die etwa 2 bis 3 cm groß sind. Für die Marinade alle restlichen Zutaten miteinander vermengen.
- Die Fleischstücke über Nacht in der Marinade einlegen.
- Am nächsten Tag die Fleischstücke auf einem Ofenrost verteilen. Um die überschüssige Marinade aufzufangen, sollte man ein Backblech in die unterste Ofenschiene schieben. Nun das Fleisch mindestens 8 Stunden bei 40°C Umluft im Backofen dörren. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann und die Luft besser zirkuliert, sollte man einen Kochlöffel zwischen die Backofentür klemmen.
- Das fertige Trockenfleisch hält trocken und dunkel gelagert einige Monate. |

ZUTATEN*

- 1.000 g Rindfleisch (mager, besonders gut geeignet sind Rouladen)
- 150 ml Worcestersoße
- 150 ml Sojasoße
- 4 TL Honig
- 4 TL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 TL Rosenpaprika oder Chili (gemahlen)

* Ergibt 300 g Beef Jerky

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

Rezept & Bilder: Marie Luise Dill


@einsteins_frauchen





Tipp

Mit der Marinade kann man je nach eigener Vorliebe spielen und weitere Gewürze hinzufügen. Wichtig ist jedoch eine salzige Komponente, die zur Haltbarkeit beiträgt. Hier ist es die Sojasoße, aber auch Meer- oder Rauchsatz eignen sich hervorragend zur Konservierung.

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

SNACK- DATTELN

Der Clou bei diesem Rezept: Auf den ersten Blick erinnert das Ergebnis an die beliebten Datteln im Speckmantel. Doch unsere Variante kommt ganz ohne Fleisch aus. Anstelle von Speck werden sie mit Auberginenstreifen umwickelt, die vorher mariniert und im Backofen gedörrt wurden. Mit ihrem deftig-rauchigem Aroma passen die vegetarischen Datteln auch gut auf Salate. Der nächste Tapas-Abend kann kommen – die Snacks sind schon vorbereitet und lassen sich im Kühlschrank wunderbar mehrere Wochen lang aufbewahren.

- Sojasoße mit Liquid Smoke, Ahornsirup und Olivenöl verrühren. Je nach Geschmack kann die Soße rauchiger, süßer oder salziger abgeschmeckt werden.
- Aubergine waschen, Strunk abschneiden und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten 2 mm dick, 2 cm breit und mindestens 10 cm lang sein.
- Auberginen-Scheiben 10-15 Minuten in der Soße ziehen lassen und anschließend auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.
- Die Scheiben 15 Minuten bei 160°C backen. Den Vorgang beaufsichtigen, denn die Aubergine verbrennt recht schnell. Sobald die Scheiben weich sind, sind sie fertig. In der Zwischenzeit die Datteln halbieren.
- Anschließend die Dattelhälften mit den gebratenen Auberginen-Streifen umwickeln und gegebenenfalls anrichten.
- In einem geschlossenen Gefäß halten sich die Datteln im Kühlschrank mehrere Wochen lang. |

ZUTATEN*

- 1 Aubergine (klein)
- 10 Mediol-Datteln (groß) oder 20 Deglet Nour-Datteln (klein)
- 40 ml Sojasoße
- 30 ml Olivenöl
- 20 ml Ahornsirup
- 1 TL Liquid Smoke (flüssig)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Nicht immer muss es zum Fernseh-Abend, im Home-Office oder für die Lunchbox ein Snack aus Kartoffeln sein. Auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen können als herzhafte, haltbare Knabberei zubereitet werden. Mit verschiedenen Gewürzen versehen, lassen sie sich individuell verfeinern und ergeben einen gesunden Snack abseits von Chips, Flips & Co.

- Die Kichererbsen aus dem Glas in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend auf einem Küchenhandtuch ausbreiten, mit einem zweiten Küchenhandtuch abdecken und vorsichtig trocken tupfen.
- Die trockenen Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Öl vermengen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kichererbsen gleichmäßig auf einem Backblech ausbreiten und für 20-25 Minuten backen. Die Schüssel beiseite stellen, sie wird ein zweites Mal benötigt.
- Die Kichererbsen aus dem Backofen holen, zurück in die beiseite gestellte Schüssel geben und die gewünschten Gewürze darüber verteilen und noch einmal alles gut vermengen. Die Kichererbsen erneut auf das Backblech geben und noch einmal 5-10 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Den fertigen Kichererbsen-Snack in einem verschlossenen Glas aufbewahren. |

ZUTATEN*

- 1 Glas Kichererbsen (vorgekocht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver oder Gewürzmischungen (Harissa, Chimichurri oder Café de Paris passen gut)

* Ergibt 1 großes Glas

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





Tipp

Je weniger Wasser auf den Kichererbsen haftet, bevor sie in den Backofen kommen, desto knuspriger werden sie. Die Kichererbsen lassen sich im Zweifel auch föhnen, klingt albern, funktioniert jedoch hervorragend. Die Gewürze so spät wie möglich hinzugeben, da sie im Backofen leicht verbrennen. Das Kichererbsen-Wasser lässt sich zu Aquafaba aufschlagen, einem veganen Ei-Ersatz. Also unbedingt aufbewahren und daraus zum Beispiel vegane Mayonnaise, Macarons oder Baiser machen.

Rezept & Bild:
Daniela Schubert
und Heiko Harthun

 @teekesselchenh

 /teekesselchenh

 www.tee-kesselchen.de

MÜSLIRIEGEL

Riegel sind wohl der Snack für zwischendurch. Mittlerweile gibt es sie in sämtlichen Varianten – mit Nüssen, Früchten, Schokolade oder als Eiweiß-haltiger Fitnessriegel. Doch häufig genug sind die Sorten, die man im Supermarkt kaufen kann, voller Zucker und reich an Kalorien. Unsere Version kommt mit wenigen Zutaten aus und lässt sich je nach Geschmack abwandeln. Außerdem lassen sich damit wunderbar Reste verwerten: Die Basis besteht aus Mandeltrester, der bei der Produktion von selbstgemachter Mandelmilch übrig bleibt und einer reifen Banane.

- Kokosöl in einen kleinen Topf geben und erwärmen, bis es flüssig ist. Im Topf kurz abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Alle Zutaten, bis auf den Belag, in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Wer mehr Biss in seinen Riegeln haben möchte, mischt den Belag mit unter die „Teigmasse“.
- Den entstandenen Teig mit einem Teigspachtel oder Löffel auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und gut andrücken. Nun mit dem gewählten Belag bestreuen.
- Die Masse bei 180°C 30 Minuten lang auf der mittleren Schiene backen. Dabei stets ein Auge auf die Riegel haben, damit sie nicht anbrennen.
- Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse auskühlen lassen. Anschließend mit einem Messer in mundgerechte Riegel schneiden.
- In einer verschlossenen Dose aufbewahrt, halten sich die Riegel bis zu 14 Tage. |

ZUTATEN

- 150 g Mandeltrester
- 100 g Haferflocken (grob)
- 1 Banane (reif)
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Honig
- Belag nach Belieben (Mandeln, Nuss-Mix, Kakao Nibs)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Wer gerade keinen Mandeltrester zur Hand hat, kann auch 150 g grob gemahlene Mandeln verwenden, muss dann allerdings eventuell noch 1 EL Kokosöl extra dazu geben, damit die Konsistenz der Riegel fest genug wird.

Rezept & Bild: Vanessa Grieb





SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Neu
39 Rezepte
einfach &
kreativ

Ist das Fast Food?
Hot Dogs von A-Z
selbstgemacht

Bier, Limo & Co.
Getränkeideen
für heiße Tage

Snacks auf Vorrat
Gemüsechips,
Beef Jerky & Co.

So einfach geht's
Fermentieren
im Sommer

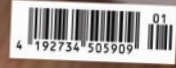


Marmelade,
Chutney & Sirup

Sommerliche Aromen fürs ganze Jahr

€5,90

Ausgabe 02/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 01/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

LECKER

AMMER

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

Was uns die
grüne Jahreszeit
an Möglichkeiten bietet

lder

*Jetzt abonnieren und keine
Ausgabe mehr verpassen*

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110



Im Porträt: Dörrwerk

Fruchtige Snacks aus Berlin

Text: Vanessa Grieb

Bei einem Bummel über den Wochenmarkt fiel Jonas Bieber und Zubin Farahani auf, wie viel Obst und Gemüse liegenbleibt und nicht verkauft wird, weil es nicht mehr makellos aussieht. Nach kurzer Recherche fanden sie heraus, dass die übrig gebliebenen Lebensmittel häufig weggeworfen wurden oder in Biogasanlagen landeten. Gegen diese Verschwendung wollten die Beiden etwas unternehmen und suchten nach einer Alternative, mit der man das ungewollte Obst und Gemüse verarbeiten und möglichst lange haltbar machen könnte. Fruchtpapier hieß schließlich die Lösung. Dörrwerk das zugehörige Start Up, mit dem sie den fruchtigen Snack produzieren. Mittlerweile hat das Berliner Unternehmen zehn Mitarbeiter und den Nachhaltigkeitsgedanken von Dörrwerk mit einer zweiten Firma weiterentwickelt. Ein Porträt.



Vor sechs Jahren, im Sommer 2014, entstand die Idee, den leckeren Snack herzustellen. Jonas Bieber und Zubin Farahani experimentierten zunächst in der heimischen Küche mit Obst und überlegten, wie sich beispielsweise Äpfel verwerten lassen, die bereits Dellen haben. Das erste Obst pürierten sie per Hand, strichen das Fruchtpüree dünn auf Backpapier aus und dörren es im heimischen Backofen.

„Heraus kam ein Fruchtchip, dünn und knusprig. Durch das Dörren konzentrierte sich der Geschmack auf eine kleine Menge und sorgte im Mund für ein tolles Erlebnis. Einfach lecker“, schwärmt Jonas Bieber, einer der Gründer von Dörrwerk. Der Geschmack überzeugte ihn und Kompagnon Zubin Farahani dermaßen, dass sie sich dazu entschieden, eine kleine Gastro-Küche anzumieten und dort die Fruchtpapier-Produktion fortzusetzen. Innerhalb eines Monats kamen so 300 Tüten Fruchtpapier zusammen, die die Beiden schließlich auf einem Markt verkauften. Das Fruchtpapier kam dort sehr gut an – innerhalb von zwei Tagen war alles ausverkauft.

Die gelungene Aktion ermutigte die beiden Studenten, größer zu denken. Ein größerer Dörrföfen sollte her, um die Produktionsmenge vergrößern zu können. Um ein solches industriell eingesetztes Gerät erwerben zu können, starteten sie 2015 eine Crowdfunding-Kampagne. Mit Erfolg, der Aufruf brachte 15.000,- Euro ein. Mit der Sammelaktion ging auch die Unternehmensgründung von Dörrwerk einher, die wiederum mit einem Personenwechsel verbunden war. Zubin Farahani entschied sich dazu, seine Karriere als Arzt weiterzuverfolgen. An seiner Stelle stiegen die Zwillinge Philipp und Stefan Prechtner ein. Die ersten Räume in Kreuzberg wurden gemietet und der industrielle Dörrföfen in Betrieb genommen. Zu dieser Zeit dörren die jungen Gründer mehrere hundert Kilogramm gerettete Früchte pro Woche.

„2016 gab es dann noch ein zweites Crowdfunding. Mit dem Geld, was dabei zusammengekommen ist, konnten wir unsere heutigen Räume im Marienpark beziehen“, erklärt Philip Koloczek, der bei Dörrwerk für das Marketing zuständig ist. „Hier haben wir vieles selbst gemacht, Wände eingezogen, Lager- und Produktionsräume eingerichtet. Das war richtig viel Arbeit, da das vorher

DÖRRWERK

Das Fruchtpapier gibt es in den Sorten Erdbeere, Brombeere, Mango und Ananas. Die zweite Zutat ist immer Apfel

TIPP FÜR HOBBY-DÖRRER

- Für ausreichend Luftzirkulation beim Dörren sorgen: Den Ofen dafür auf Umluft stellen oder einen Holzkochlöffel in die Tür stecken
- Am besten nicht über 50°C erhitzen, dafür lieber länger dörren





Prominenter Besuch: Auch Renate Künast war bereits zu Gast im Berliner Marienpark

einfach eine große Halle für Lkw war, in der es nichts gab. Wir konnten aber den alten Charme erhalten und finden das Ergebnis sehr gelungen“, erzählt er voller Stolz. Schon bald konnte mit Hochdruck weitergedörft werden.

Aus dieser Zeit stammt auch ein Ereignis, das Philipp Prechtner, einer der Gründer, so schnell nicht vergessen wird: „An einem Sommertag 2018 bekamen wir acht Tonnen gerettete Mango geliefert. Diese mussten für das Fruchtpapier püriert und möglichst schnell weiterverarbeitet werden, da zu allem Überfluss die Kühlung ausgefallen war. Das war eine heftige Aktion. In dem Moment ist uns bewusst geworden, dass unsere Fruchtpapier-Produktion Ausmaße angenommen hat, die wir selber nicht mehr handeln konnten“.

Ende 2019 entschieden sie sich daher, die Produktion auszulagern und an einen externen Hersteller abzugeben. Dieser kommt auch aus der Lebensmittelbranche, bringt reichlich Erfahrung mit und legt ebenso viel Wert auf Qualität und hohe Standards wie die Dörrwerk-Gründer.

Auch beim neuen Produzenten des fruchtigen Snacks entsteht vieles in Handarbeit. Denn Fruchtpapier ist kein einfach zu handelndes Produkt. Durch den hohen Fruchtzuckergehalt kann es schnell verkleben, was schwierig für die Maschinen ist. Außerdem ist es, wenn es aus dem Dörrföfen kommt, noch relativ geschmeidig, wird dann aber schnell brüchig. Das Fruchtpüree wird daher auf etwa Din A2-große Backbleche aufgetragen und in riesigen Öfen gedörrt. Anschließend wird es von Hand in mundgerechte Stücke portioniert und in Tüten gefüllt.

Die Produktion ist auch deswegen aufwändig, da 1.000 Gramm Obst gerade einmal 100 Gramm Fruchtpapier ergeben. Das Papier ist in diversen Sorten erhältlich: Erdbeere, Brombeere, Mango und Ananas. Immer gemischt mit Apfel, da dieser in Deutschland das Obst ist, das am meisten produziert und dementsprechend verschwendet wird. Außerdem verfügt Apfel über eine Struktur, die sich gut verarbeiten lässt. „Apfel ist immer die Trägerkomponente, die anderen Früchte dann die geschmacksgebende.“, erklärt Philip Koloczek.

Neben dem Fruchtpapier gibt es auch Fruchtkonfetti, bei dem das Papier in noch kleinere Stücke gebrochen wird, sowie luftgetrocknete Chips aus Tomaten und Äpfeln. Mittlerweile verkauft Dörrwerk mehrere Hunderttausend Tüten Fruchtpapier pro Jahr. Das Obst und Gemüse dafür kommt von einem Netz an Lieferanten, das aus Landwirten und Verarbeitungsbetrieben besteht. Diese versorgen sie mit Lebensmitteln, die sonst nicht mehr weiter-



Einblick in die ehemalige Produktion: Abziehen des Fruchtpapiers von den Silikonmatten, nachdem das Fruchtpüree im Dörrföfen getrocknet wurde. Ende 2019 ist die Produktion an einen externen Produzenten abgegeben worden



Der fruchtige Snack wurde von Hand portioniert

verkauft werden, weil sie beispielsweise Dellen haben, zu groß oder klein geraten sind.

Mit ihrem Fruchtpapier sind sie einzigartig auf dem deutschen Snackmarkt. „Zumindest nach unserem Wissen“, sagt Philip Koloczek. Das ist es auch, was sie von anderen Unternehmen, die sich ebenfalls gegen die Verschwendung von Lebensmitteln einsetzen, unterscheidet. „Allerdings sehen wir uns nicht so sehr als Konkurrenten, sondern sind eher freundschaftlich verbunden. Ein gemeinsames Ziel treibt uns alle an und wir profitieren davon, wenn mehr Unternehmen in diesem Bereich unterwegs sind. Gemeinsam können wir einen größeren Unterschied machen und mehr Aufmerksamkeit auf das Thema Nachhaltigkeit in der Lebensmittelbranche lenken. Wir möchten mit Dörrwerk einen Beitrag zu einer nachhaltigen Wirtschaft leisten“, erklärt der gelernte Medienwirtschaftler, der seit 2019 bei Dörrwerk arbeitet, ihren Ansatz.



Neben Dörrwerk gibt es mit Rettergut nun eine zweite Marke, mit der die Jungunternehmer Lebensmittel retten und verwerten



Schokolade war eins der ersten Produkte der Zweit-Marke Rettergut

Das Berliner Start-Up setzt sich aber nicht nur für Nachhaltigkeit ein, sondern auch für soziale Projekte. So unterstützen sie die Initiative Gemüseackerdemie (www.gemueseackerdemie.de) finanziell. In diesem Projekt mit Schulen wird den Kindern gezeigt, wie man ein Beet anlegt, welches Obst und Gemüse wann Saison hat und wie man es anbaut. Damit soll bereits bei den Kindern und Jugendlichen der Grundstein für die Wertschätzung der Arbeit gelegt und ein Bewusstsein für die Verschwendung von Lebensmitteln geschaffen werden. Die Initiative steht noch am Anfang, aber im April 2020 konnte bereits das erste Beet der Ackerdemie eingeweiht werden.

Auch in Bezug auf ihre Produkte haben die drei Gründer immer neue Ideen. So entwickelten sie den Nachhaltigkeitsgedanken weiter und überlegten, welche Lebensmittel neben Früchten noch gerettet und weiterverarbeitet werden könnten. Gerettetes Gemüse und Schokolade waren nur einige davon. Kurzerhand gründeten sie Rettergut und brachten unter dieser Marke innerhalb kürzester Zeit Schokoladen, Suppen, Aufstriche und Nudeln auf den Markt. Auch das kommt an, denn die Produkte dieser Firma sind in noch mehr Läden vertreten als die von Dörrwerk. „In Zeiten von Nachhaltigkeit, Zero Waste und Fridays for Future haben wir offensichtlich einen Nerv getroffen“ freut sich Philip Koloczek.



Die drei Gründer Stefan Prechtner, Jonas Bieber und Philipp Prechtner (von links nach rechts)

Der neueste Coup aus dem Hause Rettergut: Ein Erfrischungsgetränk namens gurke & minze. Ein etwas sperriger Name, was einen bestimmten Grund hat. „Das Getränk darf sich nicht Limonade nennen, da es sonst sieben Gramm Zucker auf 100 Milliliter haben müsste. Und so viel Zucker enthält unser Getränk nicht“, erklärt Philip Koloczek lachend. Das Gurken-Getränk ist seit Mai deutschlandweit in allen Rossmann-Filialen erhältlich.

Dörrwerk und Rettergut sind zwei Marken unter einem Firmendach. Das soll auch weiterhin so bleiben, da beide ihre eigenen Zielgruppen und Fans haben. „Die Dörrwerk-Produkte kommen bei Frauen sehr gut an, da sie eine fettarme Alternative zu Chips darstellen. Die Lebensmittel von Rettergut dagegen sprechen jung und alt an, Menschen die sich für Nachhaltigkeit interessieren und dafür, woraus ihre Lebensmittel bestehen.“

Das Bewusstsein für die Herkunft der Lebensmittel und die Idee von bewusstem Konsum sind es, die die drei Gründer in der Zukunft noch vorantreiben möchten. In der aktuellen Corona-Pandemie sehen sie daher auch eine Chance. „Es herrscht überall ein wenig Entschleunigung. Außerdem bleibt so mehr Zeit für neue, kreative Ideen“, sagt Philipp Prechtner. Ideen, die sicherlich bald zu weiteren leckeren Snacks aus geretteten Lebensmitteln werden. 🍌

Kontakt

Dörrwerk
 Im Marienpark 22
 12107 Berlin
 Telefon: 030 /36 42 85 36
 E-Mail: hallo@doerrwerk.de
 Internet: www.doerrwerk.de/impressum

SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

BISTROVITAL HEIßLUFTOFEN UND TROMMELRÖSTER

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



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



€ 18,50

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



€ 14,-

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm

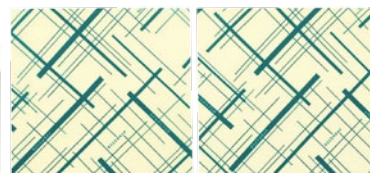


Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm



€ 26,-

Bee's Wrap Frühstückspause



€ 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



€ 24,-

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm

€ 18,50



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

Meine Vorräte & ich

Die Pilz-Sammlerin

Saft ansetzen, Sirup herstellen, Gemüse marinieren oder in der eigenen Räucherammer Fisch räuchern. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochenthusiasten in ihren Küchen brauen, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Töpfen und Kesseln herstellen, zeigen sie hier.

SPEISEKAMMER: Woran arbeitest Du aktuell?

Monika Hitzler: Aktuell versuche ich, einer größeren Menge Kartoffeln Herr zu werden, die ich von einem Bauern für eine persönliche Hilfe bekommen habe. Die Kartoffeln werden eingekocht.

Räuchern, einlegen, fermentieren, dörren – was davon machst Du am liebsten und warum?

Ich koche Fertiggerichte, Obst und Gemüse ein, um außerhalb der Saison darauf zurückgreifen zu können. Und um, wenn es schnell gehen soll, einen Vorrat zu haben. Dann gibt es hier Fruchtsäfte, Sirup, Likör und Marmelade. Auch Sauerkraut fermentiere ich und dörre liebend gerne Pilze.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Ich kenne das Einkochen noch von meiner Mama und habe irgendwann selbst angefangen, aktiv zu werden.

Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Lichtgeschützt in einem verschlossenen Vorratsschrank in meiner Wohnung und zusätzlich in einem Kellerregal, wo es ebenfalls dunkel und kühl ist.

Ist Dir auch schon einmal etwas richtig schief gegangen?

Missgeschicke bleiben nicht aus: Entweder blieb mal ein Glas offen oder es gab ein Rezept, das nicht so funktionierte, wie man



MONIKA HITZLER

Monika Hitzler ist 58 Jahr alt und wohnt in Derching, einem kleinen Ort in Bayern. Auf ihrem Balkon zieht sie verschiedene Kräuter und Gemüse. Im letzten Jahr hat sie die Pilzsuche im nahegelegenen Wald für sich entdeckt und wartet bereits sehnsüchtig auf die nächste Saison. Ansonsten liest sie gerne und ist als Administratorin in der Facebook-Gruppe „Einkochen und kochen nach alter Art von und mit Egbert“ aktiv.



sich das vorgestellt hat. Aber das gehört dazu, nur aus Fehlern lernt man und wird klüger.

Was ist Dein Lieblingsrezept beim Einkochen?

Ich liebe Hühnerbrühe aus frischem Suppenhuhn vom hiesigen Hühnerhof in meinem Ort.

Auf welches Equipment möchtest Du in der Küche nicht mehr verzichten?

Da gibt es gleich mehrere Dinge: Auf meinen Einkochautomaten, meine Dörr-Dörte (vorzugsweise für Pilze) und meinen Entsafter möchte ich nicht mehr verzichten.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen und Lebensmittel selbst zu machen?

In meinen Augen ist es wichtig, sich gut über die richtigen Vorgehensweisen zu informieren und dann natürlich vernünftiges Arbeitsmaterial zu besorgen.

Was ist Dein bester Tipp zur Vorratshaltung?

Ein vernünftiges Lagersystem bei großem Vorrat sowie eine ordentliche Beschriftung der Gläser sind das A und O in jeder Vorratskammer. |

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



Gut verpackt

Raus in den Park, Garten oder auf den Balkon, noch schnell ein paar Leckereien einpacken und die Sonne genießen – so kann ein perfekter Nachmittag aussehen. Noch besser wird er, wenn man es schafft, die mitgenommenen Speisen und Getränken nachhaltig und umweltschonend einzupacken. Dazu haben wir eine Übersicht mit Produkten zusammengestellt, die zu einem umweltfreundlichen Picknick beitragen können.



Der Knister Grill ist ein lokal produzierter Holzkohlegrill, den man mit jedem Fahrrad transportieren kann. Er wird einfach ohne Werkzeug an die Lenkerstange des Fahrrads gehängt und kann so zum Einsatzort transportiert werden. Durch die kompakten Maße ist der Knister Grill leicht transportabel, die größeren Modelle lassen sich aber sogar auseinanderziehen, sodass Grillgut für vier bis acht Personen zubereitet werden kann. Während des Transports bietet Knister Stauraum für Kohle, Essen, Servietten, Besteck und mehr. Der Grill wird komplett in Deutschland hergestellt. Der Grillrost bietet unterschiedliche Grillzonen, für Gemüse und Fleisch. Außerdem kann der Grill komplett in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Knister Small mit einer Grillfläche von 28 x 20 cm kostet 89,- Euro, der größere Knister Grill Original schlägt mit 129,- Euro zu Buche und die Premium-Variante aus Edelstahl kostet 159,- Euro. www.knister-grill.com

Puren Trinkgenuss für unterwegs verspricht die Emsa Drink2GO Glas-Trinkflasche. So können Säfte, aber auch Wasser mit frischem Obst oder Minze zum Picknick mitgenommen und kühl gehalten sowie auf Einweg-Plastik und PET-Flaschen verzichtet werden. Nach dem Gebrauch einfach in die Spülmaschine und schon ist die Flasche bereit für den nächsten Einsatz. 0,7 Liter passen in die Trinkflasche, auch Getränke mit Kohlensäure können transportiert werden. Ein zweiteiliger Schraubverschluss ermöglicht das Einfüllen durch eine weite Öffnung, getrunken wird dann aus einer kleineren. Die Silikon-Manschette, die die Glasflasche schützt, ist in den Farben Korall-Rot, Grün, Blau und Schwarz erhältlich. Kombiniert werden kann sie mit den unterschiedlichen Verschlüssen der Drink2GO-Reihe. Die Flasche kostet 21,99 Euro. www.emsa.com



Beim Picknick oder Barbecue geht auch gerne mal die Soße oder ein Kaltgetränk daneben. Als Alternative zur Küchenrolle gibt es bei Kiss My Kitchen eine Schwammtuch-Rolle für unterwegs, aber natürlich auch für Zuhause. Sie besteht aus zwölf einzelnen Schwammtüchern zum Abreiben, die waschbar, kompostierbar und dementsprechend nachhaltig sind. Gewaschen werden können sie im oberen Fach der Spülmaschine oder bei 60 Grad in der Waschmaschine. Sie bestehen aus 70 Prozent Cellulose und 30 Prozent Baumwolle. Eine Rolle kostet 14,90 Euro. www.kissmykitchen.de



Foto: www.kissmykitchen.de



Eine weitere Alternative zum klassischen Küchenpapier ist das aus Bambus hergestellte von Smooth Panda. In einem Recycling-Karton verpackt, sind die 200 Einzelblätter aus

zweilagigem Papier bereit für den Einsatz auf der Picknick-Decke. Verpackt und versendet wird es plastikfrei. Das Papier ist ohne Tierversuche oder tierische Inhaltsstoffe hergestellt und stammt aus Wäldern in China. Der Karton kostet 3,99 Euro. www.smoothpanda.de

Zu einem Kuchen-Picknick im Park gehört natürlich auch ein leckerer Kaffee. Um den möglichst umweltschonend zu transportieren, gibt es bei Ultra Green, einem plastikfreien Shop, einen isolierten Trinkbecher aus Edelstahl von U-Konserve. Dieser 470 Milliliter fassende Becher wird inklusive Deckel geliefert. Der Versand erfolgt klimaneutral. Er kostet 25,95 Euro. www.ultra-green.de

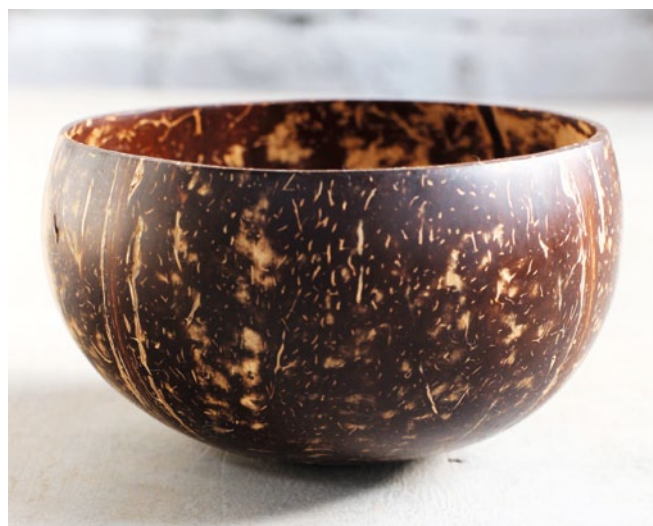


Der knackige Salat ist plastikfrei verstaut, doch jetzt möchte er auch noch nachhaltig verzehrt werden? Dazu eignet sich das Besteck „To Go“ von Naturalou. Die einklappbare Kombination aus Gabel und Löffel, ein sogenannter Göffel, kann leicht verstaut werden und produziert keinen überflüssigen Müll wie Einweg-Besteck. Die Snack-Hilfe kostet 7,50 Euro und besteht aus Edelstahl. www.naturalou.de



Fotos: Naturalou

Eine Brat- und Grillzange aus Olivenholz der Firma Olivenholz erleben hat der Avocadostore im Angebot. Die Zange Made in Germany, genauer gesagt in der Nähe von Hamburg, macht das nachhaltige Grillerlebnis perfekt. Das vegane Gadget ist vollständig ökologisch abbaubar – da schmeckt das Grillgut gleich noch ein bisschen besser. Besonderer Vorteil des gewählten Rohstoffes: Laut Hersteller werden Bakterien durch die Säure des Holzes unschädlich gemacht. Weiteres Extra ist die Möglichkeit, die Grillzange nach den persönlichen Wünschen gravieren zu lassen. Die 32 Zentimeter lange Variante kostet 22,95 Euro, für 42 Zentimeter werden 25,95 Euro fällig. www.avocadostore.de

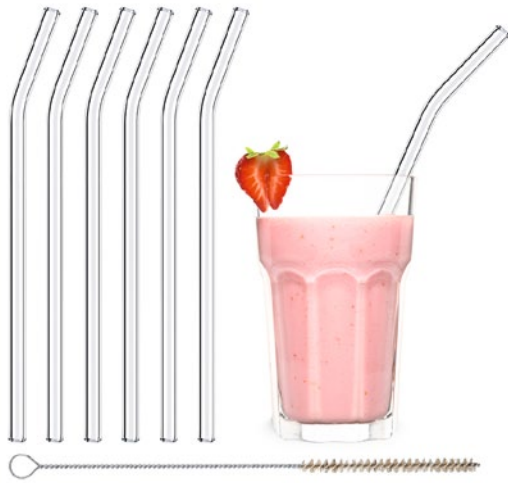


Käse-Spieße, Obst und ein Baguette gehören klassischer Weise zu einem guten Picknick. Doch warum nicht auch eine Bowl mit in den Park nehmen und in der Natur genießen? Und die schmeckt bekanntermaßen am besten aus einem stilvollen Gefäß. Balu Bowls hat für den exotischen Genuss eine Smooth Coconut Bowl entworfen, die umweltfreundlich, biologisch abbaubar und handgemacht aus echten Kokosnüssen ist. Hergestellt wird sie unter Fair Trade-Bedingungen in Vietnam. Nach der Benutzung kann sie mit lauwarmem Wasser und Spülmittel für den nächsten Einsatz gereinigt werden. Es gibt die Schalen in Medium oder Large, sie sind einzeln, als 2er- oder 4er-Set erhältlich. Eine Bowl in Medium kostet 14,95 Euro. www.avocadostore.de

Eine leichtere Alternative zu einer Edelstahl-Gabel für das Picknick, wenn der Korb sowieso schon vollgepackt mit Leckereien ist, ist das Gabel-Set aus Bambus von Bambuswald. Das ressourcenschonende Material ist besonders geeignet, da es biologisch abbau- und kompostierbar ist. Nach der Benutzung kann es in der Spülmaschine gereinigt werden, mit Raps- oder Leinöl wird es frisch gehalten. Es ist sowohl im 3er- als auch 6er-Set erhältlich. Drei Stück kosten 9,99 Euro, sechs Stück 12,99 Euro. www.avocadostore.de



Auch ein Brot darf bei einem Picknick nicht fehlen. Damit dieses nicht in einer schweren Backform transportiert werden muss, kann es direkt in der Papierbackform von Städter gebacken werden. Die Kastenform misst 17,5 x 7 x 5 Zentimeter und ist für den einmaligen Gebrauch hergestellt. In einem Paket für 3,50 Euro sind sechs der Backformen enthalten. www.staedter.de



In der Sonne sitzen, gemütlich das schöne Wetter genießen und sich von kulinarischen Highlights verwöhnen lassen: Dabei darf eines jedoch nicht zu kurz kommen, das stilvolle Schlürfen einer frischen Limonade oder einer Schorle. Die Plastikstrohhalm, die jeder noch aus seiner Kindheit kennt, haben dabei aber mittlerweile ausgedient. Halm setzt als Alternative bei ihren Trinkhalmen auf Glas. Die sechs Trinkhilfen kosten 19,90 Euro und sind 23 Zentimeter lang. Das Besondere: Sie sind am Halm gebogen und stehen so ihren Plastik-Vorgängern in Nichts nach. Und nicht nur der Strohhalm an sich ist umweltfreundlich, auch die Verpackungen sind zu 100 Prozent plastikfrei. www.halm.co



Für die 13 Produkte der renew™-Serie von sistema werden bis zu 60 Prozent recycelter Kunststoff verwendet. So wird das Picknick mit den Trinkflaschen und Dosen in verschiedenen Ausführungen zu einem noch größeren Vergnügen. Der anfallende Ausschuss der Produktion von sistema in Neuseeland wird dabei für die Produktion der To Go-Gadgets verwendet. Alle sind zudem für die Mikrowelle und die Spülmaschine geeignet. www.jaehn.org



Um seine Strohhalm aufzupeppen, bietet Koziol einen nachhaltigen Trinkhalmhalter an. Die zwei Limetten werden einfach an den Trinkhalm gesteckt und halten ihn am Glasrand fest. Ein echter, erfrischender Eye-catcher sind die Halter in den Farben Peach und Sunny Yellow noch dazu. Das 2er-Set kostet 6,95 Euro. www.koziol.de



Neben klassischen Lunchboxen bietet Hip auch Lunchbags an. Sie sind aus flexiblem Silikon hergestellt und können dank der großen Öffnung komfortabel befüllt werden. Kleine Snacks, die sonst in einem Einweg-Plastikbeutel oder einer Tüte Platz finden würden, können so nachhaltig transportiert werden. Sind diese verzehrt, wird die Bag einfach zusammengerollt und mit einer Schlaufe fixiert. Wieder Zuhause, einfach in der Spülmaschine reinigen. Der Preis: 16,- Euro. www.jaehn.org



IST DAS NOCH
FAST FOOD?

Hot Dogs komplett selbstgemacht

Wenn einen der Heißhunger auf deftiges Fast Food packt, braucht man nicht länger zur Fertigvariante eines bekannten blau-gelben, schwedischen Möbelriesen greifen oder sich im Supermarkt mit den Bestandteilen eindecken, sondern kann sich in Zukunft einfach in der heimischen Speisekammer bedienen. Dort warten die Zutaten für richtig leckere, selbstgemachte Hot Dogs – wir haben an alles gedacht. Fluffige Brötchen und selbstgeräucherte Würstchen bilden die Grundlage. Bei den Soßen hat man die Qual der Wahl zwischen zweierlei Mayonnaise, bei der sich in der veganen Variante wunderbar Reste verwerten lassen, Senf und zwei leckeren Currysoßen, die ein wenig Schärfe und Fruchtigkeit ins Spiel bringen. Knusprige Röstzwiebeln, leckere Gurken und feurige, eingelegte Jalapeños als Toppings runden den Gaumengenuss ab. Damit kann sich jeder seine Lieblingskombination nach Lust und Laune zusammenstellen und es bleibt mehr Zeit zum Genießen.



HOT DOG-WÜRSTE

Gute Fleischqualität ist die Grundlage einer köstlichen Wurst – wer wissen will, was auf seinem Brötchen landet, kann sich einfach selbst daran versuchen, Wurst herzustellen. Für Einsteiger sind rohe Bratwürste und gebrühte Würstchen wunderbar geeignet. Auch ohne Profiequipment lassen sich in der heimischen Küche tolle Wurstwaren herstellen. Ganz ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel – ganz nach dem eigenen Geschmack.

ZUTATEN*

- 400 g Rinderbrust
- 350 g Schweinenacken (durchwachsen)
- 250 g Schweinebauch
- 150 ml Wasser (zu Eiswürfeln gefroren)
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Steinsalz
- 1 TL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Senfpulver
- 1/2 TL Fenchel (gemahlen)
- 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- 4 m Schafsaitleing (Schafdarm)

* Ergibt 1.000 g Würstchen

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Tipp

Wer selbst nicht die Möglichkeit hat, die Würste im Räucherofen haltbar zu machen, kann sie auch nach dem Trocknen direkt in heißem Wasser für mindestens 15 Minuten brühen. Um trotzdem einen kräftigen Geschmack zu erreichen, kann das Brühwasser mit Lorbeer, Piment, Salz und Pfefferkörnern aromatisiert werden. Der Sud vom Brühen der Würste eignet sich wunderbar als Basis für Suppen oder Eintöpfe. Neben den Fleischwolftteilen, sollte auch die Rührschüssel immer gut gekühlt sein – zum Beispiel, indem man sie zwischen den einzelnen Arbeitsschritten immer wieder auf einer größeren Schale mit Eiswürfeln kühlt.

- Zunächst alle Fleischsorten in 3-4 cm große Stücke schneiden und das Salz einmassieren. Anschließend für 8-12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Einzelteile des Fleischwolfs für mindestens 1 Stunde im Gefrierfach lagern.
- Danach das Fleisch durch eine feine Lochscheibe wolfen und für mindestens 8 Stunden einfrieren.
- Die gereinigten Fleischwolftteile erneut in der Tiefkühltruhe lagern und die Schafsaitleinge in Wasser einweichen sowie gründlich mit klarem Wasser durchspülen.
- Das gefrorene, gewolfte Fleisch einige Minuten antauen lassen, bis es sich gut formen lässt und erneut wolfen.
- Die Gewürze und Zitronensaft dazu geben und alles in der Küchenmaschine von einem Knethaken untermengen lassen.
- Währenddessen die Eiswürfel im Mixer zerkleinern und zu der Masse geben, um sie ebenfalls untermischen zu lassen. Nach etwa 3-4 Minuten sollte die Wurstmasse eine klebrige Konsistenz erreicht haben.
- Den Saitleing über ein Füllrohr ziehen, das Ende fest verknoten und das Wurstbrät in das Füllrohr geben, um den gesamten Darm prall, aber möglichst ohne Lufteinschlüsse zu füllen.
- Sobald das gesamte Brät verarbeitet ist, das andere Ende des Schafsaitleings fest verknoten und einzelne 10-15 cm lange Würste abdrehen.
- Die Wurstkette bei Zimmertemperatur für 2-3 Stunden zum Trocknen aufhängen.
- Anschließend die Würste bei 80°C für 30-40 Minuten in die Räucher-kammer hängen.
- Nach dem Räuchervorgang müssen die Würstchen noch für 10 Minuten bei 75°C in heißem Wasser gebrüht werden.
- Danach können sie schon verzehrt oder noch abgekühlt werden, um sie im Kühlschrank zu lagern. |




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





HOT DOG-BRÖTCHEN

Für den perfekten Hot Dog benötigt man das perfekte Brötchen, auch Bun genannt. Sehr beliebt, nicht nur bei Hot Dog-Fans, sind die zarten, feinporigen Brioche-Buns mit einem leicht buttrigen Geschmack. Sie sind wunderbar fluffig, gleichzeitig aber auch fest genug, um nicht von Ketchup und Mayonnaise aufgeweicht zu werden oder gar beim Anrösten zu zerbröseln. Ein wenig Dinkelvollkornmehl sorgt für den herzhaften, nicht zu dominanten Geschmack und macht aus den Brioche-Buns eine köstliche Basis für Wurst und Lieblings-Toppings.

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

Tipp

Die Brötchen lassen sich auch wunderbar einfrieren und dann kurz vorm nächsten Picknick oder Grillnachmittag auftauen.

ZUTATEN*

- 400 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 100 ml Milch + Milch zum Bestreichen
- 80 g Butter (weich)
- 40 g Honig
- 21 g Hefe (frisch)
- 1 Bio-Ei (Größe L)
- 1 TL Salz

* Ergibt 10 Hot Dog-Brötchen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Mehle in einer großen Schüssel miteinander mischen. Kuhle in die Mitte drücken, Hefe hinein bröseln und mit 150 ml Wasser aufgießen. Honig dazu geben und das Hefewasser vorsichtig umrühren, bis sich Hefe und Honig aufgelöst haben. Dabei fällt automatisch etwas Mehl vom Rand in die Mitte und es ergibt sich ein kleiner Vorteig. Diesen 15 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe aktiviert ist und kleine Blasen wirft.
- Milch, Butter, Salz und Ei ergänzen und alles mit der Küchenmaschine oder einem Handrührgerät zu einem homogenen Teig kneten, der sich nach 3-5 Minuten vom Schüsselrand löst.
- Ist der Teig zu klebrig, etwas Mehl ergänzen – ist er zu trocken, etwas Wasser zugießen.
- Fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und 60-90 Minuten gehen lassen. Dabei sollte er sein Volumen verdoppeln.
- Teig anschließend auf eine Backmatte oder leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und die Seiten mehrmals nach innen schlagen. In 10 Portionen teilen (je 90 g) und zu länglichen Brötchen formen. Mit der Teignäht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, erneut mit einem Tuch abdecken und weitere 30-45 Minuten gehen lassen.
- Ofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Brötchen mit Milch bestreichen und 12-15 Minuten goldbraun backen. Direkt nach dem Backen erneut mit Milch bepinseln – so entsteht ein schöner Glanz. |

VEGANE MAYONNAISE

Mayonnaise selbst herzustellen, bedarf in vielen Rezepten großem Aufwand, weil die Zubereitung oft temperatursensibel ist. Die einfachere Variante ist da, auf tierische Zutaten zu verzichten und eine vegane Version herzustellen. Die fertige, vegane Mayonnaise kann dabei genauso für das Lieblingsgericht verwendet werden wie „echte“ Mayonnaise. So bietet sie sich als ausgefallener Brotaufstrich an, aber natürlich auch für Burger, Pommes, Kartoffelsalat und Co.

- Das Kichererbsenwasser mit dem Senf und dem Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab kurz verquirlen.
- Das Öl langsam und gleichmäßig am Rand in die Masse fließen lassen und den Pürierstab auf einer konstanten Geschwindigkeit halten. Je gleichmäßiger dieser Prozess abläuft, desto cremiger wird das Ergebnis.
- Zum Abschmecken kann Kala Namak hinzugefügt werden, was je nach Menge für einen dezenten bis intensiven Ei-ähnlichen Geschmack sorgt, aber auch Kräuter der Saison, um der fertigen Mayonnaise einen besonderen Pfiff zu verleihen.
- Die fertige Mayonnaise in ein Glas geben und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. |

Tipp

In Ausgabe 02/2019 von SPEISEKAMMER haben wir Rezepte für weitere Soßen und Dips zusammengestellt: Tomatenketchup, Aprikosen-Kurkuma-Senf, Mango-Jalapeño-Grillsoße, Aioli und geröstete Guacamole passen ebenfalls wunderbar auf Hot Dogs und zum Picknick.

ZUTATEN*


- 125 ml Rapsöl
- 3 EL Aquafaba (Flüssigkeit von Kichererbsen im Glas)
- 1 EL Fruchlessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Kala Namak (optional, für einen Ei-ähnlichen Geschmack)
- Kräuter nach Geschmack (optional)


* Ergibt 1 kleines Glas




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

Rezept & Bild:
Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



HOT DOG-MAYO

ZUTATEN*

- ca. 200 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Prise Salz

* Ergibt etwa 1 Glas à 250 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:




Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Nichts ist simpler als diese Mayonnaise. Man hat kaum Aufwand, man muss noch nicht einmal die Eier trennen, benötigt nur wenige Zutaten und wird dennoch mit einem sagenhaften Geschmack belohnt.


- In einem hohen Bechergefäß Ei mit Senf, Salz und dem Zitronensaft verrühren.
- Einen Pürierstab bis auf den Boden des Gefäßes stellen, anschalten und währenddessen langsam Öl in einem dünnen Strahl in das Gefäß laufen lassen.
- Die Masse dickt nun nach und nach ein, bis sie die typische Mayonnaise-Konsistenz erreicht hat. |



Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

CURRY MEETS WORCESTER

Geschmacklich perfekt wird jede Currywurst erst durch eine schmackhafte Soße. Für eine richtig leckere, hausgemachte und schnell hergerichtete Currysoße sind ein gut gefülltes Gewürzregal und selbstverständlich Tomaten beste Voraussetzungen. Bei Letzteren darf gern auch auf die eingekochte Variante von der Ernte aus dem letzten Sommer zurückgegriffen werden.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Um den Schärfegrad zu bestimmen, kann man ein milderes oder pikantes Currypulver verwenden oder wahlweise noch mit Chilipulver nachwürzen. Als Würste zur Soße passen auch wunderbar die Hot Dog-Würstchen von Seite 84 oder die tomatigen Bratwürstchen aus SPEISEKAMMER 01/2020).

- Zwiebeln schälen und fein hacken. Anschließend zusammen mit etwas Pflanzenöl glasig dünsten und danach zusammen mit Honig karamellisieren. Die Mischung mit Apfelessig ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit den passierten Tomaten übergießen.
- Tomatenmark, Curry, Paprikapulver, Worcestersauce sowie je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die Mischung abgedeckt bei mittlerer Stufe eine halbe Stunde einkochen lassen.
- Abschließend das Ganze mit dem Stabmixer zu einer sämigen Soße pürieren und noch einmal mit Salz, Pfeffer und wahlweise etwas Curry abschmecken.
- In der Zwischenzeit die Würste an den Seiten leicht einschnitzen und mit wenig Pflanzenöl rundum anbraten. Mit der fertigen Currysoße übergießen und mit etwas Currypulver bestäuben.
- In saubere Flaschen abgefüllt, ist die Soße auch auf Vorrat gekocht eine tolle Ergänzung der heimischen Vorratskammer. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu einem Monat. |

ZUTATEN*

- 4 Würste
- 500 g Tomaten (passiert)
- 200 ml Apfelessig
- 2 Zwiebeln (rot)
- 4 EL Honig
- 2 EL Curry
- 1 EL Worcestersoße
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver (geräuchert)
- Pflanzenöl (neutral, zum Braten)
- Steinsalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

* Portionsmenge für 4 Würste



Tipp

Die fertige Currywurstsoße eignet sich auch prima als Begleiter für Pommes Frites, Potatoe Wedges, Schaschlik, Fleischkäse, Grillsteaks, Frikadellen oder zu Gemüsebratlingen.

FRUCHTIGE CURRYSOÙE

Die Currywurst ist der heimliche Favorit auf vielen Festmeilen, Märkten und sogar in Kantinen. Zuhause mangelt es oftmals an einer fruchtigen Soße, wenn der Grill für das heimische Currywurst-Erlebnis angefeuert wird. Selbstgemacht in großer Menge, ändert sich das schlagartig, denn für häusliche Grillfeste wird sie einfach eingekocht und ist somit jederzeit griffbereit. Pfirsich, Ananassaft und Ingwer sorgen zusätzlich für fruchtig-würzige Genussmomente.

Rezept & Bild: Gerda Göttling

ZUTATEN*

- 1.500 g Tomaten (frisch)
- 1.000 g Paprikaschoten (rot)
- 3 Zwiebeln
- 2 Pfirsiche (vollreif)
- 3 Gewürzgurken
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150-200 g Tomatenmark (3-fach konzentriert)
- 100 ml Ananassaft
- 50 g Ingwer
- 3 Chilischoten (mild und scharf)
- 5 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Currypulver
- 2 EL Zucker (braun)
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Ceylon-Zimtstangen
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Koriander
- 1 TL Nelken (gemahlen)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz

* Ergibt etwa 5 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Zwiebeln, Ingwer und Knoblauchzehen schälen. Zusammen mit den Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch im Öl andünsten, dann Tomatenmark sowie Currypulver zugeben und mit dem Zucker karamellisieren.
- Pfirsiche waschen, vierteln und die Steine entfernen, in Stücke schneiden.
- Tomaten und Paprikaschoten waschen, halbieren und von den Tomaten den ungenießbaren Strunk entfernen. Die Paprikaschoten von Stielen, Plazenta und den Samen befreien, anschließend in Stücke schneiden.
- Die gedünstete Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Masse mit den Flüssigkeiten ablöschen und die vorbereiteten Tomaten, Paprika, Pfirsiche, Gewürzgurken zufügen. Alles aufkochen und 45-60 Minuten köcheln lassen. Immer wieder durchrühren.
- Alles grob pürieren. Gewürze zusammen mit den Chilischoten zugeben und weitere 45-60 Minuten köcheln lassen, bis die Masse schön eingedickt ist. Danach die Chilischoten und Zimtstangen entnehmen, nochmals gut abschmecken und alles sehr fein pürieren.
- Bei störenden Tomatenhäuten und Kernen die pürierte Masse durch ein Haarsieb passieren und in vorbereitete, sterilisierte Einweck-Flaschen oder-Gläser füllen und verschließen.
- Für eine lange Haltbarkeit sollte man die Flaschen und Gläser einkochen – mit oder ohne Wurst.
- Beim Einkochen mit der Wurst zuerst die Wurst grillen oder anbraten, dann in gleichmäßige Scheiben schneiden und zur Soße zugeben. Abschließend die Soße in die vorbereiteten sterilisierten Gläser füllen, verschließen und einkochen.
- Möchte man die Soße im Wasserbad im Backofen einkochen, mit einem Referenzglas (3 cm Wasser in die Fettpfanne) bei 170°C/180°C bis es blubbert starten. Anschließend 120 Minuten bei 130°C einkochen. Währenddessen sollte man immer wieder Wasserstand und Temperatur kontrollieren. Bei Verwendung eines Einkochautomats kocht man die Soße bei 120 Minuten bei 100°C ein. ■



Tipp

Wie man Senf einfach selbst macht, erklären wir ausführlich in Ausgabe 04/2019 von SPEISEKAMMER. Dort gibt es auch ein Rezept für Whisky-Senf und wir haben hinter die Kulissen einer Senf-Manufaktur geschaut.


ZUTATEN*

- 50 g Senfkörner (gelb, gemahlen)
- 40 ml Holunderblütensirup
- 30 g Apfelessig
- 30 Zucker (braun)
- 5 g Salz

* Ergibt 1 Glas

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

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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

Auf einem klassischen Hot Dog darf natürlich auch Senf nicht fehlen. Doch es muss nicht immer der klassisch-scharfe Standard-Senf sein. Wie wäre es, passend zur sommerlichen Jahreszeit, mit dieser Variante aus Holunderblüten? Sie verleihen ein interessantes, süßliches Aroma und sorgen für ein unerwartetes Geschmackserlebnis.

- Senfmehl in eine Schüssel geben. Mit dem Sirup vermengen und 15 Minuten quellen lassen.
- Essig, Salz und Zucker erwärmen, bis sich die Gewürze gelöst haben. Abkühlen lassen.
- Die Flüssigkeit mit einem Handrührgerät nach und nach unter das Senfmehl rühren, bis die Konsistenz geschmeidig wird.
- Den Senf ziehen lassen und hin und wieder umrühren.
- Anschließend den Senf in ein Glas abfüllen und einige Tage im Kühlschrank ruhen lassen. Im Kühlen aufbewahrt ist der Senf 6 Monate haltbar. |





ZUTATEN*

- 2 Salatgurken
- 250 ml Essig
- 250 ml Wasser
- 25 g Zucker
- 10 g Salz
- 5 g Senfkörner
- 5 g Pfefferkörner

* Ergibt 2 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

HOT DOG-GURKEN

Kein klassischer Hot Dog ohne Gurken. Sie sind einfach und schnell zubereitet, nach dem Einkochen zudem lange haltbar.

- Salatgurken gut waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Essig, Wasser, Zucker und Salz gut verrühren.
- Gurken, Senf und Pfefferkörner auf die Gläser verteilen, sodass diese gut gefüllt sind.
- Nun die Gläser bis zum Rand mit dem Essigsud auffüllen und die Gläser verschließen.
- Nach 2-3 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. |



RÖSTZWIEBELN

Süße, knusprige Röstzwiebeln dürfen auf keinem klassischen Hot Dog fehlen. Bereitet man sie selbst zu, kann man den Trocknungsgrad der Zwiebeln nach eigenem Geschmack bestimmen und spart sich die unnötigen Zusatzstoffe aus Fertigprodukten.

- Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die einzelnen Schichten vorsichtig voneinander trennen.
- Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sich kleine Bläschen bilden. Zwiebeln auf mittlerer Hitze hellgelb anschwitzen. Mit Salz würzen.
- Mehl in eine Schüssel geben. Wenn die Zwiebeln anfangen, weich zu werden, Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln vorsichtig im Mehl wenden. Erneut in die Pfanne geben und bei geringer Hitze sanft hellbraun braten.
- Im vorgeheizten Backofen bei 80°C Ober-/Unterhitze oder in einem Dörrautomaten 60-90 Minuten trocknen, bis die Zwiebeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
- Je weniger Feuchtigkeit in den Zwiebeln verbleibt, desto länger sind sie anschließend haltbar. Idealerweise in einem Schraubglas und im Kühlschrank aufbewahren. |

ZUTATEN*

- 2 Zwiebeln (etwa 150 g)
- 15-20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Salz

* Ergibt 1 Blech

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Janke Schäfer

@jankes.soulfood

/jankessoulfood

www.jankessoulfood.com



Tip

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, trägt bei der Verarbeitung Handschuhe.

EINGELEGTE JALAPEÑOS

ZUTATEN*

- 1.000 ml Wasser
- 1.000 ml Essig
- 500 g Jalapeños
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- Senfkörner/Pfefferkörner nach Geschmack

* Ergibt 3 Gläser à 500 ml

Um Burger, Sandwiches oder Hot Dogs zu verfeinern, sind eingelegte Jalapeños ein Gedicht. Sie selbst einzukochen, um wenig später einen feurigen Gaumengenuss zu erleben, ist mit wenig Aufwand verbunden. Wer jedoch richtig feurig-würzigen Geschmack erhalten möchte, lagert die fertigen Jalapeños vor dem Verzehr mindestens 2 Wochen ein. Denn je länger sie im Glas verbleiben, umso mehr Geschmack entwickeln die kleinen, scharfen Schoten.

- Aus Essig, Wasser, Zucker und Salz den Einlegesud herstellen. Dazu alle Zutaten in einen Topf geben, kurz aufkochen und so lange rühren, bis sich Salz und Zucker komplett aufgelöst haben.
- Während der Sud abkühlt, werden die Jalapeños in gleichmäßige Ringe geschnitten und dicht beieinander in vorbereitete Gläser gefüllt. Ein paar Senf- und Pfefferkörner mit in jedes Glas geben.
- Ist der Sud vollständig ausgekühlt, die Gläser mit dem Sud aufgießen und verschließen. Damit sie beim anschließenden Einkochen nicht platzen, nur zu zwei Drittel füllen.
- Gläser in den Einkochautomat stellen. Diesen mit Wasser auffüllen, bis die Gläser zu drei Viertel im Wasser stehen. Die Temperatur auf 90°C einstellen. Nach Erreichen der Temperatur die Jalapeños 30 Minuten einkochen. Anschließend die Gläser herausnehmen, auf ein Handtuch stellen und abkühlen lassen. |


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Christian Kempkes

 /Gaumenschmaus-208929796376485

GLOSSAR

CALCIUMCHLORIDLÖSUNG –

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

DÖRREN –

Bei dieser Technik wird Lebensmitteln durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. 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.

EINMACHZUCKER –

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

EINMAISCHEN –

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

EINWECKEN –

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

FERMENTATION –

Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen, wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen

Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben.

Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden.

Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

FLEISCHWOLF –

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

FLOTTE LOTTE –

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

GELIEREN –

Beim Gelieren entsteht aus einer Flüssigkeit eine dicke bis feste Masse, die sich noch schneiden lässt – ein Gel. Gelieren kann man Süßes wie Früchte oder Fruchtsaft, dann erhält man Konfitüre. Aus Herzhaftem entsteht Sülze. Zum Gelieren braucht man ein Geliermittel. Bei Marmelade wird Gelierzucker eingesetzt. Dieser besteht aus Zucker und Geliermitteln. Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative dazu.



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

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

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

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

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

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

KAHMHEFE – Die sogenannte Kahmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber

nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.

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

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

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

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

MESOPHILE KÄSEKULTUR – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den spä-

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

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

MULLTUCH – Ein Stofftuch aus doppelt gewebter Baumwolle, das sehr saugfähig ist. In der Küche kann es multifunktional eingesetzt werden. So lassen sich Quark oder Kefirknollen darin einwickeln und abtropfen. Das Mulltuch kann auch ein Sieb ersetzen, durch das beispielsweise Konfitüre gestrichen wird.

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

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

SAFT ZIEHEN LASSEN – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmus mit großen Stücken ohne vorheriges 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.

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

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

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

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

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

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

WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht.

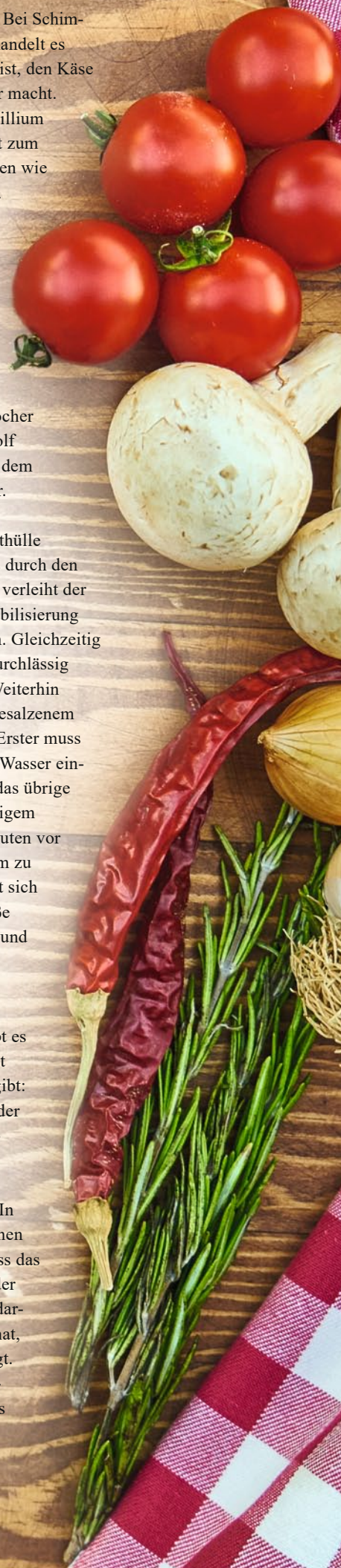
Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen.

Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:



**WILDSCHWEIN-BRATWURST,
GRIEBENSCHMALZ & CO.**
DEFTIGE LECKEREIEN FÜR EINEN GOLDENEN HERBST



PASTA, PASTA
SO GELINGEN NUDELN & SOBEN AUF VORRAT



FERMENTATION IN JAPAN
ZU GAST BEI HERSTELLERN VON KOJI-PILZ,
MISO UND SOJA-SOBE

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, Marie-Luise Dill,
Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke,
Gerda Göttling, Heiko Harthun,
Christian Kempkes, Stephanie Morfis,
Margarete Maria Preker, Sylvia Richter,
Janke Schäfer, Daniela Schubert,
Maria Stumfoll, Heike Trottmann,
Josef Trottmann, Isabella Wenzel

FOTOS
anna_shepulova, Benedikt Fuhrmann, bukhta79,
exclusive-design, nadianb, Perednianskina, Vladimir

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sebastian Marquardt (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

Jetzt bestellen

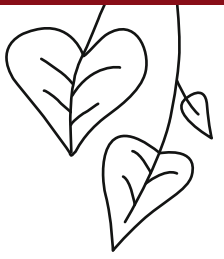


Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren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

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

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

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



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



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



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

