

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Stößchen!

Hausgemachte
Limonaden & Cocktails

Eat Your Greens

Grünes Gemüse
kreativ verarbeitet

Kuchen, Pudding & Grütze

Jetzt immer auf Vorrat

Blumengarten

Simple Köstlichkeiten
mit essbaren Blüten

♥
Übersicht
Gläser-
anbieter

Ideen zu den
kleinen Kraftpaketen

Wilde Beeren



Ausgabe 02/2022, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Jetzt bestellen



Die 50
beliebtesten
BROTRezepte.
Von Euch gewählt.

Ihr habt gewählt: Das sind die 50 beliebtesten aus mehr als 1.000 Rezepten. In unserer Facebook-Gruppe wollten wir von Euch wissen, welches Rezept Euer persönlicher Favorit aus den 25 bislang erschienenen **BROTA** Ausgaben ist. Herausgekommen ist ein spannender, ausgewogener und bunter Mix, den wir für Euch in einem Sonderheft **Best of BROTA** zusammengestellt haben.

So vielfältig wie das Lebensmittel Brot, so vielfältig ist auch Eure Auswahl: Ob klassisches Mischbrot, französisches Baguette, Körner- oder Weizenbrot, Brötchen oder Buttertoast so wie das beliebte, weil besonders fluffige, Tangzhong – alles ist dabei. Auch sämtliche Schwierigkeitsstufen sind vertreten. Von einfach zu verarbeitenden Weizen- bis hin zu aufwändigeren weichen Teigen sind alle Arten vertreten.

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

ALLES NEU MACHT DER MAI

Die einen säen gerade aus, was sie im Spätsommer und Herbst ernten möchten. Die anderen sind schon dabei, die erste Ernte einzufahren. Und egal ob man sich dieser Tage aus dem eigenen Garten bedienen kann oder auf den Wochen- und Supermarkt angewiesen ist, das Angebot wird jetzt von Tag zu Tag reichhaltiger – und auch bunter.

Ganz vorne mit dabei sind Beeren. Mit den ersten Erdbeeren geht es im Mai bereits los. Es folgen Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren. Damit beginnt die Zeit des Einkochens leckerer Gelees, Konfitüren oder Chutneys. Wir haben dafür ein paar kreative Rezepte zusammengestellt, die teils ein bisschen abseits des Alltäglichen sind.

Weniger im Fokus sind bei den meisten von uns vermutlich essbare Blüten. Auch da beginnt jetzt bei vielen Sorten nach und nach die Saison. In unserer kleinen Blütenkunde zeigen wir, wie man die Frische, die Farbenfreude und den Duft konservieren kann und was für Gerichte und Zutaten man anschließend damit auf den Teller bringt.

So richtig kräftig wird jetzt auch das Grün in unserer Natur. Die Baumkronen sind reich beblättert, die Hecken werden dichter, Büsche und Wiesen gedeihen prächtig. Mit dem Frühjahr erlangen nach und nach auch die ersten grünen Gemüsesorten ihre Reife. Höchste Zeit, diese gesunden Sattmacher für spärlichere Tage – und die kommen bekanntlich schneller als erwartet – zu sichern.


Je näher es dann Richtung Sommer geht, desto mehr lechzen wir nach einem kühlen Getränk. Und wie wäre es hier einmal mit etwas Gesünderem als Aperol-Spritz & Co.? Mixgetränke auf Kombucha oder Kefir-Basis sind eine wunderbare Alternative. Klar, die äußerst gesunden Getränke haben prinzipiell das ganze Jahr Saison, aber im Sommer-Mocktail machen sie nochmal doppelt Spaß. Zudem eignen sich die Fermente nicht nur zum Trinken, sie sind auch eine hervorragende Zutat für das eine oder andere Gericht oder Gebäck.


Das gilt für viele der Rezepte in SPEISEKAMMER. Sie sind Ausgangspunkt kreativer Ideen, was man mit dem angesetzten Ferment, dem eingelegten Gemüse oder den eingekochten Früchten alles machen kann. Ich bin mir sicher, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, hier schon so einiges an Einfallsreichtum an den Tag gelegt haben. Lassen Sie uns an Ihren kreativen Ideen auf Basis der SPEISEKAMMER-Rezepte (egal ob aus dieser oder eine früheren Ausgabe) gerne Teil haben und schicken uns ein Bild samt Beschreibung an redaktion@speisekammer-magazin.de. Wir sind gespannt.





A handwritten signature in black ink that reads "Christoph Bremer".

Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen. Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen einlegen, einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 2.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

INHALT

AUS DER SPEISEKAMMER

○ Sommerbote Beeren Köstliches aus Blaubeeren, Himbeeren & Co.	6
Fakten zu Beeren	8
Himbeer Ketchup	9
Erdbeer-Gelee mit Balsamico-Essig	10
Fruchtiger Beeren-Aufstrich	12
Scharfe Himbeersöße	13
Heidelbeeren-Thymian-Gelee	14
Brombeer-Konfitüre	15
Törtchen mit fermentierten Himbeeren	16

○ Grüne Power Eat your greens	20
Gepickelte Frühlingszwiebeln	22
Scharfer Gurkensalat	23
Erbsencreme	24
Quick Pickle Erbsen mit Minze	25
Fermentierter Brokkoli	26
Bunte Zucchini im Glas	27

○ Sommerblüten konservieren Fragile Farbtupfer	32
Blütenbrötchen	38
Süße Blütenbutter	39

○ Von Kuchen im Glas bis Pudding Desserts auf Vorrat	50
Kuchen einkochen mit dem Automaten	52
Zitronen-Thymian-Kuchen	54
Mohn-Marzipan-Kuchen	55
Grundrezept Puddingpulver	57
Grieß- und Vanillepudding	57
Gelbe Grütze	58

Basiswissen Grundrezept Hühnersuppe	60
---	----

○ Vielseitig einsetzbar Wasserkefir, Milchkefir, Kombucha	70
Alles über Wasserkefir	72
Wasserkefir Grundrezept	74
Focaccia mit Wasserkefir	76
Kombucha – was man wissen muss	80
Basisrezept Kombucha	82
Kombucha Müsli	83

○ Titelthemen	
---------------	--

Holler-Kombucha	84
Gewusst wie: Milchkefir	86
Milchkefir im Einsatz: Rezeptideen	89
Wilde-Wiese-Kefir-Drink	90
Birnen-Mandel-Waffeln	91
Cuba totalemente libre	93
Cola-Gewürz-Tee	93
Ginger Ale	93
Summerjoy	94

KÜCHENHELFER

Küchenhelfer-Check	
Einkoch-Set TESCO DELLA CASA	18
Tipps zur Vorratshaltung	
Wichtiges zur Aufbewahrung	40
Neuheiten	
Produkte rund ums Haltbarmachen	46
SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	66
Gläser, Flaschen & Co.	
Übersicht Gläseranbieter	78

GESCHICHTEN & MENSCHEN

Sylvia kocht ein – Die Kolumne	
Eingekochtes to go	28
Meine Vorräte & ich	
Martina Tsiakiris – die Lebensmittelretterin	44
SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	59
Inspiration	
Was machen andere selbst & haltbar?	62
Ins Glas geschaut	
Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	85

DIES & DAS

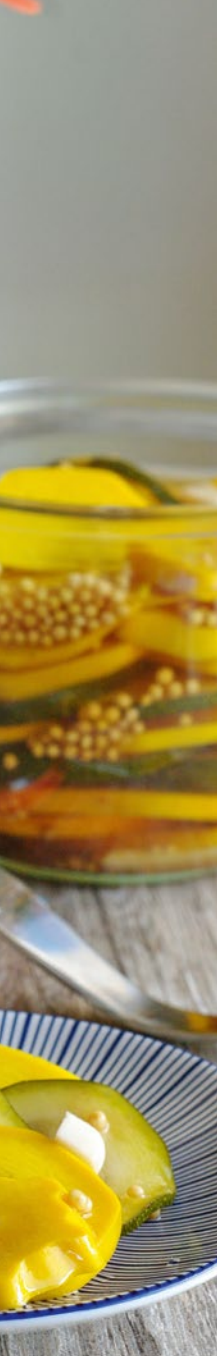
Editorial	03
Glossar	95
Vorschau/Impressum	98



20
GRÜN WIRKT!
MACH MEHR
AUS DEINEM
GRÜNZEUG



50
GIB MIR SÜSSES!
DIESE DESSERTS
GEHÖREN IN JEDE
VORRATSKAMMER



70
MEHR ALS NUR DRINKS:
WAS MAN MIT KEFIR UND
KOMBUCHA NOCH MACHEN KANN



60
BASISWISSEN: SO EINFACH
GEHT HÜHNERSUPPE



SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

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

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

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

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

Aufwand

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

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

Haltbarkeit

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

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

Verfügbarkeit Zutaten


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

Fachbegriffe

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

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

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452


 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de

KÖSTLICHES AUS BLAUBEEREN,
HIMBEEREN, ERDBEEREN

Sommerbote Beeren





Beeren sind für viele DIE Boten des Sommers und nicht nur für Hobbygärtner ein echtes Highlight im Gartenjahr. Doch leider ist die Freude über die leckeren Früchte meist nur von kurzer Dauer. Einmal reif, müssen sie schnell gepflückt und verarbeitet werden. Klein geschnitten und mit Zucker als süßes Dessert serviert, eingefroren und püriert zu Eis verarbeitet oder als fruchtiger Aufstrich, Ideen gibt es viele. Mit unseren Rezepten verlängern wir die schönste Zeit des Jahres und zeigen, wie vielseitig die kleinen Vitaminbomben sein können: In der süßen Variante als Aufstrich mit Gewürzen, einem Schuss Alkohol oder Kräutern. Beeren lassen sich auch wunderbar fermentieren und damit veredeln. Wer aus den Sommerboten eine herzhaft-würzige Gelee, Ketchup und scharfe Soße genau das Richtige. Also ran an die frechen Früchte – jetzt verarbeitet und haltbar gemacht, ist mit unseren tollen Vorräten bald das ganze Jahr über Beerensaison.

„Falsche“ Früchte

In der Botanik gilt eine aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgegangene Schließfrucht als Beere, abgeleitet von dem mittelhochdeutschen Wort "bēr". Traditionell und umgangssprachlich wird der Begriff für kleine, süße Früchte verwendet, das Beerenobst. Die Beere ist oft rundlich und kräftig gefärbt. Meist ist sie vielsamig, enthält also mehr als einen Samen. Besitzt die Blüte mehrere Fruchtknoten, von denen jeder eine beerenartige Frucht ausbildet, so entsteht eine Sammelbeere. Wegen ihrer äußeren Form Beeren genannt werden folgende Früchte, die aber im Sinne der Botanik nicht zu den Beeren zählen: Himbeere und Brombeere – sie sind Sammelsteinfrüchte. Die Erdbeere zählt zu den Sammelnussfrüchten.

Panzer

Ist die Außenschicht hart und ledrig wie etwa beim Kürbis oder Zitrusfrüchten, so spricht man auch von einer Panzerbeere.

Lagerung

Beeren sollte man am besten kühl und dunkel lagern, im Gemüsefach des Kühlschranks oder im Keller. Dazu entnimmt man sie am besten aus der Verpackung und bewahrt sie in einer Schale oder Schüssel auf. Kelche, Blütenblätter und Stängel sollte man erst kurz vor dem Verzehr entfernen und die Beeren beim Abwaschen nicht zu lange im Wasser liegen lassen, sonst verlieren sie ihr Aroma.

Gesunde Fröchtchen

In Erdbeeren steckt eine große Menge Folat, das der Körper für die Zellteilung benötigt. Johannisbeeren enthalten drei Mal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Zitronen. Das stärkt das Immunsystem. Außerdem können sie bei Rheuma und Gicht helfen, wirken harntreibend und fördern den Knochenaufbau. In Himbeeren steckt der Ballaststoff Pektin, der eine gesunde Verdauung fördert. Außerdem enthalten sie Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe sollen sogar vor Krebs schützen. Brombeeren enthalten besonders viel Vitamin A, das wichtig für Netzhaut, Haut und Schleimhäute ist. Heidelbeeren enthalten viel Vitamin E, das die Zellen elastisch hält und einen zu hohen Blutdruck senken kann. Die Gerbstoffe in Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und sind gut für das Gehirn.

150 Arten

Mit rund 150 Arten ist die Heidelbeere, auch Blaubeere genannt, wild wachsend in Europa und Nordasien vertreten. Kulturheidelbeeren werden beispielsweise in der Lüneburger Heide angebaut und sind etwas weniger aromatisch. Die Erntezeit liegt zwischen Juli und September. Heidelbeeren reifen nach der Ernte nach. Ungekühlt kann man sie einige Tage aufbewahren, im Kühlschrank maximal zehn Tage. Da die kleinen Blauen ihr Aroma bei Raumtemperatur optimal entfalten, empfiehlt es sich, sie einen Moment vor dem Servieren aus dem Kühlschrank zu nehmen.

Banane, Kiwi & Co.

Zu den Beeren zählen unter anderem Bananen, Heidelbeeren, Zitrusfrüchte, Datteln, aber auch Melonen, Kiwis, Papayas und Avocados. Und sogar Gemüsesorten wie Gurken und Tomaten.

Reifegrad

Nicht alleine die Farbe ist Indiz für den Reifegrad von Beeren, auch ihre Beschaffenheit und Festigkeit spielen eine Rolle. Reife Erdbeeren etwa sind gleichmäßig rot und noch frisch, solange sich ihre Kelchblätter nicht aufrollen. Frische Himbeeren sind rosa bis dunkelrot, mattglänzend und haben ein festes Fruchtfleisch. Heidelbeeren und Brombeeren sollten prall aussehen und auf leichten Druck etwas nachgeben. Viele reife Heidelbeeren haben einen weiß-gräulichen Schleier – ähnlich dem von Pflaumen. Den hauchzarten Wachsfilmbildet die Pflanze als natürlichen Schutz, damit die Früchte nicht so schnell austrocknen. Sind die Heidelbeeren dagegen blank und sehr dunkel, sind sie nicht mehr ganz frisch.

10 Fakten zu Beeren

Einfrier-Tipp

Eine Methode, um Beeren haltbar zu machen, ist, sie einzufrieren. Am besten gibt man die kleinen Früchte in eine flache Schale oder auf ein Tablett und friert sie auf diese Weise vor. In einem zweiten Schritt die Beeren in Gefrierbeutel oder Dosen umfüllen. So frieren sie nicht zu einem Block zusammen und lassen sich später einzeln entnehmen.

Hirschkuh

Der Name Himbeere leitet sich von der althochdeutschen Bezeichnung Hintperi ab. Dabei steht hint für die Hirschkuh. Vermutlich, weil sich diese gerne mit ihren Jungen in den Himbeersträuchern versteckt und sowohl Beeren als auch Blätter eine beliebte Nahrungsquelle für die scheuen Waldbewohner ist. So wundern auch die im Volksmund und regional verbreiteten Synonyme wie Hindebeere, Rehbockbeere oder Hirschbeere nicht.

Geschwister

Die Cranberry und die Preiselbeeren gehören zur gleichen Gattung wie die Heidelbeere und gehören in die Familie der Heidekrautgewächse.

HIMBEER-KETCHUP



Die Grillsaison steht vor der Tür und mit ihr neue, hausgemachte Rezeptideen für die warmen Tage. Himbeeren sind dabei der perfekte Begleiter für Grillkäse, Gemüse, Backkartoffeln und Fleisch. Und sorgen mit ihrer süß-sauren Note für Abwechslung auf dem Tisch und in der Vorratskammer.

- Die Himbeeren zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und einmal kräftig aufkochen.
- Anschließend 25 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- Im Anschluss die Früchte leicht zerdrücken und alles durch ein feines Sieb streichen.
- Die Flüssigkeit noch einmal ohne Deckel für 45 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.
- Zum Schluss in sterile Gläser abfüllen und fest verschließen. Im Kühlschrank ist der Himbeer-Ketchup bis zu 3 Monate haltbar. Um die Haltbarkeit zu verlängern, kann man das Ketchup 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

ZUTATEN*

- 500 g Himbeeren
- 150 g Zucker
- 150 ml Balsamico (hell)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Pimentkorn

*Ergibt 2 Gläser à 250 ml


Schwierigkeitsstufe: ☆☆☆


Aufwand: ☆☆☆


Haltbarkeit: ☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuhennest

 /lebkuhennest.de

 lebkuhennest.de

Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90°C

BALSAMICO-ERDBEER-GELEE

Das Aroma der süßen Erdbeeren harmoniert wunderbar mit dem Geschmack des milden, hellen Balsamico-Essigs. Die pikante Variante des Gelees sorgt für Abwechslung auf dem Tisch und in der Vorratskammer. Sie schmeckt zu Käse ebenso gut wie auf Brötchen sowie zu kalten Platten und erfreut das ganze Jahr über.

ZUTATEN*

- 1.500 g Erdbeeren
- 1.000 g Gelierzucker 2:1
- 1 Pkg. Gelierfix 3:1
- 150-200 ml Balsamico (hell)
- Saft 1 Zitrone
- 2-3 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1 TL Pfefferkörner (bunt)
- ½ TL Pfeffer (gemahlen)
- ½ TL Vanille (gerieben)
- Prise Salz

*Ergibt ca. 2.000 ml

- Erdbeeren waschen, in größere Stücke schneiden und mit den getrockneten Kräutern in einem großen Topf erwärmen. Gelierfix ergänzen und aufkochen.
- Gelierzucker und Balsamico unterrühren.
- Zitronensaft, Vanille, Salz und Pfeffer ergänzen.
- Unter ständigem Rühren aufkochen und eine Gelierprobe durchführen.
- In saubere Gläser füllen und sofort verschließen. |


Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bilder: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share



ROSE

Als Dekoration auf einer kalten Platte sind Käse- oder Wurst-Rosen im Handumdrehen hergestellt und sehen einfach toll aus.



Im ersten Schritt dünne Käse- oder Wurst-Scheiben zur Hälfte über ein Glas legen. Das Glas immer weiter drehen und die Scheiben dabei überlappen lassen



Im zweiten Schritt das Glas auf ein Schneidebrett stürzen und vorsichtig entfernen



Angerichtet auf einem großen Brett, mit dem Erdbeer-Gelee, etwas Obst, Oliven und verschiedenen Käsesorten, wird die kalte Platte zum Hingucker



FRUCHTIGER BEEREN-AUFSTRICH

Jedes Jahr verzaubert uns die Natur aufs Neue mit den leckersten Früchten. Mit dem Lasso lassen sich die Beeren des Sommers vom Feld, Waldrand, den Bäumen und Sträuchern des Gartens und im Supermarkt nicht einfangen, aber mit einem fruchtigen Aufstrich gelingt das sehr gut. Jetzt zubereitet, bringt die beerige Bombe das ganze Jahr über den Sommer und die Sonne auf den Frühstückstisch.

ZUTATEN

- 335 g Gelierzucker 3:1
- 200 g Himbeeren
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Kirschen
- 200 g Brombeeren
- 200 g Blaubeeren
- 2 Zitronen

- Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren vorsichtig waschen. Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen, große Früchte klein schneiden. Kirschen waschen, Stielansatz abziehen, entsteinen.
- Alles zusammen mit dem Gelierzucker in einem hohen breiten Topf geben und gut vermischen.
- Für 1-2 Stunden Saft ziehen lassen.
- Zitronen halbieren und auspressen, den Saft zu den Früchten geben und unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen, bis es sprudelt.
- Ab dieser Zeit beginnt die Kochzeit von 4 Minuten, in dieser Zeit sprudelnd weiter kochen lassen. Am besten in Achter-Bewegungen rühren. Dabei aufpassen, die heiße Masse kann spritzen.
- Auf einem kalten Teller die Gelierprobe machen.
- Gelingt die Probe, den Aufstrich mithilfe eines Marmeladentrichter in vorbereitete sterile Gläser geben und mit den Schraubdeckeln fest verschließen.
- Die Gläser gut abkühlen lassen, beschriften und in der Speisekammer aufbewahren. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

Rezept & Bild: Gerda Göttling



Tipp

Der Aufstrich gelingt mit gefrorenen Beeren genauso gut. Dazu die gefrorenen Beeren mit dem Gelierzucker zum Saft ziehen vermischen.

SCHARFE HIMBEER-SOÛE

Himbeeren sind lecker, vielseitig und haben sich ihren Platz in der Küche schon seit vielen Jahren gesichert. Mittlerweile werden sie in den Supermärkten ganzjährig angeboten, wobei man bei heimischen Früchten die Saison nutzen sollte. Qualität und Geschmack sind viel besser als bei weitgereister Importware. In diesem Rezept zeigt sich die süße Frucht mit Knoblauch und Chilipulver von ihrer scharfen Seite.

Tipp

Die scharfe Soße passt hervorragend zu Burgern, gegrilltem Fleisch und Gemüse.



Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90°C

ZUTATEN*

- 250 g Himbeeren
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Schale)
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Chilipulver oder Chili geschrotet
- 1 EL Maisstärke
- Salz

*Ergibt 200 ml

- Die Himbeeren vorsichtig säubern. In ein Gefäß geben und pürieren.
- Das Püree durch ein Sieb streichen, damit die kleinen Kerne darin hängen bleiben.
- Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Zitronenschale abreiben.
- Die Maisstärke mit dem Himbeerpüree klümpchenfrei glatt rühren.
- Das Püree mit den übrigen Zutaten gut vermischen und in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen. Kocht die Masse, noch 2 Minuten sprudelnd weiterkochen lassen.
- Die fertige Soße heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Gekühlt aufbewahrt hält die Soße etwa 3 Monate. Um die Haltbarkeit zu verlängern, kann man die Soße 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

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

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



Tipp
Bei längerer Lagerung intensiviert sich der Geschmack des Thymians.

HEIDELBEEREN-THYMIAN-GELEE

Neben Heidelbeeren und Birnen verleihen Gin und Thymian diesem aromatischen Gelee seinen unverwechselbaren Geschmack. Besonders schmackhaft ist es als Marinade, zu Wildgerichten, aber auch zu Käse passt es sehr gut. Wer keinen Gin mag, ersetzt ihn durch die gleiche Menge Saft.

ZUTATEN

- 500 g Heidelbeeren
- 500 ml Johannisbeersaft oder Heidelbeersaft
- 250 g Gelierzucker 2:1
- 100-150 ml Gin
- 1-2 Birnen
- ½ Pkg. Gelierfix 3:1
- Saft 1 Zitrone (Bio)
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Gewürznelken (gemahlen)
- Pfeffer (bunt, gemahlen)

- Blaubeeren mit dem Saft aufkochen, bis die Früchte platzen. Parallel die Birnen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Fruchtmasse pürieren.
- Gelierfix und Birnenstücke unterrühren und aufkochen.
- Zitronensaft, Thymian, Pfeffer, Gewürznelken, Vanilleextrakt und Gin ergänzen.
- Gelierzucker untermengen und aufkochen.
- Gelierprobe durchführen. Ist sie gelungen, Masse heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. |

*Ergibt 1.250 ml Gelee

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

@mariastumfoll

/groups/554903724551878/?ref=share

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

BROMBEER-KONFITÜRE

Sie klingt nach Herbst, schmeckt aber das ganze Jahr über. Die fein süßlich und würzige Konfitüre aus saisonalen Brombeeren, Zimt und herber Muskatnuss ist der Liebling auf dem Frühstückstisch, schmeckt aber auch zu Waffeln und Pfannkuchen gut.

ZUTATEN*


- 700 g Brombeeren
- 200 g Zucker
- ½ Zitrone (Saft und Schale)
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss (frisch gemahlen)


*Ergibt 2 Gläser à 250 ml


- Brombeeren und Zucker in einem mittelgroßen Topf miteinander vermengen. Dabei die Beeren leicht zerdrücken und solange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.
- Den Zimt, Muskatnuss, Zitronensaft und Schale hinzugeben und alles zum Kochen bringen.
- Köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist und ein eingetauchter Löffel eine Kuhle hinterlässt.
- Die Konfitüre in die Gläser füllen, dabei 1 cm Platz zum Rand lassen. Gläser gut verschließen. |

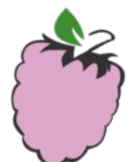
Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com



NO BAKE-TÖRTCHEN MIT FERMENTIERTEN BROMBEEREN

Fermentierte Brombeeren sind ein tolles Einsteiger-Rezept für die Fermentation von Obst. Es braucht lediglich ein wenig Zeit. Rund 6 Tage sollten die Beeren in Zucker ziehen, dann können sie in den Kühlschrank gestellt werden. Passend dazu sind die frischen No Bake-Törtchen, die den süß-herben Geschmack der Beeren perfekt unterstützen.

ZUTATEN

- 400 g Sauerrahm (Zimmertemperatur)
- 3 Tassen Brombeeren
- 100 g Kokosöl (geschmolzen) + 1 TL
- 1,5 Tassen Zucker
- 6 EL Kokosflocken
- 50 g Datteln (weich)
- 50 g Mandeln
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Vanille

*Ergibt 4 Törtchen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Die Größe der Tasse in diesem Rezept ist nicht relevant, wichtig ist, dass für alle Zutaten die gleiche Tasse verwendet wird.
- Beeren vorsichtig abwaschen. Zusammen mit dem Zucker in ein großes Gefäß füllen und darauf achten, dass alle Beeren mit dem Zucker bedeckt sind. Das Glas verschließen und für 6 Tage bei Zimmertemperatur aufbewahren.
- An Tag 6 probieren. Wenn die Beeren leicht prickelnd und ganz leicht alkoholisch schmecken, sind sie fertig und können im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Für den Törtchenboden zuerst Datteln und Mandeln in der Küchenmaschine oder dem Mixer fein zerkleinern, sodass sie einen leicht krümeligen Teig ergeben. Sind die Datteln zu hart, klebt der Teig nicht. Dann einfach 1 TL geschmolzenes Kokosöl einkneten.
- Den Teig dünn und gleichmäßig auf vier Tortenringe verteilen und in den Kühlschrank stellen.
- Für die Törtchen das Kokosöl sanft schmelzen. Währenddessen den Sauerrahm in eine große Schüssel geben, die Kokosflocken dazugeben und gut verrühren. Die Prise Vanille hinzufügen, das geschmolzene Kokosöl hinein gießen und ebenfalls gut verrühren.
- Die Masse in die Törtchenformen geben und für einige Stunden kalt stellen. Wenn es schnell gehen muss, 1-2 Stunden in den Tiefkühler geben.
- Mit den fermentierten Beeren und frischen Beeren servieren. |

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com



Tipp

Wer es gern pflanzlich mag, findet im Handel veganen Sauerrahm. Auch ungewürzter Frischkäse oder das entsprechende Ersatzprodukt eignet sich gut. Anstelle der Brombeeren können auch Erd- oder Himbeeren verwendet werden.



Küchenhelfer-Check
Einkochset
TESCOMA
DELLA CASA



Nützlich und praktisch oder unzweckmäßig und unbrauchbar? In unserem Küchenhelfer-Check testen wir Produkte auf ihre Alltagstauglichkeit. Wir prüfen, welches Küchengerät das Potenzial zum alltäglichen Begleiter hat und welches über kurz oder lang in den Untiefen eines Küchenschrank in Vergessenheit geraten wird. Diesmal im Check: das Einkochset TESCO MA DELLA CASA.

KURZPORTRAIT

Tescomas Einkochset macht aus einem schnöden Nudeltopf einen Einkochautomaten. Es besteht aus einem Aufsatz für Töpfe mit 24 cm Durchmesser, einem Bodeneinsatz, einer Zange zum Herausheben der Einkochgläser, einer Schöpfkelle, einem Trichter und einem Deckel mit eingebautem Thermometer.

EINSATZBEREICH

Kurz gesagt: Einkochen. Hierfür ist das Set gemacht, hierfür kann man es einsetzen. Mit viel Fantasie könnte der Aufsatz noch als Spritzschutz oder Ähnliches dienen, aber ob das praxistauglich ist, haben wir nicht ausprobiert.

FUNKTIONSWEISE

In einer Internetrezension würde man wohl lesen: „Tut was es soll“. Bodeneinsatz in den Topf legen, Topf mit Wasser füllen, Aufsatz auf den Topf setzen, Einkochgläser hineinstellen, Deckel drauf und ab auf den Herd. Das war's.

DAS VERSPRICHT DER HERSTELLER

Hervorragend zum leichten Einkochen und Dampfsterilisieren von Gerichten, für alle Kasserollen und Töpfe mit 24 cm Durchmesser geeignet. Der Glasdeckel ist mit dem genauen Thermometer vorgesehen, um die Temperatur sowie die Einkochgläser während des Einkochvorgangs überwachen zu können. Die Dampfunterlage schützt die Gläser vor der hohen Temperatur des Kochgefäßbodens, der universelle Aufsatz ist zum Einkochen von Einkochgut in hohen Gläsern beziehungsweise in übereinander gestapelten Gläsern bestens geeignet.

ALLTAGSCHECK

Bislang las sich unser Küchenhelfer-Check vielleicht wenig euphorisch. Dieser Eindruck sollte an dieser Stelle definitiv enden. Dieses Set ist ein wirklich extrem praktischer Helfer. Der Aufsatz

passt sehr gut auf die Topfgröße, für die er gemacht ist. Das konnten wir an zahlreichen verschiedenen Töpfen unterschiedlicher Hersteller prüfen. Er ist perfekt geeignet für alle, die nur gelegentlich einkochen und dann auch keine riesigen Mengen verarbeiten wollen. Für Hardcore-Einwecker bietet das Set in Kombination mit einem Topf sicher etwas zu wenig Platz. Mehr als drei Rundrand-100-Weckgläser passen nicht nebeneinander.

Je nach Höhe der Gläser (und des verwendeten Topfes) kann natürlich gestapelt werden.

DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Eine Metallalternative wäre schön. Der verwendete Kunststoff wirkt zwar hochwertig und sendert auch keine Gerüche ab, aber es bleibt eben Plastik. Das kommt zwar nur mit den Lebensmitteln in Verbindung, wenn man Trichter und Kelle des Sets verwendet, dennoch hat man einfach das Gefühl, hier nichts für die Ewigkeit erstanden zu haben.

DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Neben der Grundfunktion, das Erweitern eines normalen Kochtopfes zum Einkochtopf, gefällt uns vor allem das Zubehör. Das ist wirklich durchdacht zusammengestellt, vom Trichter bis zur Zange ist alles dabei, was man an Grundausstattung (außer der Gläser) zum Einkochen benötigt. Hervorragend: das Thermometer im Deckel. Denn wer einkocht, weiß: neben der Zeit ist vor allem die Temperatur ein entscheidender Parameter. |

HINWEIS

Das Set wurde uns von TESCO MA kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat jedoch keinen Einfluss auf unsere Beurteilung.



Preis-Leistung:	★★★☆☆
Alltagstauglichkeit:	★★★★
Nutzen für Haltbarmachung:	★★★★
Empfehlungsfaktor:	★★★★
Preis:	49,90 Euro

EAT YOUR GREENS

Grün wirkt

Wer erinnert sich nicht an die Sprüche aus der Kindheit wie „Gemüse ist gesund“ oder „Iss dein Gemüse, dann wirst du groß und stark“? Viele Jahre später wissen wir um die Vorteile und auch den leckeren Geschmack von Gemüse – und für immer mehr Menschen bildet das schmackhafte Grün die Ernährungsgrundlage. Trotz allem gilt Gemüse auch nach wie vor einigen als langweilig. Ganz und gar nicht dröge, sondern abwechslungsreich kommen unsere Rezepte unter dem Motto „Grüne Power“ daher. Ob eingelegt als gepickelte Frühlingszwiebeln oder Quick-Pickle-Erbesen, als scharfer Gurkensalat im Glas oder in Form einer vielseitig einsetzbaren Erbsencreme – Verarbeitungsformen gibt es viele. Fermentierter Brokkoli ist ebenso einen Versuch wert wie unsere Schicht-Zucchini im Glas. Belohnt werden Experimentierfreudige mit tollen Farben und ganz neuen Geschmackserlebnissen!



GEPICKELTE FRÜHLINGSZWIEBELN

Eingelegte Lauchzwiebeln sind das perfekte Topping für die startende Grillsaison. Auf Burgern und Sandwiches schmecken sie einfach köstlich und geben jedem Gericht eine säuerlich-scharfe Note.

ZUTATEN*


- 220 g Frühlingszwiebeln
 - 120 ml Apfelessig
 - 120 ml Wasser
 - 3 EL Zucker
 - 1 TL Salz
 - 1 TL Senfsamen
 - ½ TL Selleriesamen
 - ½ TL Chiliflocken
- Die Frühlingszwiebel waschen, säubern und in feine Ringe schneiden.
 - In einem kleinen Topfen den Essig mit Wasser, Zucker, Salz, Senfsamen, Selleriesamen und Chiliflocken zum Kochen bringen. Wenn alles leicht köchelt, die Frühlingszwiebeln hinzugeben und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
 - Die Zwiebelringe zusammen mit dem Sud in ein vorbereitetes Glas geben und gut verschließen. Für eine längere Haltbarkeit die Zwiebeln 30 Minuten bei 90°C einkochen. |


*Ergibt ca. 200 g




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

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com



SCHARFER GURKENSALAT

Tipp
Die restliche Flüssigkeit kann für Salate und Marinaden verwendet werden.


Diese eingelegten Gurken sind eine wunderbare Beilage zu gegrilltem Fleisch oder ein aromatisches Topping für Brötchen. Mit ihrem würzigen Geschmack werten sie auch jede kalte Platte oder Jause auf.


- Gurken, Paprika und Chili fein in Scheiben schneiden/hobeln und vermengen.
- Dill von den Stängeln zupfen und mit den Gurken vermengen.
- Gurken-Paprika-Chili-Mischung in saubere Gläser füllen.
- Wasser, Essig und Apfelsaft aufkochen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- Sud heiß in die Gläser füllen und sofort verschließen. Langsam auskühlen lassen.
- Für eine längere Haltbarkeit 30 Minuten bei 90°C einkochen. |


ZUTATEN

- 8 Gurken
- 1.000 ml Apfelsaft
- 1.000 ml Wasser
- 750 ml Apfelessig
- 3 Paprika (rot)
- 2 Bund Dill
- 4-6 Chilis
- 4 EL Einlegegewürz
- 2-4 EL Zucker
- 2-3 EL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 TL Salz
- 2 TL Pfeffer

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share


Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90°C

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



ERBSENCREME

Erbsen sind so ein richtiges Alltagsgemüse. Einkocht oder tiefgefroren sind sie ein Klassiker in jeder Vorratskammer. Leider werden sie oftmals nur lieblos eingesetzt, als schnöde Beilage. Dabei können Erbsen so viel mehr.

ZUTATEN*

- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Zitrone
- 3 EL Frischkäse
- 1 TL Joghurt
- Einige Blätter Minze
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt 300 g

Tipp

Mehr Biss bekommt die Creme durch 20–50 g gehackte Erdnüsse. Wer frische Erbsen verwenden möchte, muss etwa 600–650 g Erbsen in der Schote kaufen. Wer die Haltbarkeit der Creme verlängern möchte, kann den Frischkäse zudem erst kurz vor der Verwendung unterheben.

- Erbsen antauen lassen.
- Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einige Spritzer Zitronensaft zu den Erbsen geben.
- Petersilie und Minze hacken und in ein hohes Gefäß geben. Zucker, Joghurt sowie den Zitronenabrieb hinzugeben und alle Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Erst dann werden die Erbsen hinzugefügt – sie werden mit dem Pürierstab nur kurz zerkleinert, denn es sollen noch kleine Erbsenstücke in der Creme sein.
- Im nächsten Schritt den Frischkäse unterheben.
- Zum Schluss die Erbsencreme mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken, bevor sie für gut 30 Minuten im Kühlschrank durchzieht. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm
/Alltagstipps-und-Rezepte-
einer-schwäbischen-
Allrounderin-990114201022031/

QUICK PICKLE ERBSEN MIT MINZE


Frische Minze, Knoblauch und Weißweinessig machen die frischen, knackigen Erbsen zu einem ganz besonderen Genuss. Das Rezept erfordert keine große Vorbereitung, nur ein wenig Zeit und Lust aufs Ausprobieren.


- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Erbsen hinzugeben und für 2 Minuten kurz erhitzen. Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und gründlich verrühren. Der Zucker muss vollständig aufgelöst sein.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und den Weißweinessig hinzugeben. Den Knoblauch und die Minze dazugeben und alles gut verrühren.
- Die Erbsenmischung ins Glas geben, auskühlen lassen und im Anschluss gut verschließen.
- Vor dem Genuss 12-24 Stunden ziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sich die Erbsen einige Wochen. |


ZUTATEN

- 200 g Erbsen (frisch oder aufgetaut)
- 60 ml Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Minzblätter (frisch)
- 1 Knoblauchzehe (grob gehackt)
- ½ TL Salz

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 @happymoodfood

 happymoodfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



FERMENTIERTER BROKKOLI

Als Ferment, verfeinert mit Korianderkörnern und Chiliflocken, hebt das den Brokkoli auf ein neues Geschmackslevel und sorgt für Abwechslung beim Essen und in den Vorräten.

ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 250 g Brokkoli
- 10 g Steinsalz
- 1 TL Korianderkörner
- 1 Prise Chilliflocken

*Ergibt 250 g

- Brokkoli waschen und den Strunk schälen.
- Ein Bügelglas auswaschen und mit dem Brokkoli, Koriander und Chilliflakes füllen.
- Salz in kaltem Wasser vollständig auflösen und über den Brokkoli gießen, bis dieser gut bedeckt ist.
- Brokkoli mit einem sauberen Gewicht (zum Beispiel ein Beschwerungsglas) beschweren. Dafür eignet sich auch ein kleines Marmeladenglas. Der Brokkoli muss vollständig von der Lake bedeckt sein.
- Das Glas verschließen und die ersten zwei bis drei Tage in eine Schüssel stehen lassen. In den ersten 24 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen – ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist. Dabei kann es vorkommen, dass Lake aus dem Glas austritt.
- Der Brokkoli ist nach rund 14 Tagen fertig für den Verzehr. Er kann aber auch gerne noch länger fermentieren, hier entscheidet der persönliche Geschmack. Einfach ab und zu das Glas aufmachen und probieren, ob der Brokkoli den gewünschten Geschmack erreicht hat.
- Der Brokkoli kann im Kühlschrank oder in der dunklen und etwas kühleren Speisekammer gelagert werden. Fermentierter Brokkoli ist auch nach dem Öffnen des Glases mehrere Wochen haltbar. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

rosenundkohl.de

BUNTE ZUCCHINI IM GLAS

Wer schon einmal selbst Zucchini gepflanzt hat weiß, wenn die Pflanze erst einmal Früchte trägt, dann wird man schnell von den großen Mengen erschlagen. Aber auch auf dem Markt oder im Supermarkt ist dieses wundervolle Gemüse während seiner Saison sehr günstig zu bekommen. Dieses Rezept hilft dabei, das Gemüse auf hübsche Art zu konservieren und das ganze Jahr über als bunte Leckerei auf den Tisch stellen zu können.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Britta Gädtke



@glasgefuester



www.glasgefuester.de

ZUTATEN*

- 2-3 große Zucchini (verschiedene Farben)
- 5 Zehen Knoblauch
- 250 ml Balsamico (hell)
- 250 ml Weißweinessig
- 375 ml Wasser
- 115 g Zucker
- 2 EL Senfsaat

*Ergibt 2 Gläser à 500 ml (je nach Größe der Zucchini)

- Zucchini waschen und trocknen. In feine Scheiben schneiden – das gelingt gut mit einem Gurkenhobel oder einfach per Hand mit einem scharfen Messer. Sollten besonders große Zucchini dabei sein, empfiehlt es sich, das weiche Innere herauszuschneiden. Dieses wird sonst beim Einkochen leicht matschig.
- Die Zucchinischeiben farblich abwechselnd so in Gläser schichten, dass möglichst wenig Platz im Glas bleibt.
- Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Würfel gerecht auf die Gläser verteilen. Auch die Senfsaat gleichmäßig in alle Gläser geben.
- Wasser, Essig und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nun die Flüssigkeit heiß in die Gläser geben.
- Weckgläser mit Ringen, Deckeln und jeweils zwei Klemmen verschließen und 30 Minuten bei 90°C einkochen. Nach dem Auskühlen, wenn die Gläser vollends erkaltet sind, die Klemmen entfernen. |



Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90°C





SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE

Weckglas to go

Mit
Eingekochtem
unterwegs



Hallo zusammen! In der aktuellen Kolumne erkläre ich, wie praktisch Eingekochtes außer Haus sein kann und wie Ihr Euer Eingekochtes ganz einfach mit auf Reisen nehmen könnt.

Viele von Euch verbinden vermutlich Einkochgläser mit dunklen Lagerorten, wie dem Küchenschrank oder Kellerraum, die dann irgendwann zum Einsatz kommen. Doch das Einkochen von verschiedenen Speisen hat seine ganz eigenen Pluspunkte. Denn neben der langen Haltbarkeit und der praktischen Lagerung hat Einkochen noch einen weiteren nützlichen Aspekt: Es eignet sich nämlich hervorragend für unterwegs.



Eingekochtes lässt sich recht unproblematisch transportieren und dann vor Ort verzehren, was z.B. bei

einem Tiefkühlprodukt nicht unbedingt gegeben ist. Außerdem lassen sich entsprechende Gläser je nach Geschmack, Befinden und Vorlieben perfekt vorbereiten und mitnehmen. Das ist gerade für Personen mit Lebensmittelunverträglichkeiten eine hervorragende Alternative zu Fertigprodukten, um so auf bekömmlichere Zutaten zurückgreifen zu können.

Urlaub im Glas

Die Gläser lassen sich überallhin mitnehmen – sei es zum Campen oder als Selbstversorger in einer Ferienwohnung. Vor allem bei einem längeren Trip hat man wenig Lust, lange am Herd zu stehen. Da bietet es sich förmlich an, Eingekochtes an Bord zu haben. Einfache Suppen, Hauptspeisen, Beilagen und auch Desserts, wie z.B. Kuchen im Glas, sind ideale Wegbegleiter. So bleibt viel Zeit für allerlei Freizeitaktivitäten.

Draußen am See
schmecken die
Köstlichkeiten
am besten





Einkochgläser als praktische Wegbegleiter beim Camping

Ein nützlicher Tipp für alle Autobahnhelden: Bitte auf die Maximalzuladung des Fahrzeuges achten! Denn die Einkochgläser haben mehr Gewicht als man zunächst annimmt.

Ist es nicht der längere Urlaub, sondern nur mal ein Wander- oder Angeltrip, muss trotzdem nicht auf Einkochtes verzichtet werden. Bei der Rast auf der Wiese oder am Weiher ein Glas geöffnet, kalt genossen oder nach Belieben auch kurz erwärmt – so macht der Ausflug Spaß!


Ein Tipp noch für die Wanderer: Nehmt lieber ältere Schraubverschlussgläser (von sauren Gurken, Marmeladen o.ä.) mit, die Ihr nach der Rast ohne Wehmut im örtlichen Müllbehälter entsorgen könnt. So spart Ihr Euch, das Leergut mit zurück nach Hause tragen zu müssen.

Essen für den Job

Der Urlaub ist vorbei und der Alltag kehrt wieder ein. Auch hier ist Einkochtes praktisch, vor allem für jene, die an ihrem Arbeitsplatz keine Kantine haben.

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 75.000 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

Ein Einkochglas ist schnell verzehrbereit und zudem um einiges schmackhafter als Fertigprodukte zum Erhitzen. Damit bleibt noch genügend Zeit, den Rest der Pause draußen oder mit den Kollegen zu genießen. Vor allem Personen in mobilen Tätigkeiten, wie Außendienstler, Handlungsreisende, Montagetätige und LKW-Fahrer auf Langstrecken freuen sich, die heimisch produzierte Küche unterwegs genießen zu können. Siehe dazu unsere Bilder im Heft 3/21 mit der Bordküche eines LKW-Fahrers.

Die Freude am Teilen

Mit Einkochtem kommt man nicht nur gut über den Tag, sondern kann auch Freunden, Bekannten oder Verwandten eine Freude machen. Ein Glas Selbstgemachtes als Mitbringsel bringt oft mehr Glück als manch gekaufter Fertigmilch. Und zu guter Letzt bietet es sich natürlich für die Versorgung von Personen an, die aus den unterschiedlichsten Gründen ihren Essensbedarf nicht persönlich bewältigen können. Sei es ein vorübergehender Quarantäneaufenthalt oder eine andauernde Einschränkung im täglichen Lebensablauf. Vor allem pflegebedürftige ältere Mitmenschen sind häufig von den oben schon erwähnten Unverträglichkeiten betroffen. Hier macht sich das gezielte Einkochen der passenden Speisen bezahlt.

Eingekocht und eingepackt

Zum Schluss noch etwas zum gelingsicheren Verpacken der Gläser. Ihr wollt ja, dass alles heil ankommt. Weckgläser kann man für die Dauer des Transports kurzfristig nochmals mit Universalbügel bzw. Klammer verschließen. Die sind natürlich direkt nach

Ankunft wieder zu entfernen, sofern die Gläser nicht gleich geöffnet werden. Ansonsten gilt natürlich wie beim Umzug: sicherer Stand, rutschfest, schlagsicher und möglichst in Tücher eingepackt.

SYLVIA SCHUMACHER

BÄRLAUCH-BRATWURST

Passend zur ausklingenden Bärlauch-Saison stellt unsere Kolumnistin Sylvia ihr Rezept für die vielseitig verwendbaren und deftigen Bärlauch-Bratwürste vor, die perfekt zum Grillabend passen oder als Snack für Zwischendurch.



- Für die Würzmischung pulverisiere ich zunächst die trockenen Gewürze im Mixer. Wer es aber etwas gröber mag, kann auch den Mörser verwenden.
 - Den Bärlauch waschen und auf Qualität überprüfen. Daraufhin den Bärlauch mit dem Messer grob hacken und dann mit in den Mixer geben, bis eine Paste entsteht.
 - Der Darm ist ein Schweinedünndarm von 28/30 mm Durchmesser. Zunächst muss dieser gut mit gewaschen werden, um restliches Salz zu entfernen. Dafür habe ich den Darm in eine Schüssel gegeben und einfach mit Wasser durchgespült.
 - Das Fleisch wird mit der groben 8 mm Scheibe gewolft. Das Brät dann zirka
- 5 Minuten mit der Würzpaste vermengen und durchkneten, bis sich eine schöne homogene Masse ergibt. Durch das Bärlauch ist es sehr aromatisch und herrlich grün.
- Nun kann man einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und auf ca. 70°C erhitzen. Zur Temperaturkontrolle habe ich ein Grillthermometer unter den Deckel geklemmt und es bei niedriger Hitze für zirka 30 Minuten brühen lassen.
 - Der Darm wird auf die Fülltüle gefädelt. Man kann ein wenig Brät durch die Maschine lassen, damit das System sozusagen lufteiler ist (ich verwende einen manuellen Wurstfüller).
 - Nun wird der Darm geknotet und die Würste produziert. Für rohe Würste würde ich den Darm nicht so prall füllen, da er beim Grillen dann leicht aufplatzt. Da ich die Würste brühen werde, habe ich sie prall gefüllt und entsprechend abgedreht.
 - Wird die Bratwurst in Gläser gefüllt und eingekocht, geschieht dies für 120 Minuten bei 100°C. |



Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100°C



ZUTATEN*

- 700 g Schweinebauch
- 500 g Schweinenacken
- 50 g Bärlauch
- 21 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 0,3 g Macis (Muskatblüte)
- 0,5 g Kardamom
- 1,2 g Piment
- 2 g Majoran

*Ergibt 12 Bratwürste

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





HALTBAR & LECKER
SPEISEKAMMER

Stößchen!

Hausgemachte
Limonaden & Cocktails

Eat Your Greens

Grünes Gemüse
kreativ verarbeitet

**Kuchen,
Pudding & Grütze**

Jetzt immer auf Vorrat

Blumengarten

Simple Köstlichkeiten
mit essbaren Blüten

Übersicht
Gläser-
anbieter

2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

Ideen zu den
kleinen Kraftpaketen

Wilde Beeren

Langeweile:
Öl auf Vorrat

€5,90

Ausgabe 02/2022, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 SFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 01/2022, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 SFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

*Jetzt abonnieren und keine
Ausgabe mehr verpassen*

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110



Sommerblüten konservieren

Fragile Farbtupfer

„Wo Blumen blühen, lächelt die Welt“ schrieb der US-amerikanische Schriftsteller und Philosoph Ralph Waldo Emerson bereits im 19. Jahrhundert. Blüten erfreuen durch ihre Schönheit und Farbkraft und beeindrucken mit ihrem Duft. Beflügelt vom süßen Duft des Lavendels träumen wir vom Süden und lassen uns von den Farben und Aromen des Sommers berühren. Auf verschiedene Arten konserviert, wird man künftig das ganze Jahr über mit Genuss und Vorfreude auf die Aromen der Blüten beschenkt.

Die zauberhaften Fünf des Sommers

ROSE: Die Rose ist älter als die Geschichte der Menschheit. Rosen gab es, bewiesen durch archäologische Funde, bereits vor 25 bis 30 Millionen Jahren. Sie fand ihren Ursprung in China; ihr natürliches Wachstum erstreckt sich mittlerweile über die gesamte Nordhalbkugel von China über den Nahen Osten bis zu uns nach Europa. Ihre Hauptblütezeit ist im Juni und Juli und dauert bis zu fünf Wochen an. Meist blühen Rosen häufiger im Jahr, wobei die zweite Blüte in den August/September bis zum Oktober fällt. Einige Rosensorten blühen bis zum ersten Frost.

Die Blüten aller Rosensorten, ob Wildrosen oder Zuchtformen, sind essbar. Für die Küche verwendet man hauptsächlich duftende Rosen, da sie ihr Aroma an die Speisen abgeben.

Ihr blumiger, süßer Duft und der Geschmack werten Speisen auf. Rosen eignen sich wunderbar zum Aromatisieren von Essig, Öl und Alkohol, sowie von Sirup und Konfitüren oder Fruchtaufstrichen und zur Herstellung von Salz-, Zucker- und Gewürz-Kompositionen. Auch Teemischungen werden durch Beimischung von Rosenblüten aufgewertet. Ebenso eignen sich die Blüten zum Kandieren. Rosenwasser ist vor allem in der orientalischen Küche sehr beliebt.

LAVENDEL: Auch der Lavendel wird schon seit Jahrtausenden genutzt. Bereits die Alten Ägypter



Die Rose – ein Alleskönner unter den Blüten. Rosenblüten können in jeglicher Form konserviert werden

sowie die Römer nutzten seine vielfältige Wirkung. Ursprünglich in Persien, dem heutigen Iran, beheimatet, verbreitete sich der duftende Halbstrauch über den gesamten Mittelmeerraum. Dort ist er auch heute noch wild anzutreffen, wird aber auch in großen Mengen kommerziell angebaut und verarbeitet. Seine Blütezeit ist von Juni bis August. Wird er sofort nach der Blüte geschnitten, blüht er meist ein zweites Mal. Einige Arten wie der Schopflavendel öffnen ihre Blüten bereits im Mai und beenden ihre Blütezeit erst im September. Prinzipiell sind alle Lavendelarten essbar, meist wird für die Küche allerdings der mildere Echte Lavendel (*lavendula angustifolia*) verwendet. In der Küche findet der Lavendel ebenso viele Einsatzmöglichkeiten wie die Rose. Allerdings ist sein Geschmack dominant und man sollte ihn vorsichtig dosieren.

RINGELBLUME: Wahrscheinlich stammt die Ringelblume ebenfalls aus dem Mittelmeerraum. Da sie eine der ältesten Gartenblumen ist, lässt sich ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet nicht mehr sicher nachvollziehen. Bereits im 12. Jahrhundert wurde die Ringelblume gezielt als Heilkraut angepflanzt. Ihre Blütezeit beginnt in der Regel im Juni, erstreckt sich bis weit in den Herbst hinein und endet meist erst mit dem ersten Frost. Die Blüten sind vor allem



Die Blüten der Kapuzinerkresse können sehr gut getrocknet werden



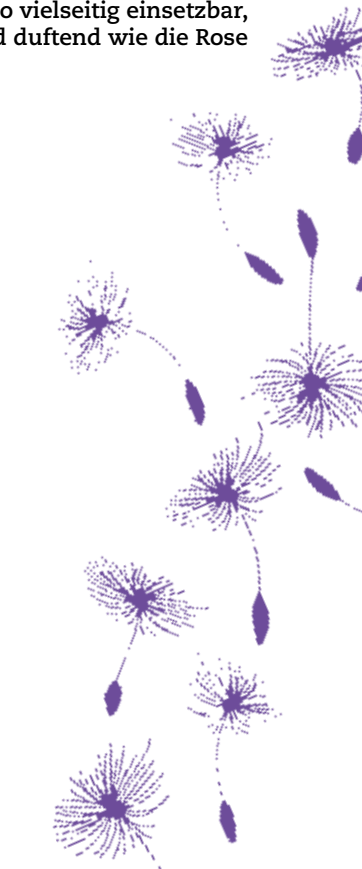
Lavendel ist ebenso vielseitig einsetzbar, wohlschmeckend und duftend wie die Rose

wegen ihrer farbgebenden Eigenschaften in der Küche beliebt. So wurde sie zum Beispiel als Ersatz für teuren Safran zum Färben von Speisen benutzt. Auch ihr nussiger Geschmack ist mittlerweile bei Gourmets sehr gefragt. Ringelblumen eignen sich besonders zum Trocknen und Beimischen der getrockneten Blüten in Tees und Gewürzmischungen. Gerne nimmt man getrocknete Ringelblumenblüten auch zum Backen.

KORNBLUME: Die Heimat der Kornblume liegt im östlichen Mittelmeerraum. Von dort wurde sie zusammen mit Getreidesaatgut in die Welt exportiert. Lange galt die blaue Schönheit als Ackerunkraut und wurde durch den extensiven Einsatz von Düngemitteln und Unkrautvernichtern nahezu aus-



Bereits im Frühling öffnet das Veilchen seine Blüten



Wunderschöne Veilchenblüten



Obstbaumblüten, wie hier die Kirsche, eignen sich gut zum Kandieren

gerottet, weshalb sie dann lange unter Naturschutz stand. Mittlerweile gilt ihr Bestand wieder als gesichert. Die Kornblume blüht von Mai/Juni bis zum Oktober. Kornblumen sind essbar, jedoch verwendet man nur die meist blauen Röhrenblüten. Der Blütenkelch hingegen ist wegen seines hohen Anteils an Bitterstoffen nicht sehr schmackhaft. Kornblumen gibt es auch in den Farben rosa und weiß. Auch die Kornblume wird durch Trocknung konserviert. Ihre Blütenblätter werden als sogenannte „Schmuckdroge“ Tee- und Gewürzmischungen beigegeben und zieren Gebäck und andere Speisezubereitungen.

HOLUNDER: Die Heimat des Holunders ist wahrscheinlich Mitteleuropa. Wegen seiner Robustheit ist er jedoch auch in Asien, Nordafrika, Westsibirien, Indien und im Kaukasus zu finden. Bereits in vorchristlicher Zeit hatte der Holunder eine große, meist mystische Bedeutung. Er wurde als heiliger Strauch verehrt und viele Traditionen, die



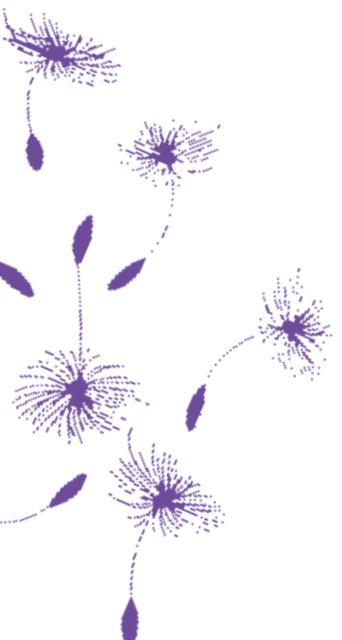
Kräuterblüten wie die der Minze und des Thymians halten ihr Aroma auch lange nach dem Trocknen. Zum Aromatisieren von Essig- oder Ölzubereitungen sind sie daher gut geeignet

mit dem Holunder verbunden sind, überlebten die Jahrtausende. Die Blütezeit des Holunders beginnt häufig bereits im April und zieht sich bis in den Frühsommermonat Juni hinein. Holunderblüten werden gerne frisch genutzt, sind aber auch gut zu konservieren. Auch er lässt sich gut trocknen und wird Tees beigemischt. Zum Aromatisieren ist er aufgrund seines süßen Duftes außerordentlich gut geeignet. Er kommt überwiegend in der süßen Küche zum Einsatz. Holundersirup, und -zucker, Likör und Essig sind die gängigsten Konservierungsmethoden für den Holunder.

Selbstverständlich können auch viele andere Sommerblüten konserviert werden. Etwa die Blüten von vielen Garten- und Wildkräutern und essbaren Gartenblumen. Im Frühjahr eignen sich auch die Blüten von Obstbäumen und Frühjahrsblühern wie das Duftveilchen oder die Blüten des beliebten Flieders.

Einige essbare Sommerblüten sollen hier aufgelistet werden:

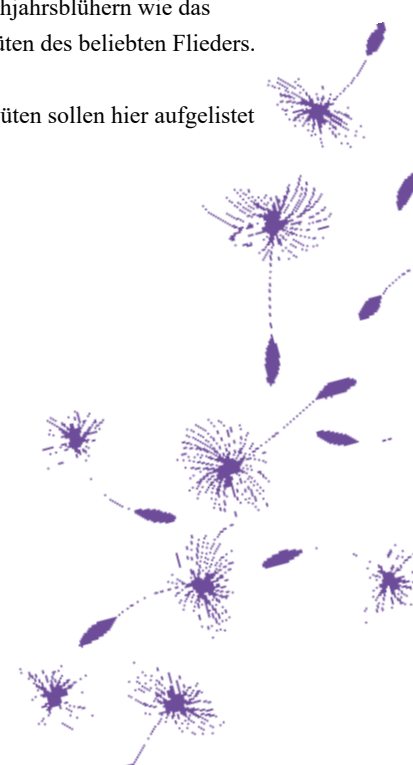
- Taglilie
- Phlox
- Tagetes
- Sommerastern
- Königskerze
- Klee
- Schafgarbe
- Jasmin
- Gänseblümchen
- Frauenmantel
- Kapuzinerkresse
- Kamille



Text & Bilder:
Heike Trottmann
f /Geliebte Kräuter



Tagetesblüten können gut getrocknet und zum Beispiel für Blütenbutter verwendet werden





Holunder kann frisch genutzt werden, eignet sich aber auch gut für die Konservierung. Getrocknet ist er als Tee sehr beliebt

Blüten konservieren

Bei der Verarbeitung von Blüten ist es wichtig, nur ungespritzte Blüten von Pflanzen, die nicht unmittelbar an Straßen oder konventionell bearbeiteten Feldern wachsen, zu verzehren. Auch beliebte Hunde-Gassi-Wege sollte man meiden. Ein achtsamer Umgang mit der Natur ist stets Voraussetzung.

TROCKNEN: Das Trocknen von Blüten gelingt recht einfach. Größere Blüten sollten vor der Trocknung zerkleinert und die Blütenblätter abgezupft werden. Kleine Blüten können im Ganzen getrocknet werden. Prinzipiell Blüten nicht waschen, da sie zu empfindlich sind. Stattdessen lieber auf einem mit Tuch abgedeckten Tablett, Brett oder Tisch ausbrei-

ten und mit einem weiteren Tuch abdecken. Der Ort sollte warm und luftig sein. Nach spätestens drei Tagen sind die Blüten in der Regel durchgetrocknet. Die Blüten können anschließend direkt weiterverarbeitet oder in dicht schließenden Gefäßen am besten dunkel aufbewahrt werden. Dies sorgt dafür, dass die Farbe der Blüten nicht verblasst.

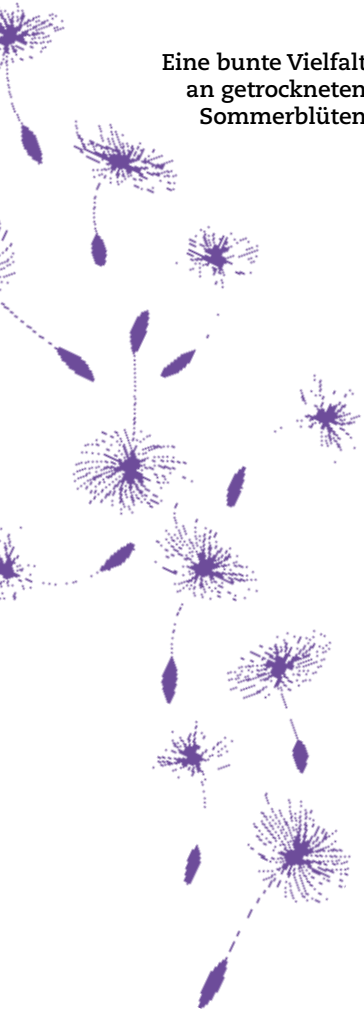
KONSERVIEREN IN ZUCKER ODER SALZ: Die Herstellung von Blütenzucker oder Blütensalz ist unkompliziert und funktioniert auf zwei Arten. Zucker oder Salz werden mit bereits getrockneten Blüten vermischt und in luftdichte, am besten dunkle Gläser abgefüllt. Eine weitere Möglichkeit, Blütenzucker oder -salz herzustellen ist etwas aufwändiger, lohnt sich aber vor allem bei sehr duftintensiven Blüten. Zucker oder Salz werden mit frischen Blüten in einem dicht schließenden Gefäß vermischt und einige Tage an einen dunklen Ort gestellt. Danach kann man das aromatisierte Blüten-Zucker/Salz-Gemisch auf einem Backblech im leicht geöffneten Backofen bei maximal 50°C trocknen lassen. Dabei klemmt man einen Kochlöffel in die Backofentüre. Überschüssige Feuchtigkeit kann so entweichen. Anschließend die völlig getrocknete Mischung in luftdichte Gefäße abfüllen. Auf diese Weise getrocknet, halten sich die Blüten rund 1 Jahr.



Schnittlauchblüten sind gut geeignet zum Aromatisieren von Essig

MIT ESSIG ANSETZEN: Vor allem färbende oder aromatisierende Blüten lassen sich gut in Essig ansetzen. Lavendel, Rose und Holunder eignen sich im Sommer ebenso gut wie Veilchen oder Flieder im Frühjahr. Auch rein färbende Blüten wie die wilde Malve kann man verwenden. Sie gibt zwar kaum Aroma, aber eine wunderschöne Farbe an den Essig ab. Dazu kann man ein Gefäß zu zwei Drittel mit Blüten füllen und mit einem guten Weißweinessig aufgießen. Mindestens 3-4 Wochen sollte der Essig dann kühl und dunkel ziehen, bevor er abgeseiht und umgefüllt werden kann. Die Haltbarkeit: mindestens sechs Monate.

Eine bunte Vielfalt an getrockneten Sommerblüten



Rosenblütensalz



Zucker mit Rosenblüten



KONSERVIEREN IN ÖL: Das Konservieren frischer Pflanzenteile in Öl ist eine heikle Angelegenheit. Hier muss unbedingt sehr sauber und umsichtig gearbeitet werden, damit der Entstehung von Schimmel vorgebeugt wird. Öl sollte man nur mit duftenden Blüten wie Rose, Lavendel oder Holunder ansetzen.

Es ist wichtig, die Gläser sowie alle Arbeitsmaterialien vor Gebrauch zu sterilisieren. Auch hier werden die Gläser zu zwei Dritteln mit Blüten befüllt und mit einem hochwertigen, guten Speiseöl aufge-gossen. Die Gefäße werden nicht verschlossen, sondern nur mit einem Leinen- oder Baumwolltuch abgedeckt, damit Restfeuchte aus den Pflanzen entweichen kann. Das Gefäß nun etwa 3 Tage an einem hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stehen. Jeden Tag mit einem sauberen Löffel umrühren und danach wieder bedecken. Nach 3 Tagen dürfen die Gefäße verschlossen werden. Täglich wird einmal geschwenkt. Nach etwa 4

Wochen kann das Öl abgeseiht und abgefüllt werden. Kühl und dunkel gelagert hält sich das Öl etwa 3 Monate. Beim geringsten Verdacht auf Schimmelbildung sollte es allerdings umgehend entsorgt werden.

KONSERVIEREN IN SIRUP: Für das Verarbeiten von Blüten zu Sirup benötigt man Wasser oder Wein und Zucker im Verhältnis 1:1 und Zitronensaft. Hier werden ebenso aromatisierende Blüten verwendet. Diese gibt man am besten in eine große Auflaufform und bedeckt sie mit Zitronenscheiben. Danach gießt man Wasser oder Wein darüber, deckt alles gut ab und lässt es 2-3 Tage an einem dunklen, eher kühlen Ort ziehen. Danach wird abgeseiht und mit der entsprechenden Zuckermenge 5 Minuten zu einem Sirup eingekocht. Dann in sterilisierte Flaschen abfüllen. Haltbarkeit: mindestens 1 Jahr

EINFRIEREN IN EISWÜRFELN: Diese Methode ist sehr einfach. Man nimmt Eiswürfelbehälter, füllt diese zur Hälfte mit Wasser, Saft, Tee oder Wein auf, gibt vorsichtig Blüten hinein und füllt noch etwas Flüssigkeit hinzu. Dann kommt das Ganze ins Gefrierfach.

KONSERVIEREN DURCH KANDIEREN: Das Kandieren von Blüten ist eine schöne Art, Blüten haltbar zu machen. Am besten funktioniert es mit Eiweiß und Zucker oder mit Gummi Arabicum. Dies ist ein rein pflanzliches Gummiharz, somit auch für Veganer geeignet, das in vielen Lebensmitteln enthalten ist.

Kandieren mit Eiweiß: Das Eiweiß leicht verschlagen, die Blüten mit einem Pinsel sorgfältig dünn damit einpinseln und mit möglichst feinem Zucker bestreuen. Anschließend für 3 Tage auf einem Kuchenrost oder auf Backpapier in einem warmen Raum trocknen lassen. Die Blüten sollen sich glashart anfühlen. So konserviert, halten sich die Blüten etwa 5 Tage.



Beim Kandieren kommen Eiweiß und Zucker oder Gummi Arabicum zum Einsatz

Man kann die Eiweiß-Zucker-Blüten auch auf Backpapier bei maximal 50°C im leicht geöffneten Backofen (Kochlöffel in die Tür klemmen) für 2-3 Stunden trocknen lassen. So kann überflüssige Feuchtigkeit schneller entweichen. Hierbei verlängert sich die Haltbarkeit und beträgt rund 3 Monate.

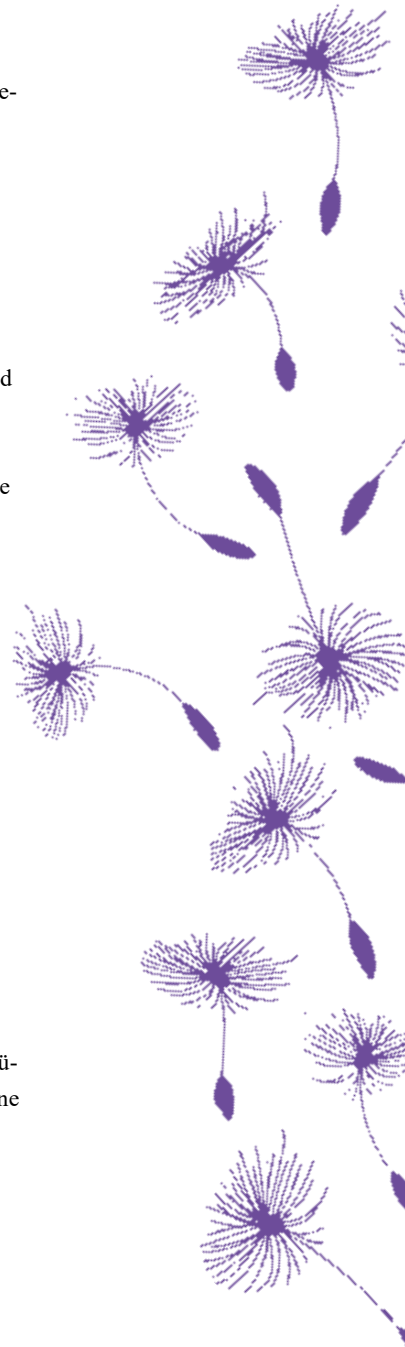
Kandieren mit Gummi Arabicum: Man vermischt 1 TL Gummi Arabicum mit 4 TL kaltem Wasser. Es soll klümpchenfrei sein. Dann bestreicht man die Blüten vorsichtig mit einem Pinsel, auch auf der Unterseite. Anschließend werden auch hier die Blüten mit Zucker bestreut. Die Blüten müssen dann 3 Tage trocknen. Auch hier funktioniert die Backofenmethode. Die Haltbarkeit beträgt rund 5 Monate.

Die kandierten Blüten lassen sich am besten zwischen Backpapier in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

KONSERVIEREN IN KONFITÜRE ODER GELEE: Mit Blüten lassen sich auch toll Konfitüren aromatisieren und Gelee kochen. Zum

Aromatisieren gibt man Blüten zu den vorbereiteten Früchten und lässt diese dann über Nacht ziehen. Am Folgetag wird die Konfitüre wie gewohnt eingekocht. So erhält man völlig neue Kompositionen wie Erdbeere-Holunder, Himbeere-Rose oder Aprikose-Lavendel. Blütengelee lässt sich aber auch ohne Früchte herstellen. Hierzu werden Blüten ähnlich wie bei der Zubereitung von Sirup mit Zitronenscheiben belegt und mit Wasser, Wein, Apfel- oder Traubensaft bedeckt. Die Blüten dürfen nun für 1-2 Tage abgedeckt an einem kühlen Ort ihr Aroma an die Flüssigkeit abgeben. Nach der Ziehzeit werden die Blüten und Zitronenscheiben abgeseiht und die aromatisierte Flüssigkeit der Blüten mit Gelierzucker zu einem Gelee eingekocht. Hier eignen sich wunderbar alle aromaintensiven, aber auch farbgebende Blüten. Einige Beispiele sind Holunder, Rose, Lavendel und Springkraut, im Frühling auch Veilchen oder Flieder.

KONSERVIEREN ALS BLÜTENWASSER: Die Herstellung von Blütenwasser ist auf zwei Arten möglich. Entweder man aromatisiert Wasser mit Blüten oder man destilliert das Blütenwasser. Eine einfache Möglichkeit, eigenes Rosenwasser herzustellen, ist folgende: Man benötigt 2 x 75 g ungespritzte Rosenblütenblätter ohne den weißen Blattansatz und 500 ml destilliertes Wasser. 75 g Rosenblüten in einen Topf geben und mit auf 30-40°C erwärmtem Wasser übergießen. Abgedeckt für 2 Tage ziehen lassen. Dann die Rosenblüten abseihen, leicht ausdrücken und das gewonnene aromatisierte Wasser erneut erwärmen. Mit dem Wasser die zweite Portion Rosenblüten übergießen und alles erneut für 2 Tage ziehen lassen. Anschließend alles abseihen und das gewonnene Blütenwasser in dunkle Glasflaschen füllen. Das Blütenwasser im Kühlschrank aufbewahren – es hält sich etwa 3 Monate. ■



Zarte Blüten wie Hornveilchen eignen sich mit ihren verschiedenen Farbgebungen besonders gut zum Kandieren

BLÜTENBRÖTCHEN

Selbstgebackene Brote und Brötchen liegen voll im Trend. Immer mehr Menschen schätzen Nahrungsmittel ohne fragwürdige Inhaltsstoffe, wissen gerne, was sie essen und verarbeiten auch mal Reste. Auf dieser Basis sind die sommerlichen Blütenbrötchen entstanden. Sie sind einfach und schnell zu machen, man kann Kartoffelreste vom Vortag oder auch Mehreste verarbeiten. Geschmückt werden sie dann mit getrockneten Blüten.

ZUTATEN*

Teig

- 360 ml Wasser (kalt)
- 200 g Dinkelmehl 630
- 200 g Dinkelmehl Vollkorn
- 150 g Roggenmehl 1150
- 100-150 g Kartoffeln (gekocht, abgekühlt; gerne vom Vortag)
- 40-50 g Sonnenblumenkerne oder Nüsse
- 15 g Salz
- 10 g Honig
- 10 g Öl
- 5 g Frischhefe
- 1-2 EL Blüten (getrocknet)

Glanzstreiche

- 100 ml Wasser (kochend)
- 10 ml Wasser (kalt)
- 3 g Kartoffelstärke

Topping

- getrocknete Blüten

***Ergibt 8-10 Brötchen**

Rezept & Bild: Heike Trottmann

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



- Am Vorabend: Alle Teigzutaten zu einem glatten, bindigen Teig verkneten. Das funktioniert gut in einer Küchenmaschine, aber auch mit der Hand oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken.
- Den Teig in eine leicht geölte Schüssel mit Deckel geben, abdecken und 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Am Backtag den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen, ohne ihn zu kneten. Den Teig ein wenig in die Breite ziehen und nur leicht in Form drücken, sodass ein Rechteck entsteht. Den Teig einmal umklappen, sodass man eine doppelt gelegte Teigplatte vor sich hat.
- 8-10 gleich große Teile abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Brötchen mit Wasser besprühen und mit dem Backblech in die mittlere Schiene des Ofens schieben.
- Die Brötchen 10 Minuten bei 230°C anbacken, weitere 10-15 Minuten bei 200°C fertig backen. Dabei immer auf Sicht backen, denn nicht jeder Ofen backt gleich. Wenn die Brötchen beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen, sind sie fertig.
- In der Zwischenzeit die Glanzstreiche zubereiten: Dazu die Kartoffelstärke mit dem kalten Wasser anrühren und das Gemisch in das kochende Wasser einrühren.
- Die noch heiße Oberseite der fertig gebackenen Brötchen mit der Glanzstreiche bestreichen und sofort mit getrockneten Blüten bestreuen und mit den flachen Fingern ein wenig andrücken. |



SÜSSE BLÜTENBUTTER

Sommerzeit ist Blütezeit – da ist man am liebsten draußen in der Natur und genießt leichte und schnelle Küche. Eine Blütenbutter ist schnell zubereitet, braucht nur wenige Zutaten, besticht durch herrliche Farben und blumigen Duft. Sie ist ein wahrer Gaumenschmaus. Und lässt sich gut auf Vorrat vorbereiten und einfrieren.


- Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen.
- Die weiche Butter gut mit dem Sirup oder dem Honig vermischen. Anschließend vorsichtig die getrockneten Blüten unterheben.
- In eine Schüssel oder ein verschließbares Gefäß umfüllen. Dicht verschlossen, ist die Butter im Kühlschrank einige Tage haltbar. Mit frischen Blüten sollte sie zeitnah verbraucht werden. |

ZUTATEN*

- 250 g Süßrahmbutter
- 1-2 EL Sirup oder Honig (zum Beispiel Blütensirup)
- 1-2 EL Blüten (getrocknet, zum Beispiel Rose, Lavendel, Ringelblume oder Kornblume)

*Ergibt 250 g

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Tipp

Die Butter kann auch mit frischen Blüten zubereitet werden. Dafür sollte man die Blüten vor der Verarbeitung einige Minuten auf einem Tuch ausbreiten, damit sich kleine Krabbeltierchen verabschieden können. Waschen sollte man Blüten nie, da sie dabei zerstört werden können und sich nicht so gut mit der Butter vermischen. Die Blätter vor der Verarbeitung vom Blütenkopf zupfen und größere Blütenblätter wie beispielsweise von Rosen etwas zerkleinern.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipps & Tricks

So klappt die Aufbewahrung

Sobald Gemüse, Obst und Co. konserviert sind, geht es um die passende Lagerung der Speisen. Wer lange etwas von der eigenen Vorratskammer haben möchte, muss allerdings ein paar Aspekte beachten. Wir stellen heute ein paar Tipps und Tricks vor, wie die Lebensmittel garantiert haltbar bleiben und lange schmecken.

Seit Jahrhunderten konservieren Menschen bereits Lebensmittel mithilfe von unterschiedlichen Verfahren. Klassische Prozesse wurden aktualisiert und weiterentwickelt und finden heute noch ihren Weg in die Speisekammern der Welt. Ein praktischer Trend, denn das Lagern hat mehrere Vorteile für den Verbraucher: Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und saisonunabhängige Konservierung von Nahrungsmitteln ganz ohne Geschmacksverlust sind nur einige Aspekte. Der Faktor Gesundheit spielt auch eine essen-

tielle Rolle. Man weiß, was im eingelegten oder eingemachten Glas drinnen steckt – von Zusatzstoffen kann hier also nicht die Rede sein. Solche Benefits bewegen Hobbyköche und -köchinnen sowie Food-Enthusiasten immer mehr dazu, eine kleine Kammer, Ecke oder einen ganzen Raum für Vorräte zu schaffen.



Oftmal kann Chaos in der Vorratskammer herrschen – mit einfachen Methoden kann aber schnell der Überblick behalten werden

Sind dann die Marmeladen, Eintöpfe, Kompotte, eingelegten Gurken oder Zwiebeln ready, sollten die Schätze auch richtig platziert werden. Das Haltbarmachen kann meistens nur gelingen, wenn die Bedingungen beim Lagern stimmen. Genauso wie bei frischen Produkten, gelten auch bei konservierten Lebensmitteln bestimmte Licht- und Temperaturverhältnisse, damit diese auch wirklich halten und nicht schimmeln. Ab an's Eingemachte!

Überblick behalten

Organisation und eine klare Struktur sind essentiell, um einen aufgeräumten Vorratsraum beizubehalten. Daher empfiehlt es sich, die Lebensmittelgruppen bei der Lagerung in verschiedene Abschnitte einzusortieren. Während Marmelade, Konfitüre und Co. zusammengehören, sind Gelees, Eingelegtes sowie trockene Speisen voneinander zu trennen. So herrscht nicht nur eine gewisse Struktur in der Speisekammer, sondern alle Lebensmittel stehen griffbereit im Regal. Für noch mehr Ordnung empfehlen wir die Behälter zu beschriften und zu etikettieren. Name, Datum und gegebenenfalls die jeweiligen Zutaten helfen den Überblick über die Vorräte und deren Haltbarkeit zu behalten.

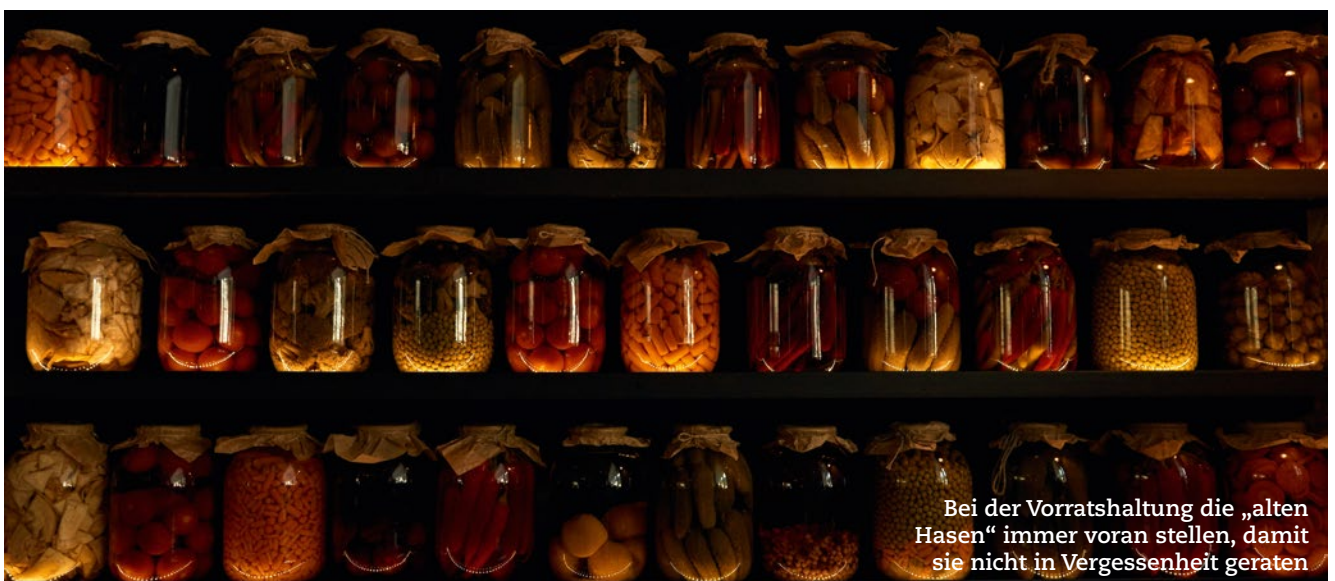


Werden Lebensmittel eingekocht, sollten sie zum größten Teil kühl, trocken und dunkel gelagert werden



Auch das Einfrieren ist eine bekannte Methode zum Lagern. Da empfiehlt es sich, die Lebensmittel zu portionieren

Steht dann fest, wo was hingehört und alles ist beschriftet, erfolgt der nächste Schritt: Das richtige Einräumen. Die Älteren haben Vorrang: Bei der Lebensmittellagerung sollten die bereits konservierten Speisen nicht in Vergessenheit geraten. Im besten Fall werden dann Neulinge, hinter die „alten Hasen“ eingereiht, sodass nichts Abgelaufenes auf den Tisch kommt oder weggeschmissen werden muss. Oftmals ist es äußerst schwierig, sich zu erin-



Bei der Vorratshaltung die „alten Hasen“ immer voran stellen, damit sie nicht in Vergessenheit geraten



Organisation durch Bestandspläne: So kann Lebensmittelverschwendung gezielt vorgebeugt werden



Manche Lebensmittel sollten bloß nicht im Kühlschrank gelagert werden: Kartoffeln überleben nur in kühler und dunkler Umgebung

nen, was so in der eigenen Speisekammer nur darauf wartet, endlich verzehrt zu werden. Lagerungspläne, Notizen oder Apps können da behilflich sein, um eine Bestandsaufnahme der Lebensmittel vorzunehmen. Das ermöglicht auch eine genaue Mahlzeitenplanung für die Woche.

Wo gehört was hin?

Die Lagerung von Haltbar-Gemachtem hängt von den jeweiligen Nahrungsmitteln und der Konservierungsmethode ab. Beim Einkochen ist vor allem eine trockene und kühle Lagerung wichtig. Bei dieser Methode werden die genannten Speisen erhitzt und heiß in Gläser abgefüllt. Die genutzten Einmachgläser sind lichtdurchlässig, wodurch die Inhalte ihre Farbe verändern können. Zwar hat dieser Umstand keinen Einfluss auf den Geschmack, trotzdem isst das Auge ja bekanntlich mit. Deshalb empfiehlt es sich, Glasbehälter zusätzlich dunkel zu lagern.

Früher gab es in vielen Wohnungen eine Kammer nur für diesen Nutzen: Ein kühler Raum, wo Obst, Gemüse und Co. gelagert werden konnten – egal ob eingekocht, geräuchert, getrocknet oder eingesalzen. Heute werden meistens ganze Kellerräume oder Abstellräume hierzu verwendet. Im Grunde reicht aber auch ein kühler Wandschrank aus. Die Trockenheit beugt Schimmel vor; durch die kühle Atmosphäre bleiben hingegen Vitamine und der Geschmack erhalten.

Genauso effizient wie Einwecken ist das Einfrieren. Es ist eines der besten Konservierungsmethoden, um die Vitamine und Nährstoffe der Produkte zu

bewahren. Dabei sollte eine Temperatur von -18°C vorhanden sein. Erst dann haben Bakterien und Mikroorganismen keine Chance, den Zersetzungsprozess zu starten. Auch wenn das Einfrieren eine vielversprechende Lagerung ist, müssen gewisse Standards befolgt werden, damit es auch reibungslos klappt. Die Lebensmittel sollten geputzt, gewaschen und in Packungsgrößen portioniert eingefroren werden. Insbesondere erntefrische Gemüse- und Obstsorten eignen sich hervorragend für diese Methode. Die geringeren Portionen im Tiefkühlfach entsprechen dann der Verbrauchsmenge. Auch hier wird Lebensmittelverschwendung wieder effektiv vorgebeugt. Da vor allem Sauerstoff bestimmte Vitamine eliminieren kann, ist es ratsam Nahrungsmittel vakuumiert in den Gefrierschrank zu geben. Mit diesen Tipps können Lebensmittel bis zu acht Mal länger im Tiefkühlfach lagern.

Lagerung frischer Ware

Nicht nur Eingemachtes eignet sich für die Vorratskammer – Kartoffeln, Zwiebeln, Pastinaken, Äpfel oder Möhren können in kühler und dunkler Umgebung länger überleben als man zunächst denkt. Sie können hierfür in der trockenen Vorratskammer oder im geräumigen Kellerraum ihr neues Zuhause finden. Bei Kartoffeln und Zwiebeln ist es empfehlenswert, diese in eine verschlossene Box oder in einen für Gemüse geeigneten Sack zu geben. Die Äpfel sollten bei der Lagerung mit mehrlagigem Zeitungspapier eingewickelt werden. Ein wichtiger Hinweis am Rande: Die aufgezählten Lebensmittel eignen sich keinesfalls für die Lagerung im Kühlschrank.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Denn eine Vielzahl an Gemüse- und Obstsorten gehören wiederum in den Kühlschrank. Blattsalate, Kohlsorten,



Trockene Zutaten halten am besten in luftdichten Behältern



Bei Brot eignet sich weder Kühlschrank noch luftdichte Behälter. Am besten aufgehoben ist das Brot in Brotkästen

Auch die Aufbewahrung von frischen Lebensmitteln ist nicht immer einfach. Klar ist, Milchprodukte gehören in den Kühlschrank

Brokkoli, Frühlingszwiebeln oder Spinat müssen in eine kältere Umgebung. Sie finden dann ihren Platz in dem Gemüsefach des Kühlschranks, wo eine Temperatur zwischen 6° und 9°C herrscht. Neben frischen Lebensmitteln gehören auch Fleisch, Fisch, Milchprodukte sowie Eier in den Kühlschrank. Während Milchprodukte im mittleren Bereich gelagert werden, eignet sich das unterste Fach über den Schubladen für Obst und Gemüse für Fleisch und Fisch. Eier, Butter, Getränke, Saucen, Dressings und Konfitüre gehören dann in die Türfächer.

Für längere Frische bietet es sich an, Gemüse und Obst getrennt voneinander einzusortieren. Der Grund: Viele Lebensmittel verfügen über Ethylen, ein Gas, das den Reifungsprozess auslöst. Kommen also gewisse Obst- und Gemüsesorten in Berührung mit anderen Lebensmitteln, verderben sie schneller. Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Brokkoli, Gurken, Kiwis, Lauch, Nektarinen und Tomaten lösen besonders viel Ethylen aus und sollten deshalb getrennt gelagert werden.

Trockenvorräte wie Nudeln, Reis, Mehl, Salz, Gewürze, Tee oder Kaffee werden in luftdichten Behältern aufbewahrt. So schützt man die Vorräte vor allem gegen Feuchtigkeit, Schädlinge oder Keime. Mediterrane Lebensmittel wie Oliven oder Zitrusfrüchte eignen sich für die Lagerung bei Raumtemperatur, sollten aber dennoch vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Auch hier gilt wieder: Befinden sie sich in einem dunklen Umfeld, bleiben die Nährstoffe sowie der Geschmack erhalten.



Angebrochene Gläser der meisten eingekochten Speisen müssen direkt in den Kühlschrank

Generell ist zu beachten, egal ob frisch oder eingemacht – nichts hält ewig. Deswegen hier nochmal ein paar kleiner Tipps, die während der Lagerung berücksichtigt werden sollten:

- Ist Eingemachtes angebrochen, sollte es direkt in den Kühlschrank gehen. Dort hält die Speise dann noch einige Tage bis Wochen.
- Einkochtest hält, wenn man sauber arbeitet und die Einkochzeiten einhält, durchaus mehrere Jahre.
- Gibt man Zitronensaft zu frischem Obst oder Gemüse, werden Verfärbungen der Lebensmittel vorgebeugt.
- Brot am besten im Brotkasten lagern: Sie sind gut belüftet und nehmen Feuchtigkeit auf. Einmal pro Woche die Box dann mit Essig reinigen. Brot niemals im Kühlschrank aufbewahren. Sonst verliert es schnell Geschmack, Feuchtigkeit und wird altbacken.
- Haltbare Milch muss ungeöffnet nicht gelagert werden. Sie ist bei Raumtemperatur wochenlang haltbar. Geöffnet muss sie dann in den Kühlschrank. ■

Meine Vorräte & ich

Lebensmittelretterin

Konfitüre kochen, Saft pressen, Aufstrich herstellen, Obst und Gemüse dörren. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochbegeisterte in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Dieses Mal gibt Martina Tsiakiris einen Einblick.

SPEISEKAMMER: Was hast du zuletzt verarbeitet?

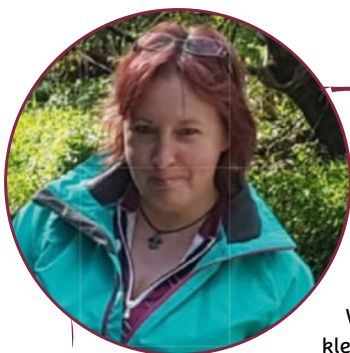
Martina Tsiakiris: Meinen im Wald gesammelten Bärlauch in großen Mengen, unter anderem zu Salz, Pesto, Paste und Senf. Ich habe auch Blüten eingelegt und klein geschnittenen Bärlauch eingefroren sowie getrocknet.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Ich bin auf dem Land aufgewachsen, in einem ehemaligen Forsthaus mit einem riesigen Garten und eigenem kleinen Wald. Zu der Zeit gab es auch nicht wirklich Fertiggerichte. Bei uns wurde viel Gemüse angepflanzt, unter den vielen Obstbäumen liefen unsere Hühner, Enten und Gänse. Es war zwar viel Arbeit und damals habe ich mich auch mal beklagt, aber heute bin ich froh und dankbar für diese Erfahrungen und Erinnerungen. Mein Bruder und ich wollen das, was wir von unseren Großeltern gelernt haben, an die nächste Generation weitergeben.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?

Ich koche Marmeladen und Gelees ein, mache Senf, Chutney, Gewürzsalze, Pesto, Gemüseintöpfe und Liköre, backe auch mal Brot und Kuchen. Für all das verwende ich gerettete Lebensmittel oder Reste. Das Konzept aus „Alt mach Neu“ gefällt mir sehr, man kann sehr kreativ werden und weiß, was in der Speise drin steckt.



MARTINA TSIAKIRIS

Martina Tsiakiris lebt mit ihrem Mann und Sohn im nordrhein-westfälischen Linnich. Die Woche der 57-Jährigen ist ziemlich getaktet: Sie ist Filialleiterin eines Schuhgeschäfts und an den Wochenenden führen ihr Mann und sie einen kleinen griechischen Imbiss. Wenn Martina

Entspannung braucht, treibt es sie in die Natur. Die Ortschaft Linnich liegt an der Ruhr und ist umgeben von Wiesen und Wäldern – Aktivitäten im Freien bieten sich hier hervorragend an. Dann machen Martina und ihre Familie meistens eine Fahrradtour. Wieder Zuhause angekommen, wird dann auch oftmals gegrillt. Sobald sie etwas Freizeit hat, geht sie ihren Pflichten als Pfadfinderin nach. Neben ihrer Leidenschaft für idyllische Landschaften, beschäftigt sich die Hobby-Köchin intensiv mit Lebensmittelverwertung. Der nachhaltige Umgang mit Ressourcen ist ihr sehr wichtig.

Was machst Du am liebsten und warum?

Momentan finde ich es sehr spannend, „wilde Lebensmittel“ wie Kräuter, Blüten, Blätter und Beeren aus der Natur zu verarbeiten. Damit wollte ich mich intensiver beschäftigen in der nächsten Zeit. Ein wenig habe ich mich schon ausprobiert: Tannenspitzenhonig, Löwenzahnhonig und -gelee sowie Holunderblütensirup habe ich bereits hergestellt. Auch Kamille, Lavendelblüten und verschiedene Kräuter sind bereits von mir getrocknet. Als Pfadfinderin ist es mir außerdem wichtig, Kindern die Schätze und Güter der Natur zu zeigen. Sie sollen sie nicht nur kennenlernen, sondern auch respektieren und mit ihnen nachhaltig umgehen. Themen wie Zero Waste, spreche ich dann auch oftmals an.

Wie lagerst Du die Vorräte?

Ich habe einen dunklen und kühlen Vorratsraum. Hier befinden sich alle meine Schätze. Aber auch mein Gefrierschrank ist bis zum Rand voll. Deswegen haben wir uns auch ein Kühlhaus angelegt – das ist groß und selbstverständlich sehr praktisch für uns.

Welches Equipment möchtest Du in der Küche nicht mehr missen?

Zur Not könnte ich immer improvisieren – bei allem. Aber ein vernünftiges, scharfes Messer müsste auf jeden Fall immer dabei sein. Ebenso könnte ich nie auf einen Küchenhelfer verzichten, der so manche Herausforderungen während des Kochens meistert.

Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Klar, das passiert ja jedem. Vor kurzem habe ich ein Brot gebacken, leider nicht so erfolgreich. Es wollte überhaupt nicht aufgehen. Dann ist es auch mal so und man sollte das akzeptieren. Ich hatte wunderschöne kleine Kuchen in Blütenform verschenkt. Als ich aber ein Stückchen davon probierte, merkte ich schnell, wie ungenießbar er war. Leider hatte ich aber bereits die Küchlein



Martina Tsiakiris hat einen Vorratsraum für die selbthergestellten Schätze...



...die meisten Leckereien wurden aus geretteten Lebensmitteln produziert

verschenkt. Ich rief die Empfänger an, um die Stückchen wieder zurückzubekommen – das war mir sehr peinlich.

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

Man sollte vor allem Spaß haben, an dem was man tut. Es ist auch ratsam, sich vor dem Probieren erst einmal gründlich zu informieren, wie man was verarbeiten kann. Ich denke, wir sollten achtsam mit Lebensmitteln umgehen, da bietet es sich an, etwas Wissen vorher anzueignen.

Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte, Rezepte oder Lagermöglichkeiten?

Alle kreativen Gedankenblitze kommen beim Lebensmittelretten. Plötzlich hat man etwas in

der Hand, was man vielleicht gar nicht gekauft hätte. Aber so entsteht die Möglichkeit, wunderbar kreativ zu werden. Wie beispielsweise bei meinem Trauben-Rosmaringlee oder Mandarine-Ingwer-Chilli – ich wäre zuvor nie auf die Idee gekommen, diese Güter miteinander zu vereinen.

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

Das Highlight der Familie ist mein Gemüseintopf. Jedes Mal schmeckt er etwas anders – aber immer lecker. Und natürlich meine vielen Marmeladen, Gelees und Pestos. Sie eignen sich auch bestens als Geschenke. |

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

Neuheiten

Die **Nudelmaschine** Vitale 150 von Küchenprofi ist mit diversem Zubehör erhältlich. Damit lassen sich verschiedene Pastavariationen einfach und frisch herstellen. Die Maschine ist aus rostfreiem Edelstahl gefertigt. Über einen Regler stehen sieben Stufen zur Verfügung. Der Teig wird in wenigen Umdrehungen mit einer Handkurbel in die gewünschte Pastaform gebracht. Einen sicheren Stand bei der Anwendung erhält die Nudelmaschine durch eine extragroße Tischklemme, die an einer bis zu 6,5 Zentimeter dicken Arbeitsfläche befestigt werden kann. Zur Grundausstattung des 89,99 Euro kostenden Geräts gehören eine korrosionsbeständige und langlebige Walze aus eloxiertem Aluminium für Nudelplatten, ein abnehmbarer Aufsatz für Tagliolini und Tagliatelle sowie ein praktisches Teigrad. Für eine mühelosere Anwendung oder zur Herstellung größerer Portionen ist die Vitale 150 auch im Set mit einem leistungsstarken Motor erhältlich. Neben zwei Geschwindigkeitsstufen verfügt der Motor über eine Puls-Funktion und walzt den Teig gleichmäßig durch die Formen. Zum Nachrüsten ist der Motor auch separat erhältlich. www.kuechenprofi.de



Das Kieler Unternehmen umtütten hat ein Set mit drei **Tüten** neu im Sortiment. Alle Tüten bestehen aus Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau und verfügen über ein Inlay aus pflanzlicher Stärke. Das Innenleben lässt sich mit einem Schwamm auswischen. Das Set kostet 27,- Euro. Es beinhaltet eine Snack-Tüt mit den Maßen 17 x 21 x 10 Zentimeter, eine Markt-Tüt sowie eine Broot-Tüt, jeweils mit den Maßen 40 x 30 Zentimeter. www.umtuetten.de

Zur Gestaltung von Etiketten oder Geschenkanhängern gibt es bei dem österreichischen Hersteller Trodat Vintage **Stempel-Sets** rund um die Themen „Selbstgemachtes“, „Besondere Anlässe“ und „Glückwünsche“. Die Sets kosten jeweils 21,50 Euro und enthalten je sechs stilvolle Abdrucke und einen Holzstempel mit roségoldenen Metallelementen. Ein passendes dreifarbiges Stempelkissen sowie zwölf selbstklebende Etiketten in drei Formen sind ebenfalls dabei. Für Vielnutzer sind Stempelkissen und Etiketten im Nachfüllset erhältlich. Der Stempel hat die Maße 130 x 80 x 40 Millimeter. www.trodat.de



Neu bei LaSelva Bio-Feinkost ist eine kalabrische Produktserie mit vier **Olivenölen**. Die Öle sind Naturland-zertifiziert. Neben der Olivensorte prägen laut Hersteller Anbau- und Herstellungsmethode, Erntezeitpunkt und Reifegrad den Geschmack der Öle. Das hellgrüne Novello hat einen frisch-fruchtigen Geschmack mit grasiger und bitterer Note. Das kräftig-grüne Fruttato ist intensiv-fruchtig mit Schärfe und Bitterkeit. Der tief-olivengrüne LaSelva-Klassiker erhält ab sofort den Namen Equilibrato und hat eine fein-fruchtige Note. Das milde, leicht süße Dolce ist ein weiches Olivenöl mit einem olivgrün-gelben Etikett. Die vier Olivenöle sind in der 500-Milliliter-Flasche für 10,95 Euro erhältlich. www.laselva.bio

Der **Pflanzendrink-Bereiter** von KoRo verfügt über acht verschiedene Programme, um Pflanzendrinks aus Haferflocken, Mandeln, Sojabohnen, Reis oder Cashewkernen herzustellen. Dazu einfach die Zutaten in den Behälter und bis zu 1,5 Liter Wasser in den abnehmbaren Tank

geben. Die Zutaten werden fein vermahlen und unter Hitze mit Hochleistung zum Pflanzendrink zubereitet. Durch die hohe Drehzahl muss der fertige Drink nach der Zubereitung nicht mehr gefiltert werden, sondern ist direkt verzehrbereit.

Das Gerät verfügt über ein beleuchtetes Touch-Bedienfeld und ein siebenminütiges Selbstreinigungsprogramm. Der Preis:

135,50 Euro.

www.korodrogerie.de



Die traditionell in Frankreich gefertigten **Cocottes** von Staub bestehen aus Gusseisen, einem Material, das laut Hersteller für seine Robustheit, Langlebigkeit und Temperaturbeständigkeit bekannt ist. Heiße Öfen oder Tiefkühlfächer sind für die salbeigrünen Cocottes kein Problem. Sie können auf allen Herdarten benutzt werden. Gusseisen ist nicht nur temperaturbeständig, sondern speichert auch Hitze. Dadurch bleiben Speisen, die direkt in der Cocotte am Platz serviert werden, lange warm oder kalt. Ein besonders saftiges Kochergebnis gelingt laut Hersteller mit den Töpfen, wenn der Deckel zum Einsatz kommt. Die spezielle Tropfenstruktur an der Innenseite des Deckels befeuchtet das Gargut mit dem eigenen Saft. Die Bräter sind in sieben verschiedenen Größen erhältlich und kosten ab 64,95 Euro. www.zwilling-shop.de

Neu bei GEFU ist ein **Schüssel-Set mit Spritzschutzdeckel**. Die Schüsseln bestehen aus

Edelstahl und eignen sich zum Zubereiten, Servieren und Aufbewahren. Der luftdichte Deckel mit herausnehmbarem Innenteil hält beim Mixen Teigspritzer in der Schüssel.

Eine Skalierung in der Schüssel erleichtert das Arbeiten, ein abnehmbarer Silikonboden sorgt für sicheren Stand.

Das Set kostet 59,95

Euro und besteht aus zwei Schüsseln mit einer Füllmenge von 2,5 und 4,5 Litern sowie den entsprechenden Deckeln. Alle Teile lassen sich nach Gebrauch einfach in der Spülmaschine reinigen. www.gefu.com



Mit dem **Getränkspender** von Kilner lassen sich bis zu 3 Liter Limonade, Saft, Cocktails oder Bowle aufbewahren und hübsch präsentieren. Mit dem laut Hersteller tropfsicheren, leichtläufigen Zapfhahn ist der Ausschank unkompliziert. Der Spender kostet 24,95 Euro und sollte nur von Hand gewaschen werden. Man sollte kein kochendes Wasser direkt in das Gefäß füllen. Eine Reinigung mit Wasser wird vor dem ersten Gebrauch empfohlen. www.kilner.shop



Zauber der Gewürze hat eine **Würzmischung** namens Umami neu im Sortiment. Laut Hersteller kommt sie ohne künstliche Geschmacksverstärker aus. Der Mix enthält Liebstöckel, Lorbeerblätter, Estragon und Schabzigerklee, gemischt mit feinem Meersalz. Das Umami-Gewürz unterstreicht den Geschmack von Suppen, Eintöpfen, Soßen oder Kurzgebratenem. Verpackt ist es in einer aromaschützenden Dose, die sich verschließen lässt. 65 Gramm Gewürz kosten 6,90 Euro. www.zauberdergewuerze.de



Mit dem **Elektro-Flocker** von Flakelovers, einer Marke des Mühlenherstellers Wolfgang Mock, lassen sich Getreide, Hülsenfrüchte und Gewürze frisch zu Flocken verarbeiten. Der Trichter des elektrischen Flockers hat bei Weizen ein Füllvermögen von 150 Gramm und flockt rund 60 Gramm Weizen pro Minute. Das Mahlwerk besteht aus Edelstahl, das Gehäuse aus marmoriertem Kunststoff. Laut Hersteller wurden dafür nachwachsende Rohstoffe verwendet. Der Flocker kostet 199,- Euro. www.mockmill.com



Mit der **Knoblauchpresse** Garlico von GEFU kann Knoblauch seinen aromatischen Geschmack voll entfalten. Aufgrund ihres ergonomischen Designs liegt die Presse gut in der Hand, während das Lochbild es ermöglicht, den Knoblauch mit geringem Kraftaufwand zu pressen. Der integrierte Abstreifer vereinfacht die Arbeit zusätzlich. Die große Presskammer ist auch für ungeschälte Zehen geeignet. Der automatisch ausklappbare Siebeinsatz lässt sich leicht reinigen. Die Presse ist für 39,95 Euro im gut sortieren Fachhandel oder online erhältlich. www.gefu.com



Mit der **Eismaschine** Creami von Ninja lassen sich Eiscreme, Milchshakes, Sorbets und Frozen künftig zu Hause zubereiten. Einfach alle Zutaten in den Behälter geben, 24 Stunden lang einfrieren und dann in wenigen Minuten zur gewünschten Konsistenz rühren. Mit einem „Extras“-Programm lassen sich Chocolate Chips, Nüsse oder Keksstücke unter die Eismasse heben. Auch gekauften Eis lässt sich in der Maschine verfeinern. Im Lieferumfang der 229,99 Euro kostenden Maschine sind drei BPA-freie Behälter enthalten, um Desserts zuzubereiten und aufzubewahren. Bis zu 1,4 Liter Eis lässt sich damit herstellen und drei verschiedene Geschmacksrichtungen auf einmal kreieren. Die Behälter, Deckel und Klingeneinheit sind spülmaschinenfest für eine problemlose Reinigung oder können von Hand abgewaschen werden. www.ninjakitchen.de



Der **Zwiebeltopf** von little bee fresh eignet sich zur Aufbewahrung von Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln. Der Topf fasst etwa ein Netz Zwiebeln oder ein halbes Netz Kartoffeln. Durch die Luftlöcher des 2,3 Liter großen Topfs kann die Luft gut zirkulieren und sorgt für eine kühle Aufbewahrung der Lebensmittel. Dadurch, dass kein Licht an Kartoffeln und Zwiebeln kommt, halten sie sich länger, bevor sie keimen. Der Zwiebeltopf besteht aus hochwertigem Steinzeug, das in Handarbeit in Deutschland entsteht, ist lebensmittelecht und spülmaschinengeeignet. Er ist 17,5 Zentimeter hoch und hat einen Durchmesser von 19 Zentimeter. Zwei Farben stehen bislang zur Auswahl: Der Farbton „Elfe“, eine matt-weiße Glasur. Die Glasur „Puro“ ist glänzend. Die Grundfarbe ist ein warmes, helles Beige bis helles „Milchkaffee“. In der Glasur sind braune Punkte enthalten.

Der Preis: 54,80 Euro. www.little-bee-fresh.de

Hennes Finest bietet **fermentierten Kampot Pfeffer** an. In der Region Kampot ist das Fermentieren unter Hinzufügung von Meersalz ein traditioneller Kniff. Die Fermentation ist eine Möglichkeit, den grünen Pfeffer auf natürliche Weise haltbar zu machen, ohne dass sein spezifisches Pfefferaroma leidet. Den grünen Pfefferbeeren wird durch das Hinzufügen von Salz Saft entzogen. Danach vergären die sekundären Pflanzenstoffe mithilfe von pflanzeigenen Mikroorganismen. Die Kombination aus Salz und Vergärung bewirkt, dass die grünen Pfefferbeeren sich in ein haltbares Produkt verwandeln, dessen pfeffriger Geschmack durch eine salzige und leicht säuerliche Komponente abgerundet wird. Die Umwandlung der sekundären Pflanzenstoffe führt zur braunschwarzen Verfärbung des grünen Pfeffers durch enzymatische Oxidation. 50 Gramm ganze grüne Pfefferkörner aus Kampot, fermentiert mit Meersalz und Wasser, kosten im edlen Geschenkglas 9,95 Euro. www.hennesfinest.com



Mit der Cadini-Serie bringt Rösle eine neue Reihe von schwarz designten **Kochtöpfen und Pfannen** heraus. Sie bestehen laut Hersteller zu 100 Prozent aus recyceltem Aluminium und können selbst recycelt werden, denn das Material ist wiederverwertbar. Außerdem bietet es eine gleichmäßige Wärmeleitung und Wärmespeicherung. Für den sicheren Transport vom Herd an den Tisch sorgen Komfortgriffe aus Silikon, die bis 200°C temperaturbeständig sind. Die Servierpfanne aus der Serie hat einen Durchmesser von 28 Zentimeter, verfügt über eine Premium-Antihaftversiegelung und ist temperaturbeständig bis 260°C. Sie ist laut Hersteller für alle Herdarten geeignet – auch Induktion. Nach dem Kochen kann sie einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Preis: 119,- Euro. www.roesle.com




Mit einem **Turbo-Heißwasserspender** von CASO Design lassen sich gegenüber einem herkömmlichen Wasserkocher bis zu 50% Energie und Wasser einsparen, so das Versprechen des Herstellers. Denn mit dem Turbo-Heißwasserspender wird nur so viel Wasser erhitzt wie tatsächlich benötigt wird – sekundenschnell in genau der gewünschten Temperatur. Zur Auswahl stehen sieben Temperaturen und sieben Mengen: 40-100°C in 10°C-Schritten und 100-400 ml in 50 ml-Schritten. Im abnehmbaren Wassertank finden bis zu 2,9 l Wasser Platz. Die Bedienung erfolgt ganz einfach per Touch und die Auto-lock-Funktion sichert das Gerät vor kleinen Kinderhänden. Ein individueller Wasserbezug ist über die FlowFunction möglich. Der Preis: 99,99 Euro. www.caso-design.de

VON KUCHEN IM GLAS UND
PULVERISIERTEN PUDDING

Desserts auf Vorrat



The image shows three glass jars filled with baked fruit tarts, likely strawberry or raspberry, arranged on a rustic wooden surface. The tarts are golden-brown and have a soft, porous texture. A light blue speech bubble with a white border is overlaid on the bottom right of the image, containing text. The background is a blurred wooden surface.

Kurz zurücklehnen und den Alltag mit einer süßen Kleinigkeit hinter sich lassen. Vor allem wenn im Sommer die Sonne scheint, möchte man nicht stundenlang in der Küche hantieren, sondern das gute Wetter draußen auf der Terrasse oder im Park genießen. Da kommen unsere haltbaren Rezeptideen gerade recht, die für ein unkompliziertes Dessert-Erlebnis sorgen. Egal ob eingekocht, gedörrt, gebacken oder pulverisiert – es gibt überraschend viele Wege, Desserts langlebiger zu machen und ganz einfach im Schrank, Keller oder Kühlschrank aufzubewahren. Umso schöner für alle Feinschmecker unter uns, denn ab jetzt ist der Nachtschiff immer griffbereit.



Rezept & Bild: Britta Gädtke
@glasgefleuster
www.glasgefleuster.de



Kuchen einkochen mit dem Automaten

Wie schön wäre es doch, wenn man immer einen kleinen Kuchen auf Vorrat hat. Was utopisch klingt, ist mit der richtigen Einweckmethode schnell in die Tat umgesetzt. Wir stellen in diesem Artikel zwei verschiedene Methoden vor, die die süßen Leckereien bei trockener und dunkler Lagerung für etwa ein halbes Jahr haltbar machen. So gibt es immer ein Stückchen Kuchen, falls sich spontan Besuch oder der eigene Heißhunger ankündigt.

GAREN UND EINKOCHEN IM AUTOMATEN

Diese Methode ist weniger aufwändig. Einfach den gewünschten Kuchenteig zusammenrühren und anschließend in die Gläser geben. Der Einkochautomat erledigt den Rest.

Als Faustformel zum Einkochen der Kuchen gilt: 120 Minuten bei 100°C.

Wenn der Kuchen direkt eingekocht wird, entsteht natürlich keine Kruste und der Kuchen wird auch nicht goldbraun – der Geschmack ist aber dennoch superlecker. Ein Vorteil bei dieser Methode ist, dass der Kuchen sehr saftig bleibt, weil die Feuchtigkeit aus dem Kuchenteig nicht aus den Gläsern entweicht.

Auch wenn man hier ein wenig Zeit investieren muss, verbringt man diese zum Großteil mit Warten. Oder man probiert währenddessen einfach unsere anderen Rezepte dieser Ausgabe.

GAREN IM BACKOFEN UND EINKOCHEN IM AUTOMATEN

Bei dieser Methode hat man etwas mehr Kontrolle über den Gargrad des Kuchens.

Man rührt den Kuchenteig an, gibt ihn in die Gläser und backt die Kuchen im offenen Glas im Backofen. Dadurch, dass die Gläser offen bleiben, kann man – wie auch bei einer Backform – die Stäbchenprobe machen: Ein Schaschlikspieß sollte in den Teig gesteckt und wieder herausgezogen werden können, ohne dass noch Teig daran kleben bleibt. Hier bildet sich natürlich eine schöne goldbraune Kruste, wie bei einem normal gebackenen Kuchen.

Um den Kuchen nun haltbar zu machen, werden die Gläser sofort (noch heiß und direkt aus dem Backofen) mit Deckeln, Gummiringen und jeweils zwei Klemmen verschlossen und sofort 20 min bei 100°C eingekocht.

Unbedingt darauf achten, dass das Wasser genauso heiß ist wie die Gläser, damit diese nicht platzen. Also muss der Einkochautomat bereits einige Zeit vorab angestellt werden, um das Wasser anzuheizen, oder es wird heißes Wasser hineingefüllt.

Bei beiden Methoden ist darauf zu achten, dass der Kuchenteig nicht mehr als halb voll in die Gläser gefüllt wird. Er geht stark auf und es besteht ansonsten

die Gefahr, dass er die Deckel wieder hochdrückt oder zwischen die Gummiringe und das Glas gerät, was ein Vakuum in den Gläsern verhindern würde.

TIPP 1:

Als Gläser sollten in jedem Fall solche mit geraden Seitenwänden verwendet werden. Das können Sturzgläser sein oder auch die eckigen „Quadro“ Gläser von Weck. Wichtig ist nur, dass die Gläser oben nicht enger zulaufen, da man ansonsten den Kuchen nicht aus dem Glas stürzen kann.

TIPP 2:

Dadurch, dass in beiden Fällen recht viel Luft in den Gläsern bleibt, sind diese ziemlich leicht. Daher sollte das Wasser im Topf nicht höher als bis zu 2/3 der Höhe des höchsten Glases reichen. Sollten verschieden hohe Gläser verwendet werden, kann es helfen, die kleineren etwas zu beschweren (da kann ein Stein, ein etwas schwererer Teller oder ähnliches genutzt werden), damit diese im Wasser nicht umkippen oder an die Oberfläche schwimmen.

TIPP 3:

Auch bei Kuchen gilt: die Klemmen dürfen erst entfernt werden, wenn die Gläser ohne Zug langsam vollständig abgekühlt sind. Und dann sollten sie auch wirklich entfernt werden, um zu sehen, ob sich ein Vakuum gebildet hat und die Deckel fest sitzen. Noch offene Gläser sollten einfach zügig geleert und der Kuchen gegessen werden. |

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:

★★★
★★★
★★★


ZITRONEN-THYMIAN-KUCHEN AUS DEM EINKOCHAUTOMATEN


Dieser Zitronen-Thymian-Kuchen hat durch die Kräuter und das Olivenöl einen ganz besonderen Geschmack. Das Besondere an diesem Kuchen ist aber nicht nur der Geschmack, sondern auch seine Haltbarkeit. Er wird zuerst normal gebacken und dann noch einmal kurz im Einkochautomaten eingeweckt.



Einkochzeit:
20 Minuten
bei 100°C

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

Tipp

Die Kuchen halten sich ca. ein halbes Jahr im Vorratskeller und können einfach bei Bedarf aus dem Glas geholt und verzehrt werden.

ZUTATEN*

- 400 g Weizenmehl 405
- 2,5 TL Weinstein-Backpulver
- 400 g Rohrohrzucker
- 250 ml Olivenöl
- 1-2 Bio Zitronen
- 150 ml Sprudelwasser
- 2 TL getrocknete Thymianblättchen
- 3 Eier (L)
- Etwas Butter und Mehl für die Gläser
- Zitronen abwaschen und die Schale fein abreiben. Dann auspressen und 100 ml des Saftes abmessen.
- Öl, Eier, Saft, Sprudelwasser und Zucker mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verrühren.
- Mehl, Backpulver und Thymian vermengen und nach und nach hinzugeben.
- Den recht flüssigen Teig in gefettete und bemehlte Weckgläser geben. Diese dürfen maximal bis zur Hälfte gefüllt sein.
- Die Gläser in den auf 180°C vorgeheizten Backofen stellen und ca. 50 Minuten backen, bis die Kuchen im Glas leicht goldbraun sind und kein Teig bei der Stäbchenprobe kleben bleibt.
- Gläser mit Deckeln, Gummiringen und jeweils zwei Klemmen verschließen und in das heiße Wasser des Einkochautomaten stellen. Sie sollten zu 2/3 der Gläserhöhe im Wasser stehen.
- 20 min bei 100°C einkochen. Dann die Gläser herausnehmen und zugfrei komplett auskühlen lassen, bevor die Klemmen entfernt werden können. |

*Ergibt 4 Gläser á 545 ml
und ein kleines Glas á 280 ml
Fassungsvermögen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Wochenmarkt, Biomarkt

MOHN-MARZIPAN-KUCHEN



Dieser Mohn-Marzipan Kuchen ist nicht nur süß, lecker und saftig, sondern auch noch haltbar! Durch langsames Einkochen im Weckglas wird er gleichzeitig „gebacken“ und eingeweckt, behält dabei aber seinen schönen mandeligen Geschmack.

- Die Marzipanrohmasse grob reiben und gemeinsam mit den Eiern mit Hilfe eines Schneebesens, der Küchenmaschine oder eines Handrührgerätes gut verquirlen bis eine homogene Masse entsteht.
- Alle anderen Zutaten verrühren und nach und nach zum Teig geben, bis alles gut eingearbeitet ist.
- Die Gläser fetten und ausmehlen.
- Nun den Teig bis maximal zur Hälfte des Glases einfüllen. Darauf achten, dass die Ränder der Gläser absolut sauber bleiben. Dann die Gläser mit Gummiringen und je zwei Klemmen verschließen.
- Die Gläser in den Einkochautomaten stellen und Wasser bis 2/3 der Gläserhöhe auffüllen.
- Bei 100°C für 120 Minuten einkochen. Dann die Gläser herausnehmen und zugfrei komplett auskühlen lassen, bevor die Klemmen entfernt werden können. |

ZUTATEN*

- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 3 Eier (L)
- 200 g Weizenmehl 405
- 20 g Mohn
- 7 g Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 160 g Zucker
- 15 g Vanillezucker
- 200g weiche Butter
- Etwas Butter und Mehl für die Gläser

*Ergibt 2 Gläser á 545 ml und ein kleines Glas á 280 ml Fassungsvermögen

Tipp

Die Kuchen halten sich ca. ein halbes Jahr im Vorratskeller und können einfach bei Bedarf aus dem Glas geholt und verzehrt werden.

Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100°C

Rezept & Bild:
Britta Gädtke

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



GRUNDREZEPT PUDDINGPULVER

Puddingpulver oder verzehrfertiger Pudding im Becher aus dem Supermarkt sind zwar bequem, enthalten aber oft künstliche Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern). Dabei lässt sich das Pulver ganz einfach und schnell selbst machen – das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Mit nur drei Zutaten, die eigentlich jede zu Hause hat, kann das Grundrezept für einen Vanillepudding zusammengemischt werden.

- Alle Zutaten gut vermischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
- Luftdicht verschlossen hält sich das Pulver ein Jahr. |

Tipp

Selbstgemachter Vanillepudding ist etwas blasser als seine käufliche Variante. Für mehr Farbe einen Teelöffel Kurkumapulver in die Grundmischung geben. Sofern der bittere erdige Geschmack des Kurkumas zu stark ist, einfach mit etwas Zucker bei der Verwendung des Puddingpulvers abschmecken.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bild: Margarete Preker



@imagina_von_rosenberg



/brotpassion



brotpassion.de

ZUTATEN*

Variante 1: Vanillepudding

- 200 g Speisestärke
- 5 g gemahlene Vanille
- 2 g Salz

Variante 2: Grießpudding

- 100 g Speisestärke
- 100 g Dinkelgrieß oder Weichweizengrieß
- 2 g gemahlene Vanille
- 2 g Salz

*Ergibt vier Portionen

DEN PUDDING ANRÜHREN

Mit unserem Grundrezept lässt sich Pudding ganz einfach herstellen, so wie man es mit den Tütchen aus dem Supermarkt kennt. Auch kann man ganz einfach die Geschmacksrichtung variieren. Für eine Schokopudding fügt man dem Rezept einfach 60 g Kakaopulver bei, für einen Nusspudding kommen 100 g fein geriebene Nüsse hinzu.

- Etwas von der kalten Milch (man kann auch eine pflanzliche Alternative nehmen) abnehmen und das Pulver sowie den Zucker damit anrühren.
- Die restliche Milch in einem Topf zum kochen bringen, das angerührte Pulver mit dem Schneebesen unterrühren und noch einmal kurz aufkochen.
- Pudding auf Schüsseln oder Gläser verteilen und entweder direkt warm oder später kalt genießen. |

ZUTATEN*

- 45 g Puddingpulver (Grundrezept)
- 500 ml Milch
- 20 bis 40 g Zucker

*Ergibt vier Portionen

Tipp

Grießpudding sollte nach dem Aufkochen mindestens zehn Minuten ruhen, bevor er gegessen wird, damit der Grieß aufquellen kann.

Tipp

Nimmt man statt 45 g nur 30 g Puddingpulver, erhält man eine leckere Vanillesauce.

GELBE GRÜTZE




Jeder kennt sie: Die Rote Grütze. Der Klassiker aus dem Norden hat mit seiner erfrischenden, fruchtigen Süße längst auch die Küchen im Süden der Republik erobert und wenn man im Sommer eine reiche Beerenernte einbringen kann, ist er auch zur Vorratshaltung ideal. Die gelbe Variante soll aber nicht mehr länger im Schatten stehen, ist sie doch eine tolle Bereicherung zur Sommerküche und besticht mit ihrer herrlich sonnigen Farbe. Zubereitet wird sie aus exotischen Früchten, die gerne auch mit heimischen Obstsorten kombiniert werden können.

ZUTATEN*

- 150 g Pfirsiche
- 150 g Physalis
- 150 g gelbe Pflaumen
- 150 g Mango
- 150 g Ananas
- 4 Esslöffel Aperol
- 180 g Gelierzucker (Verhältnis 2:1)

*Ergibt ca. 500 g

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Zuerst werden die Pfirsiche und die Pflaumen gewaschen und entkernt.
- Mango und Ananas werden geschält und das Fruchtfleisch vom Strunk/Kern geschnitten.
- Die Physalen grob putzen und waschen.
- Alle Früchte werden in Stücke geschnitten und in einer Schüssel vermengt.
- 400 g der Früchte werden in einem ausreichend großen Topf mit dem Gelierzucker vermischt und anschließend püriert.
- Die restlichen 350 g Früchte werden je nach Gusto noch etwas zerkleinert und mit der pürierten Fruchtmasse vermengt.
- Das Gemisch wird unter Rühren aufgekocht und kocht für etwa 3 Minuten sprudelnd weiter.
- Sobald die Kochzeit um ist, den Aperol unterrühren.
- Schließlich die Grütze noch heiß in sterilisierte Gläser geben und diese sofort verschließen.
- Kühl aufbewahrt hält die Grütze mindestens 3 Monate

Tipp

Die gelbe Grütze passt gut zu Eis, Milchreis oder zur Verfeinerung von Torten.

Wenn Kinder mitessen oder man auf Alkohol gänzlich verzichten möchte, wird der Aperol einfach weggelassen.



SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,
Instagram & Co.

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



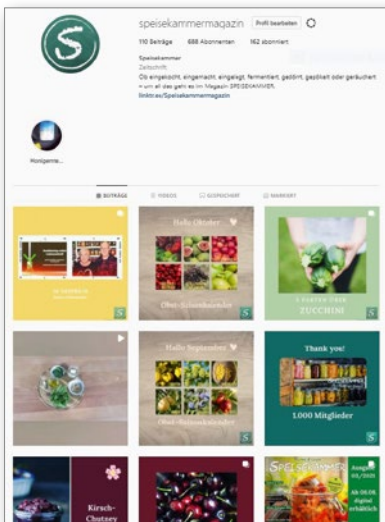
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

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



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

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



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

speisekammer-magazin.de

Anzeigen

Jetzt bestellen



Bekömmlich,
lecker,
einfach

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de

H'AUSSLER

Original Holzbackofen



Mit dem Häussler HABO genießen Sie die wunderbare Backqualität aus dem original Holzbackofen. Ein großes Stück Lebensqualität für Ihr Zuhause.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

Tipp

Die Suppe kann man auch bei Niedrigtemperatur (60°C) im Backofen über Nacht zubereiten. Serviert wird die Suppe mit Grießklößchen, Flädle, Suppenmaultaschen oder auch Eierstich. Das Hühnerfleisch eignet sich für Ragout oder ganz lecker: Gorgonzolahähnchen.





Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100°C

KLASSISCHE HÜHNER SUPPE

Egal ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer – eine gute Hühnersuppe ist eine Allrounder-Mahlzeit, die zu jeder Jahreszeit passt. Viele gute Lebensmittel vereinen sich in der vitaminreichen Brühe der Speise, deshalb ist sie ein richtiger Energiebooster. Die Suppe schenkt aber nicht nur Kraft, sondern schmeckt unglaublich gut. Viele Gründe also, warum sie in keiner Vorratskammer fehlen darf.

- Die Zwiebeln vom „Bart“ befreien und nur die schmutzige Schale entfernen. Es ist wichtig, dass ein Teil der braunen Schale dran bleibt, so bekommt man eine klare Brühe. Die Möhren gründlich waschen und den Strunk abschneiden. Den Porree waschen und in grobe Streifen teilen. Den Apfel gründlich waschen.
- Zwiebelhälften in einem großen Suppentopf kräftig anbraten. Jetzt das Suppengemüse dazugeben und kurz mitbraten.
- Die Mischung ablöschen, bis alles komplett mit Wasser bedeckt ist. Alle restlichen Zutaten inklusive des sauber geputzten Suppenhuhns hinzugeben. Die Suppe aufkochen, dann für 5-6 Stunden zugedeckt nur noch simmernd ziehen lassen.
- Die Suppe in einen Topf abseihen und das Hühnchen ausbeinen.
- Wenn man das Suppengemüse durch das Sieb in die Suppe streicht, ergibt es eine getriebte Brühe. Sie wird in Gläser gefüllt und fest verschlossen und dann mit den Behältnissen eingefroren.
- Die klare Brühe entsteht, sobald das Suppengrün entfernt wird, sie eignet sich hervorragend zum Einkochen. Hierfür die Brühe heiß in sterile Gläser füllen und bei 100°C 120 Minuten einkochen. |

ZUTATEN*

- 1.000-2.000 g Suppenhuhn
- 250 g Porree
- 240 g Möhren
- 120 g Zwiebeln
- 100 g Petersilienwurzeln
- ¼ Sellerieknolle
- 30 g Petersilie (glatt)
- 10 g Kerbel (getrocknet, alternativ oder 6 Stängel frisch)
- 5 g Liebstöckel (getrocknet, alternativ ein kleiner Zweig, frisch)
- 3-5 Knoblauchzehen
- 60 g würzigen Apfel (alternativ reife Quitte)
- 10-15 g Salz
- 5 g Senfkörner
- 1 g Chiliflocken
- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner

*Ergibt ca. 2 Gläser á 500 ml

Rezept: Bärbel Adelhelm

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

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

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.

Täglich stellt man sich die Frage: „Was soll ich heute kochen?“ Irgendwann gehen einem dann so langsam die Ideen aus. Da lohnt es, sich auch mal Inspirationen aus dem Internet zu holen. Soziale Netzwerke wie Youtube & Co. helfen da besonders: Auf dem Kanal „Bon Appétit“ kochen mehrere Profi-Köche und -köchinnen gemeinsam und zeigen neben leckeren Speisen auch Tipps und Tricks und teilen ihr Wissen rund ums Kochen. Fermentierter Honig, selbstgemachte Butter oder eingelegte Avocado sind nur einige der außergewöhnlichen Rezepte.

museumbrotundkunst.de

Im Museum Brot und Kunst in Ulm beginnt im April die Ausstellung „Essen als Bekenntnis“. Im Rahmen der zweimonatigen Schau erhalten Besucher und Besucherinnen Einblicke in das kulturelle und traditionelle Verständnis von Essen. Darüber hinaus werden Essensrituale, -vorschriften und -regeln aus unterschiedlichen Kulturen vorgestellt, aber auch religiöse, politische oder weltanschauliche Auffassungen von Nahrungsmitteln sowie deren Einfluss auf Kunst. Brot zählt zu den ältesten Grundnahrungsmitteln und wird in der Ausstellung unter die Lupe genommen: die Geschichte, kulturelle Wahrnehmung sowie Bedeutung stehen dabei besonders im Fokus. Unter anderem sind Kunstwerke von Hermann Nitsch, Daniel Spoerri oder Timm Ulrichs zu sehen.

Essen als Bekenntnis

03.04.2022 – 19.06.2022



Essen als Bekenntnis

Lena Söderström
Grill-Beilagen
ISBN: 9783959616720
Seiten: 80
Preis: 17,99 Euro

verlagshaus24.de



Wer etwas Abwechslung in die Grillsaison

bringen möchte,

kann sich von diesem Buch inspirieren lassen: 100 kreative Rezepte rund um Salate, Dips, Saucen, Marinaden und feinen Desserts hat Autorin Lena Söderström für ihr Buch „Grill-Beilagen“ gesammelt, um jedem einen erfolgreichen Grill-Tag zu ermöglichen.



Eva Derndorfer, Elisabeth Fischer
 Alkoholfreie Drinks
 ISBN: 978-3-7106-0595-6
 Seiten: 184
 Preis: 28,00,- Euro

Unwiderstehlich lecker geht es auf dem Instagram-Account von Daniela Apfelschaeler zu. Die Food-Enthusiastin zeigt Einblicke in ihre Vorratskammer und teilt ihren Gemüsegarten mit ihren Followern. Unter anderem kocht sie leckere Marmeladen, bereitet Herzhaftes aus Resten und trocknet Obst- und Gemüse.



@daniela.apfelschaeler



Ein Buch mit verführerischen Drinks: Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer zeigen in ihrem neuesten Werk „Alkoholfreie Drinks“ wie man mit fruchtigen Getränken in gute Stimmung kommt. Das Autorenduo zaubert mit nur wenigen, natürlichen Zutaten aufregende und leckere Cocktails, Tees sowie Limonaden, die sich auch perfekt für die Speisekammer eignen. Leserinnen und Leser können sich auf unterschiedliche Rezeptideen auf 184 Seiten freuen, die zu jeder Jahreszeit passen und Spaß ohne Rausch versprechen.



brandstaetterverlag.com

Mit dem Sonderheft **Best of BROT** startet die **BROT** Redaktion ins neue Jahr. Ausgewählt wurden die Rezepte von den Leserinnen und Lesern des Magazins. Sie hatten die Wahl aus mehr als 1.000 bisher veröffentlichten Gebäcken. 70 davon schafften es in der Facebook-Gruppe auf die Shortlist. Die 50 meistgewählten finden sich nun im Sonderheft. **Best of BROT** bietet eine bunte Palette beliebter Leckereien: Von leichtem Kleingebäck bis hin zu vollwertigen Vollkornbrot wird keine Kategorie ausgelassen. Für Abonnentinnen und Abonnenten ist der digitale Zugriff auf das gesamte Archiv der regulären **BROT** Ausgaben inklusive. Dennoch freuen sich selbst langjährige Leserinnen und Leser über die Zusammenstellung ihrer Favoriten. Neulingen eröffnet das Heft einen exzellenten Reigen erprobter Rezepte.




brot-magazin.de/einkaufen



Die Leckereien aus dem Gemüsegarten richtig auf den Teller bringen – das zeigen Agnes und Mauritz Larsson Stormgaard in ihrem gemeinsamen Buch „Blumen, Kräuter und Salat“. Das Duo demonstriert aber nicht nur, wie leckere Speisen entstehen, sondern geben Tipps über den richtigen Umgang mit Pflanzen und beraten über Anzucht sowie Ernte. 40 Rezepte zu über 80 Blumen-, Blüten- und Kräuterarten gibt es in dem Werk, das besonders für Selbstversorger und Fans saisonaler Küche gedacht ist.

Agnes und Mauritz
Larsson Stormgaard
Blumen, Kräuter und Salat
ISBN: 9783959616454
Seiten: 224
Preis: 27,99 Euro

Ernte mal anders – der Bayreuther Start-up Myriad entwickelt einen Indoor-Garten, in dem ohne Erde und konsequente Pflege, Kräuter und Co. wachsen. Versorgt werden die Lebensmittel im geschlossenen Garten mit einem mit Nährstoffen angereicherten Nebel sowie einem auf die Bedürfnisse von Pflanzen eingestellten Lichtspektrum. So können bereits auf einer kleinen Fläche 16 unterschiedliche Pflanzen angebaut werden. Die Vorteile sind vielseitig: Der Anbau von Gemüse ist standort- und jahreszeitunabhängig. Zudem können sich Menschen ohne Anbaufläche und Grünen Daumen trotzdem an frisch geerntetem Gemüse erfreuen. Bereits eine Fläche von 0,15 m² reicht dazu aus. Ist der Garten angelegt läuft alles automatisch, man muss lediglich nur noch das Gemüse ernten.

 myriadgarden.com



 packundsatt.de






Einpacken und los – manchmal muss es schnell gehen. In solchen Situationen ist es hilfreich, warme Mahlzeiten to-go vorbereitet zu haben. In der Umsetzung ist das aber nicht immer ganz einfach. Das Team von pack & satt hat für solche Lagen die perfekte Fertigmahlzeit entwickelt: den Einpott. Praktisch im Pfandglas aufgehoben, kann man die Speise überall hin mitnehmen. Das einzige was man braucht ist warmes Wasser, um die Trockenmischung aufzugießen. Der Einpott ist erhältlich in drei Sorten Tomate-Linse, Spinat-Kartoffel und Rote-Beete-Kartoffel. Alle drei Kombinationen sind vegan und bestehen aus nährstoffreichen Zutaten.



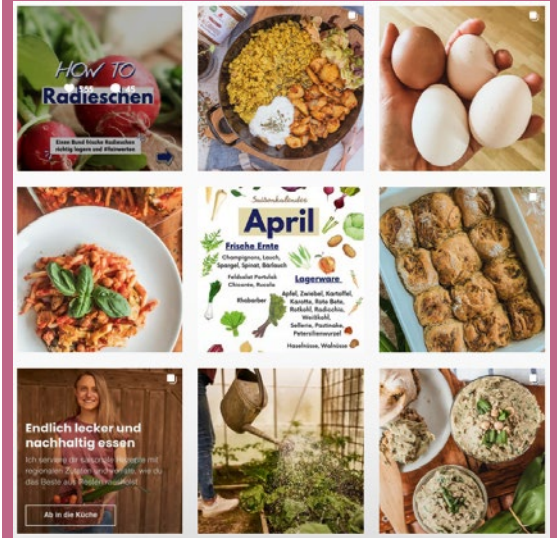
Bild: brigk.digital

Die Vorratskammer ist voll mit leckeren und wertvollen Gütern, doch manchmal fällt es schwer den Überblick zu behalten. Auch Matthias Schmid stellte das fest. Beim Aufräumen seiner Speisekammer erkennt er, wie viele Lebensmittelvorräte von ihm übersehen wurden und nun im Müll landen. Die Erkenntnis hinterlässt Spuren: Mit der Entwicklung der Speisekammer-App versucht Matthias solche Szenarien für alle zu vermeiden. Schon seit mehreren Jahren beschäftigt er sich mit der Entwicklung der Applikation, die 2019 an den Start ging. Sie soll Ordnung schaffen und helfen, die eigenen Vorräte zu verwalten. In der App können alle Lebensmittel im Haushalt erfasst werden, inklusive Angaben wie Lagerort und Mindesthaltbarkeitsdatum. Die Food-Tracking App bietet viele Vorteile für den Nutzer, nicht nur Food-Waste wird vermieden, gleichzeitig wirkt sich der dadurch sparsamere Umgang mit Lebensmitteln positiv auf den eigenen Geldbeutel aus. Matthias und sein mittlerweile achtköpfiges Team sind stolz und arbeiten weiterhin an der Verbesserung der Applikation. Änderungsvorschläge von Nutzerinnen und Nutzern sind immer willkommen.

 www.brigk.digital.de


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

Zum Thema nachhaltig Kochen, saisonal Essen und Einkaufen berät Food-Bloggerin Verena Hirsch auf ihrem Instagram-Account [@allmydeer](https://www.instagram.com/allmydeer). Die Hobbyköchin zeigt nicht nur wie man leckere vegane Mahlzeiten bereiten kann, sondern teilt ihr Wissen über Bio-Landwirtschaft, Resteverwertung und gibt Tipps zum alltäglichen Kochen. Neben herzhaften Speisen wie Sellerie-Schnitzel, Kürbis-Hummus oder eingelegten Essiggurken zeigt Verena auch die Herstellung von Kuchen, Plätzchen und Co.



Ae Jin Huys
Kimchi
 ISBN: 978-3-7913-8851-9
 Seiten: 216
 Preis: 26,00,- Euro

Kimchi ist ein koreanisches Gericht aus fermentiertem Gemüse. Die Traditionsspeise ist eine der beliebtesten Beilagen in vielen asiatischen Ländern. Kimchi ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen sowie Probiotika und besonders gut für die Darmgesundheit. Das würzige Gericht zählt zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt und ist somit ein echtes Superfood. In den letzten Jahren wurde Kimchi auch international entdeckt: Im Buch „Kimchi“ zeigt die Südkoreanische Autorin Ae Jin Huys 24 verschiedene Grundrezepte zu Kimchi sowie unterschiedliche Varianten der Speise mit Gemüsesorten wie Rettich, Kohl, Kürbis, Aubergine oder Gurke. Neben den ausgefallenen Rezepten teilt die Autorin auch ihr Wissen zum Thema Gewürze und Zubereitung.

 penguinrandomhouse.de



SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

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



€ 129,99

CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

Ideal geeignet, um Lebensmittel ohne geschmackliche Veränderung länger haltbar zu machen.

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 Stopptaste 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 Folienbeutel 20x30 cm
- Maße: 400 x 90 x 170 mm

„VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSER“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel mit Hilfe Ihres Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen, Vielfältige Einsatzmöglichkeiten dank mikrowellengeeigneter 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 Vakuumierschlauch mit Adapter. Im Deckel integrierte Datumseinstellung (Tag und Monat)



Standard
27,90 x 30,50 cm



Lang
27,90 x 43,20 cm



VEJIBAG

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

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

€ 19,95



DAUERBACK- UND GRILLMATTE

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert.

WINELOCK

Geniales Zubehör für den VacuOne Touch (oder für jeden anderen Vakuuierer mit Schlauchanschluss) zum Verschließen von Flaschen. Einfaches, luftdichtes Verschließen des bereits geöffneten Weins, von Ölen, Essigen oder Säften. Für alle Flüssigkeiten ohne Kohlensäure geeignet. Passt auf alle Flaschenhälse mit einem Innendurchmesser von 16-19 mm. Spülmaschinengeeignet.



€ 12,99
3er-Set



€ 59,99



CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griffbereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

Im Set enthalten:

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



DER GÄRAUTOMAT UND SLOW COOKER

€ 199,-

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

Im Slow Cooker-Modus lassen sich 30 bis 90 °C in 5 °C Schritten einstellen. Im Schongarmodus betrieben, können traditio-

€ 30,-



€ 15,-



nelle Slow Cook-Rezepte gekocht oder mal etwas Ausgefallenes zubereitet werden, wie zum Beispiel schwarzer Knoblauch. Auch das Sous-vide-Kochen ist mit dem Gerät möglich.

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

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



**Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN**



**Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm**



**Bee's Wrap
Brot extra groß
43 x 58 cm VEGAN**



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

NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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

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



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



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



**Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm**



**Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm**

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



LIMONADEN, MOCKTAILS & CO.


**Erfrischend
und prickelnd**







Mit dem richtigen Drink in der Hand wird jeder Tag ein Erfolg: Limonade, Mocktails & Co. zählen zu den beliebtesten Mischgetränken. Sie sorgen für gute Stimmung und schmecken fruchtig, süß-sauer oder auch mal bitter. Die leckeren Getränke gibt es zur jeder Gelegenheit – egal ob zum Brunch, zur Gartenparty, zum romantischen Abendessen oder einfach nach Feierabend – sie lassen entspannen und sind ein guter Ausklang für den Tag. Was viele nicht wissen: Die leckeren Stimmungsmacher können auch gesund sein. Mit wenigen Handgriffen entstehen bekömmliche Mixturen für den Alltag oder auch festliche Anlässe. Immer populärer wird in den letzten Jahren der Einsatz von fermentierten Sauer Milchprodukten in Kombination mit Gewürzen, Tee und Beeren. Kefir und Kombucha werden so zu All-Time-Favorites der Speisekammer. Auf den folgenden Seiten können sich Leserinnen und Leser auf die grundlegende Informationen rund um Wasser- und Milchkefir freuen, danach folgen außergewöhnliche Rezeptideen.

Text & Bilder: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



Alles rund um Wasserkefir

Kristallklar

Wo die geheimnisvollen Kristalle des Wasserkefirs herkommen, ist unklar. Auch wenn bestimmte Namen wie beispielsweise „Japankristalle“ auf Herkunftsländer schließen lassen könnten, gibt es dafür keine hinreichenden Belege. Unter anderem werden sie auch Kefirkristalle, Japanalgen, Japanische Kristallalgen, Himalaya Kristalle, Tibicos, Wasserkristalle und Wasserkefirpilze genannt. Manche schreiben, dass die Wasserkefirkristalle vom Opuntiakaktus kommen sollen, jedoch wurden keine Beweise dafür gefunden.

Was geschieht bei der Fermentation von Wasserkefir?

Wasserkefirkristalle sind eine symbiotische Kultur/Kolonie aus Hefen und Bakterien. Diese bilden bei der Fermentation eine gallertartige, weiche Struktur. Dadurch schützen sie sich besonders gut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Die Hefen verstoffwechseln Zucker und produzieren daraus prickelnde, feinperlige Kohlensäure (CO₂) wie bei Champagner. Gleichzeitig entsteht etwas Alkohol. Ein Teil des Alkohols wandeln die Milchsäurebakterien (Laktobazillen) zu Essigsäure um.

Warum ist fermentierter Wasserkefir so gesund?

Wasserkefir hat nicht nur deutlich weniger Zucker als herkömmliche Limonade, er hat im Gegensatz zu den eher ungesunden Süßgetränken noch weitere, gesundheitsfördernde Eigenschaften. Durch die Fermentation entstehen unter anderem die Vitamine B5, B6 und B12. Vitamin B5 unterstützt in erster



Wasserkefirkristalle bestehen aus Hefen und Bakterien, diese schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen

Linie den Energiestoffwechsel, während Vitamin B6 einen Beitrag zur Funktion unseres Nervensystems leistet und bei der Regulierung der Hormonaktivität hilft. B12 trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen, der Zellteilung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Wie lagere ich meinen Wasserkefir?

Fertigen Wasserkefir sollte man nach der Fermentation am besten im Kühlschrank aufbewahren. Das verhindert eine ungewollte Sauerei oder eine ungewollte Explosion der Flasche, denn in den fertig fermentierten Getränken bildet sich in einer warmen Umgebung extrem viel Kohlensäure. Das wird im Kühlschrank durch die Kälte verhindert.

Was ist die weiße Schicht am Glasboden?

Manchmal bildet sich eine weiße Schicht beim Fermentieren am Glasboden. Das ist eine natürlich entstandene Hefe und völlig harmlos.

Aufbewahrung & Lagerung

Du kannst den fertigen Wasserkefir in Flaschen im Kühlschrank aufbewahren. Der Wasserkefir hält sich 7 Tage. Die übrig gebliebenen Kefirkristalle können neu angesetzt oder im Kühlschrank in Zuckerwasser (auf eine Tasse Kefirkristalle ein Esslöffel Zucker) haltbar gemacht werden. Das Zuckerwasser zur Haltbarmachung der Kristalle muss wöchentlich erneuert werden. **!**



Nach der Gärung sollte der Wasserkefir am besten im Kühlschrank gelagert werden



WASSERKEFIR

Erfrischend, süß-sauer und prickelnd – das leckere Getränk wird in den letzten Jahren immer populärer. Verständlich, denn es verspricht nicht nur ein intensives Geschmackserlebnis, sondern hat auch viele gesundheitliche Vorteile für den menschlichen Körper. Unter anderem ist Wasserkefir reich an Mineralstoffen, zuckerarm und vitaminreich. Die im Getränk enthaltenen Mikroorganismen helfen dem Darmtrakt und verdrängen Krankheitserreger.

ZUTATEN*

- 3.500 ml Wasser
- 200 g Wasserkefirkristalle
- 150 g Zucker
- 2 Feigen (alternativ andere Trockenfrüchte, ungeschwefelt)
- ½ Zitrone (in Scheiben)

*Ergibt ca. 4 Liter

ZUBEHÖR

- Gärgefäß (Fassungsvermögen mindestens 4 Liter, z. B. Fermentationsglas von Fido ohne Deckel)
- Dichter aber luftdurchlässiger Stoff & Gummi zur Abdeckung

- Den Zucker im Wasser auflösen. Bei der Weiterverarbeitung darf das Wasser maximal zimmerwarm (zirka 22°C) sein.
- Alle Zutaten in ein großes Glas füllen, mit einem Baumwollstoff bedecken und einem Gummiband verschließen. Den Wasserkefir bei Raumtemperatur 1-2 Tage fermentieren lassen.
- Die Kefirkristalle und Feigen abseihen. Die Feigen können zwei mal zur Fermentation benutzt werden.
- Der Wasserkefir kann ab jetzt getrunken werden. Wer möchte, kann Obst oder Kräuter nach Wahl in die verschließbare Flasche geben und das Getränk weitere 1-2 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. In dieser Zeit entwickelt es eine feine Perlage, die an Champagner erinnert.
- Nach der zweiten Fermentation ist der Wasserkefir im Kühlschrank bis zu einer Woche lagerbar. Die übrig gebliebenen Kefirkristalle können neu angesetzt oder im Kühlschrank im Zuckerwasser (auf eine Tasse Kefirkristalle ein Esslöffel Zucker) haltbar gemacht werden. Das Zuckerwasser zur Haltbarmachung der Kristalle muss man wöchentlich erneuern. Die Wasserkefir kristalle vermehren sich. Überschüssige Kristalle können als Hefeersatz zum Backen oder für den Kompost verwendet werden. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

rosenundkohl.de



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

URGETREIDE
Tipps und Tricks im Umgang mit Emmer & Co.
HOLZOFEN MARKE EIGENBAU
Schritt für Schritt zum eigenen Ofen
BACK-KURSE
So findest Du den richtigen
GLUTENFREI REISEN
Gute Planung für genussvolle Trips

Tradition aus

6,90
A: 7,60



IM HEFT
mehr als
40 Rezepte
kreativ & gelingsicher

BROTSpezial
Kreative Leckereien für die Osterzeit

AUS ALT MACH LECKER
Wie sich Restbrot klug verwerten lässt

HOLZBACKOFEN
Was am Anfang wichtig ist

SIEGFRIED BRENNEIS
Ein Leben fürs Brotbacken

ZÖLIAKIE
Medikament zur Linderung in Sicht

Backhefe zur Mikrobe des Jahres gewählt

Hefe - besser als ihr Ruf

6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13, ... BeNeL: ... Euro


Jetzt bestellen!


www.brot-magazin.de/einkaufen


service@wm-medien.de – 040/42 91 77-110



Rezept: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

FOCACCIA MIT WASSERKEFIR

Wasserkefir wird von vielen nicht nur als Getränk verzehrt, sondern kommt auch öfter beim Backen zum Einsatz. Das prickelnde Aroma gibt den Broten eine besondere Geschmacksnote. Daher eignet sich das Erfrischungsgetränk auch sehr gut zur Herstellung von Focaccia – die mediterranen Toppings wie Olivenöl und italienische Kräuter treffen auf den süß-sauren Geschmack des Wasserkefirs. Es entsteht ein genussvolles Brot, das zur jeder Mahlzeit passt.

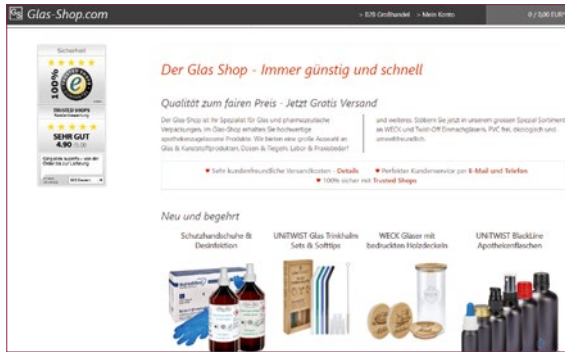
- Den Wasserkefir mit den Kefirkristallen in einen Mixer geben und pürieren. Nun alle Zutaten gründlich zu einem Teig kneten.
- Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur über Nacht für 12-16 Stunden stehen lassen. Das Volumen des Teiges hängt von dem Wasserkefir und dem Mehl ab.
- Den Teig auf ein bemehltes Blech geben und mit den Händen vorsichtig verteilen – dabei den Teig sanft eindrücken.
- Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Backofen 10 Minuten auf 220°C vorheizen.
- Vor dem Backen den Teig mit etwas Öl beträufeln und Salz sowie Kräuter darauf streuen.
- Das Blech in den Ofen geben. Gleichzeitig 1/2 Tasse Wasser auf den Boden oder auf ein anderes Blech am Boden schütten. Durch den Wasserdampf geht die Focaccia noch mehr auf. Nach 4 Minuten die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. |

ZUTATEN

- 1.000 g Weizenmehl 550 (alternativ Dinkelmehl 630)
- 900 ml Wasserkefir (davon 1/4 Wasserkefirkristalle)
- 12 g Salz

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

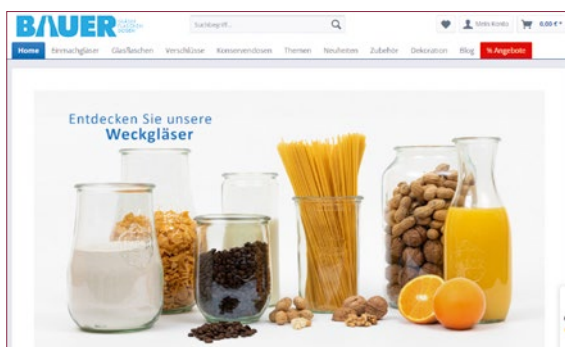
Hier bekommt man Gläser in allen Variationen *Ab ans Eingemachte*



GLAS-SHOP.DE

Neben Einmachgläsern von UNITwist und Weck hat sich der Shop vor allem auf medizinische Bedarfe spezialisiert. Daher gibt es dort auch Apothekerflaschen und allerlei Zubehör für Labor und Praxen sowie Kosmetik. Wer also außerhalb der Küche shoppen möchte, ist hier genau richtig.

Preisklasse: €€
Website: www.glas-shop.com



DER FLASCHENBAUER

Neben den klassischen Sturz- und Weckgläsern bietet der Flaschenbauer-Shop diverse weitere Glassorten und -formen an, wie Sechskant- und Honiggläser. Zusätzlich kann man dort Konservendosen aus Stahl und Aluminium, Dekorationsmaterial sowie Zubehör wie Einkochautomaten und Bücher erwerben.

Preisklasse: €
Website: www.flaschenbauer.de

FLASCHENLAND.DE

Wie der Name schon verrät dreht sich hier alles um Flaschen. Der Online-Shop bietet eine riesige Auswahl unter anderem an Flaschen, Gläsern und PET-Verpackungen, bedruckt, einfach und ausgefallen. Praktisch: Als zusätzliche Leistung kann man auf der Website direkt die bestellten Flaschen bedrucken lassen.

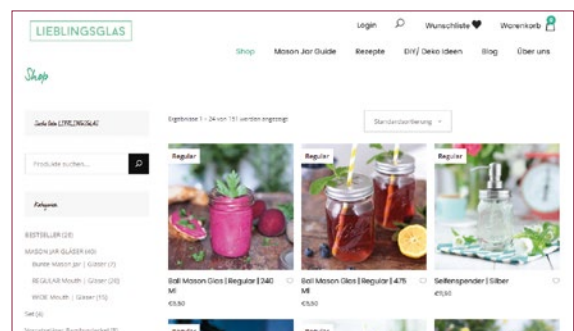
Preisklasse: €
Website: www.flaschenland.de

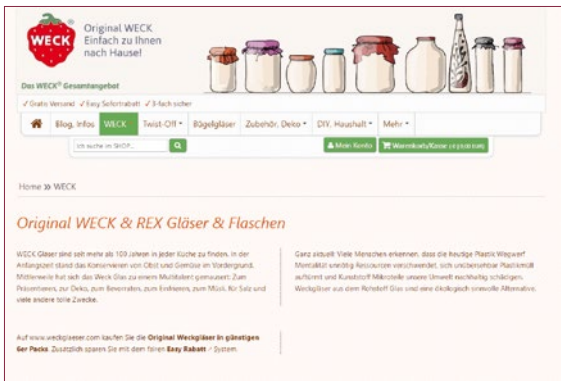


LIEBLINGSGLAS

Auf Lieblingsglas finden sich die hippen Mason Jar Gläser. Die stellen sich in allen Formen und Variationen im Shop vor. Neben dem klassischen Mason Jar, das sich perfekt zum Aufbewahren und Mitnehmen von Speisen eignet, bietet Lieblingsglas auch Seifenspender, Kerzenhalter und Jars mit Gewürz- oder Spiralschneiderdeckel an.

Preisklasse: €€€
Website: www.lieblingsglas.de





WECK

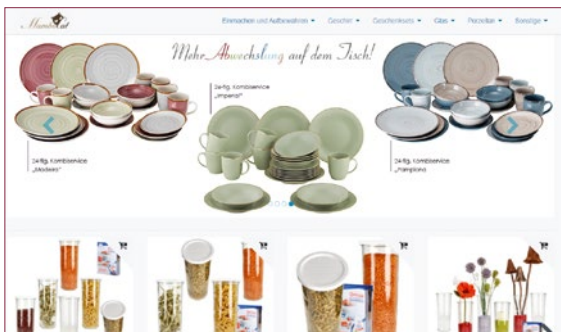
Der Klassiker der Einmachgläser schlechthin: Im Weckgläser-Shop findet sich jede Weckform und -sorte, die es derzeit zu kaufen gibt, sowie weitere Einmachtechnologie von zum Beispiel UNITwist. Diese kann man entweder einzeln oder in praktischen 6er-Sets sowie Palettenweise bestellen. Dazu bietet der Shop verschiedene Zubehörartikel für DIY und Haushalt an.

Preisklasse: €€€
 Website: www.weckglaser.com

GLÄSER UND FLASCHEN

Der Fachhandel für Glaswaren, Einkochzubehör, Küchenhelfer und Schmuckflaschen bietet eine Vielzahl an Größen, Sorten und Formen von Einmachgläsern und -flaschen an. Neben den Standardgrößen gibt es auch ausgefallene Designs und Sets, die je nach Saison und Anlässen variieren. Für alle Ordnungsliebhaber hat der Handel auch eine große Auswahl an Etiketten und Verpackungen.

Preisklasse: €€
 Website: www.glaeserundflaschen.de



MAMBOCAT

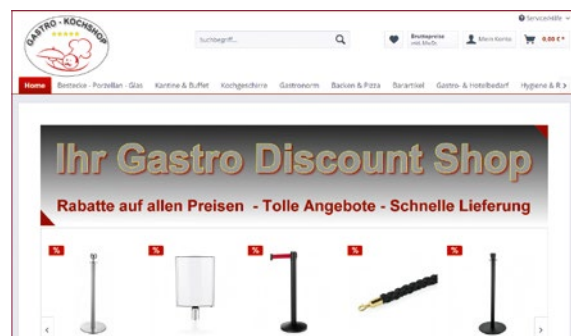
Mambocat bietet eine Vielzahl an Einmach- und Aufbewahrungsgläsern vornehmlich in Sets an. Diese staffeln sich sogar bis zu 100er-Sets. Ein Paradies für alle Einkochfans also, denn von Gewürzgläsern über Vorratsdosen bis hin zu Sturzgläsern findet man nahezu alles auf der Website. Daneben gibt es noch diverse Dekoglasartikel, Porzellan, Geschirr sowie Geschenksets. Ein schönes Plus: Bei den Sets sind oftmals kleine Rezepthefte dabei.

Preisklasse: €
 Website: www.mambocat.de


GASTRO-KOCHSHOP.DE


Hier dreht sich alles um Gastronomie. Wenn es also etwas mehr sein darf, kann man hier mit Kantinengeschirr, Porzellan, Dekorationsartikel sowie Backmaterial eindecken. Eine ausladende Auswahl an Einmachgläsern gibt es hier nicht, dafür allerdings ein umso vielseitigeres Sortiment an Bügelverschlussgläsern.


Preisklasse: €€
 Website: www.gastro-kochshop.com



Text & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



Basiswissen Kombucha

Wundertee

Kombucha gilt als magisch. Er ist nicht nur lecker, ihm werden auch herausragende gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Und das sicher nicht zu Unrecht. Kombucha ist ein fermentiertes Gärgetränk, das mit Hilfe einer Kultur – dem Scoby – hergestellt wird. Dieser besteht aus verschiedenen Mikroorganismen, Bakterien- und Hefekulturen. Er verwandelt Tee und Zucker in ein Erfrischungsgetränk, das wertvolle Vitamine, organische Säuren, Milchsäurebakterien und Enzyme enthält.

Woher kommt der Kombucha?

Die Ursprünge des Kombucha gehen zurück bis 200 v. Chr. in die Mandschurei. Heute liegt dieses Gebiet im Nordosten Chinas. Mit der Unterstützung des Physikers Kombu gelangte das Algengetränk in Richtung Osten bis nach Japan. In Kombination mit der chinesischen Bezeichnung für Tee „Cha“, ergibt sich so der Begriff Kombucha.

Was geschieht bei der Fermentation von Kombucha?

Der Kombucha wird von Mikroorganismen erzeugt, die synchron daran arbeiten, zuerst Zucker in Alkohol umzuwandeln und anschließend Alkohol in Essig-

säure. Das ist die gleiche Essigsäure, wie auch im Essig. Bei diesem Prozess bilden die Mikroorganismen eine Art gallertartiges Floß, die sogenannte Kombucha-Mutter. Sie wird auch Scoby (symbiotic culture of bacteria and yeasts) genannt und ist ein symbolischer Verbund aus Bakterien und Hefen. Die Kombucha-Mutter wird bei uns meist als Kombucha-Pilz oder Tee-Pilz bezeichnet. Unter idealen Bedingungen fermentieren die Hefe und die Mikroorganismen im Kombucha zwei Teile Zucker



zu einem Teil Alkohol. Anschließend wandeln die Essigsäurebakterien einen Teil Alkohol in knapp einen Teil Essigsäure um.

Warum ist fermentierter Kombucha so gesund?

Kombucha hat deutlich weniger Zucker als herkömmliche Limonade. Zusätzlich hat er zahlreiche Hefen, die lange Zeit haben, zu fermentieren. Sie bilden viele B5- und B6-Vitamine sowie bioaktives B12, daher ist das Getränk sehr vitaminreich. Beispielsweise hat ein Glas Kombucha so viel Vitamin C wie ein halbes Kilo Orangen.

Seit wann gibt es die Fermentation?

In jedem Kulturkreis auf der Erde lassen sich fermentierte Lebensmittel finden. Die Fermentation ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Schon in der Jungsteinzeit vor 8.000 Jahren wurde fermentiert. Somit gehört die Fermentation zu den ältesten Konservierungsmethoden für Lebensmittel. Das hat einen besonderen Grund, denn nur so konnte man Gemüse, Brot und

Getränke früher gesund und länger haltbar machen. Und noch heute sind die meisten Gärverfahren für Speisen und Getränke alte Rituale. Leider geriet durch die Erfindung des Kühlschranks und der Konservendose die Fermentation in Vergessenheit. Aus vielen Haushalten ist die Fermentation nun nahezu verschwunden.

Wie lagere ich meinen Kombucha?

Kombucha nach der Fermentation am besten im Kühlschrank aufbewahren. Das verhindert eine ungewollte Sauerei oder eine ungewollte Explosion der Flasche, denn in den fertigen fermentierten Getränken bildet sich in einer warmen Umgebung extrem viel Kohlensäure. Das wird im Kühlschrank durch die Kälte verhindert.

Was ist die weiße Schicht am Glasboden?

Manchmal bildet sich eine weiße Schicht beim Fermentieren am Glasboden. Das ist eine natürlich entstandene Hefe und völlig harmlos.

Aufbewahrung & Lagerung

Der fertige Kombucha kann im Kühlschrank gelagert werden. Er hält sich dann zirka 1-2 Wochen. Mit der zurückbehaltenen Ansatzflüssigkeit und dem Teepilz kann nun wie in Schritt 1 wieder neuer Kombucha angesetzt werden. Dazu braucht man mindestens 10% Ansatzflüssigkeit, also auf 1 Liter frischen Tee sollte 100 ml fertiger Kombucha gegeben werden. ■

BASIS-KOMBUCHA

Werden Tee und Zucker in das fermentierte Gärgetränk gegeben, entsteht ein gesundes Erfrischungsgetränk. Kombucha ist nicht nur außerordentlich lecker und gesund, sondern kann praktisch hergestellt werden. Das Ergebnis ist ein Aperitif mit vielen Vitaminen, organischen Säuren und Mineralstoffen.

ZUTATEN*

- 3.500 g Wasser
- 400 ml Ansatzflüssigkeit (Mindestens 10% von der Gesamtflüssigkeit)
- 200 g Zucker
- 30 g Schwarztee
- 1 Kombucha Scoby

*Ergibt ca. 4 Liter

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

- 500 ml Wasser zum Kochen bringen und den Schwarztee darin ziehen lassen. Sobald der Tee fertig ist, Teeblätter abseihen. Danach den Zucker darin auflösen und den Tee abkühlen lassen.
- Sobald die Flüssigkeit lauwarm ist, können die lebendigen Kulturen des Kombucha Scoby nicht mehr absterben. Der Kombucha kann somit nun angesetzt werden.
- Alle Zutaten in ein großes Glas füllen, mit einem Baumwollstoff bedecken und einem Gummiband verschließen.
- Den Kombucha 5 bis 10 Tage fermentieren lassen. Je länger er fermentiert, desto saurer wird er. Mit einem sauberen Löffel kann er täglich probiert werden. So kann man selbst entscheiden, wann der Kombucha fertig ist.
- Sobald der Geschmack stimmt, wird er in Flaschen abgefüllt oder sofort verzehrt. Je nach Wunsch können Früchte oder Kräuter für die zweite Fermentation dazugegeben werden. Für die zweite Phase muss die Mischung dann weitere 2 bis 4 Tage bei Raumtemperatur fermentieren. Hier ist Vorsicht geboten: Es kann sich sehr viel Druck in den Flaschen aufbauen.!

ZUBEHÖR

- Gärgefäß (Fassungsvermögen mindestens 4 Liter)
- Abdeckung (luftdurchlässiger Stoff mit Gummi)

Aufbewahrung und Lagerung

Den fertigen Kombucha im Kühlschrank lagern. Dort hält er sich etwa 1 bis 2 Wochen. Mit der zurückbehaltenen Ansatzflüssigkeit und dem Teepilz kann nun wie in Schritt 1 wieder neuer Kombucha angesetzt werden. Man braucht mindestens 10 Prozent Ansatzflüssigkeit, also auf 1 l frischen Tee solltest du 100 ml fertigen Kombucha

Rezept & Bild:
Corinna Fuhrmann



KOMBUCHA-MÜSLI



Die richtige Stärkung zum Start des Tages bietet das Kombucha-Müsli. Die Mischung kann praktisch bereits eine Nacht vorher zubereitet werden. Am morgen hat man dann ein leckeres Frühstück, das man mit verschiedenen Obst- und Nussorten verzieren kann.




ZUTATEN

- 200 g Müsli Mischung nach Wahl
- 200 g Kombucha
- 40 g Joghurt
- 30 g Früchte nach Wahl
- 15 g Nüsse (geröstet)

*Ergibt zwei Portionen

- Müsli mit dem Kombucha übergießen und über Nacht abgedeckt bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
- Am nächsten Tag mit Joghurt verrühren und mit den Früchten und Nüssen anrichten. |

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

Trifft der süß-liebliche Geschmack von Holunderblüten auf den säuerlichen Kombucha, entsteht ein intensives Aroma. Das Ergebnis ist ein erfrischendes Getränk, das zu jeder Mahlzeit oder Gelegenheit – egal ob, Cocktailabend, Grillfest oder romantisches Abendessen – passt.

ZUTATEN*

- 3.200 ml Wasser
- 400 ml Ansatzflüssigkeit (Mindestens 10% von der Gesamtflüssigkeit)
- 300 g Holler (frisch, blühend)
- 250 ml Hollersirup
- 120 g Zucker
- 1 Kombucha Scoby

*Ergibt ca. 4 Liter

- Den Zucker im Wasser auflösen. Das Wasser darf bei der Weiterverarbeitung nicht wärmer als 22°C werden.
- Alle Zutaten in ein großes Glas füllen, mit einem Baumwollstoff bedecken und einem Gummiband verschließen. Den Kombucha nun 5 bis 10 Tage fermentieren lassen.
- Danach den Kombucha probieren, wenn der Geschmack stimmt, wird er in Flaschen abgefüllt. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

ZUBEHÖR

- Gärgefäß (Fassungsvermögen mindestens 4 Liter)
- Abdeckung (luftdurchlässiger Stoff mit Gummi)

HOLLER KOMBUCHA



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

rosenundkohl.de

Tip

Der Holler Kombucha eignet sich sehr gut als Aperitif mit Minze, schmeckt im Joghurt oder Sauerrahm und überzeugt auch als Sirup.

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.

Bärlauch Hummus aus der Ausgabe 1/22. Praktisch, wenn man noch Bärlauch Pesto hat. Gibts gleich zu frischem Brot! **Nadja Alessi**



Saisonkalender

Wer auf Vorrat kochen, einlegen, dörren oder fermentieren will, greift am besten auf heimische Produkte zurück. Diese sollten im idealfall gerade Saison haben. Für welches Obst und Gemüse das aktuell gilt, zeigen wir in unseren monatlichen Saisonkalendern auf Instagram und in unserer Facebook-Gruppe.



Perfekt. Hatte noch gerettete Zitronen und Ingwer von „Obst Verbindet“. Schnell zu dem tollen Shot verarbeitet.

Heike Mehring

Gerade wieder was aus der aktuellen Ausgabe der Speisekammer gemacht. Foodsharing bescherte mir Mandarinen. Also wurde Mandarinen-Konfitüre gemacht

Michaela Trabold



Die Facebook-Gruppe

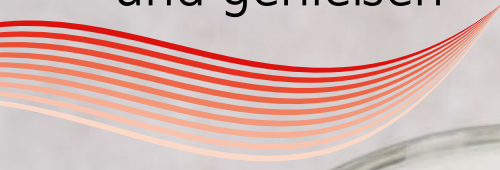


Nun, eigentlich soll man ja nicht für die Aufnahme in unsere Facebook-Gruppe danken. Diese Beiträge löschen die Admins, da es sonst einfach zu viele werden. Schließlich wächst die Gruppe täglich. Aber Ausnahmen bestätigen die Regel. Denn wenn jemand gleich einen Einblick in seine gut sortierte Speisekammer bietet – so wie Andrea Oswald – dann ist das natürlich etwas anderes und als Willkommensgruß zulässig. **Christoph Bremer**

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.

Ansetzen, pflegen
und genießen



Gewusst wie: Milchkefir

Cremig und säuerlich – so lässt sich Milchkefir am besten beschreiben. Das fermentierte Getränk entsteht, sobald Milch und Kefirknollen aufeinander treffen. Gibt man ihm einige Tage Zeit, erhält man einen aromatischen Drink. Nicht nur geschmacklich überzeugt er, auch die gesundheitlichen Vorteile des Supergetränks sind bemerkenswert.

Den ursprünglich aus dem Kaukasus oder Tibet stammenden Trunk gibt es bereits seit Jahrtausenden. In vielen Kulturen ist Milchkefir auch bekannt als „Getränk der Hundertjährigen“. Nach Deutschland kam er über Osteuropa, wo er in den letzten Jahren eine regelrechte Renaissance erlebte. Vor allem seine gesundheitlichen Vorteile machen die säuerliche Mischung zu einem Superfood. Der Kefir wandelt gewöhnliche Milch in ein probiotisches Getränk und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die menschliche Verdauung aus. Die Kefirknollen können beispielsweise den Laktosegehalt der Milch reduzieren oder gar eliminieren, deshalb ist Milchkefir eine verträgliche und gesündere Alternative für Menschen mit Laktosetoleranz.

In diversen Supermärkten ist Milchkefir bereits zu finden, allerdings wird hier meist nur industriell hergestellter „milder Kefir“ angeboten. Im Vergleich zu natürlichem hergestelltem Kefir besitzt dieser einen hohen Laktoseanteil und kaum lebendige Mikroorganismen. Diese Bakterien und Pilze sind allerdings notwendig, um die säuerliche Geschmacksnote des Getränks herzustellen und um ihn verdaulicher zu machen. Dabei lässt sich Milchkefir einfach selbst herstellen und nur wenige Zutaten sind notwendig. Die Kefirknollen werden gemeinsam mit Milch für 24 bis 48 Stunden in ein Gärgesäß gegeben. Die in den Kefirknollen enthaltenen Mikroorganismen wie Milch- und Essigsäurebakterien sowie Hefen können samt Anleitung und Zubehör im Online-Handel erworben werden.

Die richtigen Entscheidungen

Noch immer hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Milchkefir auf Oberflächen von Metall empfindlich reagiert oder die Knolle dadurch sogar beeinträchtigt wird. Diese Behauptung stammt vermutlich aus einer Zeit, in der kein Edelstahl in der Küche verwendet wurde. Um möglichst lange Freude am Milchkefir zu



Bei der Herstellung von Kefir wird der Laktosegehalt im Getränk reduziert. Das verhindert Bauchschmerzen bei Laktoseintolleranz



Industrielle hergestellte Milchkefir aus dem Supermarkt ist im Geschmack meistens milder

haben, ist dennoch auf sauberes Zubehör und die richtige Arbeitsweise zu achten. Es stellt sich außerdem oft die Frage: Weck- oder Bügelglas? Während der Fermentation produziert der Milchkefir Kohlendioxid, wodurch Druck im Glas entsteht. Deshalb sollten bei der Herstellung von Milchkefir Aufbewahrungsgläser mit losen Deckeln verwendet werden. Neben solchen Fermentiergläsern ist es hilfreich, auch ein Edelstahlsieb, einen Trichter und Flaschen zum Abfüllen der Mischung im Haushalt zu haben.

Milchkefir kann mit verschiedenen Milchsorten hergestellt werden. Beim Milchkauf sollte auf vollwertige und fetthaltige Bio-Varianten geachtet werden. Je höher der Fettgehalt des weißen Getränks, desto höher ist auch der Anteil an den fettlöslichen Vitaminen A und D. Verwendet werden können Kuh-, Schafs-, Ziegen- und für die vegane Alternative Pflanzmilch. Im Grunde eignen sich alle Milchsorten, die haltbar und pasteurisiert sind, auch Rohmilch eignet sich für die Erzeugung von Milchkefir. Entscheidet man sich für pflanzliche Drinks, ist Vorsicht geboten. Nicht alle veganen Alternativen eignen sich gleichermaßen gut – mit Kokosmilch beispielsweise erzielt man gute Ergebnisse. In vielen anderen pflanzlichen Milchalternativen ist allerdings zu wenig Nahrung für die Mikroorganismen enthalten, sodass man bei deren Verwendung dem Kefir hin und wieder etwas richtige Milch gönnen sollte.

Nicht alle pflanzlichen Drinks eignen sich zur Herstellung von Milchkefir





Die Kefirknollen können mehrmals zur Herstellung von Milchkefir genutzt werden

Milchkefir braucht Nahrung. Ist das Getränk einmal angesetzt, geht es nun an die Pflege des Drinks. Das gelingt mit regelmäßiger Fütterung. Wird er nicht ausreichend kultiviert, kann er verderben. Je nach Bedarf, werden hierzu 8 bis 10 g Kefirknöllchen mit 250 g, 500 g oder 1.000 g kalter Milch in die vorhandene Mischung gegeben. Je mehr Kefirknöllchen vorhanden sind, desto schneller fermentiert die Milch. Aufbewahrt werden sollte das Glas mit dem Milchkefir an einem dunklen Ort. Alternativ kann das Gefäß mit einem Geschirrtuch abgedeckt werden. Durch die kalte Lagerung erhält das Getränk einen milden Geschmack.

Am Fermentationsprozess sind vor allem Hefen und Milchsäurebakterien beteiligt. Hefen verarbeiten Milchzucker (Laktose) und produzieren Vitalstoffe, die die Bakterien benötigen, um aktiv zu sein. Durch den Abbau des Milchzuckers erzeugen Hefen Kohlensäure und bis zu 2 Prozent Alkohol. Dadurch wird der Milchkefir herrlich prickelnd. Bei einem Fermentationsprozess von 48 Stunden wird die Laktose fast vollständig abgebaut. Je länger die Fermentationsdauer, desto cremiger aber auch saurer

wird der Kefir. In dieser Sauermilch leben unzählige Arten von Milchsäurebakterien und Hefekolonien.

Inhalt und Geschmack des Kefirs sind abhängig von der Fermentationstemperatur: Bei niedrigen Temperaturen von 8 bis 18°C überwiegt die Hefegärung und der Milchkefir ist milder, da das Produkt weniger Milchsäure enthält. Dafür ist der Gehalt von Kohlendioxid und Alkohol höher. Bei höheren Temperaturen von 20 bis 28°C überwiegt die Milchsäuregärung. Der Alkoholgehalt ist niedriger und der Milchkefir schmeckt säuerlicher. Nach einer gewissen Zeit kommt es zum „Kefirbruch“, hier trennt sich die Molke vom Sauermilchquark und schwimmt oben auf. Ist dieser Zustand erreicht, wird der fermentierte Milchkefir durch ein Sieb gegeben. Die Kefirknollen können erneut in ein frisches Gefäß mit Milch gegeben werden. Je nach Wunsch kann der Fermentationsprozess verlangsamt werden, dann den Kefir einfach im Kühlschrank lagern. Wenn der Milchkefir lange im Kühlschrank ist, können sich die Oberfläche und die Knöllchen in einen leichten Orangeton verfärben. In vielen Fällen riecht er dann auch sehr unangenehm. Solange aber kein Schimmel auf der Oberfläche sichtbar ist, kann die Substanz weiter verarbeitet werden. **!**

Text & Bilder:
Margarete Maria Preker
@Brotpassion
brotpassion.de



Während der Fermentation, sollte die Kefir-Milch-Mischung in einem Glas mit losem Deckel aufbewahrt werden

REZEPTIDEEN MIT MILCHKEFIR



Kefir als Mixgetränk: Milchkefir kann wie Milch mit Obst, Gemüse, Wurzeln, (Wild-)Kräutern, (Wild-)Blumen mit oder ohne Süßungsmittel beziehungsweise Salz zubereitet werden



Kefir als Dessert oder Frühstücksidee: Milchkefir mit Früchten pürieren, zu Haferflocken geben und über Nacht ziehen lassen. Oder Milchkefir als Zutat für Waffeln, Pfannkuchen, Kaiserschmarrn oder Milchreis nutzen

Kefirbutter: Für eine leckere Kefir-Butter kann man vorsichtig Butter nach Wahl schmelzen lassen und mit etwas Kefir vermischen. Dadurch entsteht ein säuerlicher Geschmack



Kefir-Sahne: Hierfür einfach Kefirmilch und Sahne im Verhältnis 1:1 vermischen und mindestens 48 Stunden fermentieren lassen. Ergibt herrliche Kefir-Sahne

Kefir als Sommersuppe: Zerkleinertes Gemüse nach Wahl, Gurken, Radieschen, Tomaten oder Paprika zusammen mit kalter Brühe und Milchkefir verrühren. Wer eine deftige Suppe genießen möchte, kann einfach Linsensuppe mit Milchkefir zubereiten



Kefir-Würzpulver: Vermischt man Kefir mit Mehl im Verhältnis 1:1, streicht ihn dünn auf Backpapier und trocknet ihn, kann man ihn anschließend zu Pulver verarbeiten. Pur oder mit Gewürzen gemixt, erhalten Speisen einen besonderen, säurehaltigen Geschmack



Kefir als Triebmittel: Für alle, die Hefe nicht mögen oder vertragen, und denen Sauerteig zu aufwendig ist, stellt Milchkefir eine gute Alternative da



Kefirfrischkäse: Den Kefir solange bei warmer Temperatur fermentieren, bis es zum Kefirbruch kommt. Knöllchen rausnehmen und den Milchkefir vorsichtig auf 40°C erhitzen, bis sich die Molke vom Rest der Masse trennt. Die Molke getrunken und der festere Rest kann als Kefirfrischkäse verwendet werden

WILDE-WIESE-KEFIR-DRINK

Ein bunter Drink für die warmen Sommertage: Der durstlöschende Kefir wird mit (Wild-)Kräutern und essbaren Blumen hergestellt. Je nach Wunsch können Blumen nach Wahl gepflückt und immer wieder neu kombiniert werden. Für eine herzhaftere Variante einfach Salz hinzugeben.

ZUTATEN

- 600 g Milchkefir (mindestens 48 Stunden vergoren)
- 20 g Agavendicksaft
- 10-50 g frische Kräuter/ Blumen (Gänseblümchen, Margeriten, Kornblumen)

*Ergibt 2 Portionen

- Die Kräuter und Blumen zerkleinern, entweder mit dem Messer, Wiegemesser oder in der Küchenmaschine.
- Alle Zutaten gründlich vermischen und in Gläsern servieren. |


Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Brotpassion

 brotpassion.de

BIRNEN-MANDEL-WAFFELN MIT MILCHKEFIR

Waffeln sind beliebte Feingebäcke, die vielseitig kombiniert werden können. Mal gibt es sie herzhaf, mal süß. Dabei kann jeder selbst entscheiden, wie die eigenen Waffeln schmecken sollen. Im Zusammenspiel von Kefir, Mandeln und Birnen ergeben sich leckere Varianten mit süßen, würzigen und intensiven Aromen.

ZUTATEN

- 500 g Weizenmehl (alternativ Dinkelmehl)
 - 400 g Milchkefir (mindestens 48 Gärzeit, noch besser zusätzlich 2 Tage im Kühlschrank)
 - 100 g Mandelmehl
 - 100 g Rohrzucker
 - 1 Birne (sehr reif, fein geraspelt)
 - 2 TL Backpulver
 - ½ TL Vanille (gemahlen)
 - ½ Salz
- Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen und etwas stehen lassen.
- In einem vorgeheizten und gefetteten Waffeleisen backen.
- Nach Wunsch mit Zimt & Zucker, Marmelade oder Puderzucker servieren. |

Tipp

Je nach Wunsch können geröstete Nüsse wie Walnüsse oder Haselnüsse unter den Teig gerührt werden. Sie geben den Waffeln mehr Biss und eine bittere Geschmacksnote.

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

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker



COLA-GEWÜRZ-TEE

Wer möchte auch an sonnigen Tagen nicht auf gesunden Tee verzichten? Würzige Teemischungen werden auch in wärmeren Jahreszeiten immer beliebter – gekühlt und mit Eiswürfeln sind sie dann nicht nur lecker, sondern auch richtig erfrischend. Die unterschiedlichen Zutaten sind richtige Energiebooster und versetzen in gute Stimmung.

ZUTATEN

- 400 ml Wasser (kochend)
- 6 TL Rooibostee
- 6 TL Zitronenverbene
- 30 g brauner Zucker
- 2 TL Ingwer (geraspelt)
- 1 Bio-Zitronenabrieb
- 1 Bio-Orangenabrieb
- ¼ TL Zimt (gemahlen)
- ¼ TL Vanille (gemahlen)
- 6 Pimentkörner (gemörsert)
- 7 Kardamomkapseln (zerquetscht)
- 1 Prise Muskat (gerieben)

- Alle Zutaten – außer Wasser – vermischen, dann mit dem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Tee durch ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Den Tee kalt stellen. |

GINGER ALE

Wer nicht genug von diesem leckeren Klassiker bekommt, kann das bittere Getränk auch mal selbst machen. Mit nur wenigen Zutaten aus dem eigenen Zuhause gelingt ein aromatischer Ginger Ale. Eine besonders gute Wahl an sehr heißen Sommertagen.

ZUTATEN

- 1-2 EL Ingwer-Sirup
- 1-2 TL Zitronensaft
- Eiswürfel
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- Den Ingwer-Sirup mit dem Zitronensaft und Eiswürfel in ein Glas geben.
- Die Mischung nach Geschmack mit prickelndem Mineralwasser übergießen. |

CUBA TOTALMENTE LIBRE

Mischt man verschiedene Drinks zusammen, ergibt sich ein unwiderstehlicher Mocktail: Ginger Ale und der Cola-Gewürz-Tee harmonieren zu einem schmackhaften Getränk, das mehrere Aromen miteinander vereint. Wer es gern würzig-fruchtig mag, macht mit diesem Rezept alles richtig.

- Den Cola-Gewürz-Tee mit Zitronensaft und dem Ginger Ale vermischen.
- Eiswürfel und Zitronenscheibe in das Getränk geben und servieren. |

ZUTATEN

- 100 g Cola-Gewürz-Tee
- 4 TL Zitronensaft
- 100 g Ginger Ale
- 1 Zitronenscheibe
- Eiswürfel



BUCH-TIPP

Genuss ohne schlechtes Gewissen – im Buch „Alkoholfreie Drinks“ von Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer geht es um gesunde Drinks, die in Stimmung bringen – auch ohne Alkohol. Das Duo zeigt, wie man leckere Mocktails mit haltbaren Zutaten aus der Speisekammer einfach herstellen kann. Mehr zu dem Buch gibt es in der Rubrik Inspiration in diesem Heft.

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

SUMMERJOY

Sommerabende mit Familie, Freunden und dem richtigen Drink – so lässt sich die warme Jahreszeit am besten genießen. Für einen leckeren alkoholfreien Drink eignet sich vor allem Bier mit seiner hopfigen Note. Gemischt mit süßem Grenadine entstehen dann erfrischende Getränke. Vollkommen wird es mit Eiswürfeln und frischen Kräutern.

ZUTATEN

- 100 g Bier (alkoholfrei)
 - 100 g Ginger Ale
 - 20 g Grenadine
 - 10 g Limettensaft
 - Eiswürfel und Limettenstücke
- Alle Zutaten – außer Bier, Eiswürfel und Limettenstücke – vermischen. Anschließend das Bier hinzugeben, so geht der Schaum nicht verloren. Eiswürfel hinzugeben und den Bier-Cocktail mit Limettenstücken garnieren. |

Tipp

Zuckersirup lässt sich leicht selbst herstellen. Dafür 300 g Wasser mit 500 g Zucker 5 Minuten aufkochen bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Den Zuckersirup gut abkühlen lassen und anschließend in Glasflaschen füllen.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Josef Trottmann

 @Trottmann

 /Geliebte Heimat Oberpfalz

GLOSSAR

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

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

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

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:

BELLA ITALIA

PASTA GEHT IMMER, DAHER SOLLTE MAN
GENUG SOSSEN AUF VORRAT HABEN



GRUNDKURS BAISER

SO EINFACH GELINGT DER PERFEKTE
TRAUM IN WEISS



KAFFEE MAL ANDERS

SO VIELSEITIG, SO UNVERZICHTBAR

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.speisekammer-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION
Mario Bicher, Vanessa Grieb, Edda Klepp,
Jan Schnare, Esra Soydogan

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,
Britta Gädtke, Gerda Göttling, Stephanie Morfis,
Sean Moxie, Margarete Preker, Sylvia
Schumacher, Maria Stumvoll, Heike Trottmann
Josef Trottmann, Isabella Wenzel

FOTOS
stock.adobe.com: Africa Studio, DenisProduction.com, Elenathewise, Eskymaks, ExQuisine, fabiomax, FomaA, icarmen13, Indievibe, Inka, Katrin Akalifa, Kittiphan, Kristen, losangela, Lumixera, maikopowerpad, matka_Wariatka, Mihail, motorolka, M.studio, Natalya, Оксана Смышляева, pinkyone, rainbow33, sewcream, stu12, Valeriy

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Mundsburger Damm 6, 22087 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sven Reinke
anzeigen@wm-medien.de

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

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

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

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

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

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

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –
Industriestraße 20, 24211 Preetz

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 Bahnhofs-
buchhandel. Direktbezug über den Verlag.

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

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

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



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



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

