

SPEISEKAMMER



Meine Vorräte & ich

Kindheitsküche bei
Manuela Wisbeck

Den Sommer einfangen

Kräuter und Blüten
haltbar gemacht

Granita, Sorbet & Co.

Eiskalte Erfrischung
selbstgemacht

Einkochen, räuchern, beizen

So konserviert man Fisch

Zum Konservieren & Veredeln

Essig einfach hausgemacht



Ausgabe 02/2021, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Ausgabe 03/2021
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

BRÖTSpezial
Kreative Leckereien
für die Osterzeit

MYTHOS VOM BÖSEN WEIZEN

Was wahr ist, was nicht

ITALIENISCHE LIEVITO MADRE

Alles über Herstellung
und Einsatz

BACKEN AM POLARKREIS

Frisches Brot auf dem
Forschungsschiff

LEBEN OHNE GLUTEN

10 Tipps, die den
Geldbeutel schonen

Drei
e

5,90 €
A: 6,50 €

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

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen



SCORING AUF DEM BROT

Anita Šumer über
schöne Schnitte

BROT-BUSINESS

Wie Laren Teig zum
Beruf machen

BUCHWEIZEN

Bekömmlich für
Mensch und Biene

DIAGNOSE- ÜBERSICHT

Getreide-
Unverträglichkeiten

IM HEFT
mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingssicher



Grundkurs Brotbacken:
So wird aus dem
Teig gutes Brot

Richtig kneten

5,90 €
A: 6,50 €
H: 11,60 €
NetLux: 6,90 €

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de/einkaufen

040 / 42 91 77-110



GRÜß AUS DER KOMBÜSE

Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Bete, Corned Beef, Saure oder eingelegte Gurken. Alles Klassiker der Vorratskammer, aus denen sich ein ganz hervorragendes Gericht herstellen lässt: Labskaus. Ein Gericht, an dem sich die Geister scheiden. Selbst hier in Hamburg, wo unsere Redaktion ihren Sitz hat und wo Labskaus auf vielen Speisekarten steht – ob in Kneipen oder Gourmet-Restaurants. Woher aber rührt der etwas zweifelhafte Ruf? Wahrscheinlich daher, dass viele Menschen nur die Dosenversion kennen. Die macht zumindest optisch nicht so wahnsinnig viel her, wenn man sie pur auf den Teller kippt. Wie schon einmal gegessen, heißt es da schnell. Viele, so unsere Erfahrung, haben Labskaus dabei noch nie probiert. Das gilt insbesondere für Leute, die nicht so gerne Fisch mögen. Dabei ist Fisch gar kein Bestandteil dieses Klassikers der Seemannsküche. Er wird lediglich als Beilage serviert, häufig als Bismarckhering, Matjes oder Rollmops. Man kann aber auch drauf verzichten.

Nicht verzichten sollte man darauf, dieses Gericht einmal zu probieren. Selbstgemacht, aus eigenen Zutaten, ist es eine wirkliche Delikatesse. Und nett angerichtet mit Spiegelei, Gurken, Roter Bete und – wer mag – Fisch, auch ein echter Hingucker. Das Rezept in diesem Heft stammt dabei von einer Hamburger Institution: Der Gastronom Paul Rauch macht es auf diese Weise im „Old Commercial Room“, einem Traditionsrestaurant nahe der Michaeliskirche. Einfach mal Labskaus wagen, möchten wir Euch, liebe Leserinnen und Leser, hiermit gerne ans Herz legen.

Während Labskaus zeitlos ist, sind die anderen Themen im Heft saisonal geprägt. Ein aus vieler Sicht hoffentlich fantastischer Sommer möge uns bevorstehen. Tolle Ideen für kulinarisch aufgepeppte Grillabende gibt es passend dazu in diesem Heft ebenso wie Basiswissen für die Herstellung perfekter Eiscreme – mit und ohne Eismaschine. Außerdem zeigen wir, was man aus Wild- und Gartenkräutern machen kann und wie Essig hergestellt und zur Veredelung von Speisen genutzt werden kann.

Ganz besonders freuen wir uns, dass uns die Schauspielerin Manuela Wisbeck Einblicke in ihre Küche gewährt hat. Manuela hat das Magazin von der ersten Ausgabe an als Fan begleitet und unterstützt, wo immer sie konnte. Dazu ist sie auch noch eine tolle Köchin. Da wurde es höchste Zeit, dass wir uns mal näher kennenlernen.

Nun aber viel Spaß mit der neuen Ausgabe SPEISEKAMMER.

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 www.speisekammer-magazin.de



82
EISKALTE ERFRISCHUNG
GRANITA, SORBET & CO. SELBSTGEMACHT



6 ZUM KONSERVIEREN & VEREDELN
ESSIG EINFACH HAUSGEMACHT



26
AUSPROBIERT: INGWER-ANSATZ

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.

[f](#) /SpeisekammerMagazin

[f](#) /groups/341528939894452

[@speisekammermagazin](#)

www.speisekammer-magazin.de

ZUM KONSERVIEREN & VEREDELN

Essig einfach hausgemacht

Die Herstellung von Essig gehört zu den ältesten Methoden der Lebensmittelverarbeitung weltweit. Das saure Würzmittel dient der Konservierung und Veredelung von Speisen und bringt häufig erst den gewissen Pfiff ins Essen – als Marinade, auf dem Salat oder sogar in Getränken. Warum also nicht einmal Essig zu Hause machen? Er lässt sich easy dem eigenen Geschmack und der Saison anpassen. Im Grundlagenartikel erklären wir, wie er mit Essigessenz, Apfelessig oder einer selbstgezüchteten Essigmutter gelingt. Passend zur Erdbeersaison gibt es Rezepte für klaren und cremigen Erdbeer-Essig. Unsere selbstgemachte Balsamico-Creme ist ein tolles Geschenk – garantiert nicht nur für Süßmäuler.

Essenz oder Mutter?

So gelingt Essig



Öl und Essig fehlen in keiner Küche. Vor allem im ausgewogenen Zusammenspiel bilden die Beiden die Basis für viele Speisen. Neben ihrer Eigenschaft als Flüssigkeit zum Würzen, werden sie auch zum Konservieren eingesetzt. Essig lässt sich auch zu Hause einfach selbst ansetzen – aus Essigessenz oder mit einer Essigmutter. Neugierig geworden? So gehts.

MIT ESSIGESSENZ

Eine der schnellsten Möglichkeiten, um Essig selbst herzustellen, ist das Arbeiten mit Essig-Essenz. Dabei wird 1 Teil Essig-Essenz mit 4 Teilen Wasser vermischt. Früchte, Beeren oder auch Kräuter sorgen für eine zusätzliche Geschmacksnote. Gibt man mehr Früchte dazu, wird der fruchtige Geschmack

intensiver. Erhöht man den Essig-Anteil, wird dieser Geschmack dominanter. Die Zutaten werden in einem Gefäß vermischt und anschließend an einem luftigen, warmen Ort, ohne direkte Sonneneinstrahlung, aufbewahrt. Nach 1 Woche kann man die entstandene Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen, damit die Früchte oder Kräuter übrig bleiben. Den Essig anschließend nochmal durch einen Kaffeefilter oder ein feines Stofftuch filtern und in eine saubere Flasche geben.

MIT ESSIGESSENZ

- 100 ml Wasser
- 100 ml Wein (4-10 % Alkohol)
- 100 g Obst
- 50 ml Essigessenz

MIT EINER ESSIGMUTTER

Schon mal Schlieren im Essig gehabt? Diese nicht wegschütten, das kann eine Essigmutter sein. Eine Essigmutter ist eine Ansammlung von Bakterien aus Essigsäure. Diese lässt sich leicht zu Hause züchten, um damit immer neuen Essig anzusetzen. Manchmal entsteht sie auch zufällig. Häufig erkennt man die Mutter an einer schlierigen, teilweise geleeartigen Substanz. Sie entsteht aus den Bakterien



Essig aus selbst
angesetztem
Apfelessig

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



Auch mit Most lässt sich ein Essig herstellen – hier deutlich zu sehen die Essigmutter, die als Schlieren in der Flasche schwebt

der Essigsäure, die zur Umwandlung von Alkohol in Essig benötigt werden. Eine Essigmutter kann entweder in Form der genannten Schlieren in der Flüssigkeit schweben oder sich als Schicht oben auf dem Essig absetzen. Diese kann, ähnlich wie der Teepilz Scoby beim Kombucha, zu einer Scheibe werden, die einige Millimeter dick ist.

Will man eine Essigmutter selbst züchten, braucht man vor allem Zeit. Der Vorgang an sich ist aber unkompliziert.

MIT ESSIGMUTTER

- 2 Äpfel (Bio)
- 1.000 ml Wasser (am besten stilles Wasser aus der Flasche)
- 50 g Honig

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

Äpfel mit einem Tuch abreiben. Dann in kleinere Stücke schneiden und mit Schale und Kerngehäuse in eine Flasche geben, die mindestens 1-2 Liter fasst. Die Essigherstellung eignet sich auch wunderbar zur Resteverwertung, wenn beispielsweise beim Kuchenbacken nur Schale und Kerngehäuse übrig bleiben, kann man damit den Essig herstellen.



Fertiger Apfelessig

Wasser und Honig dazugeben und gut vermischen. Das Ganze mit einem Baumwolltuch oder Mulltuch abdecken und mit einem Gummiband befestigen. Das Tuch verhindert, dass Schimmel oder andere Verunreinigungen aus der Luft in die Flüssigkeit gelangen, lässt aber gleichzeitig Sauerstoff in die Flasche. An an einem luftigen, warmen Ort ohne Sonneneinstrahlung für 2-3 Wochen stehen lassen.

In dieser Zeit alle paar Tage die Flasche schwenken oder den Inhalt mit einem langen Holzstiel umrühren. Das verhindert die Bildung von Schimmel und erhöht gleichzeitig die Zufuhr von Sauerstoff. Anschließend wieder mit dem Stofftuch verschließen.

Am Geruch erkennt man, wann die Mischung zu gären beginnt und wann aus dem entstandenen Alkohol durch Gärung Essig wird. Wenn die Mischung intensiv nach Essig riecht und die Apfelteile auf den Flaschenboden sinken, die Apfelteile aus der Flüssigkeit abseihen und die Flüssigkeit zurück in die Flasche gegeben. Das ist nach etwa 14 Tagen der Fall.

Anschließend die Flasche fest verschließen und im Küchenschrank weitere 2-3 Wochen stehen lassen. Immer wieder nachgucken, denn jetzt wird es spannend. Aus der trüben Flüssigkeit löst sich bald eine festere Form. Diese sollte man alle 2-3 Tage mit dem Holzstiel Richtung Flaschenboden stupsen, damit der Sauerstoff weiter arbeiten kann.

Wenn diese Vorstufe weiter wächst, ist bald eine Essigmutter entstanden. Entweder in fester Form als Platte oder eben als geleeartige Masse, die

Text, Rezepte, Bilder:
 Bärbel Adelhelm,
 Vanessa Grieb



Weißweinessig mit einem Stück Essigmutter

sich beim Herausnehmen zieht wie eine Qualle. Sowohl die feste Platte als auch die Geleemasse kann man beliebig teilen und daraus eigenen Essig gewinnen.

Eine weitere Variante, mit der sich eine Essigmutter herstellen lässt, ist eine Ansatz mit Apfelessig.

APFELESSIG-ESSIGMUTTER

- 150 ml Apfelessig (Bio und naturtrüb)
- 150 ml Wasser
- 2 EL Zucker

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

Alle Zutaten in einem Gefäß verrühren.

Das Ganze mit einem Baumwolltuch oder Mulltuch abdecken und mit einem Gummiband befestigen. Das Tuch verhindert, dass Schimmel oder andere Verunreinigungen aus der Luft in die Flüssigkeit gelangen, lässt aber gleichzeitig Sauerstoff in die Flasche. An an einem luftigen, warmen Ort ohne Sonneneinstrahlung für 2-3 Wochen stehen lassen.

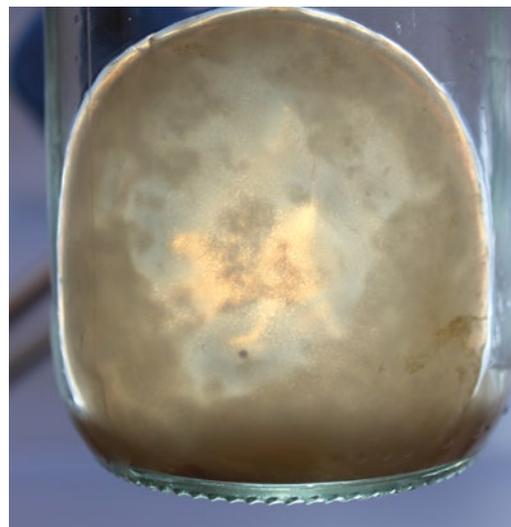
Wenn sich die bekannten Schlieren oder die schleimige Platte bilden, ist die Essigmutter entstanden. Diese lässt sich direkt weiterverarbeiten oder in der Flüssigkeit aufbewahrt im Kühlschrank lagern.

Ob aus Äpfeln oder aus Apfelessig, die gewonnene Essigmutter lässt sich zu Essig weiterverarbeiten. Dafür benötigt man folgende Zutaten:



Die Essigmutter kann mehrere Millimeter dick werden

Eine Essigmutter kann verschieden aussehen wie hier als feste, geleeartige Masse



Von der Optik erinnert sie an den Teepilz, den man von Kombucha kennt



Tipp

Falls der fertige Essig zu sauer schmeckt, lässt er sich mit schluckweise abgekochtem, wieder abgekühltem Wasser neutralisieren.

ESSIG AUS ESSIGMUTTER

- 1.000 ml alkoholhaltiges Getränk (4-10 % Alkohol)
- 100 g Essigmutter

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

Alkohol mit der Essigmutter in ein sauberes, bauchiges Gefäß geben und wie bei der Herstellung der Mutter mit einem Tuch abdecken, damit trotzdem Sauerstoff ins Gefäß kommt.

Den Ansatz beispielsweise im Küchenschrank aufbewahren und das Gefäß täglich einmal schwenken oder die Flüssigkeit mit einem Holzstiel umrühren. Regelmäßig probieren, um zu testen, wie der Essig schmeckt.

Sobald er wie gewünscht schmeckt, den Essig durch ein Tuch sieben und in Flaschen abfüllen. Nun weitere 8 Wochen kühl und dunkel lagern. |

BALSAMICO-CREME

Mit dem traditionellen, dunklen Aceto Balsamico hat die dickflüssige Balsamico-Creme nicht mehr viel zu tun. Die süß-saure Glasur kommt überwiegend als Würzmittel, Veredelung und Verzierung mediterraner Speisen zum Einsatz. Wer nicht genug von der dunklen Creme bekommt, sollte sich gleich einen kleinen Vorrat anlegen.



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

Tipp

Wer keine Feigen zur Hand hat, oder sie nicht mag, kann alternativ auch entsteinte, getrocknete Datteln oder Rosinen verwenden. Frisch aus dem Kühlschrank ist die Balsamico-Creme meist sehr zähflüssig – vor der Verwendung sollte sie also kurz im Wasserbad angewärmt oder rechtzeitig herausgeholt werden.

ZUTATEN*

- 600 ml Balsamico-Essig (dunkel)
- 180 g Zucker (braun)
- 3 Feigen (getrocknet)

*Ergibt 400 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Feigen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben.
- Alles zusammen einmal kräftig aufkochen, im Anschluss die Temperatur verringern und alles für 10-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Sobald die Flüssigkeit etwa ein Drittel ihrer Masse verloren hat, alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Soße zerkleinern.
- Die fertige Balsamico-Creme durch ein feines Sieb in eine saubere Flasche abfüllen. Nach dem Abkühlen kann die Creme im Kühlschrank bis zu 8 Monate aufbewahrt werden. |

ERDBEER-ESSIG – CREMIG & KLAR

Selbstgemachter Essig schmeckt einfach viel besser als gekaufter. Und er lässt sich jederzeit nach den eigenen Vorlieben und passend zur Saison ansetzen sowie abwandeln. Zur Erdbeersaison lässt sich ein herrlicher Essig ansetzen – aus Weißweinessig und frischen Erdbeeren. Wer ein cremiges Ergebnis bevorzugt, gibt noch Zucker dazu. Ob cremig oder klar, der Essig passt sehr gut zu Spargel oder Blattsalaten.

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

Tip

Für den Essig eignen sich alle reifen Früchte, da diese schön saftig sind. Vor der Verwendung des Essigs die Flasche kurz schütteln, damit die Flüssigkeit wieder homogen ist.



ZUTATEN* CREMIGER ERDBEER-ESSIG

- 375 g Erdbeeren (reif)
- 250 ml Weißweinessig
- 125 g Zucker

*Ergibt 500 ml

- Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und den grünen Ansatz wegschneiden.
- Alle Zutaten mit dem Mixer zu einer Creme verarbeiten.
- Die Creme in eine Flasche füllen, luftdicht verschließen und 7 Tage ziehen lassen.
- Den Essig im Kühlschrank lagern und innerhalb der nächsten 8 Wochen aufbrauchen. |

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

ZUTATEN* KLARER ERDBEER-ESSIG

- 500 ml Weißweinessig
- 350 g Erdbeeren (reif)

*Ergibt 500 ml

- Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und den grünen Ansatz wegschneiden.
- Die Erdbeeren mit dem Weißweinessig in ein Glas füllen und luftdicht verschließen.
- Den Essig 7 Tage lang ziehen lassen.
- Die Erdbeeren entfernen und den Essig in Flaschen abfüllen und luftdicht verschließen.
- Den Essig im Kühlschrank lagern und innerhalb der nächsten 3 Monate aufbrauchen. |

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

Neuheiten



My Jupiter hat einen **Universalwolf** im Sortiment, der laut Hersteller 30-40 Kilogramm Hackfleisch pro Stunde verarbeiten kann. Aber neben Fleisch lassen sich auch Gemüse sowie Kartoffeln verarbeiten. Doch damit nicht genug des Leistungsspektrums: auch Sorbet soll aus gefrorenen Früchten hergestellt werden können. Wer süße oder salzige Knabbereien möchte, nutzt dafür den Spritzgebäckvorsatz. Einstellbar ist der 15,2 x 35,5 x 24,5 Zentimeter messende Wolf in drei Geschwindigkeitsstufen. Er wiegt 2,7 Kilogramm. Im Lieferumfang für 169,90 Euro sind Systemantrieb, Universalwolf-Vorsatz, Einfülltrichter, -schale und Stopfer, Lochscheiben mit 3, 4,5 sowie 8 Millimeter Durchmesser und ein vierflügeliges Messer aus rostfreiem Edelstahl und ein Spritzgebäck-Aufsatz für vier Formen enthalten. www.my-jupiter.de



Mal gilt es ein wenig Obst einzupacken, mal vielleicht ein Butterbrot oder Käse. Für einzelne Lebensmittel bedarf es dabei auch immer einer unterschiedlich großen Verpackungsmöglichkeit. Die **Bienenwachstuch-Rolle** von Gaia kann dabei ganz individuell zugeschnitten werden. Produziert werden die Produkte von Hand in der Hansestadt Hamburg. Die 30 x 100 Zentimeter große Rolle kostet 19,90 Euro und kann auch zum Einfrieren genutzt werden. Bestandteile sind Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl sowie Baumharz. Bis auf das Harz haben alle Produkte Bio-Qualität, dieses wird laut Hersteller aus einer kleinen Pecherei in Österreich bezogen. www.gaiastore.de



Bekannt aus der TV-Sendung „Die Höhle der Löwen“ ist Wisefood – ein Hersteller von essbarem Geschirr, Besteck sowie Trinkhalmen. Mit im Sortiment sind nun auch **verzehrbares Löffel**. Sie stellen für alle eine Alternative dar, die auf Plastikbesteck unterwegs verzichten möchten. Die Eislöffel sind 8,8 Zentimeter lang und glutenfrei sowie vegan. Auch Desserts, Kaffee oder Fingerfood lassen sich mit dem Besteck einfach verzehren. Hergestellt werden sie in Deutschland, was laut Hersteller lange Transportwege vermeidet. Der Nutri-Score beträgt Klasse A. Eine Dose mit 20 Löffeln kostet 5,99 Euro. www.wisefood.eu



Bereits im vergangenen Jahr hat Rösle mit einem Teigschaber aufmerksam gemacht und nun mit dem **Schneebeesen** in Pink wieder eine Limited Edition auf den Markt gebracht. Die markante Optik ist dabei kein reiner Selbstzweck, sondern lehnt sich an die Pink-Ribbon-Initiative an, eine Organisation, die sich für eine bessere Früherkennung und Vorsorge von Brustkrebs engagiert. Wie beim ersten Produkt im letzten Jahr geht auch beim pinken Schneebeesen wieder pro verkauftem Exemplar 1,- Euro an Pink Ribbon Deutschland. Doch natürlich ist der Charity-Aspekt nicht der einzige Kaufgrund, man erhält damit auch einen praktischen Küchenhelfer aus bis zu 220°C temperaturbeständigem Silikon, der laut Hersteller nach Gebrauch einfach in der Spülmaschine gereinigt werden kann. Der Schneebeesen „Pink Charity Edition“ misst 27 Zentimeter und kostet 17,95 Euro. www.roesle.com

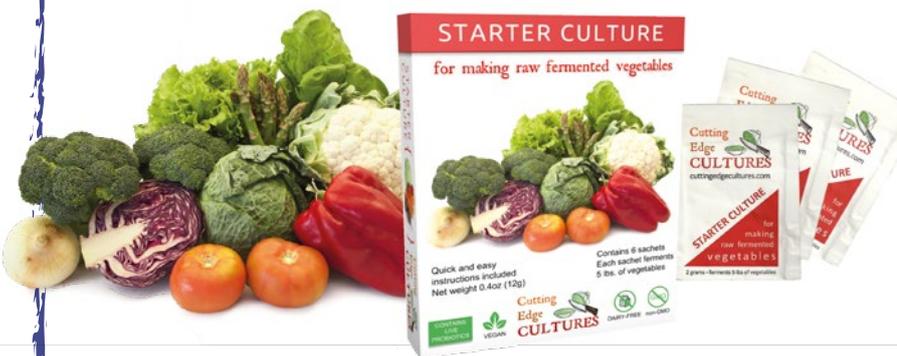
SPENDENKONTO

RÖSLE GmbH
 Stichwort: PINK CHARITY
 IBAN: DE27 7342 0071 6160 1001 58
 BIC: HYVE DE MM 427



Merklinger 600 von Merklinger ist eine kompakte **Outdoorküche**, die zahlreiche Optionen bietet. Neben Backen, Grillen, Kochen sowie Räuchern ist auch Smoken möglich. Auch auf kleinen Terrassen oder in Gärten findet die Küche mit ihrer Back- und Grillfläche von 60 x 50 Zentimeter Platz. Es lassen sich Gerichte für zwei bis sechs Personen zubereiten. Standardmäßig ist die Küche mit vier 4,5 Zentimeter dicken Schamottsteinen ausgerüstet, die laut Hersteller lokal produziert werden. Der Schamottstein ist am unteren Boden gerillt. Wer möchte, kann ein ausziehbares Grillrost optional dazukaufen. Der Merklinger 600 wiegt 220 Kilogramm und kostet 3.290,- Euro. www.dermerklinger.de

Gemüse fermentieren wird mit der **Starterkultur** von Cutting Edge zum Kinderspiel. Einfach das Gemüse der Wahl herausuchen und schon kann es losgehen. Das Starterkit enthält eine laut Hersteller ausgewogene Mischung von Milchsäurebakterienstämmen, die den natürlichen Fermentationsprozess verbessern. So soll eine Fermentation sichergestellt sein und durch schnelles Ansäuern eine Fehlgärung vermieden werden. Im Kit für 24,99 Euro, das im Avocadostore erhältlich ist, sind sechs Beutel mit jeweils 2 Gramm der Kultur enthalten. Alle Zutaten sind nach Herstellerangaben dabei vegan, CO₂-sparend sowie ressourcenschonend. www.avocadostore.de





Kräuter und Blüten *konservieren* Aus Garten und Wildnis

Der Sommer ist bald da. Es grünt, blüht und duftet in der Natur. Sommerkräuter erfreuen in der warmen Jahreszeit und lassen uns ihre vielfältigen Aromen genießen. Sie verwöhnen Auge und Gaumen gleichermaßen und sind dazu noch gesund. Ob in Gärten kultiviert oder in der Wildnis heimisch geworden, Sommerkräuter sind eine Bereicherung für die Speisekarte, die sich mit unseren Tipps & Tricks für das ganze Jahr konservieren lassen.

Die magischen Zehn – Sommerkräuter

BOHNENKRAUT: Das Sommer-Bohnenkraut ist einjährig und stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Die Haupterntezeit des Bohnenkrauts erstreckt sich von April bis Juni, danach erscheinen seine Blüten. Nach der Blütezeit entstehen im Herbst die Samen, die sich in kleinen Schoten befinden. Verwendet werden

Blätter, Blüten und Samen – sowohl roh als auch gekocht zu deftigen Speisen wie Eintöpfen, Salaten und Gemüse. Bohnenkraut lässt sich in Öl, Essig oder auch getrocknet gut konservieren. Bei guter Qualität gehört es zu den Kräutern, die mit der



Lavendel-Blüten erscheinen ab Mai, geerntet wird er von Juni bis September. In der Küche werden Blüten und Blätter verwendet, sowohl in herzhaften als in süßen Speisen

Trocknung ihr Aroma intensivieren. Die Samen können getrocknet gut als Pfefferersatz verwendet werden.

LAVENDEL: Mit seinen hübschen, blauvioletten Blüten hat sich der wohlriechende Lavendel längst einen Platz in den Gärten erobert. Er stammt aus dem Mittelmeerraum, wo er auch heute noch wild zu finden ist. Die Blüten erscheinen ab Mai, geerntet wird er von Juni bis September. In der Küche werden Blüten und Blätter verwendet, sowohl in herzhaften als auch süßen Speisen. Lavendel lässt sich sehr gut trocknen und anschließend verarbeiten. Auch als Zutat in Honig, Essig, Öl, Sirup und Likör kann man seine Aromen konservieren.

LIEBSTÖCKEL: Schon in alten Bauerngärten wurde Liebstöckel seit Jahrhunderten kultiviert. Wegen seines aromatischen Geruchs, der an den der bekannten Würzflüssigkeit erinnert, wird Liebstöckel im Volksmund auch „Maggikraut“ genannt. Geerntet wird Liebstöckel von Mai bis September, die Blüte erscheint von Juli bis August. Sowohl die Blätter als auch Blüten und Samen werden frisch oder gekocht in der Küche verwendet. Der Geschmack passt ausschließlich zu deftigen Speisen. Zum Trocknen sind eher die Samen geeignet, die ihr Aroma lange behalten. Blätter büßen durch das Trocknen viel Aroma ein, sollten deshalb lieber eingefroren werden. Am längsten bleiben die Blätter aromatisch, wenn sie als Kräuter-Salz-Paste konserviert werden. Eine typische Note verleiht der

Liebstöckel Kräutersalzen und Gewürzmischungen, sollte hier aber sparsam verwendet werden, da er sehr geschmacksintensiv ist.

LORBEER: Die Pflanze stammt aus Kleinasien und kann in unseren Gärten an geschützten Stellen oder in Kübeln überwintert werden. Der Erntezeitraum erstreckt sich von Frühling bis in den späten Herbst hinein. Lorbeer wird wegen seiner würzig-herben Aromen ausschließlich für die deftige Küche verwendet, die er bekömmlicher und leichter verdaulich macht. Verwendet werden die Blätter – frisch oder getrocknet. Konserviert wird Lorbeer durch Trocknung oder als Aromageber in Öl, Essig oder Eingemachtem. Die Blätter sind oval, spitz zulaufend und hell bis dunkelgrün. Vorsicht! Der echte Lorbeer kann bei Unkenntnis mit dem giftigen Kirschlorbeer verwechselt werden.

MINZE: Die ursprünglichste und bekannteste Art der Minze ist wohl die Pfefferminze, bei der es sich um eine natürliche Kreuzung aus Wasserminze und grüner Minze handelt. Mittlerweile sind durch Züchtung viele neue Minzarten entstanden, die neue Varianten hervorbringen wie Erdbeer-, Schokoladen-, Ananasminze. Beheimatet ist sie ursprünglich in Ostasien. Geerntet wird Minze von Mai bis September, wobei sie nach jedem Schnitt noch einmal kräftig austreibt – teils bis spät in den Herbst hinein. Die Blüten zeigen sich dann ab Juni. In der Küche verwendet man hauptsächlich die Blätter, aber auch die Blüten sind essbar und hocharomatisch. Minze



Die Pfefferminze ist die bekannteste Minz-Art, bei der es sich um eine natürliche Kreuzung aus Wasserminze und grüner Minze handelt



Petersilie, ob kraus oder glatt, gehört wohl zu den bekanntesten Küchenkräutern. Sie stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet

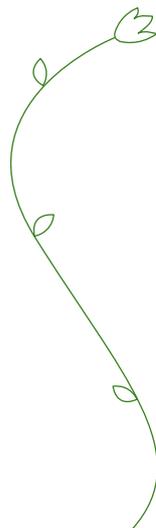
lässt sich sehr gut konservieren. Sei es durch Trocknen, in Salz und Zucker, in Öl und Essig sowie in Aufstrichen (süß oder deftig), als Paste und Pesto oder als Sirup und Likör.

OREGANO: Oregano ist einer der typischen Vertreter mediterraner Kräuter. Seine ursprüngliche Heimat ist die Mittelmeerregion. Oregano kann ganzjährig geerntet werden und blüht von Juni bis September. Er ist winterfest und mehrjährig. Verwendet werden die Blätter, roh oder gekocht. Auch die kleinen Blüten sind essbar. Konservieren kann man Oregano durch Trocknung, wodurch er sein Aroma sogar intensivieren kann. Zum Einfrieren ist er nicht gut geeignet. Auch Oregano kann in Salz, Öl und Essig haltbar gemacht werden.

PETERSILIE: Sie scheint das typische, deutsche Würzkräutchen zu sein. Ursprünglich kommt die Petersilie jedoch aus dem östlichen Mittelmeergebiet und ist auch heute dort noch wild anzutreffen. Bekannt sind uns glatte und krause Petersilie. Geerntet wird die Petersilie ganzjährig, sofern Blätter vorhanden sind, was in milden Wintern durchgehend vorkommt.



Fühlt sich die Kamille wohl, blüht sie Jahr für Jahr durch Selbstausaat



Sie ist mehrjährig und winterfest. Die Blütezeit liegt zwischen Juni und August. Verwendet werden in der Regel das gesamte grüne Kraut und die Wurzel. Petersilie sollte oft geschnitten werden, damit sie nicht zur Blüte kommt. Wer sie doch blühen lassen will, sollte sie dann nicht mehr essen, weil sich dann Stoffe bilden, die toxisch wirken können. Schwangere sollten vom Genuss der Petersilie absehen, da es zu Fehlgeburten kommen kann.

Früher wurde Petersilie und insbesondere ihre Samen in der Volksmedizin zur Förderung von Wehen und als Abtreibungsmittel verwendet. Petersiliengrün kann roh verzehrt werden und sollte nicht lange mitgekocht werden, da sich die Aromastoffe leicht verflüchtigen. Die Wurzel hingegen kann gekocht werden, ohne Aroma einzubüßen. Das Trocknen eignet sich für Petersilie nur bedingt, Einfrieren klappt besser.

ROSMARIN: Im Altertum wurde er von Römern und Ägyptern kultiviert und hatte dort eine große zeremonielle Bedeutung. Der Mittelmeerraum, präzise Kroatien und Montenegro, sind seine Heimat. In vielen Mittelmeerländern ist Rosmarin verwildert zu finden. Er ist normalerweise nicht winterhart, in milden Regionen kann die Überwinterung im Freien jedoch gelingen. Geerntet wird von Mai bis Oktober und er blüht von März bis Mai. Zum Verzehr verwendet man seine zu Nadeln umgeformten Blätter. Konservieren lässt sich Rosmarin durch das Trocknen. Aber auch Würzmischungen, Öl und Essig, Salz, Sirup, Likör und Wein sowie Fruchtaufstriche aller Art, die das Aroma von Rosmarin tragen, bekommen einen wohlverdienten Platz in unserer Speisekammer.

SALBEI: Mittlerweile gibt es um die 1.000 Arten der Pflanze, einige in Wildform wie der Wiesen-Salbei, andere gezüchtet wie der Muskateller-Salbei. Geerntet wird Salbei von April bis September, das Aroma der Blätter reduziert sich allerdings mit der Blüte. Die Blütezeit dauert von Mai bis Juli an. Man verwendet hauptsächlich die Blätter, die Blüten sind jedoch auch essbar und ein dekorativer Schmuck am Teller. Salbei hat einen sehr intensiven, würzigen, leicht bitteren Geschmack. Vor allem exotische oder gezüchtete Arten weisen Nuancen von Eukalyptus, Marzipan oder Früchten auf. Salbei verliert beim Konservieren kaum an Aroma. Er kann getrocknet oder eingefroren werden sowie in Salz, Öl und Gewürzmischungen haltbar gemacht werden. Auch als Sirup ist Salbei köstlich.

THYMIAN: Ein weiterer Vertreter der mediterranen Kräuter ist Thymian. Seine Heimat sind die südlichen europäischen Mittelmeerländer. In

Italien, Südfrankreich und Spanien ist er häufig wild anzutreffen. Aber auch bei uns finden wir wilden oder verwilderten Thymian in vielen Regionen. Erntezeit ist von Mai bis Oktober, die Blüten zeigen sich ab Juni. Blüten sowie Blätter sind essbar. Der Geschmack des Thymians ist einzigartig unter den Kräutern. Mit Nuancen von pfeffrig pikant bis hin zu süßlich und lieblich. Thymian lässt sich wunderbar trocknen und auch er intensiviert dabei sein Aroma. Weiterhin lässt sich sein Aroma vor allem als Sirup, und in Marmeladen und Gelees sowie in Öl und Essig, Kräutersalz erhalten.

Big Six – Wildkräuter

Wildkräuter haben im Sommer vor allem Saison als Heilpflanzen, da dann ihre heilenden Wirkstoffe besonders konzentriert sind. Neben Blättern und Blüten schenken uns Wildkräuter im Sommer aber vor allem ihre Samen als wichtige Protein- und Mineralstoffquelle. Kräutersamen werden frisch oder getrocknet als Topping für Müsli und Salate und zum Backen verwendet. Die „Big Six“, die im Sommer Hochsaison haben, sind Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Giersch, Franzosenkraut und die wilde Melde. Alle sind geeignet zur Herstellung von Wildkräutersalzen und Pestos. Aus den Blüten des Löwenzahns wird köstlicher Sirup gekocht; die Blätter von Brennnessel und Schafgarbe lassen sich in Öl frittiert zu leckeren Chips verarbeiten. Werden Brennnesseln und Giersch regelmäßig gemäht, schenken sie uns den ganzen Sommer über frisches Grün. Franzosenkraut liefert uns pro 100 Gramm mehr Eisen als Fleisch und



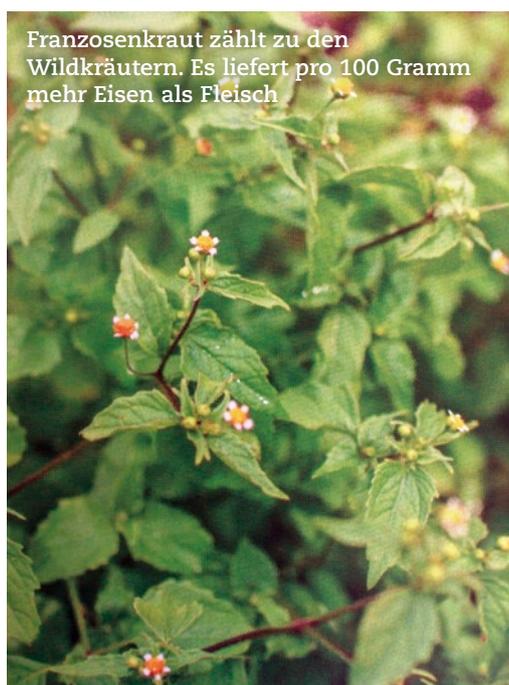
Viele Blüten sind ebenfalls essbar

sein Kalziumgehalt ist doppelt so hoch wie der von Milch. Wildkräuter sind gesund, kostenlos zu finden und haben auf jeden Fall ein Plätzchen in der Vorratskammer verdient.

Den Sommer verlängern

Wer Kräuter für das ganze Jahr konservieren und damit die Speisekammer bestücken möchte, sollte sie stets schnell verarbeiten. Wichtig dabei ist, dass sie trocken sind und nur unbeschädigte Pflanzenteile verwendet werden.

TROCKNEN: Die Pflanzen auf einem großen Brett oder Tablett ausbreiten und bedeckt mit einem sauberen Tuch an einem möglichst warmen, trockenen, luftigen



Franzosenkraut zählt zu den Wildkräutern. Es liefert pro 100 Gramm mehr Eisen als Fleisch



Sommer und Farbe an grauen Tagen bringen die Blüten der Ringelblume

Melde zählt ebenfalls zu den Wildkräutern



Trocknen ist eine Art, um Blüten zu konservieren

und nicht zu hellen Ort trocknen. Direkte Sonneneinstrahlung dabei vermeiden. Der Trockenvorgang kann je nach Temperatur und Pflanze wenige Stunden bis mehrere Tage dauern. Wenn die Kräuter bei Berührung knistern, sind sie durchgetrocknet und können in dunklen, luftdichten Gefäßen aufbewahrt oder direkt weiterverarbeitet werden.

KONSERVIEREN IN ÖL: Saubere, am besten sterilisierte Gläser mit Schraub- oder Bügelverschluss werden zu zwei Dritteln mit kleingeschnittenen

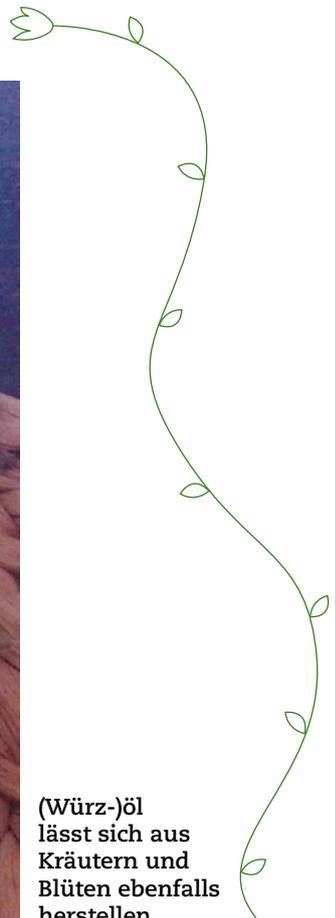
Kräutern befüllt und mit gutem Öl aufgefüllt, bis alle Kräuter bedeckt sind. Gut ist Olivenöl geeignet, doch jedes andere gute Speiseöl kann auch verwendet werden. Die Gläser noch nicht verschließen, sondern mit einem Leinen- oder Baumwolltuch abdecken. So kann noch Restfeuchte aus den Pflanzen entweichen, damit kein Schimmel entsteht. Nun das Gefäß einige Tage an einem hellen Ort stehen lassen (ohne direkte Sonne) und täglich umrühren. Nach zwei bis drei Tagen werden die Gläser dann verschlossen und ebenfalls hell und sonnengeschützt gelagert. Täglich einmal schwenken. Nach drei bis vier Wochen kann das aromatisierte Öl abgeseiht und abgefüllt werden. Kühl und dunkel gelagert, ist das Öl mindestens drei Monate haltbar.

Rosensirup ist ein feiner Begleiter für Getränke und Salatmarinaden



KONSERVIEREN IN ESSIG: Die Vorbereitung entspricht der des Kräuteröls, jedoch wird mit Weinessig aufgefüllt. Diese Gläser dürfen sofort fest verschlossen werden und müssen drei bis vier Wochen, gerne auch länger an einem dunklen Ort ziehen. Danach wird der Essig abgeseiht, abgefüllt und an einem dunklen Ort gelagert. Der Kräuteresig ist mindestens sechs Monate haltbar.

KONSERVIEREN IN ZUCKER ODER SALZ: Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Bereits getrocknete Kräuter mit Zucker oder Salz vermischen, der Kräu-



(Würz-)öl lässt sich aus Kräutern und Blüten ebenfalls herstellen

teranteil sollte nicht unter einem Drittel liegen. Das so zubereitete Kräutersalz ist schnell gemacht. Die zweite Variante ist etwas zeitaufwändiger, belohnt uns aber mit intensiverem Aroma. Frische Kräuter werden zu einem Brei püriert und anschließend mit Salz oder Zucker vermischt.

Es ist auch möglich, Kräuter direkt mit dem Salz oder Zucker zu pürieren. Die so gewonnene Masse wird dann auf ein Blech gestrichen und darf dann mit einem Tuch zugedeckt an der Luft trocknen oder wird nicht zugedeckt im Backofen auf maximal 50°C getrocknet. Ein Kochlöffel in die Backofentür geklemmt sorgt dafür, dass Dampf entweichen kann. Sobald die Masse getrocknet ist, wird sie in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein gemahlen und in luftdichte Gefäße abgefüllt.

KRÄUTERPASTE: Die Paste ist ein guter Grundstock zum Herstellen von Pestos, die ja wegen des Nuss- und Käseanteils nicht allzu lange haltbar sind, oder zum direkten Würzen von gekochten Gerichten. Auch Kräuterbutter und Kräuterquark kann mit einer solchen Paste jederzeit hergestellt werden. Die pürierten, gehackten oder gemörserten Kräuter werden mit Salz zu einer breiigen Masse verarbei-

tet. Die Zugabe von Öl ist möglich, aber nicht erforderlich. Das Mengenverhältnis sollte zwischen 2:1 und 3:1 liegen (Kräuter:Salz). Die Paste ist mindestens ein Jahr haltbar.

SIRUP: Hierzu benötigt man außer den Kräutern Wasser und Zucker im Verhältnis 1:1, Zitronen und optional Zitronensäure. Wasser und Zucker werden aufgekocht, optional kommt die Zitronensäure hinzu. Die gewaschenen, trocken getupften Kräuter werden grob zerkleinert, in ein großes Gefäß gegeben, mit Zitronenscheiben belegt und mit der abgekühlten Zuckerflüssigkeit übergossen. Luftdicht abgedeckt, darf alles zwei bis drei Tage an einem dunklen Ort ziehen, wird danach abgeseiht und nochmals aufgekocht. Nach 5 Minuten Kochzeit wird der Sirup in sterilisierte Flaschen gefüllt. Er hält sich mindestens ein Jahr.

Sommerblüten haltbar machen

Der Sommer beschenkt uns mit sattem Grün und herrlichen Blüten in allen Farben. Doch allzu schnell vergeht diese Zeit des Überflusses, die Farben verblassen ebenso wie die sommerliche Schönheit. Könnte man nur ein wenig dieser Sommerlaune für die grauen Tage aufheben. Kann man! Viele Sommerblüten lassen sich ganz einfach konservieren. Besonders gut eignen sich hierfür farbintensive, duftende Blüten. Und essbar müssen sie natürlich auch sein.

Die Blüten fast aller Kräuter in unseren Gärten und vieler Wild- und Gartenblumen sind essbar. Natürlich sollte man auf biologischen Anbau achten. Ob über Salat oder aufs Butterbrot gestreut, in Gebäck oder sommerlichen Getränken sind Blüten dekorativ und sehr schmackhaft.

DIE TOP TEN-BLÜTEN FÜR EINE BUNTE SPEISEKAMMER

| | |
|-----------------|---------------|
| Rose | Kornblume |
| Kamille | Lavendel |
| Löwenzahn | Springkraut |
| Kapuzinerkresse | Holunder |
| Ringelblume | Gänseblümchen |



Mit Essig lassen sich Blüten ebenfalls konservieren. Die Blüten sorgen für Farbe und Geschmack

KONSERVIEREN IN ZUCKER ODER SALZ: Die Herstellung von Blütensalz und Blütenzucker funktioniert ähnlich wie bei den Kräutern. Allerdings dürfen die Blüten nicht püriert werden, sondern lediglich klein gehackt und dann mit Salz oder Zucker vermischt werden. Die Haltbarkeit beträgt etwa ein Jahr.

BLÜTENESSIG: Dieser lässt sich wunderbar mit färbenden Blüten wie Lavendel, Rosen oder Holunder ansetzen. Diese verleihen dem Essig eine aromatische Note. Auch nicht so stark duftende Blüten wie die der wilden Malve, die dem Essig nur Farbe abgeben, ihn aber geschmacklich nicht verändern, eignen sich. Hier beträgt die Haltbarkeit ebenfalls etwa ein Jahr.



Blütenpralinen sind ein toller Hingucker

SIRUP: Ist eine weitere Möglichkeit, Aromen und Farben von Blüten zu konservieren. Am bekanntesten ist wohl der Holunderblütensirup, doch auch viele andere Blüten können verarbeitet werden. Besonders geeignet sind Rosen, Lavendel, Lindenblüten oder Kamille. Die Herstellung entspricht dem Kräutersirup. Der Sirup hält sich etwa 1 Jahr.

Eine besonders schöne Idee, Blüten haltbar zu machen, ist das Kochen von Blütengelee. Hierzu werden Blüten in Wasser mit Zitronensaft (1 Zitrone auf 1.000 ml Wasser) ausgekocht. Das Gemisch muss einen Tag ziehen, wird am nächsten Tag abgeseiht und mit Gelierzucker oder einer anderen Gelierhilfe zu Gelee gekocht. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Blüten für ein bis zwei Tage in kaltem Apfel- oder Traubensaft einzuweichen, mit Zitronenscheiben bedeckt. Nach der Ziehzeit sieht man die Mischung ab und kocht den aromatisierten Saft zu Gelee. Wohlgeschmeckende Kompositionen sind Lavendel/Apfelsaft, Rose/Traubensaft, Holunder/Birnensaft.

Auch das sanfte Trocknen der Blüten gelingt gut. Kleine, zarte Blüten können im Ganzen getrocknet werden, bei größeren Blüten empfiehlt es sich die Blütenblätter abzuzupfen. Blüten werden nicht gewaschen, nur abgedeckt und an einem warmen, luftigen Ort getrocknet. Durch das Abdecken erhalten sich die Farben. Getrocknete Blüten können entweder direkt weiter verarbeitet werden oder in dicht schließenden Gefäßen aufbewahrt werden. So halten sie sich etwa 1 Jahr. ■



Text, Rezepte & Bilder:
Heike Trottmann,
zertifizierte Kräuterführerin
 /Geliebte Kräuter

Auch Brot lässt sich mit getrockneten Blüten und Kräutern dekorieren



LIEBSTÖCKELPASTE

Die „Maggiwürzpaste“ kann für Suppen, Gemüse, Salate und Fleischgerichte verwendet werden und ist die perfekte Würze für deftige Wintergerichte.

- Die Liebstöckelblätter waschen und dann trocken tupfen. In ein hohes Gefäß geben und zusammen mit dem Salz pürieren, bis sich das Salz aufgelöst hat.
- Die fertige breiige Paste nun in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen.
- Die Paste ist mindestens 1 Jahr haltbar. Selbst geöffnete Gläser halten sich 1-2 Monate, ohne dass der Inhalt schimmelt. Dennoch ist es zu empfehlen, möglichst kleine Gläser zu verwenden, da der Verbrauch aufgrund des intensiven Geschmacks sehr sparsam ist. |

ZUTATEN

- 300 g Liebstöckelblätter (frisch)
- 60 g Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Garten, Natur

BLÜTEN-KRÄUTER-KNÄCKEBROT

Rezepte & Bilder:
Heike Trottmann,

Bei diesem Rezept lassen sich Blüten, Kräuter und Kerne nach Herzenslust kombinieren und backen. Mit etwas Butter, ein paar Scheiben Radieschen oder Gurke belegt, ist das Knäckebrot ein leckerer Snack, der immer schmeckt.

- Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren. 1 Stunde quellen lassen.
- Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die entstandene Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen – das geht am besten mit feuchten Händen.
- Im Ofen 20-25 Minuten backen.
- Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Mit einem spitzen Messer nun Linien in die Masse ritzen, damit man das Knäckebrot nach dem Backen besser zerteilen kann. Das Blech wandert nun noch einmal für 25 Minuten in den Ofen. Dabei auf Sicht backen, damit es nicht zu dunkel wird.
- Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und an den vorge-schnittenen Stellen auseinanderbrechen.
- Wer möchte, kann das Brot nach der Vorbackzeit mit ein wenig würzigem Käse bestreuen und erhält so ein tolles Gebäck, das gut zu Wein passt. |



ZUTATEN

- 340 g Wasser
- 120 g Dinkelmehl Vollkorn
- 120 g Dinkelflocken
- 100 g Kerne (Sonnenblume, Kürbiskerne, Sesam, oder auch Nüsse)
- 50 g Blüten und Kräuter (getrocknet)
- 50 g Olivenöl
- 2 TL Salz
- Käse zum Bestreuen (optional)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Garten, Natur

BLAUBEER-THYMIAN-LIKÖR

Blaubeeren geben dem wunderbaren Likör eine lila-blaue Farbe, Thymian verleiht ihm einen leichten Kräutergeschmack. Der fruchtige Likör kann als Aperitif vor dem Essen den Appetit anregen, aber auch als Dessert zu Pudding und Eis gereicht werden. Oder er wird in einem Blaubeer-Tiramisu verarbeitet. Möglichkeiten gibt es viele, lange vorhalten wird er ob des tollen Geschmacks eher nicht.

ZUTATEN*

- 700 ml Wodka oder Kornbrand
- 500 g Blaubeeren (frisch)
- 300-500 g Kandiszucker (alternativ Zucker)
- 2 Zweige Zitronenthymian

*Ergibt 1.000 ml

Tipp

Die Früchte können noch für alkoholhaltige Desserts wie Bisquitroulade, Trifle oder aber auch eine Bowle verwendet werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 groups/554903724551878/?ref=share



- Blaubeeren waschen. Beeren schichtweise abwechselnd mit dem Zucker in eine leere, sterilisierte Flasche füllen. Den Thymian dazu geben. Anschließend alles mit dem Alkohol gänzlich auffüllen.
- Flasche verschließen und an einem dunklen und kühlen Ort 14 Tage ziehen lassen.
- Je nach gewünschter Intensität den Thymian nach 1-3 Tagen entfernen.
- Die geschlossene Flasche alle zwei Tage schütteln, damit sich der Zucker auflöst.
- Den fertigen Likör durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter abgießen und in dekorative Fläschchen füllen. |

SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,
Instagram & Co.

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



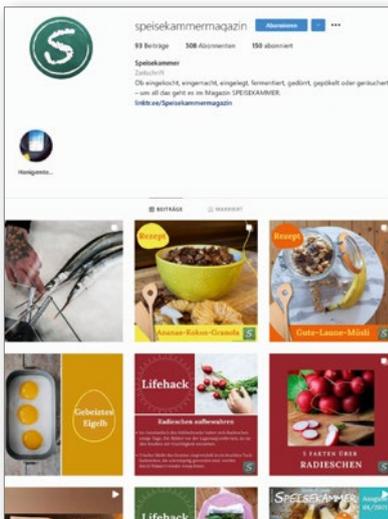
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

[f /groups/341528939894452](https://www.facebook.com/groups/341528939894452)

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



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



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

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



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

www.speisekammer-magazin.de

Anzeige



MEHR FRISCHE MIT
VAKUUM



Lebensmittel bis zu **8x länger aufbewahren** und frisch genießen!

- Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.
- Natürliche und schonende Aufbewahrung ohne Konservierungsstoffe.
- Lebensmittel einfach managen mit der gratis **CASO Food Manager App**.



ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store



TESTURTEIL
Haus & Garten Test
sehr gut
(1,4)
Food Manager
16.10.2020 (App)
Ausgabe 2/2021: www.caso-design-test.de

INNOVATIVE
KÜCHENTECHNIK



www.caso-design.de



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE

Was kann ins Glas?



Dos und Don'ts beim Einkochen



Hallo zusammen! Ich bin es, Sylvia. In der heutigen Kolumne geht es darum, welche Zutaten sich meiner Erfahrung nach zum Einkochen eignen und welche nicht. Meine Erkenntnisse beruhen nicht auf Wissen um biochemische Zusammenhänge, sondern sind jahrzehntelange Erfahrungen. Durch Experimente mit Misserfolgen und Erfolgen bin ich zu meinen Ergebnissen gekommen.

Generell bevorzuge ich Einkochgut, das sich möglichst lange hält. Zu schnell ist mal etwas in Vergessenheit geraten oder man hat gerade doch keinen Appetit darauf. Wenn durch Unachtsamkeit oder Unwissen Einkochgut mit leckeren Zutaten verderben, wäre das doch zu schade. Was man beim Einkochen auch immer im Hinterkopf behalten sollte, ist, dass die Industrie ganz andere Mittel und Möglichkeiten zur Verfügung hat, um Dinge haltbar zu machen als wir für den Hausgebrauch. Daher haben manche von der Industrie hergestellte Lebensmittel ein anderes Haltbarkeitsdatum, als wenn wir es zu Hause herstellen und konservieren.

Zusätze mit Stärke: Enthält ein Produkt Stärke aus glutenhaltigem Getreide wie Weizen, ist es nach meiner Erfahrung nicht zum Einkochen geeignet. Geeignet sind glutenfreie Produkte wie Mais-, Kartoffel-, Reisstärke. Vor allem bei der Verwendung von Fertigprodukten, die Stärke enthalten, sollte man entsprechend auf die Zutatenliste achten. Selbst in Kokosmilch ist manchmal glutenhaltige Stärke enthalten. Methylcellulose (wie in Kokosmilch) ist ein Klebemittel, verhält sich ähnlich wie Gluten und eignet sich daher nicht

zum Einkochen. Der Hinweis „modifizierte Stärke“ deutet auf Glutenfreiheit hin. Ist lediglich der Zusatz „kann Spuren von Gluten, ... enthalten“, so handelt es sich um einen Hinweis auf mögliche Rückstände im Produktionsprozess, nicht aber um eine Zutat. Hefeextrakt, Glutamat und andere Geschmacksverstärker lassen sich einkochen.

Gemüse, pflanzliche Bestandteile: Kräuter lassen sich fast alle zum Einkochen verwenden. Ausnahme ist die Petersilie, die in frischem und gefriergetrocknetem Zustand durch enthaltene Bitterstoffe das Einkochgut sauer werden lässt und zu Gärung führen kann. Sie sollte auch nicht mitgegart und dann entfernt werden, weil sonst die Bitterstoffe im Gut verbleiben. Getrocknete Petersilie lässt sich dagegen einkochen. Zutaten, die Petersilie enthalten, lassen sich wie folgt unterscheiden: In Pulvern ist die Petersilie luftgetrocknet, in Pasten oder Flüssigkeiten wie Fond nicht. Bei der Verwendbarkeit von Petersilie handelt es sich um Experimentalwissen von mir, auf welches ich durch Zufall gestoßen bin. Häufig ist mir meine eingekochte Suppe verdorben oder gekippt. Ich verwendete gerne frische Petersilie als Bestandteil des Suppengrüns. Dann hatte ich mal keine Petersilie zur Hand und habe sie einfach weggelassen. Diese Suppe war eingekocht auch nach vielen Monaten noch in Ordnung. Ich habe noch einige Testreihen ohne Petersilie gestartet, dann stand für mich das Ergebnis fest. Ich koche nicht mehr mit Petersilie ein. Anschließend habe ich mich noch zu unterschiedlichen Trocknungsmethoden belesen. Bei der Gefriertrocknung verbleiben die Bitterstoffe, bei der Lufttrocknung nicht. Seitdem verdirbt mir keine Suppe mehr. Auch intensive Gewürze wie Lorbeer oder Nelken sollten vor dem Einkochen entnommen werden, da sie einen markanten Geschmack im Einkochgut hinterlassen.

Ölhaltige Nüsse und Kerne: Sollte man nicht für die dauerhafte Konservierung vorsehen, da die Fette im Laufe der Lagerung verderben und somit das Geschmackserlebnis zunichte machen. Auch die übermäßige Zugabe von Ölen und Butter ins Einkochgut sollte man vermeiden.



1) Sylvia hat die Erfahrung gemacht, dass sich getrocknete Petersilie einkochen lässt. Frische oder gefriergetrocknete dagegen eignen sich nicht. 2) Molkereiprodukte wie Milch, Sahne, Butter und Käse können, in festen Massen verbacken verwendet, eingekocht werden

Tierische Inhaltsstoffe: Molkereiprodukte eignen sich nicht zum Einkochen, da auch sie mit der Zeit beginnen zu gären. Milch, Sahne, Butter und Käse können nur in festen Massen verbacken verwendet werden. Das gleiche gilt für Eier. Auch Meeresfrüchte sowie aus diesen hergestellte Produkte eignen sich nicht zum Einkochen. Knochen von Tieren müssen vor dem Einkochen entfernt werden, da sie sich mit der Zeit im Einkochgut zersetzen können.

Sonstige Bestandteile: Bindehilfen wie Rouladengarne, Nadeln oder Holzstäbchen müssen ebenfalls vor dem Einkochen entfernt werden. Gegenstände aus Metall können oxidieren, Holzteile zerfallen oder faulen.

Zum Schluss gibt es wieder ein leckeres Rezept. Meine Waldwurst mit selbst gesammelten Steinpilzen und Bärlauch. Wächst kein Bärlauch mehr, kann der Bärlauch auch durch Giersch, Schnittknoblauch oder andere Wild- und Wiesenkräuter ersetzt werden – passende Kräuter finden sich im Artikel über die Sommerkräuter ab Seite 14. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Wir lesen uns in der nächsten Ausgabe.

SYLVIA SCHUMACHER

SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 55.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, was mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101



3) Meeresfrüchte sowie aus diesen hergestellte Produkte eignen sich nicht zum Einkochen. 4) Bindehilfen wie Rouladengarne müssen ebenfalls vor dem Einkochen entfernt werden. Auch sie können im Einkochgut zerfallen oder faulen



WALDWURST

- Das Fleisch zusammen mit den Zutaten (bis auf die Gewürze) wölfen (5er/mittlere Lochscheibe).
- Anschließend das Brät würzen. Danach sehr gut durchmengen. Gut ist es, sobald die Masse an den Händen klebt, dann ist die Bindung erreicht.
- Beim Abschmecken sollte es leicht überwürzt schmecken, dann ist es nach dem Einkochen genau richtig.
- In Gläser füllen und 120 Minuten bei 100°C einkochen. |

ZUTATEN*

- 1.000 g Schweinebauch
- 250 g Fleisch vom Schwein (mager)
- 250 g Rindfleisch
- 35 g Bärlauch
- 10 g Steinpilze (getrocknet)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Metzgerzwiebel (größer, intensiver)
- 22 g Nitratpökelsalz
- 10 g Zwiebelpulver
- 10 g Knoblauchpulver
- 8 g Pfeffer (schwarz)
- 5 g Kümmel (gemahlen)
- 0,3 g Muskatnuss (gemahlen)

*Ergibt 7 Gläser à 435 ml



Text, Rezept & Bilder:
Manuela Wisbeck



Ausprobiert: Ingwer-Ansatz

*„Der Geschmack ist
einfach herrlich“*

Manuela Wisbeck kocht seit Jahren gerne und viel. Wenn sie nicht gerade als Schauspielerin unterwegs ist und dreht, probiert die gebürtige Stralsunderin Neues in der Küche aus. Seit einiger Zeit beschäftigt sie sich mit dem Einwecken und Fermentieren. Dabei stieß sie darauf, Getränke mit Kohlensäure anzusetzen. Bei ihrer Recherche entdeckte sie ein Ginger-Bug-Rezept. Für uns hat Manuela Wisbeck den Selbstversuch gewagt und dokumentiert, wie aus einer einfachen Knolle Ingwer Kohlensäure entstehen soll. Und Getränke wie Limonade.

Ein Ginger Bug ist eine Ansatzflüssigkeit, die aus Ingwer hergestellt wird. Daraus lassen sich dann wiederum Getränke wie ein leckeres, scharf-süßliches Ginger Beer und Apfel- oder Kirsch-Limonade zaubern. Die Ansatzflüssigkeit enthält verschiedene Hefen und Bakterien, die dafür sorgen, dass das Getränk fermentiert, ähnlich dem Teepilz für Kombucha oder den Kefir-Kristallen für Wasserkefir. Für meine Frau und mich sollte es eine Apfel-Limonade werden.

Als Erstes ging es ans Zutaten kaufen. Zu meinem Erschrecken musste ich feststellen, dass es gar nicht so einfach war, guten Bio-Ingwer zu bekommen. Den Bio-Ingwer kann man nämlich mit Schale verwenden. Auf dieser befindet sich der Großteil der Mikro-Organismen, die für die Fermentation benötigt werden. Konventioneller Ingwer ist meist mit Pestiziden belastet. Für einen guten Ginger Bug braucht man nur wenige Zutaten: Bio-Ingwer, Roh-Rohrzucker und Wasser.

Auch wenn es eine Weile dauerte, schließlich fand ich den Bio-Ingwer und konnte loslegen. Zunächst wusch ich ein Stück Ingwer und schnitt es mit Schale klein, bis etwa ein Esslöffel voll war. Zu viel geschnittener Ingwer ist kein Problem; man kann ihn in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag für die Fütterung verwenden. Der klein geschnittene Ingwer kommt zusammen mit einem Esslöffel Roh-Rohrzucker und 300 Milliliter Wasser in ein



Für den Ansatz ist Ingwer in Bio-Qualität wichtig. Dann kann man die Schale nämlich mit verarbeiten, auf der sich ein Großteil für die Fermentation wichtigen Mikro-Organismen befindet

hohes Glas. Alles wird dann mit einem Holzlöffel verrührt, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Der Löffel sollte unbedingt aus Holz bestehen, Metall beispielsweise reagiert mit der Säure und könnte im schlimmsten Fall die Ansatzkultur verderben. Über das Glas oder Gefäß kommt nun noch ein Stofftuch, zum Beispiel ein Mulltuch. Ein Stück Küchenpapier geht auch. Das Gefäß wird dann mit einem Gummi verschlossen und abgedeckt schattig bei Raumtemperatur stehen gelassen.

Und nun heißt es warten und staunen. Der Fütterungsprozess beginnt. Der Ansatz muss jeden Tag gefüttert werden, ähnlich wie bei einem Sauerteig. In den nächsten fünf bis sieben Tagen bekommt die Mischung täglich einen Esslöffel mit klein gewürfelm Ingwer und einen Esslöffel Roh-Rohrzucker zugeführt. Die Masse wird also immer größer. Nach kurzer Zeit beginnt der Ginger Bug zu bizzeln. Man kann das Zischen genau hören, an der Oberfläche sind deutlich kleine Bläschen zu sehen. Die Flüssigkeit ist nun leicht trüb. Abgefahren.

Die nächsten Tage wird das Prozedere wiederholt – und es macht echt Spaß. Es gibt Ansätze, die nach fünf Tagen fertig sind. Manche brauchen etwas länger. Sind keine Anzeichen wie Bläschen oder das Zischen mehr vorhanden, sollte man höchstens noch zwei weitere Tage füttern. Passiert nichts oder die Flüssigkeit wird eher schleimig, muss die Ansatzflüssigkeit leider entsorgt werden. Aber nicht ent-



Neben Bio-Ingwer werden Roh-Rohrzucker und Wasser für den Ansatz benötigt



mutigen lassen, sondern das Ganze mit einer frischen Knolle Ingwer erneut versuchen. Wenn der Ginger Bug fertig ist, sieht und hört man das auf jeden Fall!

Mein Ginger Bug war nach zehn Tagen fertig, bizzelig und trüb. Daraus wollte ich nun eine Apfel-Limonade machen. Dazu nahm ich ein hohes Gefäß, das etwa ein Volumen von 1.500 Milliliter hat. Von meinem Ginger Bug-Ansatz brauchte ich dafür etwa 60 Milliliter. Da ich nur die Flüssigkeit benötigte, nicht die kleinen Ingwerstücke, siehte ich etwas vom Ginger Bug durch ein Sieb ab. Zudem nahm ich sechs Esslöffel Roh-Rohrzucker und 900 Milliliter naturtrüben Apfelsaft. Alles zusammen in das hohe Gefäß füllen und mit dem Holzlöffel umrühren. Das Ganze deckte ich wieder mit dem Tuch ab, ließ es bei Raumtemperatur stehen und fermentieren.

Nach einem Tag wurde die Limonade probiert, da schmeckte sie meiner Frau und mir aber noch



Der Ansatz hat eine trübe Farbe angenommen – eine leichte Blasenbildung ist auch schon zu sehen. Es tut sich was im Glas



Der Ginger Bug nach wenigen Tagen. Deutlich zu sehen sind die Blasen, er blubbert und bizzelt weiter

zu süß. Also ließen wir sie noch einen weiteren Tag stehen. Jedoch nie länger als drei oder vier Tage, sonst wird sie zu sauer. Anschließend füllte ich sie in Flaschen ab. Diese sollten nicht bis oben hin gefüllt werden, damit sie beim Öffnen nicht direkt übersprudeln. Die verschlossenen Flaschen kamen in den Kühlschrank. Und jetzt musste man sich in Geduld üben, was mir persönlich richtig schwerfällt. Jeden Tag müssen die Flaschen geöffnet werden, damit das Gas entweichen kann. Ist die Limonade sprudeliger genug, ist sie trinkfertig.

Den restlichen Ginger-Bug-Ansatz kann man einfach weiter verwenden, also nicht entsorgen. Er wird durch ein Sieb gegossen, sodass nur noch die Flüssigkeit übrig bleibt, und anschließend in ein Schraubglas gefüllt. Aufbewahrt im Kühlschrank, wird er einmal die Woche zur weiteren Verwendung mit einem Esslöffel Roh-Rohrzucker gefüttert. Damit können dann ein neuer Ansatz gestartet und aus diesem wieder neue, leckere süß-säuerliche Getränke gezaubert werden. ■

VOR DER KAMERA

Manuela Wisbeck hat bereits in zahlreichen deutschen Serien mitgespielt. So ist sie seit 2009 regelmäßig in der ZDF-Krimiserie Notruf Hafenkante in der Rolle der Frauke Prinz zu sehen. Angefangen hat sie 2007 in der Fernsehserie Böse Mädchen, 2018 war sie auch in Gute Zeiten, schlechte Zeiten zu sehen. 2013 nahm sie an der Tanzshow Let's Dance teil und belegte dort den fünften Platz. 2016 gewann sie das Format Promi Shopping Queen.



Fotos: ZDF/Boris Laewen

GINGER BUG

- 1. Tag: Den Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem Gefäß mit einem Holzlöffel verrühren. Mit einem Tuch oder Küchenpapier abdecken, mit einem Gummi befestigen. Schattig stellen.
- 2. bis 7. Tag: Täglich mit 1 EL Ingwer und 1 EL Roh-Rohrzucker füttern. Wenn es noch bitzelt und die entstandene Flüssigkeit leicht trüb ist, ist unsere Starterkultur fertig. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt

ZUTATEN

- 1 EL Ingwer (Bio, mit Schale)
- 1 EL Roh-Rohrzucker
- 300 ml Wasser



MANUELAS APFEL-LIMONADE

- Alle Zutaten zusammen in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Holzlöffel umrühren. Mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Am nächsten Tag probieren, ob der Geschmack passt. Wenn er noch zu süß ist, noch 2-3 Tage stehen lassen.
- Anschließend in Flaschen abfüllen. Diese sollten nicht bis oben hin gefüllt werden, damit sie beim Öffnen nicht direkt übersprudeln. Die verschlossenen Flaschen kommen in den Kühlschrank.
- Jeden Tag die Flaschen öffnen, damit das Gas entweichen kann. Ist die Limonade sprudelnd und passt vom Geschmack, ist sie trinkfertig. |

ZUTATEN

- 900 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 60 ml Ginger Bug
- 6 EL Roh-Rohrzucker

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt

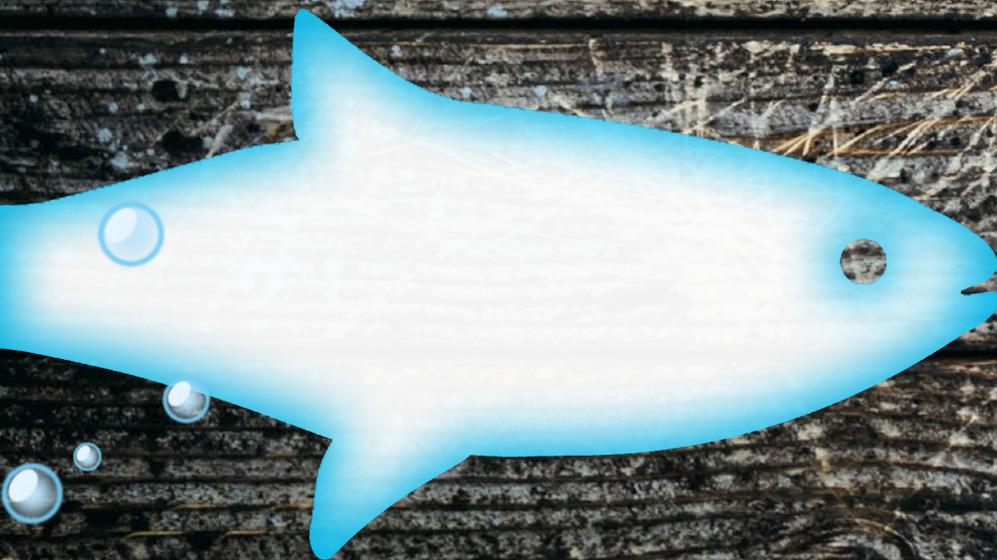


Ginger Bug kann die Grundlage für viele erfrischende und selbstgemachte Limonaden sein

FISCHERS FRITZE

Einkochen, beizen, räuchern

Fleisch- und Geflügelfond haben wir als Basics für eine schmackhafte Küche bereits in SPEISEKAMMER vorgestellt. Da fehlte noch der Dritte im Bunde: ein richtig guter Fischfond. Das holen wir hiermit nach. Für alle, die Lust haben, Fisch zu konservieren und zu veredeln, gibt es ein tolles Rezept für gebeizten Lachs im Glas. Mit einer nassen Beize aus Salz, Zucker und Gewürzen hat man immer einen köstlichen Fisch auf Vorrat. Außerdem verraten wir, wie man Forellen auch zu Hause räuchern kann und daraus im Handumdrehen einen leckeren Sommersalat mit dem geräucherten Fisch zaubert.





FISCHFOND

Eine wunderbare Möglichkeit, übriggebliebene Fischreste zu verwerten, ist ein selbst angesetzter Fischfond. Eingelagert in der Vorratskammer oder dem Gefrierfach, dient die konzentrierte Brühe dann als aromatische Basis für Soßen, Suppen, Eintöpfe und vieles mehr.

ZUTATEN*

- 2.000 g Fischkarkassen (mit Haut und Kopf)
- 1.500 ml Wasser
- 500 ml Weißwein (trocken)
- 4 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zitrone (Bio)
- 1/2 Bund Petersilie (frisch)
- 6 Lorbeerblätter
- 6 Zweige Thymian
- 1 EL Pfefferkörner

* Ergibt 500 ml Fond

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

- Das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Fischkarkassen gründlich unter fließendem kaltem Wasser durchspülen. Zusammen mit dem Gemüse und den Gewürzen in einen großen Topf mit dem Wasser geben.
- Die Zitrone in Viertel schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein hinzufügen und alles einmal aufkochen.
- Die Fischbrühe 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder den entstehenden Schaum an der Oberfläche abschöpfen und entsorgen.
- Die Brühe vom Herd nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen.
- Danach alles durch ein feines Sieb oder Sehtuch gießen. Nur die Flüssigkeit in einem sauberen Topf nochmals 60 Minuten bei kleiner Hitze ohne Deckel einreduzieren lassen.
- Die verbleibende, konzentrierte Flüssigkeit in sterile Einmachgläser abfüllen, den Deckel fest verschließen. Die Gläser mit dem Fond bei 100°C 120 Minuten einkochen. Im Anschluss herausnehmen und langsam abkühlen lassen. Lichtgeschützt gelagert, ist der eingekochte Fond bis zu 6 Monate haltbar. |

Tipp

Alternativ kann der Fond auch ohne Einkochen für 5-6 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Portionsweise eingefroren ist er bis zu 1 Jahr haltbar. Sind gerade keine frischen, unbehandelten Zitronen verfügbar, können auch einige Spritzer Weißweinessig verwendet werden. Die Säure ist jedoch unverzichtbar, da sie das Eiweiß vom Fisch bindet und der Fond somit klarer wird. Der Fond sollte erst bei der Weiterverwendung in anderen Gerichten gesalzen werden, da sich die Aromen so besser entfalten können.

GEBEIZTER LACHS

Neben einem klassischen Räucherlachs und dem beliebten trocken gebeizten Graved Lachs gibt es noch eine weitere Methode, das kostbare Fleisch des Fisches haltbar zu machen. Mit einer nassen Beize aus Salz, Zucker und Gewürzen hat man immer einen köstlichen Fisch auf Vorrat. Statt Lachs eignen sich auch Makrele, Kabeljau, Forelle oder Saibling.

- Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden, mit dem Salz marinieren und für 15-20 Minuten in einer Schüssel ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit den Sud vorbereiten – hierfür die Zwiebel schälen und zusammen mit der Karotte in dünne Scheiben schneiden.
- Danach zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und einmal kräftig aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Anschließend für weitere 10 Minuten bei geringer Hitze simmern lassen.
- Während der Sud vor sich hin köchelt, den Fisch abtropfen lassen und auf sterile Gläser verteilen.
- Den Backofen auf 140°C Umluft vorheizen.
- Im Anschluss den heißen Sud gleichmäßig über den Fisch gießen und mit den Deckeln fest verschließen.
- Die Einmachgläser in eine Auflaufform mit heißem Wasser stellen und alles zusammen im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten erhitzen. Danach langsam außerhalb des Ofens abkühlen lassen.
- Im Kühlschrank gelagert, hält sich der Lachs verschlossen bis zu 6 Monate. |

Rezepte & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

ZUTATEN*

- 1.000 g Lachsfilet (entgrätet, ohne Haut)
- 300 ml Wasser
- 200 ml Branntweinessig
- 150 g Zucker
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel (rot)
- 2 EL Salz
- 2 EL Pfefferkörner
- 8 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner

* Ergibt 4 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Fischhändler, Supermarkt



Tipp

Der Fisch sollte komplett von der Flüssigkeit bedeckt sein – zur Sicherheit kann man deshalb zusätzlich mit Glasgewichten arbeiten oder sollte die Gläser möglichst randvoll auffüllen.

Heißräuchern im Kleinformat

Räuchern ist eine der ältesten Methoden, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Traditionell galt dies zuerst für Fleisch, Fisch und Geflügel, inzwischen gibt es auch geräucherten Käse, Tofu und sogar Getränke aus dem Rauch. Bei den heutigen Verfahren geht es häufig nicht nur um die Konservierung, sondern auch um das besondere Aroma, das der Rauch den Speisen verleiht. Wir verraten, wie Räuchern zu Hause gelingt und wie auch Anfänger direkt loslegen können.

Um die Technik des Räucherns selbst einmal auszuprobieren, braucht es nicht viel. Als Alternative zur Räucherammer oder den großen Räucherschrank und Smokern, kann man als Anfänger zum Beispiel auf einen tragbaren Tisch-Räucherofen ausweichen. Noch kostengünstiger wird es mit im Haushalt vorhandenen Utensilien wie einem ausrangierte Wok, einer Keksdose aus Metall oder einem großen Blumentopf aus Ton. Besonders beliebt für geräucherten Fisch: gewässertes Zedernholz. Es entwickelt ein intensives, süßliches Aroma und paart sich hervorragend mit Lachs oder Meeresfrüchten. Auch heimische Hölzer wie Buche, Ahorn, Erle sowie Kirsche oder Pflaume eignen sich für das sogenannte „Plank Grilling“, das auf die Ureinwohner Amerikas zurückgeht. Die unbehandelten Holzplatten werden bis zu 12 Stunden gewässert, anschließend gut abgetrocknet und auf der Oberseite mit Öl bepinselt. Auf dieser liegt das Grillgut, welches etwas vom Geschmack des Holzes sowie das Raucharoma der verkohlten Teile aufnimmt.

Zunächst wird die Platte für wenige Minuten der direkten Hitze (glühende Kohlen) ausgesetzt, bevor

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Fischhändler

man sie, nach erfolgreicher Rauchentwicklung, über die indirekte Grillzone in Größe des Holzes zieht. Bei geschlossenem Deckel beginnt dann die Heißräucherphase, bei der die Speisen schonend garen. Diese dauert, je nach Grillgut 15-30 Minuten. Auch Räucherblätter oder Papiere funktionieren nach einem ähnlichen Prinzip, werden also zuerst in Wasser eingeweicht und dann um den Fisch gewickelt.

Was geschieht beim Räuchern?

Zuvor in Salzlake eingelegte Lebensmittel werden über einen längeren Zeitraum dem Rauch eines Holzfeuers (Spänen, Pellets oder Mehl) ausgesetzt und so, je nach Dauer und Methode, für mehrere Tage bis Wochen haltbar gemacht. Die Lebensmittel verlieren beim Räuchern bis zu 40 Prozent ihrer Flüssigkeit, bekommen eine härtere, äußere Schicht und erhalten ein kräftiges Aroma. All dies macht es Mikro-Organismen schwer, in die geräucherte Nahrung einzudringen und sie zu verderben. Man unterscheidet drei gängige Methoden des Räucherns:

KALTRÄUCHERN – ein tagelanger Prozess mit Temperaturen um 15-25°C und sogenannten Frischluftphasen, bei denen man eine Räucherpause einlegt, um den Speisen die Möglichkeit zu geben, die Raucharomen anzunehmen und einziehen zu lassen. Das bekannteste regionale Beispiel für ein kaltgeräuchertes Lebensmittel ist der Schwarzwälder Schinken. Dieser hält sich mehrere Wochen bis Monate.

WARMRÄUCHERN – ein Prozess über mehrere Minuten bis Stunden bei Temperaturen zwischen 30-60°C. Ein bekanntes, warmgeräuchertes regionales Produkt ist das Frankfurter Würstchen. Die Haltbarkeit beträgt mehrere Tage bis wenige Wochen.

HEIßRÄUCHERN – bei Temperaturen ab 60° aufwärts und einer zusätzlichen Heizquelle geht es vorwiegend ums Aroma. So geräucherte Lebensmittel wie Kochschinken, Jagdwurst oder Makrelen sollten bald verzehrt werden, da sie sich nur wenige Tage halten.

Je länger sich die Produkte später halten sollen, desto kälter muss der Rauch und umso länger der Räuchervorgang sein. Exakte Angaben und Regeln, welches Räuchergut womit, wie lange und welcher Methode ausgesetzt werden sollte, gibt es nicht. Etwas Geduld und Spaß am Ausprobieren sollte man deshalb als angehende Räucher-Neuling unbedingt mitbringen.

Möchte man das Räuchern zu Hause erst einmal ausprobieren, eignen sich zum Beispiel auch Tisch-Räucheröfen. Gute Modelle aus Edelstahl gibt es bereits ab 50,- Euro, oft direkt im Set mit Räuchermehl und Brennspiritus oder -paste. Räuchermehle sind in verschiedenen Sorten erhältlich. Fruchthölzer, also Zweige von Obstbäumen, sorgen für ein frisches Aroma; Harthölzer (Laubbäume wie Buche oder Esche) verleihen eine würzige Note.

Am besten geeignet zum Räuchern sind fetthaltige Fische wie Forelle, Aal, Lachs, Saibling oder Hering, da sie beim Heißräuchern schön saftig bleiben. Magere Fische werden im Räucherofen schnell zu trocken. Teilstücke von größeren Fischen sollten auf der Hautseite liegend geräuchert werden.

Nachdem man die Fische für mehrere Stunden in einer Salzlake eingelegt hat, werden sie zum Trocknen aufgehängt. Hat man dazu kein geeignetes Gestell mit Haken, funktioniert das auch an einer Wäscheleine gut. Ein Luftzug wäre



In einem Räucherofen gelingt das rauchige Vergnügen



Für den Anfang eignet sich auch ein kleiner Tisch-Räucherofen aus Edelstahl. Er bietet Platz für 2-3 Forellen und ist bereits ab 50,- Euro erhältlich



Die Rechauds werden mit Brennpaste befüllt



2 gehäufte Esslöffel Räuchermehl, hier Wacholder, sorgen beim Verbrennen für das besondere Aroma



Vor dem Räuchern bekommen die Forellen eine Salzlake. Nach 12 Stunden in der Lake werden die Fische herausgenommen und getrocknet

ideal, direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden. Die vollständig getrockneten Fische (eine mittelgroße Forelle benötigt etwa 2-3 Stunden) werden auf den Rost des Tisch-Räucherofens gelegt, was einen der wenigen Nachteile dieser Methode deutlich macht. In größeren Öfen oder Kammern wird der Fisch vertikal hängend und somit gleichmäßiger geräuchert.

Mithilfe von zwei kleinen Rechauds, die mit 30-40 ml Brennpaste oder -Spiritus gefüllt sind, entsteht genügend Hitze, um das Räuchermehl (Wacholder oder Buche) auf dem Boden des kleinen Ofens kräftig qualmen zu lassen. Im Tisch-Räucherofen entstehen dabei innerhalb weniger Minuten 60-90°C.

Ein Abtropfblech zwischen Rost und Räuchermehl verhindert, dass Fett in die so entstehende Glut spritzt. Wer mag, kann zusätzlich ein Stück Alufolie darüber legen. Auf Hitze und Intensität kann man bei den meisten Tisch-Räucheröfen nur in geringem Maße einwirken, indem man den Rauchabzug am Deckel manuell verschiebt.

Sobald man den Räuchervorgang begonnen hat, bleibt der Rauchabzug etwa 3 Minuten vollständig geöffnet. So kann noch Feuchtigkeit entweichen. Anschließend wird der Regler geschlossen und die Rauchphase beginnt. Der Deckel darf nun nicht mehr abgenommen werden. Je nach Menge und Größe der Forellen kann man hier etwa 20-25 Minuten einplanen. Ein Tipp, wie man erkennen kann, dass der Fisch gegart ist: Die Rückenflosse lässt sich ganz leicht aus dem Fleisch ziehen. Die heißgeräucherten Forellen sollten innerhalb weniger Tage gegessen werden. Vakuumiert kann man sie bis zu eine Woche im Kühlschrank aufbewahren oder für mehrere Monate im Tiefkühler lagern. |



Die fertig geräucherten und gegarten Forellen haben eine goldgelbe Farbe angenommen

SALZLAKE

Bevor man Fische wie Forellen räuchern kann, werden sie für mehrere Stunden in einer Salzlake eingelegt. Diese kann man mit Kräutern, Gewürzen und Gemüse verfeinern. Das Aroma von Wacholderbeeren und Rosmarin passt besonders gut zur Forelle.

ZUTATEN

- 1.000 ml Wasser
- 60 g Salz
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Stängel Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfeffer (gemahlen)
- 1 Spritzer Zitronensaft

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Fischhändler, Supermarkt

- Die Forellen (hier frische Regenbogenforellen) sollten küchenfertig ausgenommen und gut gesäubert sein.
- Wasser in ein entsprechend großes Gefäß gießen, Salz unter Umrühren darin auflösen.
- Wacholderbeeren mit einem Messer andrücken, damit sie mehr Geschmack abgeben. Rosmarinadeln von den Stielen zupfen. Alle Zutaten ins Wasser geben und die Forellen hineinlegen. Die Fische müssen vollständig mit Lake bedeckt sein; diese also gemessen an Menge und Größe der Forellen ansetzen oder ergänzen.
- Gefäß mit einem Deckel schließen und 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Anschließend die Forellen entnehmen und unter fließendem Wasser abwaschen. Mit einem Küchentuch abtupfen und vollständig trocknen lassen. Hierzu kann man die Fische an einen Haken hängen oder auf ein Gitter legen. Erst, wenn sich die Haut wie Pergament anfühlt, sind die Forellen bereit zum Räuchern. Das ist in der Regel innerhalb von 2-3 Stunden der Fall. |



ZUTATEN*

Salat

- 200 g Blattsalat
- 200 g Salatgurke
- 200 g Forellenfilet (geräuchert)
- 4 Kartoffeln
- 4 Radieschen
- 1 Apfel
- etwas Öl
- Salz
- Pfeffer

Dressing

- 12 EL Öl (mild)
- 4 EL Apfelessig
- 4 TL Senf
- 2 TL Honig
- 4 EL Dillspitzen (frisch)
- Salz
- Pfeffer

* Ergibt 4 Portionen

Bei Salaten mit Räucherfisch denkt man im ersten Moment an Mayonnaise, saure Gurken und Rote Bete. Dabei passt unsere geräucherte Forelle auch wunderbar zu einem knackigen Salat mit Senf-Dill-Dressing. Knusprige Kartoffel-Croûtons runden die Kombination aus Fisch, Gemüse und Obst ab.

- Salat, Gemüse und Obst waschen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und 5 Minuten in eine Schale mit Wasser legen. Dabei tritt die Stärke der Kartoffeln aus und sie werden später knusprig und kross.
- Den Salat in feine Streifen schneiden. Gurken, Radieschen und Apfel nach Belieben zerkleinern. Forelle auf Gräten überprüfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Zutaten für das Dressing – bis auf Dill, Salz und Pfeffer – in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen aufschlagen. Dann mit Gewürzen und Dill abschmecken.
- Kartoffeln in einem Sieb abgießen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel von allen Seiten knusprig ausbraten, bis sie gar sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dressing über den Salat geben und die noch warmen Kartoffel-Croûtons darüber streuen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Fischhändler, Supermarkt

Text, Rezepte & Bilder:
Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 www.jankes-seelenschmaus.de



Fischfeinkost Baier

The Good Fish Guy

Die Geschichte von Fischfeinkost Baier erstreckt sich bereits über drei Generationen und 30 Jahre. Dennoch präsentiert sich das Unternehmen mit dem jungen Chef Sebastian Baier in seinem Ladengeschäft in Bönrsen keineswegs verstaubt oder, wie man in Norddeutschland sagen würde, „piefig“. Neben klassischen Produkten wie Matjessalat und Forelle gibt es bei Baier Spezialitäten aus geräuchertem, getrockneten Fisch aus dem Dry Ager. Zuchtlachs dagegen nur mit einem Kompromiss. Ein Ortstermin.

Auf den ersten Blick wirkt der graue, langgezogene Flachbau in einem Industriegebiet in Schleswig-Holstein zwar recht unscheinbar. Wären da nicht das große Logo – ein weißer Fisch auf blauem Hintergrund – mit dem Schriftzug „Fischfeinkost Baier“ in Blau-Weiß. „Frischfisch“, „Feinkost“, „Manufaktur“ und „Bistro“ verraten ebenfalls, was im Inneren des Gebäudes untergebracht ist. Große schwarze Tafeln neben der Eingangstür, auf denen von Hand geschrieben das Tagesangebot steht, sorgen für Bistro-Feeling.

Der Laden selbst ist modern und freundlich eingerichtet, wirkt aber nicht überladen. Linkerhand gibt es einen Sitzbereich aus Holz, der aufgrund der aktuellen

Situation nicht genutzt wird. Davor steht ein größerer dunkler Schrank, in dem Leckereien wie veganer Rot- und Grünkohl aufgereiht sind. An den Wänden hängen schwarz-weiße Siebdrucke mit Fischmotiven. Von der Decke baumeln Glühbirnen in Sternform, die zusätzlich für Gemütlichkeit sorgen.

Beim Blick auf den langen Verkaufstresen, der sich über die gesamte rechte Ladenhälfte erstreckt, sieht man in der Auslage reichlich gefüllte Schalen mit



Die Einrichtung ist modern, mit Glühbirnen in Sternform und Siebdrucken mit Fischmotiv an der Wand



Text: Vanessa Grieb
Bilder: Jan Schnare

Seacuterie, also Schinken und Wurst aus Fischen, ist eine weitere Spezialität von Fischfeinkost Baier. Sie reift in einem speziellen Dry Ager

verschiedenen Feinkostsalaten. Eine der Spezialitäten von Fischfeinkost Baier, die sie seit 30 Jahren verkaufen. Eine Mitarbeiterin stellt die letzten Schüsseln auf. Daneben ist ein Mitarbeiter gerade dabei, den Rest des Verkaufstresen für das Tagesgeschäft vorzubereiten. Er schüttet Eisstücke in die Theke und bestückt sie nach und nach mit ganzen Fischen sowie Fischstücken.

„Wir produzieren 300 Kilo Feinkostsalate pro Woche, die alle von einer Person zubereitet werden. Und das von Hand. Wir haben zwar auch mal versucht, sie mit Maschinen herzustellen, aber das ist einfach nicht das Gleiche. Die Salate hatten eine ganz andere Konsistenz und sahen einfach nicht so gut aus, als wenn die Zutaten von Hand geschnitten und die Salate gerührt werden“, verrät Sebastian Baier mit Stolz. Bis zu 40 verschiedene Sorten täglich entstehen in der Manufaktur. Auf industrielle Zusätze wie Phosphate, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker wird dabei verzichtet.

Neben dem Ladengeschäft in Börsen sind die Produkte von Fischfeinkost Baier auch auf Märkten in Bergedorf und Lohbrügge erhältlich. Dort hat sein Vater das Geschäft mit dem Fisch begonnen. Gelernt hat Baier Senior ursprünglich Eisenwarenkaufler, dann aber den elterlichen Betrieb von seinem Vater übernommen. Denn dieser, also Sebastians Großvater, war bereits vor Jahrzehnten

im Verkauf aktiv. Er belieferte Tante Emma Läden in Geesthacht und Umgebung mit Waren. Denn von dort stammt Familie Baier ursprünglich.

Da war es kaum verwunderlich, dass es den jungen Sebastian bereits mit zwölf Jahren ebenfalls auf den Markt zog. „Ich habe schon als Teenager bei meinen Eltern mitgearbeitet, hatte sogar meinen eigenen Anhänger zum Aufklappen auf dem Markt in Lohbrügge, aus dem ich dann Fisch verkauft habe“, erzählt der großgewachsene, blonde Mann. Als er davon berichtet, fangen seine blauen Augen über der dunklen Mund-Nase-Bedeckung an zu strahlen. Dennoch schlug er zunächst einen anderen Weg ein als sein Vater. Sebastian studierte BWL, was ihn aber nicht erfüllte. Das änderte sich schlagartig nach einem einschneidenden Ereignis in der Familie Baier. Sein Vater hatte Probleme mit dem Herzen bekommen und musste sich mehreren Operationen unterziehen. Sebastian sollte den elterlichen Betrieb übernehmen.



Sebastian Baiers Kinder lieben Fisch. Ob einige der Zeichnungen auch von ihnen stammen?



Jeden Tag werden bis zu 40 verschiedene Feinkostsalate in Handarbeit hergestellt



Sein Beruf geht Sebastian Baier im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut

Er zögerte nicht lange, pausierte sein Studium und übernahm das Unternehmen. Sein Studium hat er nicht beendet. Zusammen mit seinen Eltern beschloss Sebastian, den Betrieb in Geesthacht zu verkaufen. „Da habe ich echt Glück, meine Eltern haben immer alle Entscheidungen mitgetragen“, sagt Sebastian. „Natürlich gibt es auch mal Streitigkeiten wie bei jedem Vater-Sohn-Verhältnis, aber das bewegt sich alles in einem vernünftigen Rahmen.“

Seit drei Jahren gibt es nun das Geschäft in Börsen. Der Start dort verzögerte sich allerdings. „Der Bau hat 1,5 Jahre länger gedacht als geplant. Zum Glück wurde der Laden von Anfang an direkt gut angenommen. Wir hatten immer gut zu tun“, erzählt Sebastian Baier. Und dass, obwohl der junge Unternehmer keine Werbung macht oder Anzeigen schaltet. Auch Corona hat ihm nicht geschadet. „Natür-

lich war es schwierig, weil wir das Bistro schließen mussten, aber der Verkauf geht ja weiter. Außerdem haben wir auch ein Abhol-Fenster eröffnet und liefern ebenso Ware aus“, erklärt er sein Konzept.

Dem Verkauf auf Märkten hat Corona sogar gut getan. „Die erleben aktuell einen zweiten Frühling. Dort gibt es ja viel Platz, die Leute verteilen sich weiter. Auflagen und Maßnahmen können besser eingehalten werden“, erklärt Baier. Er sei ganz zufrieden, auch, da er keinen von seinen acht festangestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entlassen musste. Auch von den acht Leuten, die auf 450 Euro-Basis angestellt sind, musste niemand gehen.

Sebastian Baier setzt auf langfristige Zusammenarbeit mit seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Auf eine Sache legt er dabei besonders viel Wert – Zuverlässigkeit. „Mit Unzuverlässigkeit kann ich nicht umgehen, das ist das Schlimmste für mich“, sagt er. Dabei sei es gar nicht so einfach, gute Leute zu finden und zu halten. Und das, obwohl ein gutes Verkaufsteam wichtig ist. Denn gerade beim Thema Fisch ist eine gute Beratung wichtig.

Und das lebt der junge Unternehmer auch. Als später Kundschaft den Laden betritt, nimmt er sich Zeit und erklärt die Produkte. Welche Fische gerade



Neben den Salaten sind auch große Fische eine Spezialität des Unternehmens

FISCH AUFBEWAHREN

Fisch zu Hause nicht abspülen, sonst spült man das gute Jod mit ab. Lieber trocken tupfen, auf einen Teller legen und abdecken. Um ihn mehrere Tage zu halten, sollte man den Fisch immer wieder trocken tupfen.



Stremel-Lachs ist das einzige Zuchtlachs-Produkt, das Sebastian Baier noch führt. Dieser ist ein Kompromiss, mit dem er gut leben kann

Saison haben und bald wieder erhältlich sind. „Ich finde das wichtig, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Aber manchen Leuten rede ich wohl zu viel. Die kommen nicht, wenn ich da bin“, erzählt er und schmunzelt dabei. Die Kundschaft in Börnsen und auf den Märkten ist sehr gemischt. „Zwischen 20 und 100 Jahre ist alles dabei, alle Berufs- und Einkommensgruppen“, schätzt Sebastian Baier. „Vom jungen Hipster-Pärchen, das eine halbe Stunde im Laden steht und dann doch nur ein wenig Fisch kauft, bis hin zur Hausfrau vom Dorf, die Fisch für sechs Personen mitnimmt.“

Sebastian Baier ist nicht nur ein ehrlicher Verkäufer mit Herzblut. Sondern auch mit viel Wissen und Prinzipien bei der Sache. So bezieht er seine Ware aus Norwegen, Dänemark und Island. Forellen und Karpfen kommen aus der Lüneburger Heide. Zuchtlachs verkauft er keinen, da er bislang noch keinen Betrieb gefunden hat, der den Lachs in für ihn vertretbarer Qualität handelt. Und manche Fische wie den Rotbarsch gibt es bei Fischfeinkost Baier nur drei bis vier Monate im Jahr – nämlich dann, wenn sie keine Laichzeit haben. Das ganze Jahr erhältlich sind dagegen Seelachs, Bachsaibling und Forellen.

Auf die Frage, welchen Fisch man unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit überhaupt noch essen können, antwortet er: „Da gibt es keine pauschale Antwort.“ Karpfen wäre in Ordnung. Nachhaltiger wäre es aber, generell sein Ess- und Ernährungsverhalten zu überdenken. So ist beispielsweise Fisch als Fast Food für ihn ein No Go. „Mittlerweile gibt es doch



Sebastian Baier hat sich das Filetieren von Fisch selbst beigebracht



Blas aus Spanien arbeitet seit zwei Jahren für Sebastian Baier. Hier hält er einen Steinbutt in der Hand



Blas schneidet einen mehrere Monate gereiften Schinken an

an jeder Tankstelle Sushi zu kaufen, das hat doch nichts mehr mit Fisch zu tun“, empört sich der Geesthachter. Eins der Hauptprobleme in seinen Augen ist die mangelnde Versorgung mit Fisch. „Es gibt fast keine Fischhändler oder Fachgeschäfte für Fisch mehr. Aber die kleinen Händler sind nicht das Problem, die machen ihre Arbeit ordentlich“, erklärt er.

Die Hochseefischerei sei das große Problem. Seit den 1970er- und 1980er-Jahren fahren riesige Schiffe mit Schleppnetzen immer weiter raus und fischen immer tiefer. Die Bestände an Fischen waren innerhalb von zehn Jahren erschöpft. „Fisch ist ein reines Handelsprodukt, die Ethik wird dabei häufig vergessen“, gibt Sebastian Baier zu bedenken.

Sebastian Baier ist mit Leib und Seele in seinem Job dabei. Auf die Frage nach seinem Lieblingsfisch antwortet er mit „Seezunge“, überlegt dann kurz, schüttelt den Kopf und ergänzt: „Eigentlich mag ich alles gerne.“ Für ihn ist Fisch essen auch mit Kindheitserinnerungen verbunden. Er erinnert sich gern an die Freitag- oder Samstagmorgens zurück, an denen die ganze Familie zusammen saß und Fisch gegessen hat. „Das gab es nicht so häufig, weil meine Eltern ja viel arbeiten waren“, erzählt er.

Die Vorliebe für den Fisch hat er wohl auch an seine beiden Kinder weitergegeben. „Die essen nur ganze Fische.



Der zufriedene Jungunternehmer mit zwei Hornhechten

Wenn da ein Filet oder Stück auf dem Teller liegt, stochern sie nur im Essen herum“, erzählt Sebastian Baier und lacht. Auch im Bayerschen Fisch-Universum läuft nicht immer alles rund. Der großgewachsene Mann mit den dunkelblonden Haaren berichtet, dass 2020 privat nicht einfach für ihn war. Drei Mal musste er ins Krankenhaus, verlor durch eine Blutvergiftung beinahe einen Finger. Doch Sebastian Baier gab nicht auf. Die private Situation und nicht zuletzt auch Corona haben ihn zum Aufhorchen und Umdenken gebracht. Er versucht nun, Privatleben und Arbeit besser in Balance zu halten.

Und er schmiedet schon wieder Pläne. Ein neuer Marktwagen ist im Bau und soll zum Jahresende fertig werden. Auf diversen Märkten in Hamburg hat er sich mit seinem Team ebenfalls beworben. Aufgrund der anhaltenden Pandemie-Situation wurden allerdings die Auflagen verschärft und die

Rückmeldungen stehen noch aus. Doch Baier ist auch so nicht untätig. Zusammen mit Michael Wickert von Glut & Späne, einer Lachsfischerei und Räucherei im Schwarzwald, hat er die Beratungsfirma „The Good Fish Guys“ gegründet. Eine Beratungsfirma, mit der sie vor allem Restaurants zu Fisch beraten wollen. Auch hier wird Sebastian Baier sein Expertise und vor allem seine Leidenschaft für Fisch weiter einbringen können. |

KONTAKT

Fischfeinkost Baier
Zwischen den Kreiseln 17
21039 Börnsen
Telefon: 040/ 780 11 969

✉ info@fischfeinkost-baier.de
💻 www.fischfeinkost-baier.de

BOLOGNESE-WÜRZPULVER

An der Würzung einer Bolognese können sich die Geister scheiden, manche berichten sogar von einem wahren Streit zu diesem Thema. Diese Variante kann somit natürlich nach dem eigenen Geschmack abgewandelt werden, bildet aber eine aromatische Basis für jede Spaghetti Bolognese. Zusammen mit pürierten Tomaten, Hackfleisch und ein wenig Sahne ergibt das Pulver eine tolle Soße.

- Alle Zutaten gründlich vermengen.
- In sterile Gläser geben und luftdicht verschlossen an einem dunklen Ort lagern. |

ZUTATEN

- 40 g Tomatenpulver
- 15 g Salz
- 10 g Speisestärke
- 10 g Zwiebelpulver
- 10 g Zucker
- 5 g Paprikapulver (edelsüß)
- 5 g Knoblauchpulver
- 3 g Rosmarinpulver
- 2 g Thymianpulver
- 2 g Majoranpulver



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

Anzeige

H'AUSSLER

Original Holzbackofen



Für Selbsterbauer: Schon das Anfeuern und Aufheizen macht richtig Laune. Danach genießen Sie die ausgezeichnete Backqualität des Ofens. Aber nicht nur Brote und Pizzen gelingen bestens, sondern auch Fleisch, Fisch, Aufläufe und vieles mehr. Mit der Restwärme dörren Sie Obst oder trocknen Kräuter. Ein wahrer Alleskönner für Zuhause!

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

„Möchte Erinnerungen an die Kindheit wecken“

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer kocht Konfitüre, die Nächste setzt Likör an und ein Dritter baut Obst und Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon, pökelt und räuchert für den Hausgebrauch. Diesmal gibt Manuela Wisbeck Einblicke in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten selbst und warum?

Manuela Wisbeck: Ich koche leidenschaftlich gern. Es liegt vielleicht auch ein wenig in meinen Genen. Mein Bruder ist Koch und hat ein Restaurant in Köln. Meine Mama ist gelernte Fleischerin. Früher war ich oft dabei, als meine Mama gekocht hat. Ich liebe es, mit tollen Produkten zu arbeiten. Mit viel Liebe kann jedes Gericht toll werden. Von einem Bauern bekomme ich immer frisches Gemüse und kaufe dort auch mein Fleisch ein – Schwein, Huhn und Stroh-Hähnchen. Häufig nehme ich dort auch Karkassen mit, also die Knochenreste samt Haut- und Fleischresten, und bereite damit meinen Geflügelfond zu. Den braucht man immer, für gute Ansätze von Soßen oder Pasta-Gerichten. Aus den Gemüseabschnitten entsteht meistens Gemüse-Brühpulver. Da habe ich mein eigenes Rezept und bereite mir immer ein großes Glas zu.

Was hast Du zuletzt verarbeitet?

Äpfel zu Apfelmus. Da meine Frau auf Zucker verzichtet, kann sie damit Nachspeisen und

Kuchen leicht und natürlich süßen. Eine tolle Alternative. Ich wecke immer gleich eine größere Menge ein, so haben wir einige Gläser auf Vorrat.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Lust dazu hatte ich schon immer, aber nicht ausreichend Platz. Jetzt habe ich eine große Küche plus Kammer und kann alle Ideen umsetzen. Dank **SPEISEKAMMER**, Instagram & Co. lasse ich mich immer wieder neu inspirieren und entdecke Neues.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?

Geflügelfond, Apfelmus und Bolognese werden durch Einkochen und Einwecken haltbar gemacht. Bei Pilzstaub, Bolognese-Würzpulver und Gemüsebrühpulver werden die Zutaten getrocknet, an der Luft oder im Dörrautomaten, und dann fein gemahlen. Zusammen mit pürierten Tomaten, Hackfleisch und ein wenig Sahne ergibt das Bolognese-Würzpulver eine tolle Soße. Käse-Bratwurst, mit Bergkäse oder Tilsiter, stelle ich ebenfalls gern selbst her. Mit einem guten Fleischwolf und Wurst-Abfüllautomaten geht das ruckzuck. Die Würste werden dann abgebrüht und eingefroren. Ganz oft backe ich auch Brote selbst. Da probiere ich mich aus, es gibt einige Rezepte, die ich immer und immer wieder mache, weil sie einfach köstlich sind. Je nach Saison werden auch Tomaten und Gurken fermentiert.

Wie lagerst Du Vorräte?

Mittlerweile habe ich dafür eine eigene Kammer. Dort kommt kein Tageslicht rein und die Temperatur ist gleichbleibend.



MANUELA WISBECK

Manuela Wisbeck ist 37 Jahre alt und wohnt zusammen mit ihrer Frau im brandenburgischen Wandlitz. Vielen dürfte ihr Gesicht vor allem aus dem Fernsehen bekannt sein, da sie Schauspielerin ist. Manuela hat in zahlreichen deutschen Serien mitgespielt, seit 2009 ist sie regelmäßig in der ZDF-Krimiserie Notruf Hafenkante als Frauke Prinz zu sehen. Wenn sie nicht gerade dreht, kocht sie leidenschaftlich gerne und macht dabei Vieles selbst. Ihre Rezepte und Eigenkreationen teilt sie mit ihren Fans auf Instagram. Regelmäßig tastet sie sich an Neues heran – wie zuletzt an den Ginger Bug. Das Resultat des Selbstversuchs dazu gibt es ab Seite 26 in dieser Ausgabe.



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

Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?

Das sind unter anderem mein Dampfgarer, der auch backen und dörren kann. Wir dämpfen zum Beispiel unsere Kartoffeln damit. Dann brauche ich unbedingt meine Flotte Lotte. Ich nehme für mein Apfelmus nur ungeschälte Äpfel. Nach dem Kochen werden sie durch die Flotte Lotte gelassen.

Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Oh ja, ich habe vor langer Zeit Salzzitronen eingelegt. Das war relativ am Anfang meiner Einweckzeit. Die sind verschimmelt. Das Glas war einfach nicht dicht genug. Ich wollte Tomaten fermentieren und da ist mir ein typischer Anfängerfehler passiert. Man darf fermentierte Sachen nicht mit einem Metalllöffel umrühren, denn die Milchsäurebakterien reagieren mit dem Metall und schon waren alle Tomaten futsch.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst auch anfangen möchte, Vorräte anzulegen?

Ich würde mit einer leichten Sache anfangen. Apfelmus oder Konfitüren sind super für den Anfang. Aber auch Obst dörren ist leicht, das kann man im Backofen machen.

Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder kochst?

Oh, da gibt es sehr viele. Ich liebe die deutsche Küche und habe auf Instagram angefangen, mit der Kategorie „Lecker – Schmeck mit Frau

Wisbeck“. Ich komme ursprünglich aus Mecklenburg-Vorpommern und meine Eltern und Großeltern haben immer deutsche Küche gekocht. Mir ist es wichtig, dass die Leute meine Vorschläge unkompliziert und schnell nachkochen können. Mit meinen Rezepten möchte ich Erinnerungen an die Kindheit wecken. Zudem möchte ich zeigen, dass grundlegende Dinge wie zum Beispiel eine Mehlschwitze nicht schwierig sind. Aber zurück zur Frage: Ich liebe Mischgemüse mit Buletten und Salzkartoffeln. Am liebsten von Mama gekocht.

Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte oder auch Lagermöglichkeiten?

Die Inspiration hole ich mir oft aus Kochbüchern, davon besitze ich eine Menge. Ich schaue sehr viele Kochsendungen, eigentlich alles, was annähernd mit Kochen zu tun hat. Jamie Oliver, aber auch andere Köche wie Mälzer, Raue und Co. sind meine Lieblingsköche. Neue Ideen werden dann auch schon mal zu später Stunde ausprobiert. Ich bin sehr ungeduldig. |





LESE-TIPP

Tolle Rezepte, von Brot über Dips und Salate, gibt es in unserem Schwesternmagazin BROT zum Grillen. Sie haben das Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben können Sie im Magazin-Shop unter www.brot-magazin.de/einkaufen nachbestellen.



MARINADEN, GRILLGUT & CO.

Heiß begehrt

Sommer und Grillen – das gehört für die Allermeisten zusammen. Gesellig schöne Stunden verbringen, verschiedene Salate, Dips und Brote essen und dabei alle Sorgen für einen Moment vergessen. Highlight eines solchen Buffets ist meist das Grillgut selbst. Und das soll nicht nur von der Fleisch- oder Fisch-Qualität überzeugen, auch die Marinade oder Würzung spielen beim Geschmackserlebnis eine entscheidende Rolle. Rubs, Mobs und andere Gewürzmischungen lassen sich easy vorbereiten und selberrichten für die heimische Speisekammer. Eingelegte Champignons, Grapefruit-Zwiebel-Chutney und Paprika-Chili-Gelee sorgen für Abwechslung auf Grill und Teller.



MARINIEREN, WÜRZEN, GLASIEREN

Alles, was man wissen muss

ZUTATEN ZUM MARINIEREN

- Öl: Sonnenblumenöl (210°C), Rapsöl (220°C), Olivenöl, Erdnussöl (230°C), Arganöl (250°C), Haselnussöl (200°C), Sesamöl (220°C)
- Alkohol: Bier, Whisky, Wein (sowohl klassischer Wein, als auch Reiswein, Pflaumenwein, Sherry), Weinbrand (Cognac, Brandy)
- Säure: Essig, Rot- oder Weißwein, Zitronensaft, Limettensaft, Orangensaft, Sojasoße, Butter- und Sauermilch, Senf, saure Sahne, Joghurt, Tomatenmark und Limonade
- Würze: Chili(flocken), Ingwer, Pfeffer, Senfkörner, Currypulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Wacholderbeeren, Zitronen- und Orangenschale, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knoblauch, Sambal Olek
- Süße: Honig, Zucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Zuckerrübensirup, Apfelkraut, Apfelsaft, Mango, Ananas

Eine gute Würzung ist bei Speisen das A und O. Egal ob fruchtig-süß, feurig-scharf oder rauchig-würzig – es gibt unendlich viele Geschmackskombinationen. Je nach persönlicher Vorliebe kann man mit verschiedenen Aromen experimentieren. Tolle Marinaden, Rubs und Co. lassen sich zu Hause ganz einfach herstellen. So weiß man, was drin steckt – und der Geschmack ist viel besser als bei gekauften Produkten.

Marinaden

Marinaden, auch Beize, dienen als Konservierung und ergeben ein individuelles Geschmacksbild. Fleisch, Fisch, Gemüse, Tofu, Schafskäse, Halloumi oder auch Antipasti eignen sich hervorragend für diese Würzmethode. Das Wichtigste hierbei ist Zeit, denn die Aromen benötigen eine Weile, um in die Lebensmittel eindringen zu können. Man unterscheidet verschiedene Zubereitungsarten von Marinaden.

Ölmarinaden eignen sich gut für Steaks und Gemüse sowie Schafskäse und Antipasti. Besonders die Aromen von Kräutern kommen hier besonders gut zur Geltung, da diese fettlöslich sind. Süße Marinaden (Grill-Glace) bilden durch Karamellisieren eine leichte aromatische Kruste und passen hervorragend zu Geflügel und Schwein. Varianten mit einem Säureanteil machen sich besonders gut auf festem und trockenem Fleisch, wie beispielsweise Schwein. Da die Säure die Aufgabe der natürlichen Fleischreifung übernimmt, wird das Fleisch besonders zart. Marinaden auf Wasserbasis ziehen besonders gut ins Fleisch ein und würzen dieses auch von innen.

Was man beachten sollte

Die Marinade sollte die einzulegenden Lebensmittel komplett bedecken. Falls dies nicht möglich ist, sollten die Lebensmittel zwischendurch gewendet werden. Zum Marinieren eignen sich Frischhaltedosen, Gefrierbeutel oder Vakuumierfolien, in denen die Lebensmittel luftdicht verschlossen und kühl aufbewahrt werden können – das am besten im Kühlschrank. 30-60 Minuten vor der Zubereitung sollten die eingelegten Lebensmittel aus diesem heraus geholt werden. Für Eingefrorenes sollte man 12-16 Stunden einplanen. Wichtig ist, dass der Temperaturunterschied zwischen Fleisch und Grill nicht zu hoch ist, sonst kann das Fleisch bei der Zubereitung sehr schnell zäh werden.

HALTBARKEIT

Haltbarkeit von frischem Fleisch
im Kühlschrank

Rindfleisch 3-4 Tage
Kalbfleisch 2-3 Tage
Schweinefleisch 2-3 Tage
Geflügel 1-2 Tage

Haltbarkeit von frischem Fleisch
bei -18°C

Rindfleisch 10-12 Monate
Kalbfleisch 9-12 Monate
Mageres Schweinefleisch 6-8 Monate
Fettiges Schweinefleisch 4 Monate
Geflügel 8-10 Monate



Kräutermarinaden sind der Klassiker –
Sie lassen sich nach Belieben abwandeln

Tipp

Salz entzieht Flüssigkeit. Aus diesem Grund sollte bei der Herstellung von Marinaden wenig bis gar kein Salz verwendet werden. Dies gilt ebenfalls für das Marinieren von Gemüse, da dieses sonst matschig werden kann. Ratsam ist, erst hinterher zu salzen.

Viel Zeit

Alle eingedrungenen Aromen sind vor Hitze geschützt. Gewürze, die an der Oberfläche liegen, würden nur verbrennen. Deswegen ist es wichtig, den Aromen genug Zeit zu geben, in das Grillgut einzudringen. Je nach Fleischart benötigt die Marinade unterschiedliche Einlegezeiten. Generell gilt: Je länger man einlegt, umso mehr Geschmack geht in das Mariniergut über. Deshalb ist es zu empfehlen, über Nacht einzulegen. In 24 Stunden dringt die Marinade einige Zentimeter tief in das Fleisch ein. Dies kann man bei großen Fleischstücken besonders gut an der gräulichen Verfärbung erkennen.

Für dunkles Fleisch (Rind, Wild) rechnet man circa 3-5 Stunden pro Zentimeter Fleisch. Geflügel benötigt insgesamt nur 2-3 Stunden. Kleinteiliges Grillgut, wie zum Beispiel Fleischwürfel für Grillspieße, brauchen hingegen nur 30 Minuten – das ist also auch etwas für Kurzentgeschlossene.

Besonders vorsichtig sollte man beim Marinieren von Fisch vorgehen, da dieser ein sehr zartes Fleisch hat. Er benötigt nur 1-2 Stunden und sollte nicht zu sauer mariniert werden, da er sonst bereits in der Säure gart und auf dem Grill zerfällt. Ein bekanntes Rezept hierfür ist das südamerikanische Ceviche.

Wer es eilig hat, sollte zum Marinieren auf ein Vakuumiergerät zurückgreifen, denn durch den dort entstehenden Unterdruck können die Lebensmittel die Aromen

der Marinade besser annehmen. Somit dauert der Vorgang nur 30-60 Minuten. Diese sollten reichen, um ein perfektes Geschmackserlebnis zu erzeugen. Jedoch sollt man beim Befüllen des Vakuumierbeutels darauf achten, dass dieser nur maximal zu zwei Dritteln gefüllt ist. Den Bereich um die Schweißnaht sollte man sauber und trocken halten, damit diese auch hundertprozentig dicht ist.

Gemüse wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln lässt sich ebenfalls gut marinieren und benötigt etwa 1-3 Stunden. Die übrig gebliebene Marinade (nur bei Gemüse, gilt nicht für Fleisch und Fisch – wegen der Salmonellengefahr) kann man im Anschluss noch gut als Salatdressing verwenden. ▮

Auch Fisch lässt sich wunderbar
mit Marinaden verfeinern



Bild: Maria Sturmfohl



Unterschiedliches Fleisch eignet sich für verschiedene Würzungen. Am Ende kommt es aber natürlich darauf an, was man selbst am liebsten mag

KRÄUTERMARINADE

Text, Rezepte & Bilder: Marie-Luise Dill

 @einsteins_frauchen

ZUTATEN*

- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 6 EL Rapsöl
- 1 Rosmarinzwieg
- 1 Thymianzwieg
- 1 Salbeizweig
- Saft von 1 Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- 1 TL Tomatenflocken
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Paprikapulver

*für 2 Steaks

- Alle Kräuter waschen, abtropfen lassen und anschließend fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, ebenfalls fein hacken und zu den gehackten Kräutern geben. Zitronensaft und Öl hinzugeben und mit Tomatenflocken, Paprikapulver und Salz abschmecken.
- Luftdicht verschlossen, hält sich die Marinade bis zu 3 Monate im Kühlschrank. Wichtig hierbei ist aber, dass alle Kräuter, die Zwiebeln und der Knoblauch mit Flüssigkeit bedeckt sind. 



Schwierigkeitsstufe: 

Aufwand: 

Haltbarkeit: 

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Je größer das Mariniergut ist, desto größer dürfen die Zutaten gehackt werden.



Rubs lassen sich prima in Gläsern aufbewahren

An den Rub, fertig, los

Unter einem Rub versteht man eine Trockenmarinade oder trockene Beize. Sie besteht aus einer Mischung aus zerstoßenen Gewürzen, Zucker sowie Salz. Sie lässt sich sehr gut auf Vorrat herstellen und lange lagern. Rubs eignen sich besonders gut für große Fleischstücke, sie funktionieren aber auch hervorragend bei Steaks, Bauchspeck, Fischfilet und Scampis.

Um einen Rub herzustellen, benötigt man ein mildes Basisgewürz (oft edelsüße Paprika), Zucker, Salz und kombiniert diese mit einem oder



Mit den Händen arbeitet sich das Rub sehr gut in das Grillgut ein

mehreren Akzentgewürzen (Chili, Ingwer, Kurkuma, Thymian). Diese Trockenmarinade wird dann ins Fleisch einmassiert und darf im Kühlschrank 12-18 Stunden einziehen.

Aus einer Trockenmarinade (Dry Rub) lässt sich mit Hilfe von Flüssigkeit (Öl, Zitronen-/Limettensaft, Sojasoße) auch schnell eine Gewürzpaste (Wet Rub) zaubern. Diese darf jedoch nicht zu viel Flüssigkeit enthalten, da sie sonst beim Grillen zu tropfen beginnt. Ein Wet Rub lässt sich besonders gut mit einem Silikonpinsel auftragen und kann auch gut bei Spareribs oder Maiskolben verwendet werden.



KAFFEE-RUB

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Kaffeebohnen, Pfeffer, Koriandersamen, Kardamomsamen und Nelken mörsern und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Tipp

Je kleiner die zu marinierenden Lebensmittel, desto feiner sollte gemörsert werden.

- Das Pulver in ein sauberes Glas füllen. Luftdicht verschlossen, hält die Mischung mindestens 1 Jahr. |

ZUTATEN*

- 3 EL Kaffeebohnen
- 8 TL Zucker
- 4 TL Salz
- 2 TL Rauchsalz
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Pfefferkörner
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Paprika (rosenscharf)
- 1 TL Kakaopulver (entölt)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kardamomsamen
- 1 TL Nelken (ganz)

*Ergibt 150 g



Mop

Unter einem Mop versteht man eine Glasur, die man gerne beim American BBQ verwendet. Jedoch ist ein Mop keine Marinade, mit der man das Grillgut vorher einlegt, sondern eine dünnflüssige aromatische Soße, die während des gesamten Grillprozesses auf das Grillgut aufgetragen wird. Somit bleibt eine dauerhafte Versorgung von Flüssigkeit und Aromen währenddessen gewährleistet. Manch einer kennt dies auch von der Zubereitung von Weihnachtsgänsen, die ebenfalls immer wieder begossen werden müssen.

Mops werden gerne für Pulled Pork und Pulled Beef verwendet. Hierbei wird die Glasur 3-4 Mal in regelmäßigen Intervallen mit einem Silikonpinsel auf dem Fleisch aufgetragen. Wichtig ist ein zügiges Arbeiten, da es sonst zu zu großen Temperaturschwankungen kommt, was sich auf die Zartheit des Fleisches auswirken kann.

ZUTATEN

- 200 ml Mangosaft
- 100 ml Balsamico (hell)
- 100 ml Erdnussöl
- 50 ml Worcestershiresoße
- 50 ml Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm groß)
- 2 TL Rauchsalz
- 2 TL Pfeffer (weiß, gemahlen)
- 1 TL Kardamom (gemahlen)



- Ingwer und Knoblauch schälen, grob würfeln und in einem Topf mit dem Erdnussöl anschwitzen. Mit Mangosaft ablöschen und kurz aufkochen lassen. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben, nochmal alles kurz aufkochen lassen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Der Mop kann nun direkt verwendet oder heiß in saubere Flaschen abgefüllt werden.

- Abgekühlt und luftdicht verschlossen, hält sich der Mop etwa zwei Monate im Kühlschrank. |

GEWÜRZMISCHUNGEN ZUM GRILLEN





Rezepte: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

@rosenundkohl
/rosenundkohl
www.rosenundkohl.de

Damit das Gemüse auf dem Grill oder im Backofen schmackhaft und würzig wird, braucht es die richtigen Gewürze. Diese Gewürzmischungen lassen sich ganz einfach selbst herstellen und nach Lust und Laune abwandeln. Die fertige Gewürzmischung mit etwas Öl und Salz verrühren und das Gemüse oder anderes Grillgut damit bestreichen. Das Gemüse auf den heißen Rost geben und goldbraun grillen – fertig ist das schmackhafte Highlight.

SMOKY PAPRIKA MIT KNOBLAUCH

ZUTATEN*

- 3 TL Paprikapulver pikant (alternativ: geräuchert)
 - 2 TL Bohnenkraut
 - 2 TL Thymian
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - 3 Pfefferkörner (alternativ: frisch gemahlener Pfeffer)
- Die Gewürze fein mahlen und gründlich miteinander verrühren.
 - In ein verschließbares, sauberes Gefäß geben. |

*Ergibt ca. 20 g

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

INDISCHE MISCHUNG MIT KURKUMA

ZUTATEN*

- 2 TL Bockshornklee
 - 6 Kardamom, Kapseln oder eine Prise
 - 2 TL Zwiebel, geröstet
 - 2 TL Kurkuma
 - 2 TL Koriander
 - 1/2 TL Ingwer
 - 1 TL Paprika
- Die Gewürze fein mahlen und gründlich miteinander vermischen.
 - In ein verschließbares, sauberes Gefäß geben. |

*Ergibt ca. 20 g

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

Tip

Je nachdem, was man sich wünscht, kann man mehr Schärfe durch Chili dazugeben.



ZITRONEN-KRÄUTER-FISCHGEWÜRZ

ZUTATEN

- Schale von 4 Bio-Zitronen
- 500 g Salz
- 200-300 g frische Kräuter (zum Beispiel Dill, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei)
- 2-3 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kümmel (ganz)

Spätere Zugabe

- 3 EL Olivenöl

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Maria Stumfoll



@mariastumfoll



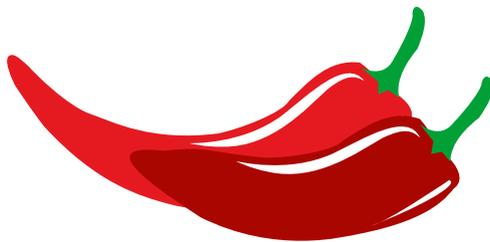
/Leckerschmecker - Selbstgemacht schmeckt am Besten

Gegrillter Fisch gehört im Sommer zu einer Grillparty für viele dazu. Mariniert mit dieser fruchtigen Gewürzmischung wird das maritime Grillgut mit Sicherheit ein absolutes Highlight. Die unterschiedlichen Gewürze und Kräuter sorgen für ein spannendes Geschmackserlebnis, das durch die sauer-fruchtige Zitrone perfekt abgerundet wird.

- Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Blätter von den Stängeln zupfen und mit dem Salz in eine Küchenmaschine geben. Alles zerkleinern und die restlichen Gewürze und die Zitronenschalen ergänzen.
- Die ganze Masse noch einmal kurz mit der Küchenmaschine vermengen.
- Den Backofen rechtzeitig auf 40°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Gewürzmischung dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Backofen 3-4 Stunden trocknen. Dabei die Backofentür leicht geöffnet lassen.
- Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Die fertige Gewürzmischung in saubere, verschließbare Gläser füllen und kühl sowie dunkel lagern.
- Aus 3 EL Olivenöl und 1 EL Fischgewürz eine Paste herstellen und den Fisch damit marinieren. |

Tipps

Die Gewürzmischung passt auch ausgezeichnet zu Meeresfrüchten und Gemüse.



MARINIERTE CHAMPIGNONS

Eine tolle Beilage zum Grillen sind marinierte Champignons. Sie sind schnell gemacht und können bereits am Vortag vorbereitet werden. Braune Champignons eignen sich dabei besonders gut, da sie aromatischer sind als ihre weißen Mitstreiter.

- Die Stiele der Champignons entfernen und die Pilze vierteln. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten. Nach einigen Minuten die Pilze dazugeben und dünsten, bis sie gar sind. Knoblauch pressen, dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Steinpilzpulver und Honig dazugeben und mit dem Essig ablöschen. In eine Schüssel umfüllen. Restliches Olivenöl und die abgezupften Kräuter dazugeben und untermischen. Im Kühlschrank 2-3 Stunden oder bis zum nächsten Tag durchziehen lassen. 1 Stunde vor dem Servieren herausnehmen. |

ZUTATEN

- 500 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig (dunkel)
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Zweige Thymian (alternativ: 1 TL getrockneter Thymian)
- 1 Zweig Rosmarin (alternativ: 1 TL getrockneter Rosmarin)
- 1 TL Salz
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Steinpilzpulver
- 1 Prise Pfeffer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Valesa Schell

 /groups/brotbackliebeundmehr/

 www.brotbackliebeundmehr.com





ZWIEBEL- GRAPEFRUIT-CHUTNEY

ZUTATEN*

- 350 g Zwiebeln (rot)
- 2 Grapefruits
- 1 Chilischote (rot)
- 100 g Zucker
- 75 g Rotweinessig
- 50 g Balsamico (weiß)
- 1 EL Speiseöl (neutral)
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Zimt
- 1 Stück Pfeffer
- 2-5 g Korianderkörner

*Ergibt 2 Gläser à 230 ml

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

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohein

 /brotfrohein

 www.brotfrohein.de

Zwiebel in Chutney ist ein Klassiker. Rote Zwiebeln und Grapefruit passen hervorragend zusammen. Warum also nicht beides kombinieren? Zu Grillkäse oder anderen Leckereien vom heißen Rost serviert, erlebt man eine wahrliche Geschmacksexplosion. Aber auch zur Käseplatte mit Wein und Brot passt es hervorragend. Und das Beste: Auf Vorrat hergestellt, hat man es immer griffbereit.

- Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Chili von den Kernen befreien und in Streifen schneiden. Grapefruits filetieren, den Saft dabei auffangen. Die filetierten Grapefruit-Stücke in ein Sieb geben und zur Seite stellen, den Saft auffangen. Die Stückchen bis zur Verwendung im Sieb belassen.
- Die Zwiebeln mit Öl in eine Pfanne geben und glasig dünsten. Darauf achten, dass die Zwiebeln nicht anbrennen. Chili dazugeben. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Essig und dem Grapefruitsaft ablöschen.
- Chutney auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die komplette Flüssigkeit verdampft ist. Sobald es eindickt, muss ständig gerührt werden.
- Zur Prüfung der richtigen Konsistenz gibt man einen Teelöffel auf einen Teller. Wenn die Masse nur noch wenig bis gar nicht auseinander läuft, ist es perfekt.
- Pfeffer in einem Mörser zerkleinern, Koriander und Salz zusammen kurz in einem Mörser anstoßen, mit dem Zimt zum Chutney geben und mit den Grapefruit-Stückchen aus dem Sieb vorsichtig unterheben.
- Chutney in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen. Um es noch länger haltbar zu machen, 30 Minuten bei 100°C einkochen. ■

PAPRIKA- CHILI-GELEE

ZUTATEN*

- 6 Paprika (rot)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 25 g Gelierhilfepulver
- Chilisamen nach Geschmack

*Ergibt 5 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Einfach herzustellen, doch beeindruckend im Geschmack. Das beschreibt das Paprika-Chili-Gelee perfekt. Es passt sowohl auf Brot als auch als Beilage zum Grillfleisch sowie Grillgemüse.

- Die Paprikaschoten waschen und entkernen, die weiße Stränge innen entfernen. In den Mixtopf geben und auf Stufe 10 etwa 15 Sekunden vermischen.
- Die Chilिसamen dazu geben. Gelierzucker und Gelierhilfe in die kalte Masse streuen. Kurz unterheben..
- Den Thermomix auf Varoma drehen und auf Stufe 2 etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Gelierprobe machen. Eventuell den Kochvorgang noch ein paar Minuten verlängern.
- In sterile Gläser füllen und fest verschließen. |

Rezept & Bild:
Bärbel Adelhelm



Dieses Rezept
gelingt mit dem
Thermomix



Produkt-Tipp

Vakuum im Zip-Beutel

Vakuumieren ist eine gute Möglichkeit, Lebensmittel in ihrem Ursprungszustand länger haltbar zu machen. Doch auch zum Veredeln lässt sich diese Form der Konservierung einsetzen. Wäre da nicht das leidige Plastik. Vakuumdosen sind eine wunderbare Alternative, eignen sich aber nicht für jeden Zweck. Sind wiederverwendbare Vakuum-Zip-Beutel eine Lösung?

Caso Design bietet passend zu seinen Vakuumierern diese Zip-Beutel an. In verschiedenen Größen und im Adapter-Set mit Vakuumschlauch und Aufsatz. Wer schon einen Anschluss für Vakuumierdosen hat, benötigt diesen Adapter allerdings nicht. Auch wenn der Aufsatz für die Dosen anders aussieht, am Ende vakuumiert er die Beutel ebenso gut.

Die Beutel sind waschbar, aber diese Möglichkeit hat Grenzen. Wer die Zip-Beutel beispielsweise für das

Marinieren benutzt, was im Vakuum wirklich klasse Ergebnisse liefert, wird sie danach nur schwer wieder sauber bekommen. Es geht zwar, und auch in die Spülmaschine kann man die Beutel geben, aber so richtig ressourceneffizient erscheint diese Methode nicht. Die Marinade von Gemüse kann man natürlich gut noch ein paar Mal verwenden, bei Fleisch empfiehlt sich das nicht. Perfekt geeignet sind die Beutel für Käse oder andere trockene Lebensmitteln, an die man immer mal wieder ran muss. Ein Stück Parmesan beispielsweise hält nicht nur wesentlich länger, es wird auch vor Austrocknung geschützt. Das gilt ebenso für den täglichen Bedarf an anderen Käse- oder Wurstsorten. Letztlich für alles, was nicht druckempfindlich ist und nicht wässert. Für diese Art Lebensmittel wären dann die Vakuumdosen wieder die richtige Wahl. ■



CASO DESIGN

20 Zip-Beutel ab ca. 10,- Euro
Adapter-Set mit Zip-Beuteln 20,- Euro
Vakuumierer 159,99 Euro
erhältlich im SPEISEKAMMER-Shop
www.speisekammer-magazin.de

Jetzt bestellen



€ 8,50

Wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger werden, führt kein Weg mehr an ihm vorbei: dem charakteristischen Duft von frisch Gegrilltem. Doch die Stars der Outdoor-Küche wären nichts ohne ihre Begleiter. Knuspriges Kräuterbaguette macht ein zartes Steak erst vollkommen. Ein krosses Vollkornbrötchen in Verbindung mit buttrigem Hähnchenfleisch sorgt für eine regelrechte Geschmacksexplosion. Und ein Stück Feta auf Gemüsebett mit Olivenöl harmoniert wunderbar mit einem dampfenden Fladenbrot. **BROT zum Grillen** bietet mehr als 40 Rezepte für aromatische wie bekömmliche Grill-Begleiter. Dabei gibt es nicht nur Gebäck, das zum Grillen schmeckt, sondern auch solches, das direkt auf dem Grill zubereitet werden kann. Abgerundet durch würzige Dips, knackige Salate und kreative glutenfreie Rezepte die perfekte Lektüre – nicht nur für den Sommer.

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

So lecker – hausgemachtes Pesto

Würzsoße aus der Amphore

Pesto ist eine ungekochte Würzsoße auf Basis von Öl. Der Begriff Pesto kommt aus dem Italienischen „pestare“ und bedeutet übersetzt „zerstampfen“. Dabei werden alle Zutaten für ein Pesto im Mörser zu einem Brei zerstampft. Das wohl bekannteste Pesto wird aus Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Pinienkernen und Hartkäse hergestellt. Welche Varianten es gibt, worauf man bei der Herstellung achten sollten und wie Pesto auch in süß schmecken kann, zeigen die nächsten Seiten.



Die Ursprungsform des Pestos stammt aus Ligurien im Nordwesten Italiens. Traditionell werden Pasta oder Gnocchi zum Pesto gereicht. Die Wurzeln reichen aber bereits zurück bis in das Römerreich. Vor über 2.000 Jahren sammelten Römer allerhand Kräuter und mischten diese zu Kräutersoßen, die sie in einer Amphore aufbewahrten. So ranken sich zwei Annahmen, wie die Würzsoße entstanden ist. Vermutlich geht die Herstellung auf eine römische, kräuterhaltige Käsesoße namens Moretum zurück, die zu frischem Brot gegessen wurde. In der zweiten Variante ist Pesto eine Abwandlung des römischen Garums, einer würzigen Fischsoße mit allerlei Kräutern. Um die Soße länger haltbar zu machen, gaben Römer Salz und Olivenöl zu den Kräutern. So konserviert, konnte die Kräutersoße selbst im Winter genossen werden.

Pesto ist schnell selbstgemacht und nicht vergleichbar mit dem Fertigprodukt aus dem Supermarkt. Es lässt sich vielfältig verwenden und abwandeln. Gute Zutaten verleihen ihm einen abgerundeten Geschmack und ein intensives Aroma. Eine kleinblättrige Basilikumsorte wie Fino verde ist besonders aromatisch. Als Käse eignet sich italienischer Parmesan, ein Hartkäse aus Kuhmilch, Pecorino, ein italienischer Käse aus Schafmilch oder Ricotta, ein cremiger Frischkäse aus Schaf/oder Kuhmilch.

Eine vegane Alternative zu Parmesan ist Parmesan aus Cashewnüssen, blanchierten Mandeln oder Macadamia-Nüssen. Ein hochwertiges Oliven- oder Nussöl sorgt für ein ausgeprägtes Aroma und enthält wertvolle Nährstoffe. Mandeln, Pinienkerne oder Kürbiskerne, Knoblauch und ein Spritzer Zitronensaft runden den Geschmack ab.

Weltweit gibt es zahlreiche Varianten – wo es Kräuter gibt, werden auch grüne Soßen gerührt. Die grüne Soße kann aus Gartenkräutern wie Basilikum, Salbei, Petersilie, Schnittlauch oder Koriandergrün, aber auch aus Blattwerk von Gemüse wie Möhren-, Radieschen-, Kohlrabigrün oder Wirsing hergestellt werden. Auch Wildkräuter wie Bärlauch, Borretsch, Brombeerblätter, Brunnenkresse, Giersch, Rauke, Schafgarbe, Sauerampfer, Löwenzahn oder Brenneseln lassen sich wunderbar dafür verwenden.

Aber auch aus zahlreichen anderen Zutaten lässt sich ein Pesto herstellen. So schmeckt beispielsweise ein Gemüse-Pesto mit Auberginen, getrockneten Tomaten, Oliven, Kapern, Kürbis, Rote Beete, Möhren, Paprika oder Spargel. Ein Pilz-Pesto gelingt mit Brätling, Eierschwammerl, Maronen-Röhrling, Steinpilzen oder Shiitake. Für ein Pesto aus Hülsenfrüchten eignen sich Linsen, Kichererbsen, Erbsen oder Bohnen; in einer nussigen Variante schmecken Walnüsse, Pistazien, Cashewkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen.

Pesto schmeckt nicht nur zu Pasta. Die italienische Würzsoße hat viele Einsatzmöglichkeiten, die gerade im Sommer voll ausgeschöpft werden können wie beispielhaft als Gruß aus der Küche, Brotaufstrich, Dip, Marinade, Salatdressing, Pizzabelag, Brotfüllung oder zum Dessert. ■

PESTO-PANADE

Pestoreste, Paniermehl und etwas Zitronensaft vermischen und auf Fisch, Fleisch, Tofu oder Kartoffeln verteilt und im Backofen gebacken, sind eine wunderbare Art der Resteverwertung.



Als Käse im Pesto eignen sich Parmesan, Pecorino oder Ricotta. Auch veganer Parmesan aus Cashewkernen passt gut

GRÜNE SOßE INTERNATIONAL

Die grüne Würzsoße ist weltweit bekannt, wird aber in jedem Land etwas anders zubereitet:

Frankreich: „Sauce verte“, eine Soße mit vielen Kräutern auf Basis von Mayonnaise

Deutschland: Frankfurter „Grie Soß“ mit sieben definierten Kräutern und hartgekochten Eiern

Spanien: „Mojo verde“ ist eine säuerliche Soße mit Petersilie, Koriander, Essig und Brot

Mexiko: „Salsa mexicana“ aus Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Koriander, Olivenöl und Limettensaft

England: Minzsoße aus frischer Minze, heißem Wasser, Essig und braunem Zucker

Indien: „Hara masala“ ist eine grüne Soße aus Minze, Koriandergrün, frischer Kokosraspel und viel grünen Chilis

Karibik: „Green Seasoning“ ist eine Kräutersoße auf Basis von Koriander, Schnittlauch, Oregano, Petersilie und Knoblauch

Ein hochwertiges Oliven- oder Nussöl sorgt für ein ausgeprägtes Aroma und enthält wertvolle Nährstoffe





PESTO-BASIS-REZEPT

Die Basis, um ein Pesto lange haltbar zu machen, bilden Salz und Öl. Durch die Zugabe von Salz und das Bedecken der Würzpaste mit Öl kann die Paste 1 Jahr und länger im Kühlschrank gelagert werden.

ZUTATEN

- 50 g Wildkräuter (einzeln oder gemischt)
- 50 g Olivenöl
- 15 g Salz

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Garten,
Supermarkt

- Kräuter mit Olivenöl pürieren, bis eine glatte, sämige Paste entsteht.
- Diese mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken.
- Käse und Nüsse machen das fertige Pesto cremiger, leider auch anfälliger für Bakterien. Trotz bedeckter Oberfläche durch Öl ist es nur 3-4 Wochen im Kühlschrank haltbar. Größere Mengen Pesto also am besten nur mit Salz und Öl konservieren und erst vor dem Verzehr mit Käse und Nüssen mixen. |

Tipp

Eine weitere Methode der Haltbarmachung von Pesto ist das Einfrieren. Dazu die Würzsoße in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Später portionsweise für Pasta oder Suppen verwenden.

VEGANER PARMESAN

ZUTATEN

- 150 g Cashewkerne
- 20 g Hefeflocken
- Knoblauchpulver
- Salz

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt

Diese Alternative aus Cashewkernen eignet sich auch für Nicht-Käseesser und sorgt trotzdem für den typischen käsigen Geschmack im Pesto.

- In der Küchenmaschine vorsichtig mixen, bis eine grobe Textur entsteht.
- Im sauberen Glas aufbewahrt, hält sich der vegane Parmesan 3-4 Wochen im Kühlschrank. |



BRENNNESSEL-PESTO

Aus den jungen und oberen Blättern der Brennnessel lässt sich ein wildes Pesto herstellen. Denn diese Bestandteile brennen wenig an den Händen bei der Verarbeitung. Sie hat einen kräftigen, aromatischen Geschmack und verträgt durchaus etwas mehr Knoblauch und Parmesan.



- Gläser auf 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Walnüsse und Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen.
- Brennnesseln mit Wasser waschen und gut trocken tupfen, Knoblauch schälen und vierteln.
- Zunächst die Brennnesselblätter mit 50 g Olivenöl pürieren. Dann Nüsse, Knoblauch, Parmesan und den Spritzer Zitrone hinzufügen.
- Falls nötig, etwas Öl dazugeben, sodass eine glatte, sämige Paste entsteht. Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken. |

ZUTATEN

- 50 g Olivenöl + etwas zum Bedecken der Oberfläche
- 40 g Parmesan
- 35 g Walnüsse
- 30 g Brennnesseln
- 5 g Hanfsamen
- 1-4 Zehen Knoblauch
- 1 Spritzer Zitrone
- Steinsalz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Garten,

Supermarkt



LÖWENZAHNBLÄTTER-PESTO

Auch aus den Blättern des Löwenzahn lässt sich ein schmackhaftes, herb-würziges Pesto herstellen. Wer einen etwas säuerlichen Geschmack bevorzugt, nimmt zur Hälfte Löwenzahn und Sauerampfer.



- Gläser auf 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen.
- Löwenzahnblätter mit Wasser waschen und gut trocken tupfen, Knoblauch schälen und vierteln.
- Zunächst die Blätter mit 60 g Kürbiskernöl pürieren. Dann Nüsse, Knoblauch, Parmesan und den Spritzer Zitrone hinzufügen.
- Falls nötig, etwas Öl dazugeben, sodass eine glatte, sämige Paste entsteht. Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken. |

ZUTATEN

- 60 g Kürbiskernöl
- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Löwenzahnblätter
- 35 g Parmesan
- 1-4 Zehen Knoblauch
- 1 Spritzer Zitrone
- Steinsalz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Garten,

Supermarkt





SCHOKOLADEN-MINZ-PESTO

ZUTATEN

- 40 g Haselnuss-, Mandel- oder Rapsöl + etwas zum Bedecken der Oberfläche
- 1 Bund Minze (30-35 g)
- 25 g Haselnüsse
- 25 g Schokolade (70 % Kakaoanteil)
- 10 g Agavendicksaft

Mit Zutaten wie Minze, Zitronenmelisse, Früchten, Blüten, Mandeln, Honig sowie Schokolade wird Pesto zu einer süßen Verführung. Die abgeriebene Schale einer Orange oder Zitrone, ein Schuss Limettensaft, Rum oder Rosenwasser, Gewürze und hochwertiges Öl runden den Geschmack ab.



- Gläser auf 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Minze mit Wasser waschen und gut trocken tupfen. Schokolade und Nüsse klein hacken.
- Minzeblätter mit Öl pürieren. Dann Nüsse und Schokolade hinzugeben. Pesto mit Agavendicksaft abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken.
- Gibt man etwas grob gehackte Schokolade, Haselnüsse und etwas Minze unter das Pesto, verleihe sie der Paste einen noch intensiveren Geschmack. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

MAGNOLIEN-PESTO

ZUTATEN

- 50 g Mandelöl oder Rapsöl + etwas zum Bedecken der Oberfläche
- 10 Magnolienblüten (45-50 g)
- 35 g Mandelstifte
- 35 g Schokolade (weiß)
- 20 g Honig
- Orangenabrieb

- Die Herstellung erfolgt wie beim Minz-Pesto. Weitere grob gehackte Schokolade und Mandelstifte unter das Pesto gemischt, verleihen der Paste einen angenehmen Crunch. |

Text, Rezepte & Bilder:
Margarete Maria Preker

@Imagina von Rosenberg

www.brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





€5,90



Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

„Alles kein Hexenwerk“

Wie man Vorräte anlegen möchten, für welche man sich entscheidet und wie umfangreich die eigene Speisekammer ausfallen soll, hängt oft auch mit den zeitlichen und räumlichen Kapazitäten zusammen. Doch das Wichtigste: erst einmal anfangen. So wie Dorothea Staudt, die Einblicke in ihre Vorratshaltung gewährt.

SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt verarbeitet?

Dorothea Staudt: Momentan verarbeite ich hauptsächlich Kartoffeln, Steckrüben und Kohlrabi, indem ich sie einkoche. Dann kann ich immer schnell etwas zu Essen auf den Tisch zaubern.

Was stellst Du am liebsten selbst her und warum?

Am liebsten wecke ich ein und stelle Konfitüre sowie Liköre in meiner eigenen Küche her. Ich stelle Fruchtaufstriche aus so ziemlich allen Früchten her, ohne oder auch mal mit Alkohol. Ich wecke Früchte, Kartoffeln, Gemüse, Suppen, Bolognese und viele weitere Gerichte ein. Und ich mache Likörchen aus Kirschen, Brombeeren, grünen Walnüssen, reifen Walnüssen und anderen Lebensmitteln.

Wie bist Du dazu gekommen, Deine Vorräte selbst anzulegen?

Dazu gekommen bin ich durch meine Mutter. Sie hat schon immer viel eingekocht und Liköre hergestellt. Dort begründet sich auch meine Vorliebe für diese süßen Speisen, das habe ich von ihr übernommen.

Welche Lebensmittel verarbeitest Du und mit welcher Methode?

Ich wohne in einer Gegend, in der es Früchte in Hülle und Fülle gibt: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Walnüsse und noch viele weitere Sorten. Mir tat es immer in der Seele weh, dass das Obst von den Bäumen fiel und keiner es aufgesammelt hat. Oder die Kirschen an den Bäumen vergammelten. So bin ich selbst ans Einkochen gekommen. Heute gehe ich zusätzlich zum Fallobst noch in die Brombeeren oder sammle Nüsse.

Wo lagerst Du die selbstgemachten Lebensmittel?

Meine Vorräte lagere ich in einem eigens für mein Eingemachtes eingerichteten Kellerraum. Hier steht mein altes Küchenbuffet, ein Schwerlastregal und ein Stahlschrank, indem ich leere Gläser aufbewahren, die nur darauf warten, neu befüllt zu werden.



DOROTHEA STAUDT

Dorothea Staudt ist 65 Jahre alt und wohnt zusammen mit ihrem Ehemann in dem kleinen Ort Wickede Echthausen. Und zwar unter einem Dach mit ihrer Tochter und dem Schwiegersohn. Neben der Leidenschaft fürs Kochen und Einmachen liest sie sehr gerne oder kümmert sich um die Pferde. Vor etwa zehn Jahren hat sie begonnen, selbst Konfitüre herzustellen und Früchte einzukochen.



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

Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer wieder kochst?

Ein wirkliches Standardrezept zum Vorräte anlegen habe ich nicht. Aber es ergibt einfach Sinn, saisonbedingt einzukochen. Auf keinen Fall verzichten beim Vorräte anlegen möchte ich auf meinen Entsafter, den Mixer und meine Schneidemaschine.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen?

Ich kann wirklich jedem empfehlen sich mit dem Haltbarmachen oder Einkochen von Lebensmitteln zu beschäftigen. Nicht nur, dass es Spaß macht, sondern dass man eben auch genau weiß, was man isst. Und wenn es mal schnell gehen muss, dann macht man sich beispielsweise ein Glas Kartoffeln auf, erhitzt es und fertig. Mein nächstes Projekt wird das Fermentieren von Lebensmitteln werden. Ich lasse mich überraschen, wie das wird. Mein Tipp für Leute, die sich mit dem Thema beschäftigen: Traut euch. Fangt mit Marmelade an und dann geht es ganz schnell ans Obst- und Gemüseeinwecken. Es ist Alles kein Hexenwerk. Wichtig ist, immer darauf achten, dass man geeignete und unbeschädigte Gläser und Deckel benutzt. Arbeitet man mal nicht sauber genug, kann schon mal ein Glas umschlagen und schlecht werden. Obwohl ich sehr darauf achte, dass es nicht passiert. |

BRATAPFEL-KONFITÜRE MIT RUM- ROSINEN À LA DOROTHEA STAUDT

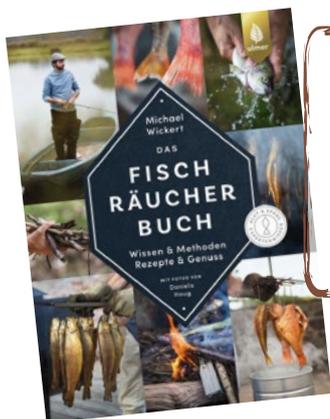
ZUTATEN

- 1.000 g Äpfel
 - 250 ml Apfelsaft
 - 200 g Rumrosinen
 - 1 Zitrone
 - 50 g Mandeln (gehackt)
 - 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
 - 1 Pck. Gelierzucker 2:1
 - 1 Fläschchen Rum-Aroma (alternativ 10 ml Rum)
- Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Mit dem Saft der Zitrone, den Mandeln, Vanillezucker und dem Rumaroma/Rum und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze zirka 30 Minuten backen.
- Abkühlen lassen und pürieren.
- Die Masse mit dem Apfelsaft, den Rumrosinen und dem Gelierzucker mischen und 4 Minuten sprudelnd köcheln lassen.
- In vorbereitete Einmachgläser füllen. |



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.



Michael Wickert,
Daniela Haug
Das Fischräucherbuch
Wissen & Methoden -
Rezepte & Genuss
336 Seiten
ISBN 978-3-8186-1169-9
€ 39,95

Geräucherter Fisch zählt wohl zu den ältesten, aber auch am wenigsten verbreiteten Konservierungsmethoden. Grund ist nicht zuletzt der Geruch des Vorganges – das Ergebnis macht etwaige Bedenken allerdings schnell wett. Wenn man nur wüsste, wie das geht? Einen Einblick in Techniken, Hintergrundwissen und über 40 Rezepte hat der studierte Fischereiwissenschaftler und Räuchermeister Michael Wickert in seinem Buch „Das Fischräucherbuch. Wissen & Methoden – Rezepte & Genuss“ zusammengestellt, das im Eugen-Ulmer-Verlag erschienen ist. Illustriert mit Fotos von Daniela Haug, zeigt es die Welt des Räucherns von Fisch.

 www.ulmer.de

Die Levante-Küche rückt immer weiter in den Fokus von Hobby-Köchinnen und -Köchen. Und das völlig zurecht, bietet sie aufgrund der unterschiedlichen Gewürze und Zutaten eine Vielfalt, die verzaubert. Dieser Strömung aus Beirut widmet sich das Buch „Der Duft von Zimt & Zedern“ von Merijn Tol. Klassiker wie Falafel, Mezze sowie Hummus dürfen natürlich nicht fehlen, doch auch viele weitere, spannende Rezepte sind zu finden. Mit interessanten Porträts aus der Gastroszene von Beirut kombiniert, präsentiert die Autorin des Libanon-Kochbuches 60 orientalische Rezepte.



Merijn Tol
Der Duft von Zimt & Zedern
60 orientalische Rezepte aus der Levante-Küche Beiruts
272 Seiten, ISBN 978-3-9596-1488-7, € 32,99

 www.verlagshaus.de



Lea Elci
Umessen
Das Kochbuch für
eine bessere Welt
168 Seiten
ISBN 978-3-7106-0513-0
€ 20,-



 www.brandstaetterverlag.com

Dass wir viel von der Fridays-for-Future-Generation lernen können, ist mittlerweile den meisten bewusst. Eine Möglichkeit: das Kochbuch „Umessen“ der 15-Jährigen Lea Elci, das im Brandstätter-Verlag erschienen ist. Die Schülerin aus Hamburg, Umwelt-Aktivistin sowie nun auch Autorin, zeigt, wie man mit dem eigenen Essverhalten Treibhausgase sowie Wasser einsparen, Tierleid minimieren und zur Erhaltung der Regenwälder beitragen kann. Vegetarisch, nachhaltig und inspirierend – so lässt sich das Buch zusammenfassen. Mit ins Boot holen konnte Elci für ihr Projekt unter anderem TV-Koch Tim Mälzer.



Tanja Braune
Eis selbstgemacht – ohne Zucker
 100 Rezepte ohne künstliche Zusatzstoffe
 96 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0760-7
 € 15,-

Sommerzeit ist Eiszeit – dieses kulinarische Gesetz beachten die allermeisten gerne. Und wenn das auch klappt, ohne eine Extra-Portion Zucker oder künstliche Zusatzstoffe zu sich zu nehmen, umso besser. 100 Rezepte, wie selbstgemachtes Eis gelingen kann, gibt es in dem Buch „Eis selbstgemacht“ von Tanja Braune, das im Kneipp Verlag erschienen ist. Süß ist die Kaltspeise trotzdem – verwendet werden natürliche Alternativen, die ohne Reue geschleckt werden können. Die Autorin schaut dabei auf eine große Expertise zurück: Die Gesundheitsjournalistin und Buchautorin verbindet in ihren Kochbüchern gesunde Speisen mit Genuss.



www.kneippverlag.de

Im September 2018 hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Denn die Homburgerin möchte ihr Wissen übers Einkochen, das sie in 50 Jahren erworben hat, gerne weitergeben. In der Gruppe sind neben dem Einkochen diverse andere Methoden zur Haltbarmachung wie dörren, räuchern oder fermentieren immer wieder Thema. Neben (saisonalen) Rezepten werden hilfreiche Tipps zu Einkochzeiten, geeigneten Gläsern zum Einkochen oder Einkochautomaten und Töpfen ausgetauscht. Dumme Fragen gibt es nicht, Sylvia, Rainer und ihr Administratoren-Team beantworten mit Geduld (fast) jede Frage und erklären auch zum wiederholten Male, wieso in der Gruppe beispielsweise keine Gläser auf den Kopf gestellt werden. Das kommt an: Die Gruppe hat mittlerweile über 55.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Seit Ausgabe 01/2021 ist Sylvia Schumacher auch mit einer Kolumne zum Thema Einkochen in **SPEISEKAMMER** vertreten.



www.brot-magazin.de/einkaufen



Wenn die Temperaturen steigen und die Tage länger werden, führt kein Weg mehr an ihm vorbei: dem charakteristischen Duft von frisch Gegrilltem. Ob Fisch, Fleisch, Gemüse oder Käse – dank kräftiger Röstaromen und markanter Rauchnoten schmecken Speisen vom Rost einfach unvergleichlich gut. Doch die Stars der Outdoor-Küche wären nichts ohne ihre Begleiter. Knuspriges Kräuterbaguette macht ein zartes Steak erst vollkommen. Ein krosses Vollkornbrötchen mit mediterranem Dip sorgt in Verbindung mit buttrigem Hähnchenfleisch für eine regelrechte Geschmacksexplosion. Und ein Stück Feta auf Gemüsebett mit Olivenöl harmoniert wunderbar zu einem dampfenden Fladenbrot. Möglichkeiten gibt es viele, wie die neue Ausgabe von **BROT zum Grillen**, dem Schwes-termagazin von **SPEISEKAMMER**, zeigt. Mehr als 40 einfache und gelingsichere Rezepte für aromatische wie bekömmliche Grill-Begleiter sorgen für Abwechslung beim nächsten Barbecue. Dabei gibt es nicht nur Gebäck, das zum Grillen schmeckt, sondern auch solches, das direkt auf dem Grill zubereitet werden kann. Abgerundet durch würzige Dips, knackige Salate und kreative glutenfreie Rezepte ist **BROT zum Grillen** die perfekte Lektüre – nicht nur für den Sommer.



Einkochen und leckere Küche mit Sylvia
 Private Gruppe · 54.143 Mitglieder

[/groups/449281958898101](https://www.facebook.com/groups/449281958898101)



Lecker Labbskaus

Labbskaus eilt kein besonderer guter Ruf voraus. Zu Unrecht. Dieser Klassiker der Kombüse – wie die Küche auf Schiffen heißt – ist äußerst schmackhaft und viel mehr Delikatesse, als so mancher glauben mag.

Wie und wann Labbskaus entstanden ist, wo es genau herkommt und wie die Zubereitung genau zu sein hat, darüber gibt es viele Geschichten. Darunter dürfte auch viel Seemannsgarn sein, also Geschichten, die nicht so ganz der Wahrheit entsprechen. Relativ sicher ist, dass Labbskaus vor 200 Jahren ein beliebtes Essen der Seefahrer war. Da auf Segelschiffen für die Matrosen Pökelfleisch zur Ration gehörte, aber die Seeleute häufig ihre Zähne durch Skorbut verloren hatten und daher keine feste Nahrung zu sich nehmen konnten, wurde das Fleisch durch den

Fleischwolf gedreht. Fisch gehört nicht zum klassischen Bestandteil von Labbskaus, wird aber gerne als Beilage gereicht.

In heutigen Rezepten für die Spezialität mit Kultcharakter werden häufig auch Speck, Corned Beef, Matjes, Salzhering oder Stockfisch mit verarbeitet, oder zumindest dazu serviert. Wir verraten, wie sich das Grundrezept von dieser Seite mit den Zutaten auf den folgenden Seiten – Corned Beef, Salzhering, Salzgurken und eingelegter Roter Bete – ganz einfach zu Hause nachbauen und genießen lässt. |



LABSKAUS VOM CAPTAIN'S TABLE

- Die gepökelte Rinderbrust in 5.500 ml Wasser 20 bis 25 Minuten vorkochen. Anschließend das Wasser wechseln und mit der gleichen Menge frischem Wasser wiederholen. Anschließend das Wasser abgießen.
- Zwiebeln und Schalotten schälen und klein hacken. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
- Das Fleisch erneut, dieses Mal mit 1.500 ml Wasser aufkochen. Die geschälten und klein gehackten Zwiebeln und die Pfefferkörner dazugeben und bei 90 bis 105 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Das Fleisch sollte bissfest bleiben und nicht zerfallen.
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne die klein gehackten Schalotten im ausgelassenen Kalbsnierenfett leicht anbräunen und dann in einer kleinen Schüssel warmstellen.
- Ist das Pökelfleisch mit den Zwiebeln fertig, beides aus der Brühe nehmen und die Pfefferkörner entfernen. Fleisch durch einen Fleischwolf mit großer Scheibe drehen und das Durchgedrehte ebenfalls warmstellen.

ZUTATEN*

- 1.000-1.250 g Kartoffeln (mehlig)
 - 500-600 g Rinderbrust (gepökelt)
 - 250 g Zwiebeln
 - 125 g Schalotten
 - 5 Eier
 - 30 g Kalbsnierenfett
 - 14 Pfefferkörner (schwarz)
 - 1 Spritzer Angostura-Bitter
 - Worcestersoße
- Spätere Zugabe
- 1 kleines Glas Rote Bete
 - 5 Salzgurken

* Ergibt 5 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

REZEPT-GESCHICHTE

Das Rezept für dieses Labskaus stammt vom Hamburger Gastronomen Paul Rauch. In seinem Lokal „Old Commercial Room“ an der Hamburger Michaeliskirche serviert er das Seemannsgericht. Er wiederum hat das Rezept angeblich von Walfängern, die im Restaurant ein- und ausgingen. Im Zuge einer Vereinbarung sicherte sich Peter Pagels, Inhaber der Old Commercial Handels GmbH das Rezept von Paul Rauch. Seit 1989 vertreibt Pagels mit seinem Unternehmen Aalsuppe, Krabbensuppe, Rinderbrust in Meerrettichsoße und Rote Grütze in Konserven. Sein Hauptprodukt ist aber weiterhin Labskaus, das über die Stadtgrenzen von Hamburg bekannt und beliebt ist. Kleiner Fun Fact am Rande: Die Version in der Dose wird zwar nach original Hamburger Rezept hergestellt. Produziert wird allerdings im unterfränkischen Lohr am Main. www.oldcommercial.de

Tipp

Labskaus lässt sich auch wunderbar gebraten verzehren. Statt der Rinderbrust kann auch Corned Beef verwendet werden, das spart am Tag der Zubereitung Zeit. Ein Rezept für Corned Beef gibt es auf Seite 72.

- Die Kartoffelstücke in die Brühe geben und, falls nötig, mit so viel Wasser aufgießen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Nun bei geringer Hitze kochen lassen, bis die Brühe fast aufgesogen ist.
- Die Kartoffeln zu Brei stampfen.
- Alle bisher verarbeiteten Zutaten zusammen in einen Topf geben und mit weiteren 6-8, grob gemahlene Pfefferkörnern, einem Spritzer Angostura und Worcester würzen und umrühren.
- Eier in einer Pfanne braten.
- Labskaus mit einem Spiegelei gekrönt und von Roter Bete und Salzgurken flankiert servieren |

Rezept:
Old Commercial Handels GmbH



Tipp

Für eine noch feinere Konsistenz kann das Rindfleisch nach dem Kochen auch mit dem Fleischwolf zerkleinert werden – das klassische Corned Beef ist jedoch etwas gröber in seiner Struktur. Das Fleisch muss während des Kochens die ganze Zeit über mit Flüssigkeit bedeckt sein, damit es nicht austrocknet.

CORNED BEEF

Die Basis für Labskaus ist häufig das Dosenfleisch aus der Vorratskammer. Traditionell mit einer saftigen Rinderbrust zubereitet, ist das Kraftfleisch auch als Belag zur Brotzeit oder als herzhafter Snack für zwischendurch ein echter Dauerbrenner.

ZUTATEN*

- 1.500 g Rinderbrust (gepökelt, vom Metzger)
- 1.500 ml Wasser
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1/2 Stange Lauch
- 1/4 Knollensellerie
- 10 Blatt Gelatine
- 1 EL Zucker
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Koriandersaat
- 2 Lorbeerblätter

* Ergibt 4 Gläser à 400 ml

- Die Rinderbrust in einen großen Topf geben und mit dem Wasser bedecken. Das Gemüse waschen, in grobe Stücke schneiden und mit in den Topf geben.
- Anschließend einmal aufkochen, die Gewürze dazugeben und alles zusammen abgedeckt für 3 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann sollte das Gemüse in der entstandenen Brühe zerfallen sein.
- Das Fleisch nach Ablauf der Garzeit aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
- Die entstandene Fleischbrühe durch ein feines Sieb abgießen und warmhalten.
- Die abgekühlte Rinderbrust zunächst in dünne Scheiben quer zur Faser schneiden und anschließend mit zwei Gabeln in feine Stücke zupfen.
- Die Gelatineblätter nach Packungsanleitung in etwas kaltem Wasser einweichen und anschließend in der heißen Fleischbrühe auflösen.
- Das zerkleinerte Rindfleisch auf saubere Gläser verteilen und jedes Glas mit 200 ml der Fleischbrühe auffüllen.
- Zum Schluss die Gläser fest verschließen und im Wasserbad für 120 Minuten bei 100°C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★★☆

Aufwand: ★★★☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

Tipp

Wer keine gepökelte Rinderbrust beim Metzger bekommt, kann sie sich einfach selbst zu Hause pökeln. Auf ein Kilo Fleisch kommen:

2.000 ml Wasser
160 g Meersalz
20 g Nitritpökelsalz

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen, bis

sich die Salze aufgelöst haben – danach abkühlen lassen. Das Fleisch darin komplett von der Lake bedeckt für 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Rezepte & Bilder:

Stefanie Isabella Wenzel

@lebkuchennest

/www.lebkuchennest.de

www.lebkuchennest.de

SALZHERING

Eingelegter Fisch wird schon lang nicht mehr nur im hohen Norden verspeist. Inzwischen erfreuen sich die Gerichte rund um die konservierten Spezialitäten überall im Land großer Beliebtheit. Doch man muss nicht bis zum nächsten Besuch an der See warten, um in den Genuss von Fisch zu kommen. Den klassisch eingelegten Salzhering kann man auch problemlos für die heimische Speisekammer zubereiten.

- Die Heringsfilets in einem Behältnis mit dem Salz vermengen und komplett mit Salz bedecken. Für mindestens 3, maximal 5 Tage im Kühlschrank lagern. Je länger die Fische gebeizt werden, umso intensiver wird der Salzgeschmack.
- Nach den Tagen im Kühlschrank das überschüssige Salz unter kaltem Wasser abspülen und nochmals für 1 Tag in kaltem Wasser einlegen. Dabei sollte der Fisch komplett vom Wasser bedeckt sein. Für eine direkte Weiterverarbeitung wären die Salzheringe nun bereits verzehrfertig.
- Um die Heringe länger haltbar zu machen, werden sie noch in einen Gewürzsud eingelegt. Hierfür die übrigen Zutaten, bis auf Dill und Zwiebeln, in einen Topf geben und die Mischung zum Kochen bringen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Den Sud danach komplett abkühlen lassen.
- Anschließend die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Dill waschen. Zwiebeln, Dill und Salzhering abwechselnd in die Gläser schichten.
- Den Essigsud samt der Gewürze auf die Gläser verteilen, bis alles vollständig bedeckt ist. Die Gläser fest verschließen und 5-6 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
- Danach ist der eingelegte Salzhering gekühlt mehrere Wochen haltbar. |



Tipp

Wer milderen, weniger salzigen Hering bevorzugt, kann die Fischfilets auch länger als einen Tag wässern, um ihnen den Salzgeschmack wieder zu entziehen.

ZUTATEN*

- 1.000 g Heringsfilet
- 600 ml Wasser + Wasser zum Bedecken
- 500 ml Branntweinessig
- 300 g Meersalz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Bund Dill
- 1 EL Zucker
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Pfefferkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren

* Ergibt 4 Gläser à 500 ml

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



SAURE GURKEN

Salzgurken sind in Nord- und Ostdeutschland besser unter dem Namen Saure Gurken bekannt. Im Prinzip ist es aber das Gleiche. In einer Salzlake fermentierte Gurken, die einen knackigen Geschmack haben. Sie schmecken wunderbar zum Labskaus, aber auch zur Brotzeit oder als herzhafter Snack zwischendurch.

ZUTATEN*

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

* Ergibt 1 Glas à 750-1.000 ml

| | |
|------------------------|----------------------|
| Schwierigkeitsstufe: | ☆☆☆ |
| Aufwand: | ☆☆☆ |
| Haltbarkeit: | ☆☆☆ |
| Verfügbarkeit Zutaten: | Markt, Supermarkt |

- In das Glas kommen Dill, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeer und der frische Meerrettich.
- Die Gurken eng darüber schichten, sodass das Glas voll ist. Dann bis an den Rand mit Salzlake füllen und die Gläser verschließen. Danach heißt es warten.
- Nach drei bis vier Wochen bei Zimmertemperatur sind die Gurken lecker sauer. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. |

Rezept & Bild: Christoph Bremer

EINGELEGTE ROTE BETE

Rezept:
Vanessa Grieb

Ob Rote Bete in den Labskaus gehört oder nicht, ist letztendlich wie so oft, Geschmackssache. Bei manchen Rezepten ist sie ein Bestandteil des deftigen Eintopfs und verleiht ihm eine rosarötliche Farbe, bei manchen wird sie als Beilage dazu gereicht. In dritten Rezepten wird ganz darauf verzichtet. Dabei ist die erdige Knolle gegart und eingelegt in einen Essigsud äußerst schmackhaft und vielseitig einsetzbar.

- Gläser vorbereiten, indem man sie im Wasser auskocht und zum Abtropfen auf ein sauberes Küchentuch stellt. Für die Verarbeitung der Roten Bete empfiehlt es sich, mit Handschuhen zu arbeiten, da die Knollen färben können.
- Greift man zu roher Roter Bete, empfiehlt es sich, diese zu garen, bevor man sie einlegt, sonst ist sie zu hart. Die Schale kann dran bleiben, so bleiben die guten Inhaltsstoffe unter der Schale weitestgehend erhalten. Beten mit Wasser abwaschen und mehrmals einstechen.
- Rote Bete-Knollen in einen Topf geben und Wasser hinzugeben, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen.
- Wenn das Wasser kocht, den Deckel abnehmen und bei mittlerer Hitze weiter ziehen lassen, bis die Rote Bete gar ist. Das dauert 30-40 Minuten. Gar sind die Knollen, wenn sie sich, ähnlich wie Kartoffeln, mit einem Messer leicht einstechen lassen.
- Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut mit einem scharfen Messer entfernen. Die Knollen in Scheiben oder kleine Stücke schneiden, je nachdem, was einem besser gefällt. Kauft man Rote Bete, die bereits gegart ist, kann man sie direkt unter Wasser abbrausen und klein schneiden.
- Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben oder kleine Stücke schneiden.
- Essig, Wasser, Senf- und Pfefferkörner, Salz, Zucker und Zimt zusammen in einen Topf geben und aufkochen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.
- Rote Bete-Stücke und Zwiebel abwechselnd in die vorbereiteten Gläser schichten. Den Essigsud darüber gießen, bis alles bedeckt ist. Die Gläser fest verschließen und einmal schütteln, damit sich alle Gewürze und die Senf- und Pfefferkörner gut in den Gläsern verteilen.
- Die eingelegte Rote Bete kann direkt am nächsten Tag verzehrt werden; es empfiehlt sich allerdings, sie 2-3 Wochen ziehen zu lassen. Dann hat sie den typischen säuerlich Geschmack von in Essig eingelegtem Gemüse erreicht.
- Um sie noch länger haltbar zu machen, die Gläser 30 Minuten bei 100°C einkochen. Ungeöffnet ist die Rote Bete mehrere Monate haltbar. |



ZUTATEN*

- 500 g Rote Bete (roh oder gekocht)
- 1 Zwiebel (rot)
- 125 ml Weinessig
- 250 ml Wasser + Wasser zum Kochen
- 1 EL Zucker
- 1/2 EL Salz
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner (ganz, rosa)
- 1 TL Zimt

* Ergibt 3 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★★

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



„Aus dem Garten genießen“

Im Gespräch: Die Obstfee
Daniela Hunger

Interview: Vanessa Grieb

Daniela Hunger aus Bayern wollte etwas dagegen unternehmen, dass die typischen Gärten mit Obst und Gemüse hierzulande zunehmend verschwinden. Und gleichzeitig Obst verdirbt, da immer weniger Obstbäume abgeerntet werden. Kurzerhand gründete sie 2018 daher die Obstfee. Was sich dahinter verbirgt, welche Produkte sie anbietet und wie sie ihr Konzept in ganz Deutschland etablieren möchte, hat die gelernte Zahntechnikerin im Interview verraten.

SPEISEKAMMER: Was verbirgt sich hinter dem Konzept der Obstfee?

Daniela Hunger: Ich stelle in meiner kleinen Manufaktur in Kumhausen Fruchtaufstriche und Kompotte her. Das Obst dafür stammt von privaten Gärtnerinnen und Gärtnern, die aus einem Umkreis von 25 Kilometern von Kumhausen kommen. Ich verarbeite vor allem überschüssiges Obst, das die Gartenbesitzerinnen und -besitzer selbst nicht mehr verarbeiten können oder wollen. „Aus dem Garten genießen“ lautet dabei mein Motto. Das verarbeitete Obst hat Bio-Qualität, da beim Anbau auf chemische Spritz- und Düngemittel verzichtet wird.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, damit ein Unternehmen zu gründen?

Viele der früher üblichen „Hausgärten“ mit Obst und Gemüse verschwinden zunehmend, das finde ich erschreckend. Mittlerweile

existieren nur noch etwa ein Drittel aller vorhandenen Gärten in Deutschland in einer typischen Siedlung aus den 1950er-Jahren. Gleichzeitig gibt es immer mehr Obstbäume, die nicht mehr abgeerntet werden. Ich habe einen Bericht über die Organisation Mundraub* gesehen und mir gedacht, die trauen sich was. Gleichzeitig fand ich toll, was sie machen. Meine Kinder waren aus dem Haus und ich war auch ein wenig auf der Suche nach einer neuen Aufgabe. Mit der Obstfee habe ich sie gefunden.

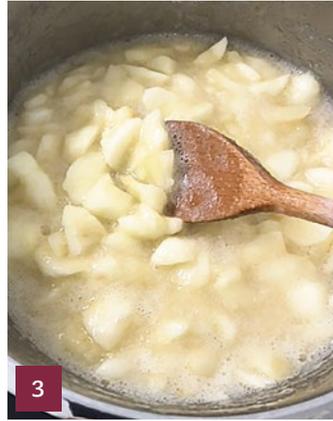
Zu meiner Kindheit wurde immer alles verarbeitet, was im Garten gewachsen ist. Das kenne ich von zu Hause. Früher war es so, dass der Supermarkt als Ergänzung diente und man sich überwiegend aus dem eigenen Garten versorgt hat. Heute ist es andersrum. Und das Einkochen war früher immer viel Arbeit, über die nicht nur meine Großmutter gestöhnt hat. Das hat sich verändert, heutzutage wird überwiegend nicht mehr aus der Not heraus eingekocht.



1



2



3

1) Mit Rhabarber beginnt die Erntesaison Ende April. 2) Auch wenn das Sortiment saisonal bestimmt ist, Produkte aus Birnen gibt es immer. 3) Die Aufstriche und Kompotte enthalten nur Apfelpektin und Bio-Zucker aus Zuckerrüben

Was ist das Besondere an Ihren Produkten?

Meine Aufstriche und Kompotte kommen ohne nicht-regionale oder importierte Zutaten wie Zitronensaft, Vanille oder Zimt aus. Ich verarbeite nur Apfelpektin und Bio-Zucker aus Zuckerrüben. Ein Glas Apfelmus mit 435 Milliliter kostet dann zwar auch 5,50 Euro, was im Supermarkt 70 Cent kostet. Ich habe aber auch nicht den Anspruch, in Konkurrenz zum Discounter zu treten. Mit der Obstfee möchte ich auch wieder ein Bewusstsein für den Wert der handwerklichen Arbeit wecken, da ich ja eine hauswirtschaftliche Dienstleistung anbiete. Meine Gärtnerinnen und Gärtner und ich ernten von Hand und ich koche dann daraus die fruchtigen Aufstriche.

Haben Sie einen festen Stamm von Gärtnerinnen und Gärtnern, mit denen Sie arbeiten?

Ja, in den letzten Jahren ist der auf 20 bis 30 Personen angewachsen, die eigentlich immer dabei sind. Meine Partnerinnen und Partner sind mir sehr wichtig, die soziale Komponente spielt eine große Rolle. Zum einen bin ich natürlich auf sie und ihre

Ernte angewiesen. Zum anderen nehme ich mir aber auch gerne die Zeit, mich mit ihnen zu unterhalten und auszutauschen. Über die Zeit sind wir eine tolle Gemeinschaft geworden, in der alle ihren Platz und ihre Berechtigung haben.

Werden die Kooperationspartnerinnen und Partner für ihr Obst bezahlt?

Nein. Zur Ernte bekommen sie symbolisch Konfitüre von mir und zwar unabhängig davon, ob sie mir 5 oder 50 Kilogramm Obst gegeben haben. Beim Likör bekommen sie jeweils eine Flasche vom Endprodukt. Das Ergebnis kann man nicht aufwiegen, darum geht es den teilnehmenden Personen aber auch nicht.

Hatten Sie durch Corona Probleme, genug Obst zu bekommen?

Gar nicht. Im Gegenteil, Corona hat mir über Mundpropaganda eher noch mehr Zulauf beschert. Ich habe gut zu tun.

Wie arbeiten Sie konkret? Sie holen das Obst ab und was geschieht dann damit?

Dann verarbeite ich das Obst, manchmal auch mit Hilfe, im Keller meines Reihenhauses zu Aufstrichen und Kompott. Aktuell zu zweit oder mehreren natürlich nur unter Hygienemaßnahmen. Ich arbeite in einer separaten Küche, die von der Lebensmittelbehörde abgenommen wurde. Im letzten Jahr habe ich auch eine mikrobiologische Untersuchung vornehmen lassen mit meinen Produkten auf Anraten der Behörde. Das plane ich für dieses Jahr auch wieder.



Aus regionalem und saisonalem Obst kocht Daniela Hunger Konfitüre und Kompotte

Bild: studio: Josepha und Markus

KONTAKT

Obstfee.de
 Marienstraße 17c
 84036 Kumhausen
 Telefon: 01 76/32 53 01 10

@Obstfee
 /Obstfee
 www.obstfee.de
 daniela@obstfee.de

Daniela Hunger ist eigentlich gelernte Zahntechnikerin



Ein Glas Apfelmus mit 435 Milliliter kostet 5,50 Euro, ist aber frei von künstlichen Zusätzen oder Konservierungsstoffen

Sie bieten ein Sortiment an, das sich nach Jahres- und Erntezeiten richtet. Gibt es trotzdem Sorten, die immer erhältlich sind?

Ja. Ich habe kein sicheres Sortiment. Apfel, Quitten, Birnen und Johannisbeeren gibt es aber immer. Die Mengen können dabei aber immer variieren. Im letzten Jahr hatte ich 30 verschiedene Fruchtaufstriche im Angebot.

Gibt es dann nur Aufstriche und Sorten von einer Frucht?

Nein, das nicht. Aber ich richte mich danach, welche Sorten gleichzeitig Saison haben. Äpfel und Rhabarber beispielsweise kommen nicht zusammen in ein Produkt. Süß- und Sauerkirschen kommen auch nicht zusammen. Äpfel von verschiedenen Bäumen hingegen gelangen auch mal in einen Fruchtaufstrich.

Und was machen Sie, wenn die Ernte nicht so reichhaltig ausfällt?

Das hatte ich 2020 mit Kiwi und Kirschpflaumen, die knapp wurden. Dann gibt es eben weniger Ertrag. Ich kann nur das anbieten, was da ist.

Von wann bis wann ernten Sie?

Ende April ging es mit dem ersten Rhabarber los und dann reicht die Saison mit Birnen und Quitten bis in den Oktober, manchmal sogar November. Wir steigern uns mit der Zeit. Im Frühjahr ist es weniger Arbeit, im Sommer und Herbst dann mehr.

Der Aufstrich mit Ingwer enthält Ingwer aus einer Bioland-Gärtnerei, der nicht der Norm entspricht und sonst aussortiert wird



Wo sind die Produkte der Obstfee erhältlich?

Ich habe einen Online-Shop, über den die Aufstriche und Kompotte erhältlich sind und beliebere verschiedene Feinkost-Geschäfte in Bayern damit. Das komplette Sortiment ist aber aktuell nur im Online-Shop verfügbar.

Wie kommen Sie auf Ideen für neue Produkte?

Das ist ganz unterschiedlich und häufig auch Zufall. Zusammen mit meinen Gärtnerinnen und Gärtnern habe ich letztes Jahr nach Möglichkeiten gesucht, mehr Äpfel zu verarbeiten. Gemeinsam kamen wir darauf, Likör daraus zu machen. Dank der Hilfe einer Brennerei und eines Beraters konnten wir Apfelbrand herstellen lassen. Neben Äpfeln haben wir auch Birnen und Quitten in der Obstfee-Küche zu Likör verarbeitet.

Bei einem zweiten Produkt, dem Aufstrich mit Ingwer, habe ich mich mit einem Bioland-Bauern zusammengetan. Er hat Ingwerknollen als Ausschussware, die aufgrund der zu kleinen Größe oder anderer äußerlicher Beschaffenheiten nicht mehr verkaufen konnte. Damit war der Ingwer-Aufstrich geboren. Der Kontakt zu Daniel Eibl, dem Bauern, entstand, da wir beide Mitglied im Zusammenschluss der Heimatunternehmer Isar-Inn sind.

Haben Sie Personal?

Aktuell noch nicht. Ich habe aber aus der Obstfee bislang auch noch kein Gehalt bezogen. Alle Einnahmen aus den Verkäufen habe ich reinvestiert. Beim Likör ging das beispielsweise an die Brennerei, für die Beratung und viele andere Posten. Das ist aber in Ordnung so, da ich organisch und nachhaltig wachsen möchte. Ich gehe ein Schritt nach dem anderen.

Gibt es Pläne, für 2021, aber auch generell?

Wir sind schon mittendrin. Aktuell arbeite ich an weiteren Likören und neuen Etiketten. Auch Fruchtsoßen in einem neuen Design, einer Karaffe, soll es geben. Tendenziell bleiben wir im süßen Bereich. Außerdem möchte ich aus der Obstfee ein Franchise-Konzept machen. Ich fände es toll, wenn es in Zukunft in jeder Region eine Obstfee gibt. Die sich dann im besten Fall eine Nebentätigkeit damit aufbauen kann. Ich finde es sinnvoll, wenn das Ganze regional organisiert wird, das ist auch viel nachhaltiger. Es macht in meinen Augen Sinn, wenn man die Lieferketten kurz hält, indem man Obstfeen auf ganz Deutschland verteilt und diese sich mit Gärtnerinnen und Gärtnern vor Ort vernetzen. Das Know How und die Organisation drum herum stelle ich. Um so etwas realisieren zu können, ist allerdings eine abgeschlossene Küche, beispielsweise in einer Einliegerwohnung, ein Muss. ■

* **Mundraub ist eine Online-Plattform, auf der auf einer interaktiven Karte Streuobst-Wiesen und andere Orte, an denen man Obst pflücken kann, eingezeichnet sind.** www.mundraub.org.



2020 gab es 30 verschiedene Sorten bei der Obstfee

Jetzt bestellen



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

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

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.



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.

KÜCHENTHERMOMETER

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue Messung der Temperatur von -50°C bis 320°C, großes, digitales Display, das sich automatisch mitdreht.



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



€ 23,-

Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN



€ 14,-

Bee's Wrap
Sandwich
33 x 33 cm



Bee's Wrap
extra groß
43 x 58 cm
VEGAN

€ 18,50

NATÜRLICHE VERPACKUNG

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 Bienewachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden.



€ 23,-

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

CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

Details: doppelte Schweißnaht Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Einfach zu reinigen dank herausnehmbarer Vakuumkammer. Vakuumregulierung: per Stoppaste regulieren Sie die Vakuumstärke elektronische Temperaturüberwachung. Patentierter Verschlussgriff für einfaches Verschließen. Regulierbare Schweißzeit: ideal für feuchte oder marinierte Lebensmittel. Integrierter Cutter zum praktischen Zuschneiden der Folien. Vielseitige Funktionen: manuelles Verschweißen, automatisches Vakuumieren und Schweißen. Inkl. Behälterfunktion für Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern, inkl. 10 gratis Folienbeutel 20x30 cm. Maße: 400x90x170 mm



€ 159,99



€ 39,99

„VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSSET“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel mit Hilfe Ihres Vakuumpiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen, Vielfältige Einsatzmöglichkeiten dank mikrowelleneigneter Materialien. Glasbehälter und Deckel spülmaschinen- und gefriergeeignet (bis -18 °C). BPA-frei: auch für Babynahrung geeignet

Set bestehend aus:

1 Behälter mit 1500 ml Fassungsvermögen, 2 Behältern mit je 500 ml Fassungsvermögen, 1 Vakuumpiererschlauch mit Adapter. Im Deckel integrierte Datumseinstellung (Tag und Monat)

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

GRANITA, SORBET & CO.

Eiskalte Erfrischung

Die Sonne scheint, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Höchste Zeit, die Eissaison zu eröffnen. Das Gefühl, wenn der Griff dann nur noch an das Gefrierfach oder in die heimische Tiefkühltruhe gehen muss, um im Handumdrehen eine herrliche Erfrischung hervorzuzaubern – einfach unbezahlbar. Eiscreme, Sorbet oder Granita lassen sich das ganze Jahr über einfach auf Vorrat herstellen und jederzeit genießen. Ohne schlechtes Gewissen, denn Selbstgemachtes braucht keine Aromen oder künstliche Zusatzstoffe. Neben dem Basiswissen zu den einzelnen Zubereitungsarten geben wir nützliche Tipps und Tricks für die heimische Eisproduktion. Fruchtig frisch wird es mit den Rezepten für Zitronensorbet und Himbeer-Eis am Stiel. Nicecream ist eine super Resteverwertung für überreife Bananen. Wer Lust hat auf ein Dessert, der versucht sich am Eis-Sandwich mit Tonkabohnen-Eis. Und für Abwechslung in der Dessertschale oder dem Waffelhörnchen sorgen exotische Schleckereien wie Rosenwasser-Granita aus dem Iran, Mastix-Eis aus Griechenland oder das Golden Milk-Eis aus dem Orient.



Heimische
Eisherstellung

Eis, Sorbet, Granita



Eiscreme ist schon längst nicht mehr nur ein typisches Sommerdessert. In allen Formen und Variationen lässt sich die kühle Leckerei inzwischen das ganze Jahr über genießen. Ob Eis, Sorbet oder Granita, der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt. Wir geben Grundwissen sowie Tipps & Tricks für die einzelnen Zubereitungsarten.

EISCREME (MIT ODER OHNE EISMASCHINE)

Die klassische Eiscreme basiert auf einer Mischung aus Sahne, Milch, Eigelb und Zucker. Sie bildet die Basis für fast jede weitere Eissorte, die wir kennen. Das Verhältnis von Fett und Zucker entscheidet dabei immer über die spätere Textur der Eiscreme. Das Eigelb dient als Bindemittel in der Eiscreme-Masse und sorgt zusätzlich für die besondere Cremigkeit. Die Proteine aus dem Eigelb quellen in der Flüssigkeit auf und sorgen dafür, dass sich die einzelnen Zutaten beim Gefrieren nicht wieder voneinander trennen. Um einen unbeschwernten Genuss und auch eine möglichst lange Haltbarkeit zu erzielen, sollte das Eigelb bei der Zubereitung immer mindestens auf 80°C erhitzt werden.



Eis am Stiel ist der wohl einfachste Einstieg, um die Leckerei zu Hause herzustellen. Der Sortenvielfalt sind dabei keine Grenzen gesetzt – erlaubt ist, was schmeckt

Eine samtige Eiscreme lässt sich auch ohne Ei herstellen – entscheidend hierfür ist der Fettgehalt. Als Ersatz für Eigelb können zum Beispiel Joghurt, Frischkäse oder als vegane Alternative Avocado dienen.

PARFAIT (OHNE EISMASCHINE)

Ist ein klassisches, halbgefrorenes Sahne-Eis. Traditionell wird die Eismasse in eine Kastenform oder kleine Halbkugeln gegossen und anschließend in Scheiben portioniert serviert. Im Gegensatz zur typischen Eiscreme wird hier mit geschlagener Sahne gearbeitet, die sehr leger unter die Basis gehoben wird. Dadurch wird die Bildung von Eiskristallen verhindert, ohne die Masse beim Gefrieren rühren zu müssen. Es behält also seine luftige Konsistenz und wird nicht all zu fest.

SORBET (MIT ODER OHNE EISMASCHINE)

Ist ein halbgefrorenes Eis aus zerkleinerten Früchten oder Fruchtsaft. Der zweite Hauptbestandteil ist Zucker – das Verhältnis von beiden ist entscheidend für die spätere Konsistenz. Je mehr Wasser in der Grundmasse enthalten ist, desto mehr Eiskristalle bilden sich im späteren Eis. Zuckersirup macht das Sorbet geschmeidig – zu viel davon lässt das Sorbet

nicht fest werden. Das Mischverhältnis lässt sich mit der Ei-Probe überprüfen. Hierfür ein rohes, sauberes Ei in die vorbereitete, ungefrorene Sorbet-Masse legen. Versinkt das Ei komplett, ist der Wasseranteil noch zu hoch. Bleibt das Ei an der Oberfläche und ist noch zu mehr als einem Drittel sichtbar, ist zu viel Zuckersirup in der Mischung und es muss mit Fruchtsaft gestreckt werden. Um dem späteren Sorbet eine geschmeidige Textur zu verleihen, kann auch hier mit Eiweiß oder Johannisbrotkernmehl gearbeitet werden.

GRANITA (OHNE EISMASCHINE)

Ist die körnigere Version eines Sorbet. Es besteht aus groben, losen Eiskristallen und kann nicht zu Kugeln ausgestochen werden. Genau wie das Sorbet, hat es eine zuckrige Wasserbasis, die sich beliebig mit verschiedenen Fruchtsäften oder Kräutern aromatisieren lässt. Je reifer die Früchte, desto aromatischer die Granita.

EIS AM STIEL (OHNE EISMASCHINE)

Eis am Stiel kann sowohl aus einer Milch- als auch einer Wasserbasis bestehen. Ein besonderer Hingucker sind verschiedenfarbige Eisschichten, die

TIPPS & TRICKS

- Alle Zutaten sollten bereits vor der Zubereitung gut gekühlt werden
- Bei Eissorten auf Eigelb-Basis bei der Zubereitung die Temperaturen im Rezept einhalten, um Salmonellen zu vermeiden
- Frische Milch und Sahne verleihen dem Eis einen vollmundigeren Geschmack als ultrahoherhitze Produkte
- Zuckersatzstoffe wie Stevia lassen die Eismasse zu fest werden – es fehlt an Textur
- Als Eiersatz kann auch Johannisbrotkernmehl zum Binden der Masse verwendet werden
- Durch das Einfrieren verliert die Eismasse an Geschmack – darum sollte sie im ungefrorenen Zustand immer etwas intensiver abgeschmeckt werden
- Alkohol gefriert erst bei deutlich geringeren Temperaturen als Wasser und sollte deshalb nur sparsam bei der Eisherstellung verwendet werden
- Eis sollte nie offen im Gefrierfach gelagert werden – der Geschmack leidet darunter und es kann sich Gefrierbrand bilden
- Qualitätsverlust: Aufgetautes Eis kein zweites Mal einfrieren
- Vor dem Servieren das Gefrorene mindestens 15-20 Minuten im Kühlschrank auf Temperatur bringen, damit es nicht zu kalt und geschmacklos ist

nach und nach in die Formen gegossen und angefroren werden, bevor die nächste Lage darauf gegossen wird. Damit die Stiele auch gut halten und schön gerade im Eis stecken, sollten sie erst, nachdem die Masse leicht angefroren ist, hineingetaucht werden. Wer möchte, kann dem Eis zusätzlich einen Überzug aus Schokolade verpassen (hier ist schnelles Arbeiten gefragt) und es nach Lust und Laune dekorieren. |



1) Eine Eismaschine spart in erster Linie Zeit und Aufwand bei der Herstellung. Viele Rezepte lassen sich aber auch problemlos ohne maschinelle Hilfe zubereiten. Eis aus der Maschine wird in der Regel cremiger, da sich durch das konstante Rühren weniger Eiskristalle bilden können. 2) Für die heimische Eisproduktion braucht man nicht viel Zubehör – entscheidend ist das richtige Mischverhältnis der Zutaten, um die perfekte Textur zu erlangen

HÄUFIGE FEHLER BEI DER EISHERSTELLUNG

- **Das Eis, das aus der Maschine kommt, ist zu hart:** Während des Gefriervorgangs wurde es zu viel und zu lang geschlagen, sodass die untergehobene Luft wieder entweichen kann.
- **Es ist zu hart geworden:** Das Gefrierfach ist zu kalt eingestellt (optimal sind -15°C) oder es enthält nicht genug Zucker, der für eine cremigere Konsistenz sorgt
- **Eis wird nicht fest:** In der Mischung ist zu viel Zucker und/oder eine größere Menge Alkohol
- **Eis hat eine bröselige/trockene Konsistenz bekommen und schmeckt seltsam:** Der Eisbehälter war während der Lagerung im Gefrierfach nicht luftdicht oder nicht richtig verschlossen

Text & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel
@lebkuchennest
/www.lebkuchennest.de
www.lebkuchennest.de



SANDWICH MIT TONKABOHNEN-EIS

Selbstgemachte Eiscreme zwischen zwei knusprigen Cookies. Diese süße Nascherei lässt sich kinderleicht vorbereiten. Die klassische Kombination aus heller Eiscreme und dunklen Keksen ist unschlagbar und einfach lecker. Hier kommt Tonkabohne in die Eiscreme, die ihr einen süßen, vanilligen Geschmack verleiht. Aber auch jedes andere Eis schmeckt toll dazu. Die Sandwiches lassen sich mit und ohne Eismaschine herstellen.

ZUTATEN

Tonkabohnen-Eis*

- 500 g Eiswürfel/Crushed Eis
- 300 ml Vollmilch (3,8 % Fett)
- 200 ml Schlagsahne
- 90 g Zucker
- 4 Eigelb (Größe M)
- 1 Tonkabohne
- 1 Prise Salz



- Für die Eiscreme Milch, Sahne und Salz in einen Topf geben. Die Tonkabohne fein reiben und zu der Mischung geben. Alles einmal aufkochen.
- Eigelbe mit dem braunen Zucker schaumig schlagen und dabei behutsam rund 200 ml der heißen Milchmischung in einem dünnen Strahl eingießen.
- Nach und nach den Rest der Mischung zu den geschlagenen Eigelben geben.
- Nebenbei ein Wasserbad mit Eiswürfeln vorbereiten.
- Die Eiercreme in einen sauberen Topf gießen und behutsam auf 85°C erhitzen – die Masse darf dabei nicht aufkochen und die Temperatur nicht überschreiten.
- Sobald die 85°C erreicht sind, wird der Topf vom Herd genommen und in das Wasserbad mit Eiswürfeln gestellt. Dann die Eiermasse im Topf rührend über dem Eisbad abkühlen.
- Danach die Masse durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 8 Stunden auskühlen lassen.
- Am nächsten Tag kann die Eiscreme-Masse entweder nach Herstellervorgabe mit der Eismaschine weiterverarbeitet und im Gefrierschrank gelagert werden. Ohne Eismaschine wird die Creme in eine gefrierfeste Form gegossen und 4-5 Stunden im Gefrierfach eingefroren – dabei muss etwa alle 30 Minuten einmal mit einem Löffel umgerührt werden, bis eine feste Konsistenz erreicht ist.
- Bei beiden Varianten ist die Eiscreme abgedeckt im Gefrierfach bis zu 3 Monate haltbar. |



Tipp

Der Keksteig kann auch schon am Tag vor dem Backen parallel zur Eiscreme-Masse vorbereitet werden. Die Ränder der Sandwiches kann man nach Lust und Laune mit bunten Streuseln, Schokosplittern oder Kokosflocken dekorieren.

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

ZUTATEN

Sandwich-Kekse*

- 250 g Weizenmehl 550
- 140 g Zucker (braun)
- 125 g Butter
- 120 g Zartbitterkuvertüre
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Backkakao
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz

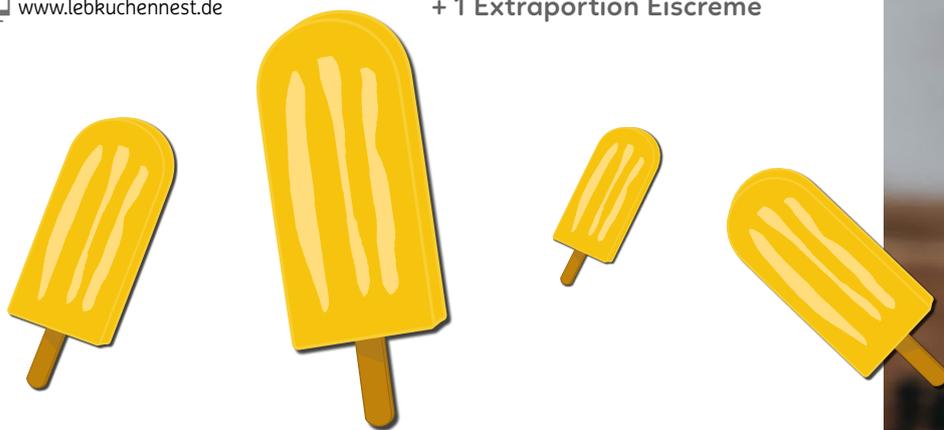
Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

*Ergibt 6 Sandwiches
+ 1 Extraportion Eiscreme



- Für die Sandwich-Kekse zunächst Butter und Zucker cremig rühren. Anschließend Ei und Salz dazugeben unditerrühren.
- Mehl, Kakao und Natron vermischen, dazugeben und alles zu einem weichen Teig vermengen.
- Zum Schluss die Schokolade in kleine Stücke hacken und unter den Teig kneten. Maximal 1-2 Minuten, damit die Schokoladenstücke nicht zu stark mit dem Teig verschmelzen.
- Danach darf der Teig für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
- Den Teig zügig in 12 gleich große Kugeln teilen und diese mit großzügigem Abstand auf die Bleche verteilen.
- Die Kekse für 10-12 Minuten auf mittlerer Schiene backen und danach abkühlen lassen. Am besten hält alles zusammen, wenn man die ausgekühlten Kekse für 30 Minuten ins Gefrierfach gibt, bevor sie mit den Eiskugeln belegt werden.
- Bevor belegt werden kann, die Eiscreme für 10-15 Minuten bei Zimmertemperatur anwärmen, damit sie sich besser portionieren lässt.
- Dann nur noch jeweils zwei Kekse mit einer großzügigen Kugel Eis zu einem Sandwich zusammensetzen und mit den übrigen Keksen wiederholen. Die einzelnen Sandwiches zügig in etwas Papier wickeln und wieder ins Gefrierfach geben. So verpackt, sind sie etwa 8 Wochen haltbar. ■

GOLDEN MILK-EIS



Nicht nur aus Früchten und Nüssen lässt sich hervorragend Eis zu Hause herstellen, sondern auch aus süß-würzigen Gewürzmischungen oder kräftigen Tees aus dem Vorratsschrank. Mit der selbstgemachten Golden Milk-Gewürzmischung aus Ausgabe 04/2019 gelingt diese eisige Variante auf Basis von Ingwer, Kurkuma und Co. in der Eismaschine.

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

ZUTATEN*

- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Mandelmilch (alternativ: jede andere pflanzliche Alternative)
- 115 g Zucker
- 30 g Golden Milk-Gewürzmischung
- 1 g Johannisbrotkernmehl (oder Xanthan/Guarkernmehl)
- 1 g Salz

*Ergibt 650 ml

- Kokosmilch und Mandelmilch in einen Standmixer geben. Zucker, Golden Milk-Mischung, Johannisbrotkernmehl und Salz hinzugeben und die Masse kurz stark pürieren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Die Masse für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank oder für 45 Minuten ins Eisfach stellen.
- Die Eismasse in die Eismaschine geben und nach Gebrauchsanleitung weiter verarbeiten.
- Das fertige Eis kann anschließend sofort serviert oder in einem tiefkühlgeeigneten Gefäß im Eisfach 3-6 Monate aufbewahrt werden. |

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Tipp

Neben der Golden Milk-Gewürzmischung eignen sich für ein selbstgemachtes Eis auch Reste aus der Weihnachtsbäckerei wie Lebkuchengewürz oder Chai-Sirup.



MASTIX-EIS

Mastix, der getrocknete und pulverisierte Harzbalsam der Mastixsträucher, verleiht diesem cremigen Eis Struktur und die würzigen Aromen eines Kiefernwaldes. Der Balsam ist im Internet erhältlich. Das außergewöhnliche Eis lässt sich mit und ohne Maschine herstellen.

- Die Vollmilch mit dem Zucker in einem Topf erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schale aufrühren. Zur Vollmilch geben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren mit einem Kochlöffel kurz aufkochen lassen. Die Temperatur auf niedrig schalten und weiter rühren, bis die Mischung eindickt.
- Einen großzügigen Spritzer Orangenblütenwasser und das Mastix-Pulver untermengen. Weiter rühren, bis alles abgekühlt und zähflüssig ist.
- Den Ricotta und den Mascarpone in einer Schüssel gut verrühren. Mit einem Schneebesen unter die Mastix-Mischung rühren.
- Die Mischung in einer Eismaschine zu Eis verarbeiten (in diesem Fall den Großteil der Pistazienkerne vor dem Einfüllen untermengen, eine kleine Menge zum Garnieren beiseitestellen). Alternativ die Mischung in ein Gefriergefäß füllen und im Gefriergerät halb gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren. Sobald die Mischung halb gefroren ist, den Großteil der Pistazienkerne untermengen, alles wieder in den Gefrierschrank stellen und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, bis das Eis die gewünschte Konsistenz hat.
- Das Eis mit einem Spachtel in Gläser oder Waffeltüten füllen, mit den restlichen Pistazien garnieren und genießen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

ZUTATEN

- 1.000 ml Vollmilch
- 100 g Ricotta
- 100 g Mascarpone
- 100 g Pistazienkerne (geröstet und fein gehackt)
- 6 EL Maisstärke
- 5 EL Zucker
- 2 TL Mastix (fein zerstoßen)
- Orangenblütenwasser

*Ergibt 4-6 Portionen

Rezept: Merijn Tol
Bild: Tanya Traboulsi,
Christian Verlag

LESE-TIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Der Duft von Zimt & Zedern – 60 orientalische Rezepte aus der Levante-Küche Beiruts“, das im Christian Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 272

Seiten und kostet 32,99 Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.



ZITRONENSORBET



Sommer, Sonne, Urlaubsgefühle – dafür muss man nicht in die Ferne schweifen, sondern kann sich eine erfrischende Abkühlung direkt aus der heimischen Kühlung heraus zaubern. Alles, was es braucht, sind sonnengereifte Zitrusfrüchte, ein Gefrierfach und etwas Geduld. Dieses Rezept kommt ohne Eismaschine aus.

ZUTATEN

- 6-8 Zitronen (Bio)
- 200 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 160 g Zucker
- 40 g Vanillezucker
- 1 Eiweiß (Größe M, alternativ 2 g Johannisbrotkernmehl)
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz

*Ergibt 500 ml

- Die Schale von 2 Zitronen mit einer feinen Reibe abraspeln und den Saft aller Früchte (mindestens 200 ml) auspressen.
- Den Zucker im Mineralwasser erhitzen und darin auflösen. Die Zuckermischung abkühlen lassen und den Zitronensaft samt Abrieb untermischen.
- Anschließend in die gewünschte Eisform gießen und für 3 Stunden ins Gefrierfach geben – dabei etwa alle 30 Minuten umrühren.
- Kurz bevor die Verarbeitung weiter geht, den Vanillezucker vorsichtig in einem kleinen Topf mit dem übrigen Wasser auf 130°C erhitzen, bis sich beide Zutaten ohne Rühren verbinden.
- Parallel das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz und aufschlagen und sobald es standfest ist, die heiße Zuckerlösung tröpfchenweise unter ständigem Rühren dazu geben.
- Die Sorbet-Basis aus dem Gefrierfach holen und mit der Küchenmaschine verrühren – dabei nach und nach die aufgeschlagene Eiweiß-Zuckermasse untermischen.
- Im Anschluss sofort zurück in die gekühlte Form füllen, abdecken und noch einmal 4-5 Stunden gefrieren lassen. Bei gleichbleibender Kühlung und luftdicht verschlossen ist das Sorbet im Gefrierfach bis zu 2 Monate haltbar. ■

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Tipp

Die Rührschüssel der Küchenmaschine sollte zuvor ebenfalls im Gefrierschrank gekühlt werden, damit die Sorbet-Masse nicht zu schnell beim Unterrühren des Baisers schmilzt.



NICECREAM

Rezept & Bild: Daniela Schubert
und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Wer kennt es nicht? Bei gekauften Bananen wird eine sofort gegessen, die zweite am nächsten Tag und der Rest so lange vergessen, bis sie schwarz geworden sind. Dann geht nur noch Bananenbrot oder Eis. Die süße Leckerei aus der krummen Frucht ist auch als Nicecream oder Nana-Eis bekannt und bildet die Basis für zahlreiche Kombinationen.

Schwierigkeitsstufe: 

Aufwand: 

Haltbarkeit: 

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

**RESTE
VERWER-
TUNG**

Tipp

Für eine Bounty-Variante kann man Kokosmilch und Kakaopulver untermischen.

- Alle Bananen in Stücke schneiden und in einem passenden Gefäß für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler geben. Anschließend herausnehmen und etwa 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen.
- Bananen in einen Mixer geben und kurz zu einer einheitlichen Crème pürieren. Anschließend in Schalen füllen und nach Wunsch dekorieren.
- Für die Snickers-Variante Erdnussbutter und Kakaopulver mit den Bananen in den Mixer geben und alles zu einer einheitlich Masse vermischen. |

ZUTATEN

Grundrezept

- 4-6 Bananen

Snickers-Eis

- 4-6 Bananen
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 TL Kakaopulver
- Erdnüsse (geschält, geröstet), Schokoladensoße zur Dekoration

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de



HIMBEER-EIS AM STIEL



ZUTATEN*

- 220 ml Pflanzenmilch (ungesüßt)
- 150 g Himbeeren
- 70 g Mandelmus (hell)
- 20 g Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Vanille

*Ergibt 6 Eis am Stiel oder 450 ml

Eis ohne Zusatzstoffe und Aromen lässt sich ganz einfach selbst machen. Himbeeren sind der Star in diesem Rezept, sie verleihen dem Eis die herrliche rosa-pinke Farbe und sorgen für den fruchtig-beerigen Geschmack. Einer cremigen Erfrischung im Sommer steht damit nichts mehr im Wege. Wer mag, probiert das Ganze mit anderen Früchten wie Erd- oder Blaubeeren.

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab kurz zu einer dicken Himbeermilch verarbeiten.
- Eventuell mit etwas mehr Zitronensaft oder Puderzucker abschmecken. Die Himbeermilch muss etwas süßer sein, da sie durch das Einfrieren an Süße verliert.
- Die Himbeermilch in Eis-Förmchen füllen, mit dem Stiel-Deckel verschließen und mindestens 10 Stunden einfrieren. Das Eis ist mehrere Monate im Gefrierfach haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Die Himbeermilch lässt sich geschmacklich leicht abwandeln, zum Beispiel mit Schokoraspeln, Joghurt oder Quark. Der Puderzucker kann durch andere Süßungsmittel ersetzt werden, allerdings schmeckt das Eis dann auch anders.



Tipp

Ein gutes Rosenwasser bekommt man im Biomarkt oder bei einem Feinkosthändler.



ROSENWASSER-GRANITA

Das Rosenwasser-Granita ist ein erfrischendes Dessert, das hervorragend zu einem lauwarmen, saftigen Apfelkuchen passt. Einige Spritzer Limette sorgen für die passende Frische. Im Iran wird Rosenwasser sehr oft für Süßspeisen verwendet. Es verleiht Desserts ein wundervolles Aroma, das an einen Spaziergang durch einen üppig duftenden Rosengarten erinnert. Granita ist eine gefrorene Süßspeise mit einer Konsistenz, die an Sorbet erinnert, aber grobkörniger ist.

- Für den Zuckersirup Zucker und Wasser in einen Topf geben und eine 1 Minute sprudelnd aufkochen lassen ohne umzurühren. Den Sirup noch heiß in Flaschen füllen und verschließen. Der Sirup ist auch ungekühlt mehrere Monate haltbar. Er eignet sich wunderbar für die Zubereitung von Drinks, Kuchen oder eben Eis.
- Für das Granita Mandelsahne, Rosenwasser, Zuckersirup, Saft und Salz in eine Schüssel geben. Alles gut mit einem Schneebesen verrühren.
- Apfelmus mit einer Gabel grob zerdrücken und unterheben. Die Masse in ein Plastikgefäß füllen, mit einem Deckel verschließen und einfrieren.
- Die ersten 4 Stunden stündlich umrühren, sodass die Masse am Ende aus gefrorenen Eiskristallen besteht. Insgesamt sollte die Masse mindestens 12 Stunden frieren.
- Beim Servieren wird das Granita mit Limettensaft beträufelt und mit Blütenblättern und Pfefferminze garniert. |

ZUTATEN

Zuckersirup

- 100 g Zucker
- 100 g Wasser

Granita

- 40 ml Mandelsahne (alternativ: 20 ml Mandelmus + 20 ml Pflanzendrink)
- 50 ml Rosenwasser
- 50 ml Zuckersirup
- 1/2 Limette
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL Rote Bete-Saft
- etwas Salz
- Blütenblätter und Pfefferminze zum Anrichten

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



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.



Den Eierlikör mit weißer Schokolade aus der letzten Ausgabe habe ich bereits mehrmals gemacht. Ich habe aber den Zucker reduziert, da die Kuvertüre sehr süß ist, und den Rum gegen Wodka getauscht. Die Flaschen habe ich über Nacht in den Kühlschrank gestellt, damit sich der Schaum absetzt. In hübschen 250-ml-Flaschen von Weck mit Etiketten waren das tolle Ostergeschenke. Das Rezept ist toll. **Sybille Groß**



Die Radieschengrün-Chips aus der letzten Ausgabe haben mich neugierig gemacht und so mussten sie getestet werden. Sie sehen zwar etwas seltsam aus, schmecken aber super. Sie zergehen richtig auf der Zunge. **Sybille Schmenger**



Ich habe meinen ersten Haferdrink nach dem Rezept aus SPEISEKAMMER 01/2021 gemacht. Hätte ich früher gewusst, wie einfach das ist, hätte ich schon viel früher mit der Hausproduktion angefangen. Der Drink schmeckt toll und wurde außerdem zum Brotbacken weiterverarbeitet. **Katja Benz**

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.

Bei mir gab es selbstgemachte Nudeln nach dem Basisrezept aus SPEISEKAMMER 03/2020 und als Topping das gebeizte Eigelb aus der letzten Ausgabe. Ein interessanter Geschmack – das habe ich nicht zum letzten Mal gemacht.

Manuela Schuengel



Ich habe mich an der Vanilla-Nusscreme aus SPEISEKAMMER 01/2021 versucht. Auch wenn der Pürierstab hier keine Chance hatte, meine Küchenmaschine löste das Problem. Das Ergebnis war super. Und auch das gebeizte Eigelb aus der letzten Ausgabe wurde dank eigener Hühner und Eier ausprobiert. Total easy und einfach mal was anderes.

Michaela Trabold

GLOSSAR

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

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

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



SCHMACKHAFTES STEINFRÜCHTE
HALTBARE IDEEN AUS PFIRSICH, PFLAUME & CO.



SUPPENKASPER
MIT SUPPEN & EINTÖPFEN DURCHS JAHR



DURCH DEN GEMÜSEGARTEN
BUNTE VIELFALT KONSERVIEREN



„UMESSEN“
- DAS KOCHBUCH FÜR
EINE BESSERE WELT
IM GESPRÄCH
MIT AUTORIN
LEA ELÇI,
15 JAHRE

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

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

AUTOREN
Bäbel Adelhelm, Marie-Luise Dill,
Corinna Fuhrmann, Heiko Harthun,
Margarete Maria Preker, Sylvia Richter,
Janke Schäfer, Daniela Schubert,
Sylvia Schumacher, Valesa Schell,
Maria Stumvoll, Heike Trottmann,
Stefanie Isabella Wenzel,
Manuela Wisbeck

FOTOS
Benedikt Fuhrmann,
stock.adobe.com: Brent Hofacker, Christin Klose,
Lukas Gojda, Madeleine Steinbach, New Africa,
Olaf Schulz, petrrogoskov, Vasily

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahn-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
Christoph Bremer (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 Eitville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@wm-medien.de

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

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

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

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

DRUCK
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany.

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

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

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

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

SPEISEKAMMER
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



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

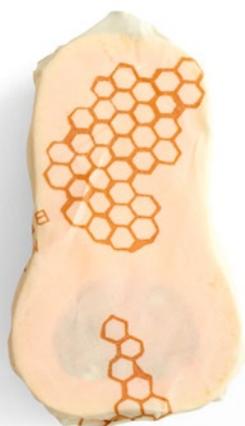
In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Vales Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre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

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

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



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



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



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

