

# SPEISEKAMMER



Mit kreativen  
**Gewürz-  
tipps**

## Rhabarber-Saison

Kreative Rezeptideen  
von süß bis herzhaft

## Sommer-Drinks

Fruchtig, lecker,  
selbstgemacht

## Fermentation

So bleibt Gemüse  
lecker und gesund

**Zurück  
in der Zukunft**

Meeresalgen – das  
Comeback des  
vergessenen Superfoods



Ausgabe 02/2024, 5,90 EUR

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

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

# Einkochen

*leicht gemacht*



MIT SYLVIA



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

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



## DER RICHTIGE MIX

Fermentiertes Sommergemüse, Rhabarberketchup, Sauerkirschgewürz-Chutney – beim Blick in eine gut sortierte Vorratskammer, kann einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Natürlich füllen sich die Regale nicht von alleine. Mit den richtigen Anleitungen, Tipps und Tricks geht das aber schneller, als man denkt. Moderne Ideen und traditionelle Weisheiten geben sich im Magazin SPEISEKAMMER die Hand. Das macht neugierig und motiviert zum Selbermachen. Und uns als Redaktion macht es Spaß, immer aufs Neue den richtigen Mix zu finden.

Die richtige Mischung zu finden, darum geht es auch beim Fermentieren. Hat man den Dreh einmal raus und die Methode verinnerlicht, sind die Möglichkeiten beinahe grenzenlos. Mit fermentierten Apfelzwiebeln lässt sich so manches Gericht dann nach Lust und Laune verfeinern. Vielleicht passt das Ferment ja sogar zu den überbackenen Polenta-Ecken, die man aus den Resten des Vortages gemacht hat?

Was immer gut zusammenpasst, sind Rhabarber und Kuchen. Da werden sich süß und sauer traditionell einig und bereichern so manch milden Sommernachmittag. Wer nach dem Backen noch genügend saure Stangen übrig hat, macht einfach ein leckeres Kompott oder Chutney daraus. Sogar zu Ketchup lässt sich Rhabarber verarbeiten. Kompliziert ist das alles eigentlich nicht. Zumindest nicht mit dem gebündelten Know-how unserer Autorinnen und Autoren.

Wissen, das über die Klassiker der heimischen Küche, wie unsere Sauerkirschkonfitüre oder kostbares Einmachgut, hinausgeht. Von kreativen Getränken für den heißen Fußball- und Olympia-Sommer bis hin zur Verarbeitung von Algen, einem Lebensmittel der Zukunft. Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren.

Max Stecker  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/speisekammer

 speisekammer-magazin.de

### Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen. Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 4.400 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

### Ab ins Glas

Fermentation hält frisch	6
Fermentierte Apfelzwiebeln mit Lorbeer	7
Buntes fermentiertes Sommergemüse	8
Pikantes fermentiertes Zwiebelkraut	9

### Essbare Algen

Das Lebensmittel der Zukunft	10
Meeresspaghetti-Salat mit Gurke	13
Wakame-Algen-Brotaufstrich	14
Okonomiyaki	15
Lauch im Algenmantel	16

### Sauerkirschen-Liebe

Mild-saures Steinobst fürs Einmachglas	22
Sauerkirschkonfitüre Jamaika	23
Sauerkirsch-Gewürzchutney mit oder ohne Rum	24
Sauerkirsch-Ketchup	25
Thymian-Lavendel-Kirschkonfitüre	26

### Superfood in supersauer

Die Rhabarbersaison voll auskosten	28
Mürbeteig mit Füllung	29
Rhabarber-Bitter-Sirup mit Löwenzahnwurzel	30
Rhabarber-Himbeergelee mit Pfeffer und Erdbeermintze	31
Rhabarber-Apfel-Sekt-Kompott mit Minze	32
Rhabarber im eigenen Saft konservieren	33
Rhabarberketchup	34
Rhabarber-Orange-Essigkompott	35
Rhabarber-Erdbeer-Shrub	36
Fruchtig-scharfes Rhabarber Chutney	37

### Prost! Cheers! Salud!

Selbstgemachte Getränke-Ideen für den Sommer	46
Beeren-Zitronengras-Gin	47
Lillet-Himbeer-Eiswürfel mit Zitrone	48
Cola-Sirup	49



Switchel	50
Matcha-Limetten-Eistee mit Thymian und Lavendel	51

### Kulturpflanze Mais

Das goldgelbe Sommergetreide	54
Corn Chowder	55
Elote	56
Scagliezzi	57
Süß-sauer eingemachter Mais	58

### KÜCHENHELFER

SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	20
Küchenhelfer-Check	
Spargel- und Möhrenschräler & Fächerkartoffel-Schneider von Gefu	52

### GESCHICHTEN & MENSCHEN

SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	17
Raffiniert gewürzt	
Geheimtipps einer schwäbischen Allrounderin	38
News	
Produkte, Blogs & Co. rund ums Haltbarmachen	40
Sylvia kocht ein – die Kolumne	
Welches Glas für welchen Zweck?	18

### DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	59
Vorschau/Impressum	62
Titelthemen	



28  
RHABARBERSAISON:  
SAURES FÜR  
DEN KUCHEN  
UND DAS GLAS



54

GOLDENE KULTURPFLANZE  
LECKERE MAISVARIATIONEN



6

HALTBARES GEMÜSE  
REZEPTE ZUM FERMENTIEREN



46

FLÜSSIGE  
ERFRISCHUNG:  
HAUSGEMACHTE  
GETRÄNKE-IDEEN

## SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

### Vorab

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

### Die Bewertung

#### Schwierigkeitsstufe

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

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

#### Aufwand

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

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

#### Haltbarkeit

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

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

#### Verfügbarkeit Zutaten

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

#### Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 59 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

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

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/speisekammer

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de



## AB INS GLAS

# Fermentation hält frisch

Die Fermentation ist eine der ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Und ist dabei denkbar einfach. Hat man die Basics einmal raus, ist das Komplizierteste wohl die Wahl der Zutaten. Sollen es mal wieder einfache Karotten sein, das klassische Sauerkraut oder lieber eine besonders aromatische Kombi aus Kraut, Zwiebeln und einem bestimmten Gewürz wie etwa Curry? Das Leben von Gemüse wird dann verlängert, die gesunde Wirkung bleibt erhalten und der Gärungsprozess macht dem Körper die Aufnahme von Eiweiß und Vitaminen etwas leichter. Das perfekte Vorratsregal kommt ohne die sauren Gläser kaum aus.



### Tip

Die fermentierten Apfelzwiebeln passen sehr gut auf Salat, zu Gebrilltem oder in dein Sandwich.



# FERMENTIERTE APFELZWIEBELN MIT LORBEER

Zwiebel und Apfel geben ein gutes Paar ab. Das gilt nicht nur zur gebratenen Leber, sondern genauso fermentiert in einem Glas. Die Herstellung ist dabei denkbar leicht. Bloß ein bisschen waschen, schnippeln, salzen und vermengen – dann braucht es nur noch Geduld. Für die besondere Note nur das Lorbeerblatt nicht vergessen.

- Zwiebeln schälen, waschen und klein schneiden. Den Apfel waschen und in etwa 0,5 cm dicke Stücke schneiden.
- Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Äpfel mit dem Salz kurz vermengen oder kneten und etwas stehen lassen.
- Den Apfel-Zwiebel-Mix mit dem Lorbeerblatt in das Glas füllen und andrücken. Den Beschwerungsstein darauf geben.
- Die Zwiebeln die ersten 5 Tage in die Küche stellen und danach am besten in den Kühlschrank. Wenn die Zwiebeln nicht im Kühlschrank stehen, kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Die Zwiebeln sind schon nach zirka 2 bis 4 Tagen fertig. Sie schmecken jung fermentiert einfach köstlich. Wenn sie älter werden, können Zwiebeln einen muffigen Geschmack entwickeln – deshalb empfiehlt es sich, das Ferment nach der Herstellung innerhalb von 4 bis 8 Wochen direkt zu verzehren.
- Jedoch gilt bei Fermenten immer: Das Ferment ist dann fertig, wenn es dir schmeckt. ■

### ZUTATEN\*

- Ca. 500 g Rote Zwiebel
- 160 g Apfel, süß-säuerlich
- 1-2 Lorbeerblätter
- 10 g Salz

\*Für ein 750-ml-Glas mit Deckel

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



# BUNTES FERMENTIERTES SOMMERGEMÜSE



Im Sommer darf die Mahlzeit auch mal ein bisschen leichter sein. Ein vielseitiges Ferment wie dieser Sommermix passt da vorzüglich. Auch als Beilage zu etwas Fettigem eignet es sich mit seiner säuerlichen, bekömmlichen Frische. Die Wahl des Gemüses kann dabei jeder für sich treffen. Ganz nach dem persönlichen Geschmack.

## ZUTATEN\*

- 1 Rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Ringelbete
- 1/2 Fenchel
- 1/2 Paprika
- 2 Brokkoli-Röschen
- 2 Blatt Spitzkraut
- 10 g Salz
- 500 ml Wasser
- 1 TL Dill, getrocknet
- 1-2 Lorbeerblätter

\*Für ein 750-ml-Glas mit Deckel

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

## Tipp

Insgesamt werden hier etwa 500 g Gemüse verwendet. Natürlich kann man auch andere Sorten vermischen.

- Bunt Gemüse waschen, schälen und kleinschneiden. Salz in 500 ml kaltem Wasser auflösen.
- Den Dill ganz unten in das Glas geben und mit dem bunten Gemüse und dem Lorbeerblatt bedecken. Den Beschwerungsstein darauf geben.
- Nun die Salzlake 2 bis 3 cm unter dem Glasrand auf das Gemüse gießen und das Glas luftdicht verschließen.
- Das Gemüse die ersten 5 Tage in die Küche stellen und danach am besten in einen kühlen, dunklen Raum stellen.
- Während der ersten zwei Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. Am besten nach 2 Wochen einmal probieren und wenn es noch mehr durchziehen darf, das Glas länger stehen lassen. |

**Tipp**  
Das fermentierte bunte Gemüse passt sehr gut auf Salat oder zum Grillbuffet.



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl  
 /rosenundkohl  
 rosenundkohl.de





# PIKANTES FERMENTIERTES ZWIEBELKRAUT

Zwiebeln und Kraut lassen sich immer wieder zu einem leckeren Ferment verbinden. Die Kombi ist eben einfach lecker. Dazu die richtige Würze – und schon hat man eine tolle Beilage zum sommerlichen Grillabend mit Freunden und Familie. Wegen der Zwiebeln sollte man das Ferment vorzugsweise im jungen Zustand genießen.

## ZUTATEN\*

- 900 g Spitzkraut
- 250 g Rote Zwiebel
- 20 g Salz
- 1/2 TL Paprikapulver, pikant geräuchert, oder etwas Chili- und Paprikapulver
- 1-2 Lorbeerblätter

\*Für ein 750-ml-Glas mit Deckel

- Zwiebeln und Kraut schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Größe kann man ganz nach eigenem Geschmack wählen. Am besten nicht zu groß, dann kann man das Zwiebelkraut später besser in das Essen integrieren.
- Das klein geschnittene Zwiebelkraut in eine Schüssel geben und mit dem Salz etwa 2 bis 5 Minuten kneten und 15 Minuten stehen lassen. Nun müsste sich etwas Lake gebildet haben.
- Das triefend nasse Zwiebelkraut mit dem Paprikapulver würzen und zusammen mit dem Lorbeerblatt bis zirka 3 bis 4 cm unter dem Glasrand in das Glas füllen. Fest andrücken, den Beschwerungsstein darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Die Zwiebeln die ersten 5 Tage in die Küche stellen und danach am besten in den Kühlschrank. Während der ersten 2 Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment etwa alle 2 Tage beim Druck ablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Das pikante Zwiebelkraut ist schon nach gut 4 Tagen verzehrbereit und schmeckt jung fermentiert einfach köstlich. Wenn Zwiebeln älter werden, können sie einen muffigen Geschmack entwickeln. Deshalb empfiehlt es sich, Zwiebeln nach der Herstellung innerhalb von 4 bis 8 Wochen direkt zu verzehren. |

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

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl  
 /rosenundkohl  
 rosenundkohl.de



**Tip**  
 Das pikante Zwiebelkraut passt sehr gut auf Salat, zu Gegrilltem oder in ein Sandwich. Wer noch eine süßliche Note im Ferment integrieren möchte, kann einen Apfel oder einige Rosinen in das Ferment geben.

Essbare Algen

# Das Lebensmittel der Zukunft

Viele Nahrungsmittel, die wir in den vergangenen Jahren als Superfood entdecken, blicken auf eine lange Geschichte auf den Speiseplänen unserer Vorfahren zurück. So auch die Algen, deren Vielfalt und Potenzial den einen oder die andere zum Staunen bringen dürften. Lassen sich aus Algen zubereitete Speisen nicht so gut bevorraten, ist die Hauptzutat in getrockneter oder gefrorener Form durchaus gut aufzubewahren. Grund genug, sich das neuentdeckte Superfood einmal genauer anzuschauen.

**A**lgen werden bereits seit Jahrhunderten in vielen Teilen der Welt als Nahrungsmittel verwendet – neben dem asiatischen Raum werden sie auch in Küstenregionen von Europa und Amerika als Lebensmittel verzehrt. Hierzulande erobern sie unsere Geschmacksnerven nur langsam – und das obwohl sie ein geläufiges Nahrungsmittel in der Jungsteinzeit bis ins Mittelalter in Europa waren. Die alten Völker wussten um die ernährungsphysiologischen Vorteile von Meeressalgen, denn sie nutzten sie als Superfood gegen Skorbut und blieben ihnen trotz Landwirtschaft treu.

Ab dem 18. Jahrhundert gilt Seegrass in Europa jedoch als Lebensmittel, das nur im Notfall – etwa einer Hungersnot gegessen wird. Inzwischen rückt das fast vergessene Potenzial der Algen weltweit stärker in den Fokus: Was macht die Alge zum Lebensmittel der Zukunft?

## Was sind Algen?

Algen, auch Seegrass oder Seetang genannt, sind weder Pflanzen noch Tiere, sondern pflanzenähnliche, eukaryotische Lebewesen. Sie wachsen als Mikro- oder Makroalgen im Süß- oder Salzwasser und betreiben Photosynthese. Als wichtiger Sauerstoffproduzent haben Algen einen positiven Einfluss auf unser Erdklima. So stammt jedes zweite Sauerstoffmolekül in der Luft aus der Photosynthese von

Text & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de



Verschiedene Algen im getrockneten Zustand. So lassen sie sich gut lagern



Nach dem Wässern bekommen die Seegräser ihren gewohnten Anblick

Algen – somit sind Algen neben dem Regenwald die „zweite Lunge“ unseres Planeten.

Während die Produktion von Mikroalgen wie Spirulina oder Chlorella, die häufig als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet werden, in geschlossenen Anlagen noch nicht nachhaltig ist, überwiegen bei der Makroalgenzucht ökologische Vorteile: Die großen, langen Algen wachsen im Meer und benötigen keinerlei zugesetzten Dünger, belasten weder Böden noch Süßwasser. Von den weltweit über 400.000 bekannten Algen-Sorten ist nur ein Bruchteil für den Verzehr zugelassen. Entsprechend ihrer Färbung gibt es Braun-, Grün- und Rotalgen. Das Gemüse aus dem Meer lässt sich vielseitig zubereiten und hat in Asien, der Bretagne, Irland und Schottland eine lange Tradition.

### Wie verwendet man Algen?

Algen sind besonders beliebt in Sushi, Brühen und Salaten. Das Meeress Gemüse enthält wichtige Nährstoffe und ist ideal für eine vegane Ernährung. Als Lebensmittel sind vor allem die Rotalgen Dulse und Nori, die Braunalge Hijiki, Kombu, Meeresspaghetti und Wakame sowie die Grünalge Ulva auf dem Markt. Sie alle gehören zu den Makroalgen.

### Algen im Handel

Im Bioladen, Supermarkt und Online werden essbare Makroalgen am häufigsten in getrockneter Form verkauft. In gut sortierten Asialäden sind sie auch frisch oder tiefgekühlt vorhanden. Das Angebot an Produkten mit Algen als nährstoffreiche Zutat wächst stetig – das Meeress Gemüse gibt es bereits in vielen Produkten wie:

- Aufstrich, Müsliriegel, Brot, Kräcker, Gewürzmischung, Getränke, Tee, Brühe, Würzpaste
- Fertigprodukte, als schwarze, grüne und blaue Nudeln oder als Algenöl
- Kaviar aus Algen
- in Essig-Öl eingelegt

Auch in Pudding und Eis sind Algen enthalten – ihre stabilisierenden und gelierenden Eigenschaften, in Form von Carrageen, finden eine vielseitige Verwendung in der Lebensmittelindustrie. Das wohl bekannteste Produkt ist Agar-Agar, ein veganes Geliermittel. Es eignet sich hervorragend als Ersatz für tierische Gelatine.

### Enthalten Algen nützliche Nährstoffe?

Algen sind kalorienarm, enthalten hochwertiges Eiweiß und enthalten im getrockneten Zustand besonders viele Ballaststoffe. Der Proteingehalt von Algen ist höher als bei einem Ei oder Schnitzel. Sie enthalten zahlreiche Nährstoffe wie die Vitamine A, C, E, B1, Folsäure und B12. In einigem Meeress Gemüse kommen die essentiellen Omega-3-Fettsäuren vor. Meeressalgen sind auch eine gute Quelle für die Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Jod, Magnesium, Natrium, Selen und Zink.

### ÜBERSICHT

**Nori-Blätter** haben einen mild-süßlichen Geschmack und eignen sich besonders gut zum Umhüllen von Sushi, als Brotaufstrich, Würzpaste, aber auch als Gewürz für Salat, Suppen, Reis- und Fischgerichte.

**Dulse** schmeckt nussig und ist mit ihrer Färbung als Rotalge ein Blickfang auf dem Teller. Wie andere Rotalgen, kann sie als Gemüsegericht, Salat oder Suppe verwendet werden.

**Kombu**, auch Seepalme oder Zuckertang genannt, ist ein Bestandteil der japanischen Würz-Brühe Dashi. Der würzige Geschmack der Braunalge hat ein ausgeprägtes Fischaroma

und wird gerne gekocht, frittiert oder zur Pesto verarbeitet.

**Wakame** schmeckt kräftig nach Meer und hat einen knackigen Biss. Deshalb wird sie gerne als fein geschnittene Einlage in der Miso-Suppe verwendet. Wakame kann solo als Salat oder mit anderem Gemüse zubereitet werden. Wakame, zerkleinert oder als Flocken, kann als Salzersatz verwendet werden.

**Meeresspaghetti**, auch Riementang genannt, wachsen in sehr langen Strängen, schmecken nach Bohnen und haben als Braunalge eine sehr dunkle Farbe. Als Beilage passen

sie gut zu Gemüse und Fisch. Als Hauptgericht werden sie wie Pasta zubereitet. Meeresspaghetti werden oft auch als Alternative zu Nudeln verwendet.

**Hijiki** hat ein besonders interessantes Aroma: Mit ihrer süßlichen Anisnote, gepaart mit intensivem Fischgeschmack, hebt sich die Braunalge von anderen hervor. Sie wird gerne als Garnitur verwendet, gekocht oder gebacken zu Tofu serviert.

**Ulva**, auch Meersalat genannt, sieht dem Kopfsalat ähnlich, ist aber würziger im Geschmack. Deshalb wird Ulva bevorzugt roh als Salat gegessen.





Das Gemüse aus dem Meer ist auch ein wichtiger Sauerstoffproduzent



### Tipp

Das Wässern der Algen vor der Zubereitung kann den Jodgehalt etwas reduzieren.

### Risiken beim Verzehr?

Je nach Algenart enthalten getrocknete Algen unterschiedliche Werte Jod pro Kilogramm, wobei getrocknete Algen mehr Jod als frische enthalten. Eine zu hohe Verzehrmenge über einen längeren Zeitraum ist für den Körper riskant. Besonders für Menschen mit Schilddrüsenproblemen ist eine zu hohe Zufuhr problematisch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Jodzufuhr von 200 Mikrogramm. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft nur Algenprodukte mit genauen Angaben für Jod und genießt das Meerergemüse hin und wieder als eine Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung.

Ein weiteres Risiko beim Verzehr von Algen ist unter Umständen deren Belastung mit Schadstoffen und Schwermetallen wie Arsen, Aluminium, Blei, Cadmium und Quecksilber. Mittlerweile gibt es im Handel essbare Makroalgen auch in Bio-Qualität zu erwerben – eine Alternative zu asiatischen Meerergemüse, welches einen langen Transportweg hinter sich hat, sind Meeresalgen von den benachbarten Küstenregionen Frankreichs, Irlands und Englands oder



Für die Zubereitung werden die getrockneten Algen einmal gut eingeweicht

der heimischen Nordseeküste. Helgoland ist bekannt für seine allgemeine Algenvielfalt sowie die essbaren Algensorten Dulse, Wakame, Nori und Kombu.

### Der Rohstoff der Zukunft

Sie sind gesund, nachhaltig und verblüffend vielfältig im Geschmack – sie brauchen wenig Ressourcen, um zu wachsen und können vergleichsweise umweltschonend angebaut werden. Außerdem enthalten viele Algen große Mengen an Jod, das für unseren Körper essentiell ist, aber in hohen Dosen gesundheitsschädlich sein kann. Nicht nur die Lebensmittelindustrie nutzt die vielfältigen Eigenschaften von Algen, auch Forschung, Medizin, Landwirtschaft und Start-ups beschäftigen sich vermehrt mit der Nutzung für Fleischersatzprodukte, Proteinextrakte, Wundauflagen, Futtermittel oder Biokraftstoff.

Für eine gesunde Ernährung gilt jedoch: je vielfältiger, desto besser. Algen sind eine Bereicherung für unseren Speiseplan, weil sie als alternative, reichhaltige Nahrungsquelle in Zukunft die Ernährung einer immer wachsenden Weltbevölkerung sichern werden, könnten sie schon bald häufiger auf unseren Tellern landen. |



Die Wakame-Alge verspricht dann ein leckeres Meeresaroma



Dünne, grün-schwarze Scheibchen sind die Nori-Algen, wenn sie trocken sind



Eingeweicht bieten Nori-Algen eine spannende Basis für Brotaufstriche

# MEERESSPAGHETTI-SALAT MIT GURKE

Meeresspaghetti gehören zu den Braunalgen und werden in der Nord- und Ostsee geerntet. Sie sind voller gesunder Nährstoffe, würzig im Geschmack und bringen Abwechslung auf den Teller – eine Alternative zur klassischen Pasta.

## Tipp

Der Meeresspaghetti-Salat im Glas ist ein praktisches Meal-Prep-Rezept für unterwegs. Fest verschlossen halten sich die Gläschen bis zu fünf Tage im Kühlschrank.

## ZUTATEN\*

- 30 g getrocknete Meeresspaghetti
- 1 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Limette, Saft und etwas Abrieb
- 1 TL Reissirup
- 1 TL Sesamsamen
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Ingwer, gerieben
- Optional: 1 bis 2 rote Chilis, entkernt und in Streifen geschnitten

\*Für 1 mittelgroßes Bügelglas

- Meeresspaghetti in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und nach Packungsanweisung – 15 bis 30 Minuten – einweichen. Anschließend Algen ausdrücken.
- Gurke waschen und mit einem Sparschäler ringsherum Streifen abschälen oder in feine halbe Gurkenscheiben schneiden.
- Für die Vinaigrette Limettensaft und -abrieb, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Reissirup, Sesamsamen, Sesamöl und Chili miteinander verrühren.
- Die eingeweichten und ausgepressten Meeresspaghetti sowie die Gurkenstreifen mit der Vinaigrette vermischen und 15 Minuten marinieren lassen. |

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# WAKAME-ALGEN-BROTAUFSTRICH

Ein Brotaufstrich mit Algen ist eine aromatische und gesunde Alternative zu herkömmlichen Aufstrichen. Geröstete Erdnüsse, Champignons und Knoblauch verleihen diesem Aufstrich eine herzhafte Note – Wakame-Braunalgen zaubern ein Hauch Würze und Meer aufs Brot.

## ZUTATEN\*

- 200 g geröstete Erdnüsse
  - 20 g Wakame-Algen, getrocknet
  - 100 g Champignons
  - 1 rote Zwiebel
  - 5 EL Sesamöl
  - 1 Knoblauchzehe
  - Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
  - Etwas Koriandergrün oder Petersilie
  - Optional: Pfeffer, Chiliflocken, Ingwer oder Misopaste
- Geröstete Erdnüsse über Nacht einweichen lassen.
  - Wakame-Algen 15 Minuten einweichen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons in einer Pfanne kurz anbraten.
  - Abgetropfte Erdnüsse, Algen, Pfannengemüse sowie Sesamöl und Limettensaft in den Mixer geben und so lange zerkleinern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – mit Stückchen oder als feine Paste.
  - Nach Belieben Brotaufstrich mit Koriandergrün und Gewürzen abschmecken.
  - Im Schraubglas verschlossen und im Kühlschrank gelagert, ist der Wakame-Brotaufstrich 1 Woche lang genießbar. |

\*Für 2 Gläschen

## Tipp

Der Brotaufstrich kann auch zum Dippen und Verfeinern von Saucen verwendet werden.

Aus Resten von Wakame-Algen lässt sich ein köstliches, eiweißreiches Algen-Omelett herstellen.

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

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de



# OKONOMIYAKI

Okonomiyaki werden auch japanische Pfannkuchen oder japanische Pizza genannt, irgendwie erinnern sie auch etwas an Frittata. Auf jeden Fall sind sie ein wahnsinniges Geschmackserlebnis! Übersetzt bedeutet Okonomiyaki in etwa „brate, wie du es willst“ und so vielfältig, wie der Name anmutet, sind auch die Variationen.

- **Vegane Okonomi-Soße:** Alle Zutaten für die Okonomi-Soße verrühren, sofern sie selbst hergestellt wird. Bis zum Verzehr der veganen Okonomiyaki ziehen lassen.
- **Vegane japanische Mayonnaise:** Auch hier einfach alle Zutaten miteinander verrühren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- **Okonomiyaki:** Das Mehl mit der Brühe verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Dann auch die anderen Teig-Zutaten einrühren.
- Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teigs hinein geben. Es sollte ein dicker, runder Pfannkuchen entstehen, dabei kann man zum Formen einen Küchenspachtel zu Hilfe nehmen.
- Die Hälfte der veganen Schinken-Streifen darauf legen und etwas andrücken.
- Nach 3 bis 4 Minuten umdrehen und von der anderen Seite einige Minuten kross braten.
- Erneut wenden und wieder kurz anbraten.
- Auf einen Teller geben und mit der Okonomi-Soße und der japanischen Mayonnaise besprenkeln.
- Mit Nori-Algen, Lauchzwiebelringen, eingelegtem Ingwer oder weiteren Toppings belegen. |

## ZUTATEN\*

- 130 g Mehl
- 160 ml Brühe
- 4 gehäufte EL Kichererbsenmehl, verrührt mit 150 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Backpulver
- 300 g Weißkohl, in dünnen Streifen
- 2 Lauchzwiebeln, in dünnen, länglichen Streifen
- 1/2 TL Nori-Flocken
- Öl
- Optional: 6 Scheiben veganer Schinken

## Okonomi-Soße

- 1,5 EL Zucker
- 2 EL Mushroom-Soße
- 4 EL Ketchup
- 3 EL Worcestershire-Soße

## Japanische Mayonnaise

- 3 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Reissessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Kala Namak (Schwefelsalz)
- Optionale, weitere Toppings: Nori-Flocken, Lauchzwiebel, eingelegter Ingwer (Asialaden)

## \*Für 2 Okonomiyaki

Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Asiamarkt

# LAUCH IM ALGENMANTEL

Regionaler Lauch im aromatischen Algenmantel. Mit tiefen Meeresaromen, gebettet auf würziger Dillcreme mit Dijon-Senf. Auf dem Foto sieht man den Lauch, garniert mit geschmorten Ahorntrieben, die frisch im Wald gesammelt wurden.



**Tipp**  
Das Rezept für vegane Krupuk, welche auf dem Foto zu sehen sind, gibt es auf [dailyvegan.de](http://dailyvegan.de).

- Zuerst wird die Dillcreme zubereitet, da diese kalt auf den Teller kommt.
- Zitronensaft, Salz und Dijonsenf in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

## ZUTATEN\*

- 4 Stangen Lauch, dünn bis mitteldick
- 4-6 Blätter Norialge (Sushiblätter)

## Salz-Pfeffer-Dillcreme

- 30 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Dijon Senf
- 1/2 TL Salz
- 2 EL vegane Butter oder feste Margarine, geschmolzen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Dill, frisch, grob gehackt

## \*Für 1 Portion

Rezept & Bild: Sean Moxie

- Instagram: [@dailyvegan.de](https://www.instagram.com/dailyvegan.de)
- Facebook: [/dailyvegan.de](https://www.facebook.com/dailyvegan.de)
- Website: [dailyvegan.de](http://dailyvegan.de)
- YouTube: [/dailyvegande](https://www.youtube.com/channel/UC...)

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

- Anschließend auch die geschmolzene vegane Butter einpürieren.
- Nun nach und nach auch das Olivenöl hinzugeben, dabei fortwährend weiter pürieren.
- Zum Schluss auch den Dill hinein geben und kurz pürieren. Dabei darf der Dill ruhig etwas stückig bleiben.
- Lauch im Algenmantel: Hierfür werden Servierringe oder andere Formen benötigt, in die man den Lauch geben kann. Die Servierringe mit etwas Öl von innen einfetten.
- Die Lauchstangen waschen. Die äußere, oft etwas trockene Schicht abnehmen. Die Wurzel entfernen und die Lauchstangen dort abschneiden, wo das Grün beginnt sich zu gabeln. Für dieses Rezept werden nur die runden Stangen benötigt. Das Grün kann zum Beispiel als Suppengemüse verwendet werden.
- Eine kleine Schüssel mit Wasser bereit stellen. Eine der Lauchstangen anfeuchten und ein Noriblatt darum wickeln. Das Noriblatt immer wieder mit den Fingern anfeuchten, bis die Stange umwickelt ist. Durch das Anfeuchten klebt das Noriblatt an sich selbst.
- Sollte die Lauchstange länger sein als das Noriblatt, ein weiteres Noriblatt nehmen und auf die Breite zuschneiden, die an der Lauchstange noch frei ist. Das zweite Noriblatt genauso um den freien Teil des Lauchs wickeln, wie das erste Blatt.
- Anschließend mit den anderen Lauchstangen ebenso verfahren.
- Die Lauchstangen in Scheiben schneiden, die alle gleich hoch sind. Ich finde etwa 2 cm ideal und schneide sie einfach entlang eines Lineals.
- Diese ummantelten Porreestücke in den eingeölten Servierringen oder Formen platzieren. Dabei sollte man den Lauch im Algenmantel ruhig ein wenig hinein quetschen, damit die Form prall ausgefüllt ist. Dabei darauf achten, dass der Norimantel nicht reißt.
- Den Lauch nun von oben und unten leicht salzen und pfeffern.
- Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Die gefüllten Servierringe in einen Dünsteinsatz setzen und über dem Wasserdampf für 20 Minuten garen.
- Den Lauch im Algenmantel mit der Dillcreme anrichten. |



# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

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



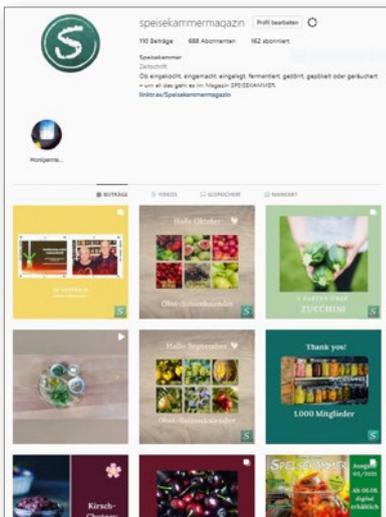
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

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



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

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



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

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

Anzeige

## Jetzt bestellen

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



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

040/42 91 77-110

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



**SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE**



Text & Rezept: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher

## Welches Glas für welchen Zweck?

In dieser Ausgabe erläutere ich Euch, welcher Glastype für welchen Zweck geeignet ist. Denn solche Fragen kommen bei Einkochstartern häufig vor: Welche Gläser soll ich mir zulegen? Welche Größe, welche Form oder welcher Typ ist am besten geeignet für mein persönliches Einkochvorhaben?

Für den Einkocherfolg ist selbstverständlich unerheblich, ob man Twist-Off-Gläser oder Weckgläser benutzt. Neulinge tendieren manchmal eher zunächst zu Schraubverschlussgläsern, da sie abgeschreckt sind von der Kombination aus einem Glastypen mit passenden Gummis, entsprechenden Klammern beziehungsweise Bügeln. Der Vorteil von Weckgläsern ist jedoch, dass man nach Entfernen der Klammern/Bügel später besser erkennen kann, ob das Vakuum hält und die Gläser nach wie vor korrekt verschlossen sind.

Bist Du mit Deiner Entscheidung zu einem Ergebnis gekommen, stellen sich weitere Fragen: Ich beginne mal mit der Glasgröße. Die Auswahl ist recht unüberschaubar. Da gibt es Twist-Off- (oder auch TO)-Gläser in Volumen von beispielsweise 53, 230, 440 oder 720 ml. Weckgläser gibt es etwa mit einem Fassungsvermögen von 500, 750, 1.000 ml oder noch mehr.

Benötige ich von einem eingekochten Produkt stets nur eine recht kleine Menge, bietet sich natürlich eine entsprechend kleine Glasgröße an. Reste eines geöffneten Glases sind nur noch begrenzt im Kühlschrank haltbar. Das ist vor allem zu bedenken, wenn es sich um eine Würzsoße handelt – oder in einem Haushalt nur eine Person lebt beziehungsweise nur ein Mitglied der Familie dieses Einkochgut mag. Da wird die Portions- oder Glasgröße natürlich kleiner ausfallen als für ein Familienmahl. Kleine Größen eignen sich auch für Probiergläschen, die ich an Freunde oder Verwandte weitergeben möchte. Wichtig ist selbstverständlich auch der Bedarf des Verzehrenden – ein Bauarbeiter benötigt andere Mengen als ein Büroangestellter.

Wer sich nach einem Baukastensystem bevorratet, kocht natürlich die Hauptspeise in größeren Gläsern ein als die Beilagen. Ein Beispiel: Rouladen mit Soße in einem großen Glas, Beilagen wie Rotkohl und/oder Kartoffeln in kleineren Portionen.

Kommen wir nun zum Glastype. Gläser mit weiter Öffnung (Weithalsglas, Tulpenglas, Sturzglas) eignen sich für Einkochgüter größerer Art wie Bratenstücke oder Frikadellen. Dagegen kann man Flüssiges auch in Gläsern mit kleiner Öffnung einkochen, also auch in Flaschen. Bei einer Flasche sei aber

angemerkt, dass sie beim Einkochvorgang komplett mit Wasser bedeckt sein muss, da sich aufgrund des sehr schmalen Halses sonst nur schwerlich ein ausreichendes Vakuum bilden kann – entgegen allen Gläsern, wo nur drei Viertel mit Wasser bedeckt sein müssen.

Die Verwendung eines Sturzglases deutet sich bereits im Namen des Produktes an. Es ist zwingend erforderlich, wenn bei späterer Nutzung ohne große Hilfsmittel das Einkochgut als Ganzes herauskommen soll. So bei Kuchen, Aufschnittwurst, Semmelknödel, Fleischkäse oder Ähnlichem.

Planst Du, Einkochtes zu transportieren, beispielsweise im Wohnwagen oder Wohnmobil, und die Strecke geht teilweise über holprige Wege, fürchtest Du vielleicht, die Gläser könnten sich dabei öffnen? Bügelgläser sind in diesem Fall besonders einfach zu sichern. Für die Zeit des Transportes die Bügel nochmal schließen und am Ankunftsort sofort wieder öffnen.



**Weck-Glasformen. Von links nach rechts: Sturzglas, Tulpenglas, Gughlupf-Glas**



**Schraubverschluss/Twist-Off-Gläser in unterschiedlichen Größen. Von links nach rechts: 80 ml, 230 ml, 440 ml, 720 ml**

Zu guter Letzt stellt sich noch die Frage, wofür denn die Gläser genutzt werden sollen. Das ist bei ausschließlicher Lagerung im Kellerregal eher unbedeutend. Abgesehen davon, dass man zur besseren Übersicht gleiches Gargut passenderweise in gleiche Gläser füllen sollte.

Möchte ich mein Einkochtes gezielt als Geschenk produzieren, gibt es Weckgläser in unterschiedlichen, ansprechenden Formen. Etwa Tulpen-oder Guglhupfgläser. Dekorativ mit Etikett und Schleife geschmückt, ergibt sich im Nullkommanix ein schönes Mitbringsel. Das Gleiche gilt für TO-Gläser. Es gibt eine große Auswahl von Motivdeckeln zu kaufen. Ob nun Pilze, Obst, Gemüse, Bauernhof – das ist mal etwas ganz anderes als nur einfarbige Deckel oder solche mit Karomuster. Mit etwas Glück findet man sogar genau das passende Motiv zum Einkochgut.

## SYLVIA SCHUMACHER

## SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe mehr als 123.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101

## SEITLINGS-POTPOURRI IN BÄRLAUCH-RAHMSOÛSE

Achtung, jetzt wird es würzig-lecker. Pilzfans können mit diesem Potpourri überhaupt nichts falsch machen. Das angenehme Pilzaroma zweier Seitlingarten wird perfekt ergänzt durch Schalotten, Speck und Bärlauchzugabe. Beachtet man die Hinweise am Rezeptende, kann das Gericht auch eingekocht werden.

- Speckwürfel in einer Pfanne zunächst bei mittlerer Hitze auslassen. Anschließend kurz bei hoher Hitze zum Bilden der Röstaromen durchbraten.
- Schalotten fein würfeln, zum Speck geben und Hitze reduzieren, sodass sie langsam glasig dünsten. Den grob gehackten Bärlauch zugeben und weiter bei mittlerer Hitze braten.
- Die Kräuterseitlinge grob zerteilen und mit in die Pfanne geben. Sie sollten zunächst gut durchgegart sein, weil ihr Fleisch bedeutend fester ist als das der Austernpilze. Mit der Hälfte der Gewürze würzen.
- Nun die ebenfalls grob zerteilten Austernseitlinge zugeben, die zweite Hälfte der Gewürze darüber streuen und alles unter wiederholtem Durchmengen gar braten.
- Mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen. Alles etwas einreduzieren lassen.
- Aus der Sahne und dem Eigelb eine Liaison verquirlen und sie als Abschluss unterrühren. Kurz weiter ziehen lassen, sodass sich die Aromen gleichmäßig verteilen. Serviert wird das Potpourri passenderweise mit Semmelknödeln.
- Einkochbar ist das Gericht nur, wenn der Speck über Laubholz (zum Beispiel Buche) geräuchert wurde und die Gemüsebrühe den Einkoch-Anforderungen entspricht – glutenfrei und, falls selbst hergestellt, ohne Verwendung frischer oder gefriergetrockneter Petersilie. Und selbstverständlich ohne die Liaison, die vor dem Erwärmen zugegeben wird. Aufgrund des Specks 120 Minuten bei 100 °C. |



 Einkochzeit  
120 Minuten  
bei 100 °C

## ZUTATEN

- 125 g Speckwürfel
- 2 große Schalotten
- 50 g Bärlauch
- 300 g Kräuterseitling
- 2 Prisen Salz
- 5 g Schwarzer Pfeffer
- 400 g Austernseitling
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 kleiner Schuss halbtrockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 1 Eigelb

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

# SPEISEKAMMER



## GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

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



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

## MESSER

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

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



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



Rillmesser N°113 Natur, Klingelänge: 10 cm



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

€34,90



## CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

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

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

Lieferumfang

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

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



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

## SPROSSEN-SYSTEM

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

## KILNER FERMENTIER SET, 2 GLÄSER À 1 LITER

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

€ 29,95

Lieferumfang

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



## KILNER BUTTERFASS MIT DREHKURBEL

€ 44,95

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

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



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

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

€ 59,95

Lieferumfang

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



## KILNER SAUERTEIG-STARTER-SET

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

€ 29,95

Lieferumfang

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



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



MILD-SAURES STEINOBST  
FÜRS EINMACHGLAS

# Sauerkirschen- Liebe

Lust auf etwas Fruchtiges? Oder soll es ein bisschen knallrote Farbe auf dem Frühstückstisch sein? In den Monaten Juli und August bietet sich für beides die Sauerkirsche an. Sie wächst und gedeiht als Strauch, Busch oder Baum. Die Pflanze ist in ganz Europa verbreitet und nicht besonders pflegebedürftig. Ihre Früchte sind kleiner und weniger süß als Süßkirschen. Neben vielfältigen Mineralstoffen wie Kalium oder Magnesium enthalten sie die Vitamine A und C sowie Folsäure. Für Chutney, Ketchup, Gelee oder Konfitüren eignen sie sich hervorragend.



**Tipp**  
Für Kinder ist diese Konfitüre aufgrund des Alkohols nicht geeignet. Alternativ kann der Rum durch Kokosmilch ersetzt werden.

# SAUERKIRSCHKONFITÜRE JAMAICA

Sauerkirschen sind zum Einkochen besonders gut geeignet. Ihr herrlich fruchtiges Aroma ist pur schon ein Genuss, kombiniert mit edlen Spirituosen oder Gewürzen ist es unvergleichlich lecker. So klingt Jamaica nicht nur nach einer Karibikinsel oder einer Regierungskoalition, sondern auch nach einer leckeren Konfitüre.

- Sauerkirschen waschen. Anschließend mit dem Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen.
- Mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Die Konfitüre sollte auf jeden Fall noch stückig sein.
- Die Kokosflocken hinzufügen. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen und dann die Gelierprobe machen.
- Zuletzt den Rum in die heiße Konfitüre rühren. In sterilisierte Gläser füllen. Die Haltbarkeit beträgt mindestens 1 Jahr. |

## ZUTATEN\*

- 1 kg Sauerkirschen, halbiert und entsteint
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 100 ml Jamaica-Rum
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Kokosraspeln

\*Für 3-4 mittelgroße Gläser

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# SAUERKIRSCH-GEWÜRZCHUTNEY MIT ODER OHNE RUM

## ZUTATEN\*

- 1 Kilogramm Sauerkirschen, entsteint
- 10 g frischer Ingwer
- 200 g rote Zwiebeln, grob geschnitten
- 200 g Gelierzucker 2:1
- 50-100 ml Rotweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarinnadeln, klein gehackt
- 1 TL rote Chili, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Optional 50 ml Rum

\*Für 3-4 mittelgroße Gläser

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Biomarkt

Dass Sauerkirschen vielseitig sind, wissen wir ja mittlerweile. Als Chutney können sie ebenso gut punkten wie in den vielen anderen süßen und pikanten Varianten. Und weil die Open-Air-Saison mit Picknicks, Grillpartys und Gartenfesten vor der Tür steht, wollen wir uns der pikanten Seite der roten Früchtchen widmen und ein traumhaftes Chutney rühren.

- Zuerst werden die Kirschen halbiert, der Ingwer geschält und in kleine Stücke geschnitten.
- Das Olivenöl wird in einem großen Topf erhitzt und die Zwiebelstücke werden darin angedünstet.
- Dann gibt man den Ingwer hinzu und dünstet ihn für 2 bis 3 Minuten mit.
- Jetzt fügt man die Kirschen – mitsamt dem Saft, der sich gebildet hat – und alle restlichen Zutaten hinzu, verrührt alles gut miteinander und lässt die Masse aufkochen.
- Dann kocht man alles für 5 Minuten sprudelnd. Sollte man sich für die alkoholische Version entscheiden, gibt man den Rum ganz zum Schluss hinzu und rührt das Chutney nochmals kräftig um.
- Abschließend wird das Chutney in sterilisierte Gläser gefüllt und diese fest verschlossen. Das Chutney hält sich 1 Jahr. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



# SAUERKIRSCH-KETCHUP

Oft ist die Kirschernte reich, aber die Kirschen werden nur auf ihr süßes Potenzial reduziert. Wer liebt nicht die tiefrote Konfitüre, sommerlichen Kompott und natürlich Kirschkuchen in allen Variationen? Aber haben Sie schon mal daran gedacht, die leckeren Früchtchen auch zu Ketchup und Co. zu verarbeiten? Es lohnt sich auf jeden Fall! Burger und Würstchen warten nur darauf, von diesem fruchtigen Ketchup begleitet zu werden.

- Die Kirschen waschen und entkernen. Immer vor dem Entkernen waschen, weil ansonsten zu viel Saft verloren geht.
- Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in feine Stückchen schneiden.
- Alle Zutaten miteinander in einen großen Topf geben.
- Alles aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
- Die Kirschmasse fein pürieren und weitere 15 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen. Die Konsistenz sollte nun typisch Ketchup-artig sein.
- Den Kirsch-Ketchup in sterilisierte Flaschen oder Schraubgläser füllen und bei 90 °C für 30 Minuten einkochen.
- Die Haltbarkeit beträgt 1 Jahr. |

## ZUTATEN\*

- 1 kg Sauerkirschen
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 150 g Rohrohrzucker
- 100 ml Rotweinessig
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz

\*Für 3-4 mittelgroße Gläser

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# THYMIAN-LAVENDEL- KIRSCHKONFITÜRE



## ZUTATEN\*

- 500 g Kirschen
- 100 ml Kirschsafft
- 700 g Gelierzucker
- 24 g Gelierhilfe/Gelierfix 2:1
- 1 EL Frischer Zitronenthymian oder Zitronenmelisse
- 1 EL Frische Lavendelblüten
- Messerspitze geriebene Vanille
- Ein Schuss Amaretto
- Zitronensaft/-säure nach Geschmack

\*Ergibt ca. 1 bis 1,2 l fertige Konfitüre

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Gärtnerei



Die Kirschen aus Nachbars Garten schmecken immer am besten. Sollen Kirschen haltbar gemacht werden, bietet sich diese geschmacksstarke Konfitüre an. Der feine Amaretto harmoniert wunderbar mit dem Kirscharoma und die Lavendelblüten verbreiten einen floralen Duft. Eine herrliche Variante für das Frühstücksweddel, zu Käse oder auch zu Wildgerichten.

- Die Kirschen entkernen. Anschließend mit Kirschsafft, Zitronensaft und Vanille kurz aufkochen.
- Pürieren und durch ein Sieb streichen. Gelierzucker unterrühren und aufkochen.
- Thymian oder Melissenblätter fein schneiden, einrühren und noch einmal abschmecken.
- Aufkochen und Gelierprobe machen. Lavendelblüten – nicht zu viele – in die sauberen Gläser streuen und mit der Konfitüre aufgießen.
- Gläser sofort verschließen. Bei 90 °C 30 Minuten einkochen. |



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90 °C

Rezept & Bild: Maria Stumvoll

 @mariastumvoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)



## Tipp

Sehr gutes Topping für belegte Brötchen

## Tipp

Achtung: Lavendel ist eine besonders geschmacksintensive Zutat und sollte nur sparsam verwendet werden. Außerdem verstärkt sich das Lavendel- und Kräuteraroma nach längerer Lagerung.



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



**Jetzt bestellen!**

**Deine Abo-Vorteile:**

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Das Magazin im Umschlag frei Haus
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digital-Ausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und BROTfibeln bei Neuerscheinung

**www.brot-magazin.de/einkaufen**  
**service@wm-medien.de • 040/42 91 77-110**

**SUPERFOOD IN SUPERSAUER**

# Die Rhabarbersaison voll auskosten

Sauer macht lustig. Und stärkt in manchen Fällen auch das Immunsystem. Der kalorienarme Rhabarber, reich an Ballast- und Nährstoffen, liefert beispielsweise eine Menge Vitamin C. Für das Immunsystem ein echter Booster. Natürlich ist so ein supersaurer Geschmack nicht jedermanns Sache. Da muss man manchmal mit leckeren Tricks arbeiten. In Rhabarberkuchen ist es der knackige Kontrast zwischen süßem Teig oder Streuseln zur sauren Pflanze, der den Unterschied ausmacht. Rhabarber lässt sich aber noch auf viele andere Arten verarbeiten. Von Kompott über Sirup bis zu Ketchup ist alles möglich. Etwa von März bis zum 24. Juni ist Rhabarberzeit. Danach bilden die säuerlichen Stangen aus der Familie der Knöterichgewächse zu viel Oxalsäure, die in hohen Dosen der Niere schaden kann.



# MÜRBETEIG MIT FÜLLUNG

Rhabarber und Mürbeteig ergeben ein einfaches, aber wohlschmeckendes Gedicht. Den Kuchen mit süßer Baisermasse, die den sauren Biss des Gemüses kontrastiert, sieht man in der Rhabarber-Saison in den meisten Speisewirtschaften oder Cafés.

- Mürbeteigboden herstellen und in eine 26er/28er-Springform Backpapier einspannen, buttern, Teig schön verteilen, Rand hochziehen.
- Den Teig mit Backpapier bedecken und Reis, Linsen oder Erbsen randvoll einfüllen. Die trockenen Hülsenfrüchte lassen sich jahrelang immer wieder zum blind backen verwenden.
- In den Kühlschrank stellen – für mindestens 2 Stunden, kann auch über Nacht stehen.
- Mit Ober-/Unterhitze bei 170 °C etwa 30 Minuten im gut vorgeheizten Backofen backen.
- Boden ein wenig abkühlen lassen und das Backpapier mit den Hülsenfrüchten vorsichtig entfernen. Das funktioniert am besten mit einer Küchenhilfe.
- Rhabarber in schräge Stücke schneiden. Jungen Rhabarber mit Zucker bestreuen.
- Rhabarberstücke mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen, Wasser abgießen und den Rhabarber komplett auskühlen lassen.
- Eiweiße mit einer Prise Salz zu Schnee aufschlagen, langsam den Zucker zufügen und so lange schlagen, bis alles glänzt und sehr fest ist. Dieser Vorgang kann zirka 20 bis 30 Minuten mit der Maschine dauern.

## BLINDBACKEN

Beim Blindbacken handelt es sich um eine Technik zum Backen eines Teigbodens, der erst nachträglich gefüllt werden soll. Hierbei wird der Teigboden mit einer Füllmasse wie Reis, getrockneten Linsen, Bohnen oder Erbsen beschwert, sodass nur der Teigrand aufgeht und stabilisiert wird.

- Nun die Stärke einstreuen und gut vermengen.
- Eine Schicht Baisermasse auf dem Boden verteilen, den Rhabarber zur Hälfte daraufgeben, restlichen Rhabarber mit Baisermasse mischen, draufgeben und als Schluss die restliche Baisermasse verteilen.
- Backen mit Heißluft bei 150 bis 155 °C für etwa 75 Minuten im gut vorgeheizten Backofen. |

## ZUTATEN\*

### Mürbeteig

- 275-325 g Weizenmehl 550
- 175 g Butter
- 50 g Zucker
- 2 Messerspitzen Bourbon Vanille gemahlen
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- Optional etwas Vollmilch
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Reis, Linsen oder Erbsen zum blind backen

### Rhabarber-Füllung

- 1,5 kg frischer, geputzter, abgezogener Rhabarber

### Baisermasse

- 6 Eiweiß
- 250 g Puderzucker
- 50 g Speisestärke, alternativ Vanillepudding-Pulver

\*Für eine 26er/28er-Springform

Rezept & Bild:  
Gerda Göttling

## Tipp

Für die Bevorratung lässt sich der Rhabarber im Vorfeld vakuumieren.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande

### Tip

Die Löwenzahnwurzeln kann man einfach im Garten oder auf einer Wiese sammeln. Die Wurzeln anschließend gründlich mit einer Gemüsebürste schrubben. Dann in Stücke schneiden und im Dörrautomaten oder Backofen trocknen. Luftdicht verpackt halten die Löwenzahnwurzeln so über ein Jahr.

# RHABARBER- BITTER-SIRUP MIT LÖWENZAHNWURZEL

## ZUTATEN\*

- 1,5 kg Rhabarber, ungeschält
  - 1 daumengroßes Stück Ingwer
  - 1 Zitrone (Bio, unbehandelt), in Scheiben
  - 500 g Zucker
  - 10 g Zitronensäure
  - 3 gehäufte TL getrocknete Löwenzahnwurzel
  - 2 l Wasser
  - Optional: Einige Tropfen vegane, rote Lebensmittelfarbe
- \*Für ca. 1,5 l Rhabarber-Ingwer-Bitter-Sirup
- Rhabarber in zirka 1 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
  - Zucker und 2 l Wasser in einem Topf ohne Deckel aufkochen.
  - Die restlichen Zutaten dazugeben und den Sirup für 45 Minuten offen köcheln lassen. Dabei häufig umrühren.
  - Durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf absieben. Am Ende den Rhabarber und die anderen Zutaten im Sieb gründlich ausdrücken.
  - Die Flüssigkeit erneut aufkochen und ohne Deckel weitere 30 Minuten einkochen, bis sie sirupartig eindickt.
  - Sofort, also noch heiß, in vorher ausgespülte und ausgekochte Flaschen füllen. Diese sofort verschließen.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Garten

- Der Sirup hält gut verschlossen ungefähr 1 Jahr. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.
- Portioniert in kaltem Sprudelwasser oder Leitungswasser aufgelöst servieren. |

# RHABARBER-HIMBEER-GELEE MIT PFEFFER UND ERDBEERMINZE

Die rosa Stengel des Rhabarbers wirken auf den ersten Blick oft unscheinbar und doch bergen sie einen wunderbaren säuerlichen Geschmack. Dieses tolle Aroma kann man sowohl in Kompott, Kuchen als auch in diesem geschmackvollem Gelee einfangen und haltbar machen. Pfeffer, Gin und Minze runden das Rezept ab. Das Gelee bietet sich auch als überraschender Begleiter zu Käse an.

- Alle Zutaten waschen. Den Rhabarber schälen und vermischen.
- Beeren und geschnittenen Rhabarber mit Zitronensaft, Vanille sowie einem Schluck Gin aufkochen. Köcheln lassen, bis der Rhabarber sehr weich wird und zerfällt.
- Die Beerenmasse durch ein großes Sieb streichen – ergibt etwa 600 ml.
- Nun wird der Gelierzucker untergerührt und das Gelee aufgekocht.
- Fein geschnittene Minze oder Melisse und Pfeffer/Pfefferkörner und Gin ergänzen.
- Gelierprobe durchführen, in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.
- 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Rhabarber
- 500 g Himbeeren frisch oder gefroren
- Zitronensaft oder Säure nach Geschmack
- Geriebene Vanilleschote
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Etwas Gin
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Einige Blätter Erdbeermintze, Minze oder Zitronenmelisse

\*Ergibt ca. 1 l fertiges Gelee

## Tipp

Nach persönlichem Geschmack und gewünschter Intensität können eine Prise Pfeffer und Pfefferkörner sowie Rosa Gin ergänzt werden.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: 

Aufwand: 

Haltbarkeit: 

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Gärtnerei

**Einkochzeit:**  
30 Minuten  
bei 100 °C

## Tipp

Für Kuchen, Palatschinken, Marinaden wunderbar geeignet.



**Einkochzeit:**  
30 Minuten  
bei 100 °C

# RHABARBER-APFEL-SEKT-KOMPOTT MIT MINZE

**Tipp**  
Das Kompott schmeckt wunderbar zu Süßspeisen wie Eis oder Trifle sowie zu einem Punsch.

## ZUTATEN\*

- 1 l Apfelsaft
- Prise Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Messerspitze geriebene Vanille
- 500-600 g Rhabarber
- 1 Flasche lieblicher Sekt
- 100-150 g Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone
- 1 kg Äpfel
- Einige Zweige Minze oder Zitronenmelisse

\*Ergibt ca. sechs bis sieben 700-ml-Gläser

Wie wäre es mit einem fruchtigen Kompott? Nicht nur Kinder lieben diese Art, Früchte haltbar zu machen. Kompotte begleiten gerne Süßspeisen wie Kaiserschmarrn oder Mohnnudeln oder werden im Winter als warme Zwischenmahlzeit gegessen.

- Apfelsaft, Gewürze und Vanillezucker aufkochen.
- Rhabarber schälen, in Sticks schneiden und mit Vanillezucker vermengen.
- Rhabarber in das Kompott geben und kochen, bis der Rhabarber weich wird.
- Sekt dazugeben und mit Gelierzucker und Zitronensaft abschmecken.
- Äpfel schälen und in Stücke schneiden.
- Apfelstücke und Rhabarber mit Minze in die Schraubgläser schichten und mit dem heißen Kompottsaff auffüllen.
- Verschließen und 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |

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

Rezept & Bild: Maria Stumfoll  
 @mariastumfoll  
 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

## Tipp

Der übriggebliebene Kompottsaff kann für Salat, Marinaden, Tee oder Porridge verwendet werden.

# RHABARBER IM EIGENEN SAFT KONSERVIEREN

Rhabarber ist zu Marmelade, Ketchup, Chutney und vielem mehr verkocht worden. Im Gefrierschrank lagert Rhabarber in Tüten oder Behältern und langsam wird der Platz dort knapp – aber noch immer trägt die Rhabarberstaude? Oder ihr habt momentan einfach nicht genug Zeit zum Einkochen? Kein Problem, im Ruckzuck-Schnellverfahren kann Rhabarber im eigenen Saft konserviert werden und man hat das ganze Jahr Rhabarber für Desserts oder Kuchen zur Hand.



## ZUTATEN

- Alles, was man braucht, sind sterilisierte Weckgläser mit Gummiring oder Schraubgläser und natürlich Rhabarber. Wichtig ist, dass der Gummiring oder die Schraubdeckel sehr gut ausgekocht werden.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt,  
Biomarkt

- Zuerst wird der Rhabarber gut gewaschen und geschält.
- Dann schneidet man ihn in etwas größere Stücke, die man dann in ausgekochte Gläser schichtet. Am besten richtig gut festdrücken. Die Gläser sollten ganz voll und dicht bestückt sein.
- Dann werden die Gummiringe beziehungsweise die Deckel im Wasser abgekocht und die Gläser dicht verschlossen.
- Die Gläser werden sodann auf den Kopf gestellt und nach 2 Wochen wieder umgedreht.
- Es bildet sich Saft in den Gläsern und der Rhabarber konserviert sich darin. Die Lagerung muss nicht unbedingt im Kühlschrank, aber doch kühl erfolgen. Der Gläserinhalt hält sich mindestens 1 Jahr. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



# RHABARBERKETCHUP



Mal ehrlich: Ketchup hat einen ziemlich schlechten Ruf. „Viel zu viel Zucker“ hallt es durch die Low-Carb-Community. Ja, es stimmt, Zucker ist im Ketchup tatsächlich enthalten, aber zum einen ernährt man sich nicht von Ketchup alleine. Zum anderen kann man ja auch selbst Hand anlegen. Dann kann man sich durch die Geschmackswelt der für Ketchup geeigneten Obst- und Gemüsesorten sowie Gewürze probieren. Und gegebenenfalls den Zuckerzusatz reduzieren.

## ZUTATEN

- 500 g Rhabarber (ohne Blätter)
- 150 g Rohrzucker
- 60 ml Zitronensaft
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Ras el Hanout
- 10 g Salz

\*Für 1 bis 2 mittelgroße Gläser

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Zuerst den Rhabarber gut waschen und eventuell trockene Enden abschneiden.
- Anschließend in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden.
- Alle Zutaten zusammen in einen ausreichend großen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen.
- Hitze reduzieren und unter Rühren so lange köcheln, bis die Rhabarberstücke zerfallen.
- Die Masse sehr fein pürieren und eventuell noch einmal abschmecken. Sofort in sterilisierte Glasbehälter geben.
- Anschließend bei 100 °C für 30 Minuten einkochen. Dann ist der Ketchup etwa 1 Jahr haltbar. |

## HINWEIS

Bei diesem Rezept werden die Rhabarberstangen nicht geschält. Der größere Anteil der im Rhabarber enthaltenen Oxalsäure befindet sich in den Blättern, weswegen diese niemals mitverwendet werden dürfen. Auch die Stängel enthalten die Säure – jedoch nur in geringen Mengen.

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

### Tipp

Balsamico oder Rotweinessig passen gut zu Beeren, weil sie dadurch einen intensiveren Geschmack bekommen. Leichte Essigsorten wie Weißwein oder Reisweinessig passen hervorragend zu Aprikosen, Marillen und Birnen.



## RHABARBER-ORANGE-ESSIGKOMPOTT

Dieses köstliche Kompott ist das ideale Sommerrezept, wenn es Rhabarber, Obst und Beeren in Hülle und Fülle gibt – und sie besonders aromatisch sind. Aber am besten schmeckt er, wenn die Früchte matschig und vollreif sind. Das Essigkompott schmeckt besonders lecker über Joghurt, Quark, Eiscreme oder Sauermilch-Blinis – aber auch zu Ziegenkäse und Grillgut.

- Rhabarber in 1 bis 1,5 cm große Stücke schneiden. Orange auspressen und Schale abreiben.
- In einer Schüssel Rhabarber, Orangensaft sowie -abrieb mit Zucker vermischen und mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur – oder besser abgedeckt über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Den Rhabarber-Orange-Mix samt Saft mit dem Essig in einen Topf geben und vermischen. Ohne Deckel einkochen, bis die Konsistenz eingedickt ist. Fest verschlossen hält sich das Essigkompott bis zu zwei Monate im Kühlschrank – für längeren Verzehrgenuss Einmachgläser im Wasserbad haltbar machen.
- Essigkompott warm oder kalt servieren. |

### Tipp

Das Rezept eignet sich besonders gut, um überreifes Obst zu konservieren. Jedes Obst und jede Essigsorte können alternativ verwendet werden. Je nach Obst das Würzen nicht vergessen. Schwarzer Pfeffer gibt Erdbeeren und Steinobst eine besondere Geschmacksnote – hier kann mit Gewürzen nach Vorliebe experimentiert werden.

### ZUTATEN\*

- 400 g Rhabarber
- 1 Orange
- 110 g Rohrzucker hell
- 125 g Apfelessig oder anderer Obstessig oder Weißweinessig

\*Ergibt ca. 500 ml Kompott

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

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de

# RHABARBER- ERDBEER- SHRUB

Shrub ist ein süß-saurer Obstsirup, der traditionell aus überreifen Früchten, Essig und Zucker hergestellt wird. Je reifer die Frucht, desto aromatischer schmeckt der Shrub. Dieses Rezept eignet sich besonders gut, um überreifes Obst über die Saison hinaus zu konservieren und zu genießen. Der fruchtige Essigsirup schmeckt köstlich in Getränken wie Schorlen oder Cocktails, in Chutneys oder Süßspeisen sowie als Salatdressing.

## ZUTATEN\*

- 125 g Erdbeeren, entstielt und geschnitten
- 115 g Rhabarber, in 1-1,5 cm große Stücke geschnitten
- 230 g Rohrzucker
- 1 TL Steinsalz
- 375 g gekaufter oder selbstgemachter Apfelessig oder Weinessig

\*Ergibt ca. 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



## Tipp

Je nach Geschmack wird der Shrub mit selbstgemachtem oder gekauftem Apfel- oder Obstessig, Frucht- oder Weinessig hergestellt (siehe SPEISEKAMMER 01/2024).

- Rhabarber und Erdbeeren in einem Topf mit Salz und Zucker vermengen. Die Mischung unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln, bis die Früchte aufplatzen. Herd ausmachen.
- Den Essig hinzufügen, umrühren und die Mischung in ein 1-l-Einmachglas mit fest verschließbarem Deckel gießen, verschließen und über Nacht im Kühlschrank parken.
- Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine Schüssel legen – die Mischung hineingießen, durchpressen und in Flaschen abfüllen.
- Fest verschlossen hält sich der Rhabarber-Erdbeer-Shrub 6 Monate im Kühlschrank. |

Rezept & Bild: Margarete Preker

@imagina\_von\_rosenberg

brotpassion.de

## Tipp

Shrubs können auch aus Gemüse oder Gewürzen zubereitet werden. Ingwer-Shrub ist eine gute Basis für asiatische Soßen oder Drinks.



# FRUCHTIG-SCHARFES RHABARBER-CHUTNEY

## Tipp

Piment, Kardamom, Sternanis und fruchtige Aprikosen machen aus dem Rhabarber-Chutney ein orientalisches Geschmacks-erlebnis.

## ZUTATEN\*

- 700 g Rhabarber
- 2 rote Zwiebeln
- 2 TL Ingwer, kleingeschnitten oder gerieben
- Etwas Pflanzenöl
- 360 g Zucker
- 200 g Apfelessig, selbstgemacht oder gekauft
- 120 g Cranberrys oder Rosinen
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 1/4 TL gemahlene Gewürznelke
- 1/4 TL Chiliflocken
- Saft und Abrieb einer Orange
- Eine Prise Cayennepfeffer

\*Für 3 bis 4 mittelgroße Schraubgläser

Den intensiven Geschmack verdankt dieses köstliche Rhabarber-Chutney aromatischen Gewürzen wie Gewürznelke, Ingwer und Zimt. Für Süße sorgen Cranberrys, Orange und Rohrzucker – einen Hauch Schärfe steuern Chiliflocken und Cayennepfeffer bei. Ein rundum köstliches Chutney, das für ungeahnte Geschmackserlebnisse sorgt und Feinschmecker begeistern wird, die würzige Speisen mögen. Das fruchtige Rhabarber-Chutney ist ein köstlicher Begleiter zu einer Käseplatte, zum Fondue, zu Grillgut, dem Sonntagsbraten oder einfach zum frischen Brot.

- Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zunächst Zwiebeln und dann Ingwer in etwas Pflanzenöl in einem Topf anbraten, dann die restlichen Zutaten hineingeben, aufkochen und gelegentlich umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Ohne Deckel Chutney 1 bis 1,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis es auf die gewünschte sämige Konsistenz reduziert ist.
- In Schraubgläser verteilen, abkühlen lassen und am besten ein paar Wochen durchziehen lassen, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann.
- Im Kühlschrank hält sich das Rhabarber-Chutney fest verschlossen mindestens 6 Monate. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de

## Tipp

Rhabarberreste wie Strunk und unterer Bereich der Stängel sind zu gut für die Tonne und lassen sich zu fruchtigem Rhabarbersirup verarbeiten (siehe SPEISEKAMMER 03/2023).

Geheimtipp einer  
schwäbischen Allrounderin

# Raffiniert gewürzt

Nicht nur Eingemachtes und Fermentiertes in Gläsern findet sich in einer gut ausgestatteten Speisekammer. Auch Gewürze, Honig, Pulver und vieles mehr passen super in den Vorratsschrank und lassen sich beizeiten clever in der Küche verwenden. Hier und da kommt vielleicht noch etwas Frisches dazu und im Nu kann man Speisen auf kreative Weise das gewisse Etwas verleihen. Die schwäbische Allrounderin Bärbel Adelhelm, SPEISEKAMMER-Autorin erster Stunde, verrät ein paar ihrer Tipps.

## Hinweis

Es kommt – wie immer – auf die Menge an. Zu viel beeinflusst negativ, zu wenig gibt dem Gericht nichts Zusätzliches.

## GEWÜRZTIPP: SUMACH

Um beispielsweise Bohneneintopf eine besondere Note zu verleihen, verwendet man einige Prisen Sumach. Sumach schmeckt angenehm frisch-säuerlich sowie leicht fruchtig und ist damit eine prima Alternative zu Zitronensaft oder Essig. Gewonnen wird es aus der roten Stein-

frucht des immergrünen Fächerbaums. Rind, Lamm oder Fisch gibt Sumach eine frische Note. Cremige Dips wie Hummus oder Baba Ghanoush lassen sich damit gut verfeinern. Hervorragend schmeckt Sumach auch auf Tomatenscheiben mit Olivenöl sowie etwas Salz.



Frisch, sauer, leicht fruchtig:  
Sumach kann Essig und  
Zitronenpulver ersetzen

## KLICK-TIPP

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)



So eine dunkle Soße lässt sich mit einem Stück Bitterschokolade oder Kakaopulver verfeinern

## FLEISCH

Mit ein paar einfachen Kniffen vor dem Braten, erzielt man bei Fleisch ein besseres Ergebnis. In der Regel wird das rohe Stück dafür in eine besondere Mischung eingelegt. Generell gilt bei diversen Fleischsorten: Abwaschen, trocken tupfen und mit reinem Natron/Bicarbonat einpudern. Dieses wird dann nur mit den Fingern behutsam einmassiert. Nachdem man es nun zehn Minuten ruhen lässt, muss es abgewaschen werden, dann wird es abgetupft und so behandelt wie sonst auch. Für das Gericht Saure Nieren werden die Nieren eine Nacht in Buttermilch eingelegt. Das entzieht den intensiven Geschmack. Im Schwabenland sagt man zu diesem besonderen Geruch: Es seucheled.

### FLEISCH RAFFINIERT GEWÜRZT

- Schweinebraten: mit Nelken besticken und mit Bier ablöschen
- Hähnchen in dunkler Soße: Prise Ras el Hanout, etwas Zitronengras

## SOßEN UND SUPPEN

Zum Andicken von Soßen und Suppen eignen sich hervorragend Kartoffelflocken. Sie sind nämlich geschmacksneutral. Zum Andicken dunkler, kräftiger Soßen kann man Brotmehl verwenden, dass aus trocken gewordenen Brot fein gemahlen wird. Zum Ablöschen von Soßen, etwa für Rouladen, Bäckchen oder andere Schmorgerichte, nimmt man Glühwein. Darin verstecken sich auch gleich tolle Harmonien der Gewürze.



Dem Bohnensalat fehlt noch das gewisse Etwas? Zitronenschalenpulver könnte die Lösung sein

## SALAT, KRAUT UND GEMÜSE

Kehrt man zum Essen in einem Lokal der Wahl ein, wundert man sich manchmal, wie verschieden so ein grüner Salat doch schmecken kann. Woran das liegt? Nun, Salat ist eben nicht gleich Salat. Gerade bei in der Basis so einfachen Speisen, liegt das Geheimnis im Detail. Das gilt auch für ein würziges Rotkraut. Neben den Grundgewürzen sorgen da Lebkuchengewürz, Quitten- oder Apfelgelee und Preiselbeerkompott für das Gaumenerlebnis.

### SALAT UND GEMÜSE RAFFINIERT GEWÜRZT

- Krautsalat: Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker
- Tomatensalat: als Topping brilliert Orangenschalenpulver
- Bohnensalat: Zitronenschalenpulver als Topping
- Spitzkohl: ein paar Beeren wie Cranberries und gewürzte Erdnüsse
- Kohlrabi: Muskat, Gemüsebrühe, Pfeffer, Meerrettich, optional Salz

Orangenschalenpulver ist ein echter Geheimitipp und lässt sich vielseitig verwenden



## MILCHSPEISEN

Auch beim Dessert gibt es einige Kniffe, die bei wenig Aufwand viel Wirkung zeigen. Zum Süßen der Schlagsahne für den saisonalen Kuchen – Apfel, Rhabarber oder Pflaumen – eignet sich Tahinihonig. Und wer seine süße Quarkspeise für den lauen Sommerabend verfeinern möchte, dem sei zu einer Prise Zimt und etwas Zitronen- oder Orangenschale geraten.

### SOßEN RAFFINIERT GEWÜRZT

- Hähnchensahnesoße: Sahne, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kerbel, Koriander, Orangenschale- oder Aroma
- Pilzsoße: Champignonpulver, getrocknete Pfefferlinge, Petersilie, Selleriepulver, getrockneter Kerbel, Zuckerrübensirup
- Dunkle Bratensoße/-fonds: Ein kleines Stück Bitterschokolade oder Kakaopulver

# News



Neue **Gewürze** gibt es bei der Hartkorn Gewürzmühle. Darunter fünf Bio-Basics in wiederverwendbaren Keramiktopfchen aus dem Westerwald. Die Auswahl umfasst: Fleur de Sel à la Guérande, Pfeffer Harmonie, Chili-Flocken Pamplona, Kräuter Côte d'Azur sowie Curry Classico. Die Preise beginnen bei 8,49 Euro und reichen bis zu 9,99 Euro. Dazu gesellen sich zehn Gewürzmischungen wie zum Beispiel ein Arrab-

biata Vesuvio-Gewürz, ein Scampi & Meeresfrüchte-Gewürz oder Pommes Riviera in Pappdosen mit Korkdeckel. Die Preise hierfür liegen zwischen 4,89 und 5,49 Euro.



[anders-wuerzen.de](http://anders-wuerzen.de)



[peugeot-saveurs.com](http://peugeot-saveurs.com)

„Günstig gut einkaufen“ ist genau das richtige **Buch** für alle, die ihre Ernährung auf regional, saisonal sowie vorwiegend Pflanzen-basiert umstellen und dabei den Geldbeutel nicht zu sehr belasten möchten. Die Autorin Annette Sabersky zeigt darin, dass eine biologische, nachhaltige Ernährung auch in Zeiten von Preissteigerungen nicht teurer sein muss als die konventionelle Küche.



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

Auf mehr als 270 Seiten findet sich geballtes Wissen zu einer Pflanzen-basierten Denkweise. Zum Beispiel, wie man die nötigen Bio-Basics immer zu Hause auf Lager hat. Mit enthalten ist ein ausführlicher Praxisteil, der es ermöglichen soll, das eigene Einkaufs- und Essverhalten dauerhaft positiv umzuprogrammieren und sich eine clevere Vorrathaltung anzugewöhnen. Das Buch mit der ISBN 978-3-517-10271-9 enthält darüber hinaus leckere sowie einfach nachzukochende Rezepte. Der Preis beträgt 18,- Euro.

Eine Reihe passender **Scheren** verschiedener Größen für den Einsatz in der Küche, im Haushalt oder im Hobbybereich gibt es neu bei Zwilling. Unter den Edelstahlscheren finden sich etwa eine 20-Zentimeter-Vielzweckschere oder eine 23,5 Zentimeter lange Geflügelschere. Ab 22,95 Euro sind die schneidigen Helfer erhältlich.



[zwingling-shop.com](http://zwingling-shop.com)

Peugeot hat sein Sortiment an **Keramikgeschirr** um einen neuen Natur-inspirierten Farbton erweitert: Waldgrün. Ab sofort sind die Back- und Auflaufformen in quadratischer und rechteckiger Form für Aufläufe, Gratins oder Fleischgerichte sowie als Tarteform für Kuchen, Quiches und Tartes erhältlich. Die Preise für die Formen variieren je nach Größe und liegen zwischen 19,90 und 52,90 Euro.

Der japanische Schneidwarenhersteller Kai hat sein Sortiment um zwei neue ovale **Schneidbretter** in verschiedenen Größen erweitert. Das verwendete Hinoki-Holz hat laut Herstellerangaben von Natur aus antibakterielle Eigenschaften und schon die Klingen der Messer. Die beiden neuen Shun Hinoki-Schneidbretter sind in den Größen M (zirka 32 x 22,5 x 2 Zentimeter) und L (zirka 41 x 31,5 x 2 Zentimeter) erhältlich. Das Holz ist mittelweich und wasserabweisend. Um die Langlebigkeit der Schneidbretter zu unterstützen, empfiehlt es sich, sie nach der Reinigung mit einem milden Spülmittel an der Luft trocknen zu lassen. Die Preise liegen bei 89,- Euro (Größe M) beziehungsweise 125,- Euro (Größe L).



 kai-europe.com



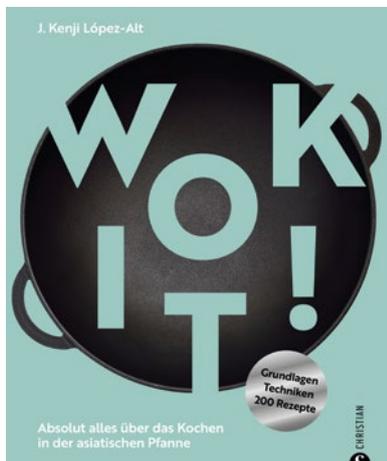
 pearl.de

Neu im Vertrieb von Pearl gibt es das Zweier-Set **Akku-Salz- und Pfeffermühle** mit Keramik-Mahlwerk von Rosenstein & Söhne. Diese streuen dank des integrierten Kippsensors automatisch nach Neigung der Mühle. Eine LED soll dabei eine präzise Dosierung ermöglichen und der hohe Rand ein sauberes Streuen gewährleisten. Mit dem einstellbaren Mahlgrad können Pfeffer, Salz und Gewürzmischungen von grob bis fein gemahlen werden. Der Preis: 32,99 Euro.



Mit der neuen **Salatschleuder** Pullit von Gefu sollen Blattsalate im Nu gewaschen und getrocknet werden. Dank des Seilzugs mit Rückzugmechanismus wird der Salat lau Hersteller mit hoher Geschwindigkeit geschleudert, ohne dass die Blätter an Form und Festigkeit verlieren. Das Design aus leichtem Kunststoff und der rutschfeste Silikonboden sorgen dabei für eine mühelose Handhabung. Das Fassungsvermögen beträgt 4,5 Liter. Nach der Benutzung können alle Komponenten der Schleuder – mit Ausnahme des Deckels, in dem der Seilzugmechanismus steckt – einfach in die Spülmaschine gegeben werden. Der Preis beträgt 49,95 Euro.

 gefu.com



 christian-verlag.de

Mit einem Wok lässt sich in der Küche viel anstellen. Braten, dämpfen, dünsten, frittieren – mit der praktischen Kochutensilie ist so ziemlich alles möglich. Im **Buch** „Wok it!“ erklärt Kenji López-Alt, Kochbuchautor und Food-Kolumnist der New York Times, wie man's macht: Von den Basics bis zur Masterclass im Wissen um die Techniken rund um die Kugelpfanne. Das Buch mit der ISBN 978-3-95961-808-3 gibt es für 75,- Euro.





 zassenhaus.com

Zassenhaus hat neue **Utensilien** aus Akazienholz im Sortiment. Darunter eine Baguette-Servierschale mit den Maßen 45 x 9,5 x 4 Zentimeter oder mehrere Serviertablets in verschiedenen Größen, um etwa Salz- und Pfeffermühlen, Schälchen sowie Tassen und Gläser zu transportieren. Ab 19,99 Euro sind die Produkte erhältlich.

Bei Häussler gibt es einen neuen **Holzbackofen**. Beim HABO Gusto handelt es sich um ein Komplettpaket, das für den problemlosen Umzug im eigenen Garten mit vier Rädern ausgestattet ist. Bei Außenmaßen von 71 x 145 x 148 Zentimetern ohne Rauchrohr misst die Backfläche 43 x 61 Zentimeter. Zirka 15 Brötchen, fünf Brote oder drei Pizzen mit 28 Zentimeter Durchmesser lassen sich somit gleichzeitig backen. 367 Kilogramm bringt der Ofen auf die Waage. Im Lieferumfang enthalten sind auch ein Bimetall-Zeigerthermometer, ein Schürhaken sowie eine Aufheiz- und Backanleitung. Der HABO Gusto in schwarzer Ausführung kostet 4.690,- Euro, in Edelstahl-Ausführung ist er für 4.590,- erhältlich. Weitere Zubehörteile wie ein Anbautisch oder ein Einlegeboden sind separat erhältlich.

 backdorf.de

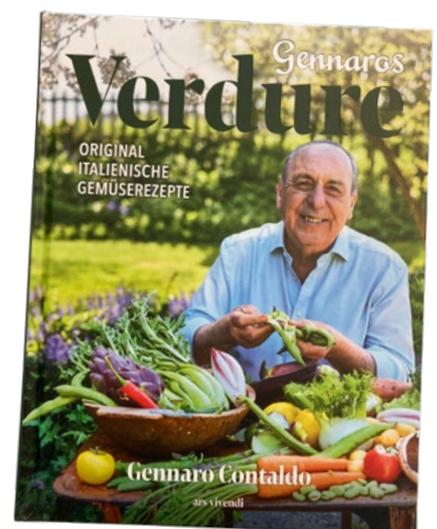


Wer seinen Backofen mit Holz befeuert, muss manchmal schwer schleppen. Da hilft der **Holztrolley** Ker, denn er ist ganz einfach zu bewegen. So kann das Holz problemlos vom Holzlager zum Standort des Ofens transportiert werden. Er wird als Bausatz geliefert, der Hersteller verspricht eine einfache Montage. Der Preis: 685,- Euro.

 b73.eu



Italienische Gemüserezepte für das ganze Jahr präsentiert Gennaro Contaldo in seinem **Buch** „Gennaros Verdure“. Auch informiert er darin über die grundsätzliche Verwendung, Kauf und Lagerung von Gemüse in allen Formen und Farben: Von Artischocken über Zucchini bis hin zu Lauch und Roter Bete, Spargel, Tomaten oder Auberginen. In seiner Küche spielt frisches, saisonales Gemüse eine entscheidende Rolle. Das Buch ist in vier Kapitel unterteilt, die sich nach der Farbe des Gemüses richten: grünes, rotes, sonnenfarbendes und lila Gemüse. Nicht alle Rezepte auf den 224 Seiten sind rein vegetarisch, aber die meisten können nach Belieben angepasst werden. ISBN 978-3-7472-0557-0. Preis: 28,- Euro.



 arsvivendi.com



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

Das **Kinderbuch** „Eine Reise durch die Welt der Ernährung“ von Dr. Franziska Delgas vom Institut für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim, vermittelt Kindern, dass Ernährung mehr als nur gesunde Lebensmittel umfasst. Sie legt Wert darauf, dass Essen Spaß machen soll, ohne sofort Einschränkungen aufzuzeigen. Das Buch führt Kinder ab drei Jahren bis ins Grundschulalter in die Welt der Ernährung ein. Es erklärt, warum der Körper Nahrung benötigt, wie die Verdauung funktioniert und aus welchen Bausteinen Lebensmittel bestehen. Fleisch, Fisch, Gemüse, Müsli und Süßigkeiten werden gleichberechtigt behandelt, um einen neutralen Überblick zu

bieten. Das Thema Nachhaltigkeit, Regionalität und kulturelle Aspekte werden ebenfalls behandelt. Illustrationen wie ein Saisonkalender und eine Weltkarte mit regionalen Nahrungsmitteln veranschaulichen dies. Unterstützt wird ihr Werk durch bunte Illustrationen von Anika Rickelt. Das Sachbuch für Kinder ab 3 Jahren bis ins Grundschulalter. Es umfasst 17 illustrierte Doppelseiten, ist im Selbstverlag erschienen und erhältlich unter [weltderernaehrung.de](http://weltderernaehrung.de). Das Buch mit der ISBN 978-3-00-078092 ist für 19,90 Euro erhältlich.

Die Serie Barista von cilio bietet alle **Werkzeuge** für die Zubereitung von Kaffee mit einer Siebträgermaschine. Von Accessoires zur Dosierung und Konsistenz des Kaffeepulvers bis hin zu Utensilien zum Ebenen und Verdichten. Eine Kaffeenadel mit acht Edelstahlspitzen soll laut Herstellerangaben etwa Klümpchen lösen und Luftbläschen entfernen. Eine Tamperstation sowie ein höhenverstellbarer Leveler ergänzen das Zubehör. Um das Kaffeemehl im Siebträger zu verdichten, wird weiterhin der Tamper mit einem Griff aus afrikanischem Schwarzholz verwendet. Auch für die Reinigung des Siebträgers bietet die Serie passendes Zubehör wie eine Ausschlagdose und eine Sudschublade aus pulverbeschichtetem Edelstahl und hochwertigem Kunststoff. Die Siebträgerbürste aus Buchenholz und stabilen Kunststoffborsten entfernt grob den übrigen Kaffeesatz. Der Reinigungspinsel mit Naturborsten sorgt für eine gründliche Reinigung des Siebträgers. Zwischen 8,99 (Reinigungspinsel) und 149,99 Euro (Sudschublade) kosten die verschiedenen Tools für Kaffee-Enthusiasten.

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



Anzeige

**CASO**  
DESIGN



## NACHHALTIGE & NATÜRLICHE FRISCHE



### Vakuuierer VRH 790 advanced Pro

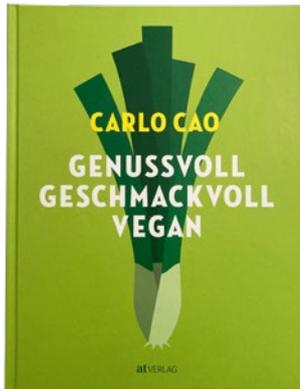
- **Mit patentierter CASOTEK® Liquid Funktion:** Vakuuierung stoppt rechtzeitig ohne das Einsaugen von Flüssigkeit – ideal für z.B. Fond oder Brühe
- Lebensmittel 100% aromadicht und bis zu 8x länger frisch aufbewahren

### SCANNEN UND INFORMIEREN

Video, Infos und Produktdetails zum Vakuuierer finden Sie hier.



[www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)



at-verlag.ch

Das vegane **Kochbuch** „Genussvoll. Geschmackvoll. Vegan“ von Carlo Cao verspricht mit Liebe gekochte pflanzliche Gerichte.

Inspiriert von der italienischen Küche, bietet es eine Vielfalt an vollmundigen Rezepten für jede Mahlzeit des Tages. Der leidenschaftliche Koch teilt darin seine über die Jahre verfeinerten Lieblingsrezepte vom erfrischenden Grapefruitsalat mit Haselnuss-Balsamico-Dressing über eine herzhafte Linsen-Walnuss-Bolognese mit Rosmarin-Béchamel bis hin zu Hirse-Pfannkuchen mit Kräutern und Erbsen. Das Buch bietet eine Fülle an Rezepten für Pfanne, Topf, Fritteuse und Ofen sowie für den Frühstücks- und Brunch-Tisch, Salate und Desserts. In einer ausführlichen Einleitung geht der Autor außerdem auf die Grundlagen der veganen Küche ein, nennt geeignete Ersatzprodukte und liefert viel Basiswissen. ISBN: 978-3-03902-213-7, Preis: 36,- Euro.

Laut Daten des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft hat sich der **Rückgang des Fleischkonsums** in Deutschland 2023 fortgesetzt. Hatte der Fleischkonsum pro Kopf im Jahr 2018 noch 61 kg betragen, habe er im vergangenen Jahr bei 51,6 kg pro Kopf gelegen. Die Ernährungsorganisation ProVeg erkennt darin, dass die Ernährungswende immer mehr an Fahrt aufnimmt. Neben der pflanzlichen und der vegetarischen Ernährung gilt die Reduktion tierischer Produkte schließlich längst als eigene Ernährungsform. 46 % der Bevölkerung in Deutschland ernähre sich nach Angaben des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft flexitarisch.



proveg.com



kiekeberg-museum.de

Im Museum am Kiekeberg wurde Anfang April der **Apfel des Jahres** für Norddeutschland 2024 gepflanzt. Der „Weiße Winterglockenapfel“ zeichnet sich durch weißes, festes Fruchtfleisch, eine zitronenartige Säure und seine charakteristische Glockenform aus. Von Oktober bis Mai kann die Sorte, die in der Nachkriegszeit als guter Lagerapfel geschätzt wurde, genossen werden. Mitarbeitende vom BUND Hamburg hoben die Bedeutung solcher Bäume für die Biodiversität hervor.

Wer neue Aromawelten entdecken möchte, sollte einen Blick in das **Buch** „144 Gewürze“ von Dr. Manuela Mahn werfen. Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die Autorin mit Gewürzen und stellt diese in ihrem Standardwerk ausführlich vor. Von Anbau und Ernte über Qualität, Verkostung und die Verwendung in der Küche wird dabei nichts ausgespart. Auch Tipps zu Aromen-Pairings werden mitgeliefert. Die Next-Level-Aromaerfahrung auf 320 Seiten trägt die ISBN 978-3-95961-896-0 und kostet 45,- Euro.



christian-verlag.de



€5,90

*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

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

040 / 42 91 77-110

PROST! CHEERS! SALUD!

# Selbstgemachte Getränke-Ideen für den Sommer



Ob Fußball-Europameisterschaft, die Olympischen Spiele in Paris oder einfach nur ein heißer Sommertag mit Freunden und Familie – gekühlte Getränke sind da nie fehl am Platze. Spannende Ideen zum Anstoßen und Genießen gibt es natürlich in SPEISEKAMMER. Wie wäre es mit einem hausgemachten Energydrink englischer Art? Oder einem fruchtigen Gin mit Beeren und Zitronengras? Mit einem eigenen Colasirup lässt sich vielleicht das eine oder andere mühsame Kastenschleppen vermeiden. Einfach selbstgemacht, einfach schnell gemacht – einfach lecker.

# BEEREN-ZITRONENGRAS-GIN

Die ersten warmen Abende laden ein, einen fruchtigen Drink zu genießen. Gin oder Gin Tonic bietet sich hier hervorragend an. Fruchtige und herbe Aromen kombiniert mit Beeren und Eis verzaubern jeden Abend.

- Gin mit den Himbeeren, Heidelbeeren, Zitronengras und Sirup in eine große Schraubflasche füllen und verschließen.
- An einen dunklen und kühlen Ort stellen und jeden Tag schütteln.
- Zitronengras und Melisse nach 2 bis 4 Tagen entfernen.
- Himbeeren etwa 7 bis 10 Tage ziehen lassen und dann den fertigen Gin durch ein Sieb abgießen.
- In schöne Fläschchen abfüllen oder gleich verkosten. |

## ZUTATEN\*

- 700 ml milder Dry Gin
- 200 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- Einige Stängel Zitronengras (frisch oder getrocknet) und Zitronenmelisse
- 50-100 ml (Himbeer-)Sirup nach Geschmack

\*Ergibt ca. 800 ml fertigen Gin

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Gärtnerei

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)



## Tip

Cocktail-Idee:  
Beeren-Gin, Wild-Berry-Schweppes, Eiswürfel und Himbeeren ergeben einen wunderbaren Drink.

# LILLET-HIMBEER-EISWÜRFEL MIT ZITRONE

Ein schneller Sommerdrink gefällig? Mit fruchtigen Lillet-Eiswürfeln gelingt das ganz einfach. Lillet-Eiswürfel mit etwas Himbeersirup, Sekt und frischen Früchten zaubern einen fruchtigen Cocktail.

## ZUTATEN\*

- 1-2 frische Bio-Zitronen
  - 200 g frische Himbeeren
  - Minze oder Zitronenmelisse
  - Lillet Rosé
- Zitrone in feine Stücke schneiden.
  - Alle Zutaten in größere Silikonformen schichten und mit der Flüssigkeit bedecken.
  - Vorsichtig in den Gefrierschrank stellen und einfrieren. ❗

\*Für 1 oder 2  
Eiswürfelformen

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

## Tip

Mit Soda und Wein/Sekt serviert, lassen sich die Eiswürfel am besten genießen.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

Instagram: @mariastumfoll

Facebook: /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)



# COLA-SIRUP

## Tipp

Wer die typische dunkle Farbe in der DIY-Cola bevorzugt, kann mit Zuckerulör nachhelfen.

## ZUTATEN

- 30 frische Triebe des Colakrautes
- 600 g Zucker
- 15 g Zitronensäure
- 1 l Wasser
- 3-5 Kardamomkapseln
- 1 Limette

## Tipp

Die Eberraute – wegen ihres Duftes eben auch Colakraut genannt – ist ein unkompliziertes Kraut und kann auch sehr gut in einem großen Topf am Balkon kultiviert und fast das ganze Jahr geerntet werden.

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Cola war schon immer etwas besonderes – vor allem für Kinder! Aber genauso war es schon immer gerne verboten für Kinder. Zu viel Koffein, zu viel Zucker, geheime Zutaten – allgemein ein schlechter Ruf. Ein selbstgemachter Cola-Sirup ist günstig, leicht gemacht und die Wartezeit steigert bei Kindern zusätzlich die Spannung auf die eigene Cola. Außerdem kommt der Sirup ohne fragwürdige Inhaltsstoffe und komplett ohne Chemie aus. Der Geschmack ist natürlich nicht völlig identisch, kommt aber dem Original sehr nahe.

- Zuerst bringt man das Wasser mit dem Zucker und der Zitronensäure zum Kochen und lässt das Gemisch etwa 15 Minuten leicht kochen. Zwischenzeitlich regelmäßig umrühren.
- Das Colakraut waschen und in einen größeren Topf geben. Die Kardamomkapseln mit einem Mörser zerdrücken und hinzugeben.
- Die Limette in Scheiben schneiden und ebenso auf das Colakraut legen.
- Das gekochte Zuckerwasser darübergießen und für 2 Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Immer wieder einmal umrühren.
- Nach den 2 Tagen durch ein Tuch abseihen, ein wenig ausdrücken und die Flüssigkeit wieder zum Kochen bringen.
- Zirka 15 Minuten köcheln lassen und danach in sterilisierte Flaschen füllen.
- Mindestens 6 Monate ist der Sirup haltbar.
- Getrunken wird der Cola-Sirup mit Mineralwasser (am besten sprudelig), ein paar Eiswürfeln und einer Scheibe Zitrone. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# SWITCHEL



## Tipp

Durch die Zugabe von Gin, Bourbon oder Whiskey lässt sich aus dem Erfrischungsgetränk Switchel ein köstlicher Sommer-Longdrink zaubern.

Switchel ist ein erfrischender und gesunder englisch-amerikanischer Energydrink für heiße Sommertage. Mit wenig Zutaten wie Apfelessig, Ahornsirup, Ingwer, Zitrone und einer Prise Salz ist das kultige Erfrischungsgetränk einfach in der Herstellung – die gesundheitsförderlichen Zutaten regen den Stoffwechsel an und versorgen den Körper mit wichtigen Mineralstoffen. Switchel eignet sich hervorragend als Alternative zu stark zuckerhaltigen Getränken aus dem Supermarkt. Das Rezept kann problemlos vervielfacht werden, falls man einen kleinen Vorrat anlegen möchte oder die nächste Gartenparty ansteht.

## ZUTATEN\*

- 125 g Apfelessig
- 3 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 EL frisch geriebener Ingwer (alternativ 2 TL Ingwerpulver)
- 1 Prise grobkörniges Natursalz
- 1/2 Zitrone

\*Für ein fest verschließbares 1-l-Glas

Rezepte & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de

- In einem 1-l-Einmachglas mit fest verschließbarem Deckel Essig, Ahornsirup, Ingwer und Salz vermischen. Zitronensaft in das Gefäß drücken und die Zitronenschale hinzugeben.
- Mit Wasser auffüllen, Glas verschließen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Zitrone herausnehmen, das Getränk schütteln, eingießen und erfrischen lassen. Fest verschlossen hält sich der Switchel bis zu 1 Monat im Kühlschrank – sofern er nicht eher ausgetrunken wird. |

## REZEPTVARIATIONEN

Das Grundrezept von Switchel kann nach Belieben und geschmacklicher Kreativität durch Zugabe von Gewürzen wie Vanille, Zimt oder Kardamom verfeinert werden. Tee- und Gartenkräuter wie Rose, Waldmeister, Minze, Zitronenmelisse, Rosmarin, Salbei oder Thymian verleihen dem Switchel eine besonders frisch-kräuterige Geschmacksnote. Frische Beerenfrüchte wie Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren aber auch Äpfel, Birnen, Melonen oder Mirabellen sorgen für ein besonders fruchtig-säuerliches Geschmackserlebnis.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

## Tipp

Für einen Spicy Switchel einen Teelöffel frisch geriebenen Kurkuma und einen halben Teelöffel grüne Pfefferkörner zum Grundrezept hinzufügen.

# MATCHA-LIMETTEN- EISTEE MIT THYMIAN UND LAVENDEL



Eine perfekte Sommererfrischung! Aufmunternder, grüner Matchatee trifft auf spritzige Limette. Gepaart mit der tiefen Würze von Thymian und dem sonnigen Aroma frischen Lavendels. Ganz schnell und einfach zubereitet! Genau das Richtige bei anhaltender Sommerhitze. Ohne Alkohol und ohne Industriezucker. Aus frischen, gesunden Zutaten.

- 200 ml Wasser aufkochen. Den Thymianzweig und die Lavendelblüten in eine kleine Schüssel legen und dann mit dem kochenden Wasser übergießen.
- 3 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Nun den Thymianzweig entfernen.
- Anschließend auch das Matchapulver in das heiße Wasser einrühren. Dabei kräftig umrühren, das geht am besten mit einem kleinen Schneebesen oder einem Bambusbesen.
- Dann die Eistee-Essenz durch ein Teesieb in eine Karaffe absieben.
- Den Saft von zwei Limetten und den Rohrzucker ebenfalls in die Karaffe geben. Umrühren, bis der Rohrzucker sich vollständig aufgelöst hat.
- Die dritte Limette in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.
- Zum Schluss mit dem kalten Wasser aufgießen und kräftig durchrühren.
- Die vegane Limonade im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sie mehrere Tage.
- Vor dem Servieren Eiswürfel dazugeben und genießen. |

## ZUTATEN

- 1,8 l kaltes Wasser (oder Sprudelwasser)
- 1 großer Zweig Thymian, frisch oder getrocknet
- 1 TL Lavendelblüten, frisch oder getrocknet
- 1 TL Matchapulver
- 3 Limetten (Bio, unbehandelt)
- 3 EL Rohrzucker
- 200 ml Eiswürfel

## \*Für 2 l Matcha-Limetten-Eistee

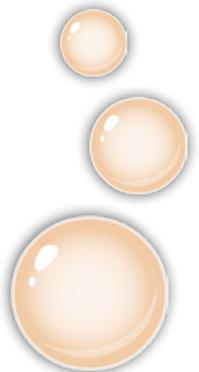
Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegan.de



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Garten



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: der Spargel- und Möhrenschräler Royale und der Fächerkartoffel-Schneider Hassel von Gefu.

### KURZPORTRÄT

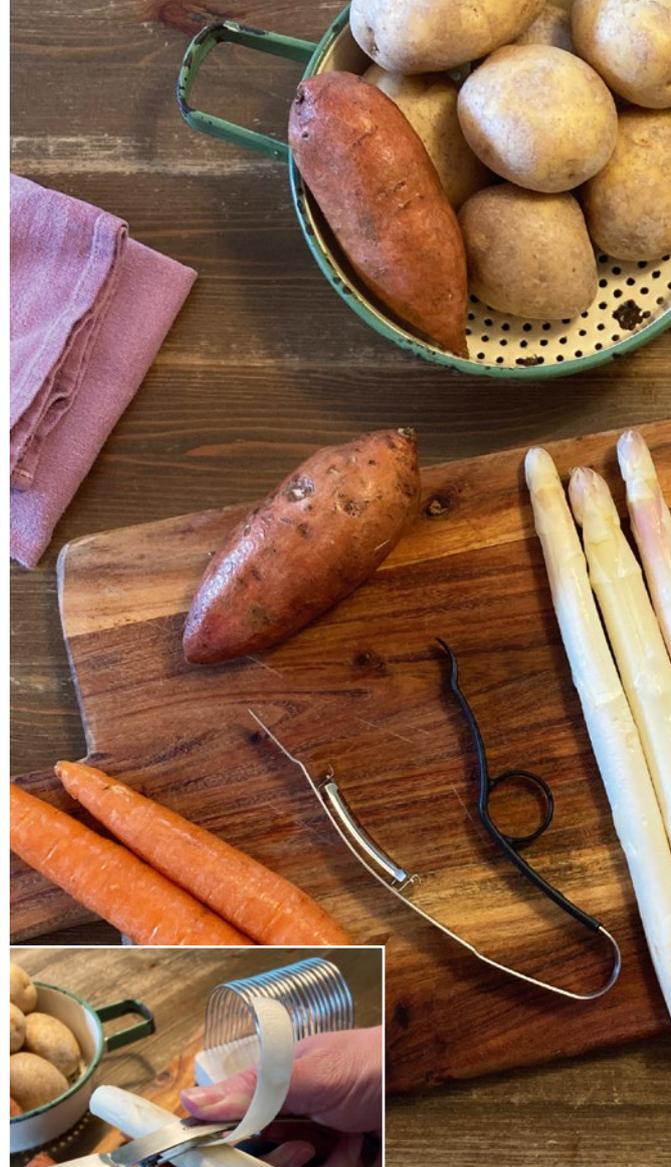
Beide Produkte gehören zu einem Set, das Gefu pünktlich zur Spargelzeit auf den Markt gebracht hat. Der Spargel- und Möhrenschräler Royale richtet sich an alle, die ihre Stangen gern selbst schälen. Das Gerät hat eine ergonomische Form, eine Ein-Finger-Fixierung und eine Klinge aus japanischen Klingensteinahl. Es ist spülmaschinengeeignet. Mit dem Fächerkartoffel-Schneider Hassel lassen sich Kartoffeln auf zwei Metallspießchen fixieren. Die Metallbögen sollen dann gleichmäßige Einschnitte mit dem Küchenmesser erlauben.

### EINSATZBEREICH

In der Regel von Mitte/Ende April bis zum 24. Juni, dem sogenannten Johantag, feiern wir die Spargelzeit. Gerade dann kommen die (meist) weißen, länglichen Stangen frisch vom Feld in die Küche. Dazu passen Kartoffeln in verschiedenen Ausführungen, gegrillter Lachs oder ganz klassisch: Schinken, Schweine-, Puten- oder Kalbsschnitzel. Gefus Produktreihe, die neben den hier vorgestellten Geräten aus einer Spargelzange, einem Soßen- und Butterwärmer sowie einer Thermo-Sauciere besteht, ist gerade für diese Saison angedacht. Da wir zum Fermentieren oder Einmachen unser Gemüse eigentlich immer zerkleinern und – um Verunreinigungen zu vermeiden – auch schälen, liegt es nahe, sich die Küchenhelfer einmal genauer anzuschauen.

### FUNKTIONSWEISE

Der Spargel- und Möhrenschräler funktioniert selbsterklärend. Für den Zeigefinger gibt es eine Fixierung am Kunststoffgreifer auf der Unterseite. Der Daumen liegt oben auf. So lassen sich Spargel und Karotten einfach greifen und passen gut zwischen Klinge und Halterung. Am Ende der Metalloberseite befindet sich noch ein kleines Messer, das vermutlich zum Abschneiden hölzerner Spargelenden dienen soll. Beim Fächerkartoffel-Schneider fixiert man eine mittelgroße bis große Kartoffel auf zwei kleinen Metallspießchen, die sich innerhalb einer Ausbuchtung im Holzbrett befinden. Dann führt man ein nicht zu dickes Messer



Das geht richtig gut. Im Nu ist die Spargelstange geschält



Bei der harten Möhre tut sich der biegsame Küchenhelfer etwas schwerer

## SPARGEL- UND MÖHRENSCHRÄLER ROYALE

Preis-Leistung:	★★★★
Alltagstauglichkeit:	★★★☆☆
Nutzen für Haltbarmachung:	★★☆☆☆
Empfehlungsfaktor:	★★★☆☆
Preis:	12,95 Euro

## HINWEIS

Die Geräte wurden uns von Gefu kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat keinen Einfluss auf unsere Beurteilung. Andere Küchenhelfer gibt es in unserem Shop. Dort bieten wir nur Produkte an, die wir selbst getestet haben und die in unserer Küche zum Einsatz kommen.



Beim schnellen Schneiden mithilfe des Fächerkartoffel-Schneiders geht die Präzision doch schnell abhanden

Das Endergebnis kann sich trotzdem sehen lassen, oder?

## FÄCHERKARTOFFEL-SCHNEIDER HASSEL

Preis-Leistung: ★☆☆☆  
Alltagstauglichkeit: ★☆☆☆  
Nutzen für Haltbarmachung: ★★☆☆  
Empfehlungsfaktor: ★☆☆☆  
Preis: 19,95 Euro

durch die Metallringe und schneidet das Gemüse fast durch. Die Holzeinbuchung soll dabei helfen, nicht zu tief zu schneiden.

## DAS VERSPRICHT DER HERSTELLER

„Echte Spargelliebhaber schälen selbst. Kein Problem mit dem Spargel- und Möhrenschräler ROYALE. Die besondere ergonomische Form sowie die gebogene Klinge aus hochwertigem japanischen Klingenstein machen diesen Spargelschräler zur perfekten Schälhilfe. Die Ein-Finger-Fixierung sorgt zusätzlich für ermüdungsfreies und sicheres Arbeiten für Rechts- und Linkshänder. Und nach Gebrauch kann der clevere Küchenhelfer einfach in der Spülmaschine gereinigt werden.“

„Salzkartoffeln? Lecker. Fächer-Kartoffeln? Mal was anderes. Mit dem Fächerkartoffelschräler HASSEL werden Kartoffeln im Handumdrehen in kunstvolle Beilagen zum Spargel verwandelt, die nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich überzeugen. HASSEL ermöglicht ein einfaches und sicheres Auffächern von Kartoffeln und anderen Gemüsesorten, um sie anschließend individuell zu verfeinern. Gefüllt mit Käse, frischen Kräutern oder Quark entstehen so ganz neue Kreationen rund um den Spargel, die Gäste überraschen und Abwechslung auf den Teller bringen.“

## ALLTAGSCHECK

Der Sparschräler nimmt nicht viel Platz weg und liegt sehr gut in der Hand. Erwartet man zum Spargessen massig Besuch, lassen sich damit in Windeseile und ohne Angst um die Fingerkuppen die nötigen Pfunde schälen. Auf der Verpackung steht, er eigne sich für Rechts- und Linkshänder. Die kleine Klinge an der Spitze ist jedoch nur auf Rechtshänder ausgelegt. Der Kartoffel-Schräler ist nicht so kompakt und passt nicht in jede Küchenschublade. Mit dem Holzbrett und den Metallstreben sieht er aber ganz schick aus und kann auch so in der Küche drapiert werden. Zwischen die Metallstreben passt nicht jedes Messer. Hier muss man schauen, ob man die richtige Klingendicke parat hat.

## DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Der Klingenstein des Spargelschrälers ist so gelegen und so scharf, dass ein wenig zu großzügig geschält wird. Das kleine Messer an der Spitze des Gerätes eignet sich nur schwerlich, um die hölzernen Enden abzuschneiden, weil der Royale so biegsam ist, das man den nötigen Druck nicht ausüben kann. Hier muss man auch dringend aufpassen, nicht abzurutschen oder versehentlich in die – sehr scharfe – Klinge zu greifen. Das Möhrenschräler funktioniert aus eben diesem Grund nicht ganz so gut. Das Gemüse ist zu hart für das eher zierliche Gerät. Daher muss man behutsam schälen und spart kaum Zeit gegenüber einem gängigen Sparschräler. Beim Fächerkartoffel-Schräler funktioniert das Fixieren wirklich nur mit größeren Kartoffeln. Weiterhin ist der Metallringaufsatz nicht ausreichend befestigt. Wirklich gleichmäßig werden die Fächer nur, wenn man sehr behutsam schneidet und das richtige Messer verwendet.

## DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Der Schräler liegt sehr gut in der Hand und vereinfacht das Spargelschrälen tatsächlich. Eine Stange ist im Nu rundum von der Schale befreit. Das Gerät kostet nicht viel und bietet den versprochenen Komfort. Außerdem ist es optisch schön gefertigt. Wer beim Spargelschrälen gerne mal zu viel Schale an der Stange lässt, wird das Gerät lieben. Der Fächerkartoffelschräler ist ein interessantes Gimmick, das sicher hilft, wenn man ein ganzes Blech voller Fächerkartoffeln vorbereiten möchte. Um Gemüse oder gegebenenfalls Obst zum Fermentieren schnell in Scheiben zu schneiden, könnte das Gerät bestimmt „zweckentfremdet“ werden. |



KULTURPFLANZE MAIS

# Das goldgelbe Sommergetreide

Eindrucksvoll sehen die ausgewachsenen Maispflanzen auf den Feldern aus. Wer gerne radelt, kommt im Sommer immer wieder an Feldern vorbei, auf denen das Süßgras in Hülle und Fülle wächst. Gut und gerne überragen die Stauden unsere Körpergröße und es braucht nicht viel Fantasie, sich die dicken Kolben, die aus den großen Lieschblättern lugen, auf dem Grillrost vorzustellen. Noch ein bisschen Butter und Salz dazu – fertig. Aber es gibt noch so viele andere Wege, Mais zu genießen. Leckere, sommerliche Rezepte, bei denen nicht nur frische Maiskolben, sondern auch Reste gut verwertet werden können, sind gar nicht so kompliziert nachzumachen. Sogar süß-sauer einmachen lässt sich die Kulturpflanze, die durch Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink oder Kalium außerdem Wertvolles für den Körper liefert.

# CORN CHOWDER

Zugegeben, für die Vorratskammer ist diese leckere, amerikanische Maissuppe nichts. Zumindest im fertigen Zustand. Die Zutaten hingegen lassen sich zum Teil gut bevorraten – etwa die Kartoffeln in einer Kartoffelkiste – oder sogar selbst vorbereiten (Gemüsebrühe). Ein toller Beweis dafür, wie vielseitig man sich zuhause organisieren kann. Auch, um frische Speisen für den Direktverzehr zuzubereiten.

- Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl kurz glasig dünsten.
- Die Kartoffeln schälen und in zirka 2 cm große Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe und den Maiskörnern – 2 EL Maiskörner für das Topping beiseitelegen – zu den Zwiebeln geben und das Ganze etwa 20 bis 30 Minuten kochen.
- Sobald die Kartoffeln weich sind, den Sauerrahm, Zitronensaft sowie das Salz in die Suppe geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen.
- Die Suppe abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Mit dem Topping bestreuen und servieren. |

## ZUTATEN\*

- 75 g Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- 370 g Kartoffeln
- 450 g gefrorener Mais oder 2 Maiskolben (gekocht)
- 700 g Gemüsebrühe, mild
- 4 EL Saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

## Topping

- 1 EL Petersilie
- 1/2 TL Chiliflocken
- Zitronenabrieb
- 2 EL Maiskörner
- 2 EL Sauerrahm
- Pfeffer

\*Für 4 Personen

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tipp

Zum Mais-Chowder passt hervorragend ein Knoblauchbrot.



Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



Rezept & Bild:  
Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

Elote – die leckersten gegrillten Maiskolben der Welt! Heiß gewendet in köstlichem, cremigem Dip, mit Chili, Koriander, Limette und Käse. In diesem Rezept natürlich als vegane Variante. Kinderleicht und ganz schnell zubereitet. Am Grill und in der Küche sind Elote inzwischen ein beliebter Klassiker und ein toller Snack zwischendurch. Abwasch wird auch gespart, denn man kann die schmackhaften Maiskolben einfach als Fingerfood direkt auf die Hand genießen!

## ZUTATEN\*

- 300 ml vegane Creme Fraiche (Creme Vega)
- 120 ml vegane Mayonnaise
- 3 gehäufte EL Koriander, frisch, gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Limette (Bio, unbehandelt)
- 1/2 TL Salz
- 4 Maiskolben, roh
- 1 TL Chilipulver
- 100 g veganer Parmesan, gerieben
- Optional: 1 rote Chili, 1 Limette

\*Für 4 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Garten

- Limette auspressen und Schale abreiben.
- Vegane Mayonnaise, Creme Vega, Koriander, Knoblauch, einen Teelöffel Limettenabrieb und Salz zu einem cremigen Dip verrühren.
- Die grünen Blätter um die Maiskolben entfernen, aber den Stiel dran lassen, den kann man beim Essen als Haltegriff verwenden. Oder die Kolben nur pellen, indem man das Grün nach unten klappt und ein wenig stutzt. Dann muss man aber aufpassen, dass die Blätter nicht verbrennen.
- Eine Grillpfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Maiskolben darin von allen Seiten anbraten, bis sie einige schwarze Stellen kriegen. Alternativ die Maiskolben auch direkt auf einen Grill legen. Dadurch kommen noch leckere Raucharomen hinzu. Allerdings sollte der Grill nicht mehr allzu heiß sein, damit die Kolben nicht verbrennen.
- Die heißen Maiskolben in dem cremigen Dip wenden.
- Das beliebte mexikanische Streetfood anschließend mit Limettensaft besprenkeln und eine großzügige Prise Chilipulver darüber geben.
- Nun mit reichlich veganem Parmesan bestreuen. Optional noch ein paar Chiliringe und Limettenschnitze zu den mexikanischen Elote geben. |

RESTE  
VERWER-  
TUNG

Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

# SCAGLIOZZI

Wer auf Nachhaltigkeit und eine gut organisierte Küche achtet, kommt am Thema Resteverwertung nur schwerlich vorbei. Für übrig gebliebene Polenta ist das Frittieren ein guter Weg, um aus dem Weniger des Vortags wieder ein bisschen mehr zu machen. Dazu passt Gremolada, eine Kräuter-Würzmischung der lombardischen Küche.

- Für die Gremolada die Petersilie fein hacken und mit der geriebenen Zitrone und dem Salz locker vermengen. Die Gremolada soll luftig und leicht sein. Im Kühlschrank hält sie sich in einem Schraubglas zirka 5 Tage.
- Für die ScaglioZZi-Polentaschnitten gibt es zwei mögliche Zubereitungsarten. Falls die Polenta nach dem Verrühren mit dem Mehl etwas zu weich ist, kommt Zubereitungsmethode 1 in Frage. Falls die Polenta auf ein Blech gestrichen wurde und fest ist, fällt die Wahl auf Zubereitungsmethode 2.

## ZUBEREITUNGSMETHODE 1

- Die Polenta mit dem Mehl verrühren und in eine Spritztülle mit rundem Endstück füllen.
- Das Öl erhitzen, zuerst den Rosmarinweig für etwa 2 Minuten frittieren und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Der Rosmarin gibt den Polenta-Sticks eine schöne Rosmarin-Note.
- Die Polenta vorsichtig portionsweise mit der Spritztülle mit einem Durchmesser von gut 1,5 cm direkt in das heiße Fett spritzen – etwa 10 cm lang – und goldbraun frittieren.
- Auf ein Küchentrepp abtropfen lassen.

## ZUBEREITUNGSMETHODE 2

- Die heiße oder lauwarmer Polenta auf ein mit Frischhaltefolie bedecktes Blech streichen. Sobald die Polenta abgekühlt und fest ist, können daraus Dreiecke geschnitten werden.

## ZUTATEN\*

- 390 g übrig gebliebene Polenta
- 2 EL Mehl
- 1 Zweig Rosmarin
- 3/4 l Pflanzenöl zum Frittieren
- 2 Zitronenspalten

## Gremolada

- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Zitrone, gerieben
- Salz
- Optional etwas frisch gehackter Knoblauch

\*Für 4 Personen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Dreiecke im Mehl wenden und portionsweise im heißen Fett ausbacken.
- Die Polenta mit dem Gremolada und dem Rosmarin bestreuen und einige Tropfen Zitronensaft darüber geben. |

# SÜß-SAUER EINGEMACHTER MAIS

Eingemachter Zuckermais verlängert das Vergnügen von frischem Mais über die Erntesaison hinaus. Einfach Mais vom Kolben abschneiden und danach einmachen – so einfach und schnell ist das gelbe Getreide haltbar gemacht. Die süß-sauer eingelegten Maiskörner passen hervorragend zum Salat, auf Pizza, als Beilage, zum Grillgut oder als Antipasti.

## ZUTATEN\*

- 500 g Zuckermais
- 250 g Rohrzucker hell
- 200 g Apfel- oder Weißweinessig
- 5 g Senfkörner
- 5 g grüne oder weiße Pfefferkörner
- 2 Nelken

\*Für 2 mittelgroße Einmachgläser

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen – den Mais knapp gar kochen.
- Den Mais in sterilisierte Gläser füllen und mit dem heißen Essig-Sud bedecken.
- Gläser sofort verschließen – kühl und dunkel lagern. |

**Tipp**  
Süß-sauer eingelegter Mais kann geschmacklich mit Ingwer, Chiliflocken, Kurkuma, Selleriesamen, Knoblauch, aber auch mit Kräutern wie Rosmarin oder Thymian verfeinert werden.



Rezepte & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 brotpassion.de

# GLOSSAR

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

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

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

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

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

**EINKOCHEN/EINWECKEN** – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

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

nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**MESOPHILE KÄSEKULTUR** – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den späteren Geschmack und das Aroma des Käses verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und

Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

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

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

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

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

**SAFT ZIEHEN LASSEN** – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmasse mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

**SALZLAKE** – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der Nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingegeben.

**SÄMIG** – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz.

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

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

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

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

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

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

**WEISSCHIMMELKULTUR** – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei 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 Schimmelararten.

**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:



**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

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

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

**FOTOS**  
stock.adobe.com: Bernd Jürgens, bit24, dmitriCh,  
domnitsky, faithie, florianjacob.com, Ganna  
Zelinska, Harald Winkler, ji\_images, Jiri Hera,  
lisa870, Melica, nedim\_b, Tanja, taviphoto,  
teleginatania, zhane luk

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

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Sven Reinke, Dennis Klippel  
anzeigen@wm-medien.de  
Telefon: 040/42 91 77-404

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

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany.

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

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

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

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

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

# JETZT BESTELLEN

**ALL IN ONE Brot**

Gesund und bekömmlich backen

**ALL IN ONE Brot**

www.brot-magazin.de

Mehr als **30 Rezepte** für jeden Tag  
kreativ · erprobt · gelingsicher

Das perfekte Küchen-Equipment  
Alles, was für das Backen zuhause nötig ist

Brot & Brötchen ohne Aufwand  
**MISCHEN, WARTEN, BACKEN, LECKER**

1. dieses Herz  
2. Stollenkracher  
3. Kürbis-Buttermilch-Kruste  
4. Kartoffel-Käse-Focaccia  
5. Super-einfaches Mischbrot  
6. Maronen-Brot  
7. Ruchmehl-Landbrot  
8. Vollwertiges Sandwichbrot  
9. Ausgezogene  
10. Gewürz-Brötchen  
11. Glutenfreies Quarkbrot

9,90 EUR  
A: 10,90 Euro, CH: 15,10 sFR, BeNeLux: 11,70 Euro

**Brot**  
Sonderheft

Volles Aroma,  
kaum Aufwand –

Mehr als 30 Rezepte  
ohne Vorteige,  
Brühstücke,  
Kochstücke

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

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

# Nichts zu Essen auf dem Tisch?



## JETZT TESTEN

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

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

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