

# SPEISEKAMMER

**Neu**

40 Rezepte  
einfach &  
kreativ

## Die Pilze sprießen

Jetzt Vorräte anlegen

## Schrecklich lecker

Hol das Beste  
aus dem Kürbis

## Aufs Brot

Süße und herzhaft  
Aufstriche

## Basis für jede Küche

Kräuter,  
Gewürze  
& Co.

# Köstliches

Schnell gemacht, lange genossen:  
Ideen für die Kohlsaison

# Kraut



# Italien zu Hause erleben



**Jetzt bestellen:  
040/42 91 77-110  
service@brot-magazin.de**

## MIT LEIDENSCHAFT



Die einfachsten Dinge sind manchmal die Besten. Vor allem wenn sie mit Leidenschaft gemacht sind. Zu Besuch beim Berliner Start-Up DingsDums Dumplings hatten wir Gelegenheit, ihre „Dinger“ zu probieren. Die Gründer Mauritz und Jilianne Schröder sowie Ann-Kahtrin Wohlrab füllen Teigtaaschen mit „geretteten Lebensmitteln“. Damit gehen sie aktiv gegen Verschwendung vor. Neben außergewöhnlichen Kombinationen wie Merguez Minze und Bachsaibling gab es auch ein Dumpling mit Linse und Kohlrabi. Klang erst einmal nicht so aufregend. Doch wir wurden eines Besseren belehrt. Das „Dings“ kam in einer Kokos-Currysoße mit Koriandertopping serviert und war eine wahre Geschmacksexplosion.


Seit mehr als zwölf Jahren betreibt Beate Adler ihre Nudelschmiede in der niedersächsischen Kleinstadt Stade mit sehr viel Herzblut und Engagement. Dort fertigt und verkauft sie in Handarbeit hergestellte Nudeln in verschiedenen Formen und Geschmacksrichtungen. Was es bedeutet, ein Feinkost-Geschäft mit selbstgemachten Lebensmitteln zu betreiben, erfuhren wir in Stade. Daneben gab uns Frau Adler einen Einblick in ihre tägliche Arbeit.


Wie mache ich eigentlich Kräutermischungen oder eine Gemüsebrühe selbst? Wie gelingt Sauerkraut ganz einfach zu Hause? Wir zeigen, wie es geht. Neben Grundlagenrezepten gibt es grundlegendes Wissen zum Thema Einkochen, beschäftigen sich unsere Autorinnen doch seit Jahren „dauerhaft“ mit diesem Thema. Profitieren auch Sie von diesen Erfahrungen.

Spätsommer und beginnender Herbst sind die Jahreszeiten für Kohl, Kürbis und Pilze. Wir haben tolle Rezepte zusammengestellt, wie man die Gemüse auf leckere Art und Weise über die Saison haltbar machen kann. Der Spätsommer ist auch die Zeit, in der die Vielfalt an Obst im Garten und den Supermärkten am größten ist. Früchte lassen sich zu Konfitüre und Gelee verarbeiten, doch es gibt noch andere Möglichkeiten, sie haltbar zu machen. Mit unseren Ideen für die frechen Früchte kann man sich den Sommer im Glas auf den Tisch und in die Speisekammer holen.

Bei der Lektüre wünschen wir nun gute Unterhaltung und viel Vergnügen beim Ausprobieren unserer Rezepte.

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

<b>○ Klassisch &amp; Exotisch: Lust auf Kraut?</b>	<b>6</b>
Kleine Kohlkunde:	7
Gemeinsamkeiten und Unterschiede beliebter Sorten	
Vom Kohl zum Sauerkraut:	8
Tricks und Kniffe zur Krautherstellung	
Spitzpaprika mit Weißkrautfüllung	11
Coleslaw	12
Birnen-Walnuss-Coleslaw	13
Apfel-Rotkraut	14
Fermentiertes Kümmel-Kraut	16
BBQ-Kraut	18
Kimchi	20
Eingekochte grüne Bohnen	31
<b>○ Würzen mit Kräutern, Essig &amp; Öl</b>	<b>34</b>
Peperoncini-Rosmarin-Öl	35
Himbeer-Essig	35
Kräuter & Gewürze	36
Getrocknete Gemüsebrühe	38
Sardinen in Öl	40
Kirschtomaten mit Frischkäse	41
<b>○ Kleine Eiweißträger: Pilz-Power</b>	<b>46</b>
So lagert man Pilze:	47
Jetzt sprießen sie aus dem Boden	
Pilzfond	49
Umami-Pilzsoße	50
Curry-Ramen-Suppe	51
Pilze in Balsamico-Sud	52
<b>○ Aufs Brot: Süße und herzhafte Aufstriche</b>	<b>54</b>
Würziger Fenchel-Linsen-Aufstrich	55
Kichererbsen-Aufstrich mit Aprikosen und Sesam	57
Gepökelter Krustenkochschinken	58
Zwiebel-Leberwurst	60
Zwiebel-Confit	62
<b>Freche Fröchtchen: Sommer im Glas</b>	<b>68</b>
Eingelegte Aprikosen	69
Zwetschenmus	70
Rotweinzwetschgen	71
Eingekochte Blaubeeren	71
Gedörrte Birnen	72

<b>Fruchtige Versuchung: Konfitüre &amp; Gelee</b>	<b>74</b>
Vogelbeer-Apfel-Aufstrich	75
Apfel-Quitten-Gewürz-Gelee	75
Blaubeerkonfitüre ohne Zucker	76
Pflaumen-Chai-Aufstrich	77

<b>Aus der Flasche: Limonade, Sirup &amp; Bitter</b>	<b>80</b>
Basilikumsirup	81
Blaubeer-Lavendel-Limonade	82
Cocktail-Bitter	83

<b>○ Hol das Beste aus dem Kürbis</b>	<b>86</b>
Kürbis kreativ zubereiten und haltbar machen	87
Basis-Lieblingskürbissuppe	90
Apfel-Hokkaido-Suppe	91
Kürbis-Chilisoße	92
Kürbispickles	93
Kürbis-Chutney	94

## KÜCHENHELFER

Klassisch einkochen: So gelingt's	24
Vielseitiger Riese: der Einkochautomat	28
Neuheiten: Produkte rund ums haltbar machen	32
SPEISEKAMMER-Shop	84
Interessante Produkte für die Küche	

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

„Auch Veganer können Fermentiertes verzehren“	22
Interview mit Maria Schulz-Tuchen & Marco Schulz	
Nudelschöpferin	42
Hinter den Kulissen der Nudelschmiede Stade	
Ins Glas geschaut	45
Leser/innen machen nach	
Meine Vorräte & ich	53
Gutes vom Bauernhof	
Inspiration	66
Was machen andere selbst & haltbar?	
Meine Vorräte & ich	73
Sirupvernarrte Gärtnerin	
Nachhaltige Teigtaschen	78
DingsDums Dumplings aus Berlin	

## DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	96
Vorschau/Impressum	98

<b>○ Titelthemen</b>	
----------------------	--





46  
KLEINE EIWEISSTRÄGER:  
PILZ-POWER



86  
SCHRECKLICH LECKER:  
HOL DAS BESTE AUS DEM KÜRBIS

# SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

## Vorab

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

## Die Bewertung

### Schwierigkeitsstufe

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

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

### Aufwand

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

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

### Haltbarkeit

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

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

### Verfügbarkeit Zutaten


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

### Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 96 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

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

 /SpeisekammerMagazin

 @speisekammermagazin

 www.speisekammer-magazin.de



KLASSISCH & EXOTISCH

# Lust auf Kraut?

Sauerkraut und Rotkraut sind die Klassiker, wenn es um die Konservierung von Kohl geht. Aber wie funktioniert das eigentlich? In unserem Sauerkraut-Einmaleins zeigen wir, wie einfach das Kraut zubereitet ist. Wer nach traditionellen Rezepten mit Pfiff sucht, für den sind Apfel-Rotkraut, Kümmel- und BBQ-Kraut genau das Richtige. Von Küchen aus aller Welt inspiriert sind die leckeren Rezeptideen aus Ungarn, Korea und den USA. Also ran an den Kohl – jetzt haltbar gemacht, ist mit den tollen Vorräten bald das ganze Jahr über Kohlsaison.

## Gemeinsamkeiten und Unterschiede beliebter Sorten

# Kleine Kohlkunde

Kohl ist ein vielseitiges, leckeres und gesundes Gemüse. Und eines, das sich hervorragend haltbar machen lässt. Zu den beliebtesten Klassikern zählen eingelegter Apfel-Rotkohl oder auch Sauerkraut – beides kräftig herzhaft Beilagen, die perfekt zu Fleischgerichten passen. Die Erntezeit für die meisten Kohlsorten beginnt zwischen Juni und Juli, gegessen wird er aber am liebsten in der kalten Jahreszeit. Vier der am weitesten verbreiteten Kohlsorten sind Weißkohl, Spitzkohl, Chinakohl und Rotkohl, um die es in dieser kleinen Übersicht geht.

### WEISSKOHL

Der Weißkohl ist wohl am bekanntesten. Er dient nicht nur als Grundlage für Sauerkraut, sondern kommt auch bei Kohlrouten und in Kohlsuppe zum Einsatz. Er zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Vitamin C aus und wird von Juli bis November angebaut. Auch bekannt ist er unter den Bezeichnungen Weißkabis,

Kappes, Kaps, Kappus, Kabis, Kobis oder einfach Kraut.



### SPITZKOHL

Der Spitzkohl ist eine mit dem Weißkohl verwandte Kohlsorte, spielt geschmacklich jedoch in einer höheren Liga. Er gilt im Vergleich zu Weißkohl als etwas milder und ist durch seine zartere Struktur leichter verdaulich. Er enthält ebenfalls viel Vitamin C und wird von Mai bis Dezember geerntet. Er macht

sich auch gut als Salatzutat und wird auch als Spitzkraut bezeichnet. Eine besondere Delikatesse ist roter Spitzkohl, der wie Sauerkraut fermentiert wird.



### CHINAKOHL

Der Chinakohl – auch Pekingkohl, Japankohl oder Selleriekohl – hat seinen Namen seiner Herkunft zu verdanken, denn er wurde schon vor rund 1.500 Jahren in China kultiviert. Bei uns ist er erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt. Er kommt gerne bei asiatischen Wok-Pfannengerichten und Suppen zum Einsatz. Wird er fermentiert, entsteht Kimchi. Wie seine Geschwister, verfügt auch er über viel Vitamin C. Die Haupternte findet von Juni bis November statt.



### ROTKOHL

Dass Rotkohl beziehungsweise Rotkraut mancherorts auch Blaukraut genannt wird, hängt damit zusammen, dass er je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitung eher rötlich oder eher bläulich aussieht. Auch Rotkohl ist reich an Vitamin C und beinhaltet außerdem viel Eisen. Meist kommt Rotkohl im Salat oder gekocht als Beilage zum Einsatz. Wie der Weißkohl, wird Rotkohl von Juni bis November geerntet.



Tricks und Kniffe zur  
Krautherstellung

# *Vom Kohl zum Sauerkraut*



Egal ob klassisches Sauerkraut, Bayerisch Kraut oder ein bunter Krautmix aus Weiß-, Rotkohl und Karotten, der Herstellungsprozess bleibt immer gleich. Der Kohl wird fermentiert. Das heißt, das Gemüse muss gären – in diesem Fall mithilfe von Milchsäurebakterien, die von Natur aus in frischem Gemüse vorkommen. Unter idealen Bedingungen (die richtige Temperatur, genügend Wasser, Salz und möglichst kein Sauerstoff) können sich die Bakterien tummeln und vermehren. Gleichzeitig zerstören sie Mikroorganismen, die für den Verderb sorgen könnten. Das Kraut wird durch diesen Prozess veredelt und somit haltbar gemacht – ein simples Konservierungsverfahren, das schon seit der Jungsteinzeit eingesetzt wird. Also einfach mal ausprobieren. Die meisten Zutaten und das Equipment hat man bereits zu Hause oder sie sind schnell besorgt.

**N**eben dem klassischen Weißkohl eignen sich auch alle anderen Kohlsorten für diese Art der Konservierung. Sauerkraut gehört aber zu den bekanntesten und auch beliebtesten Versionen. Früher wurde das Kraut nur zum Zweck des Haltbarmachens so eingelegt – weil die Gemüsesorten eben nicht wie heute das ganze Jahr verfügbar waren. Aktuell ist fermentiertes Gemüse wieder voll im Trend – auf Grund seiner gesunden Eigenschaften. Schließlich wird die Darmflora positiv von den Milchsäurebakterien angeregt und somit auch das Immunsystem gestärkt. Zudem unterstützen die Bakterien den Körper bei der Aufnahme wichtiger Nährstoffe wie Vitaminen und Mineralien.

### Saisonale Verfügbarkeit

Frisch geerntet wird Kohl von Juni bis November, von Dezember bis Januar ist er als Lagerware erhältlich. Als Lagerware kann Gemüse während der Lagerung noch nachreifen.

### Equipment

Die meisten Gegenstände zum Herstellen von Sauerkraut sind schon im Haushalt vorhanden oder sie lassen sich in gut sortierten Supermärkten nachkaufen.

- Einmachgläser oder alternativ ein Gärtopf\* aus Keramik oder Steinzeug
- Schüssel
- Hobel / Reibe
- Löffel
- Stößel
- Küchenwaage

\* Ein Gärtopf ist ein Gefäß zur Herstellung fermentierter Lebensmittel wie Sauerkraut. Das Besondere an ihm ist eine ringförmige Nut an der Öffnung. Diese wird mit Wasser befüllt, mit dem Deckel verschlossen und verhindert so, dass Sauerstoff an das Gemüse gelangen kann. Umgekehrt sorgt die Nut zugleich dafür, dass entstehende Gase entweichen können.



Das meiste Equipment hat man wahrscheinlich zu Hause – ansonsten bekommt man Holzstößel beispielsweise in gut sortierten Supermärkten oder Haushaltswarengeschäften



Kohlraspel und Salz vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Stößel stampfen, damit möglichst viel Wasser austritt



Zwischendurch sollte man immer kontrollieren, ob sich in den Gläsern Schimmel gebildet hat. Ist dies der Fall, den kompletten Inhalt des Glases entsorgen. Schaum- und Blasenbildung nach dem Ansetzen des Sauerkrauts sind dagegen ein gutes Zeichen – sie bedeuten, dass die Säuerung begonnen hat

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Weißkohl
- 15 g Salz (ohne Jodzusatz)

\*Ergibt 1 Glas à 1.500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# SAUERKRAUT

Weißkohl und Salz, länger ist die Zutatenliste für selbstgemachtes Sauerkraut nicht. Zugegeben, etwas Kraft, einen dunklen Ort und zwei Wochen Zeit braucht man auch noch. Dafür wird man mit einem köstlichen Kraut belohnt. Das schmeckt ganz klassisch mit Kassler und Kartoffeln, als Einlage in einer deftigen Suppe, als Beilage oder Füllung für einen Hot Dog.

- Zunächst die Gläser vorbereiten. Hierfür einfach ohne Gummi in der Spülmaschine bei 60°C in der sauberen Spülmaschine einmal ohne Tabs oder Spülmittel durchlaufen lassen.
- Zuerst die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln. Anschließend die Kohlviertel mit dem Gemüsehobel in feine Streifen zerkleinern und den Strunk entsorgen.
- Danach die Kohlraspel mit dem Salz vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Nun kommt der Stößel zum Einsatz. Das Kraut für 10 Minuten mit der Faust oder einem Holzstößel stampfen, damit möglichst viel Wasser austritt. Im Anschluss den bearbeiteten Kohl mitsamt der ausgetretenen Lake in ein sauberes Einmachglas füllen.
- Noch einmal gut zusammenpressen, um mögliche Luftblasen zu vermeiden. Bis zum Glasdeckel sollten mindestens 2-3 cm Platz bleiben. Die verschlossenen Einmachgläser sollten nun bei Zimmertemperatur für 1-2 Tage im Dunkeln ruhen. Um keinen übermäßigen Druck im Glas aufzubauen, sollten die Gläser mindestens einmal am Tag geöffnet werden. Zischt es beim Öffnen nicht mehr, können die Gläser bis zum Verzehr geschlossen bleiben.
- Im Anschluss sollten die Gläser für die nächsten 2 Wochen im Keller gelagert werden – ideal ist dabei eine Raumtemperatur unter 20°C. Schaum- und Blasenbildung nach dem Ansetzen des Sauerkrauts sind ein gutes Zeichen – sie bedeuten, dass die Säuerung begonnen hat. Liegt die Zimmertemperatur unter 20°C, kann dies auch ein paar Tage länger dauern.
- Während der Gärphase darf keine Luft an das Sauerkraut kommen, da sich sonst Bakterien einnisten können, die das Gemüse verderben lassen. Daher sollte man darauf achten, dass das Kraut immer mit der Lake bedeckt ist.
- Zwischendurch immer wieder (ohne das Glas zu öffnen) kontrollieren, ob sich Schimmel bildet. Sollte dies der Fall sein, bitte sofort das gesamte Kraut entsorgen.
- Nach 2 Wochen ist das Sauerkraut verzehrfertig und bei ungeöffnetem Glas bis zu einem halben Jahr haltbar. Nach dem Öffnen ist es, im Kühlschrank aufbewahrt und bei Entnahme mit sauberem Besteck, immerhin noch gut 4 Wochen haltbar. ■




### Tipp

Sollte die eigene Flüssigkeit vom Stampfen des Krauts nicht ausreichen, um alles mit Flüssigkeit zu bedecken, kann mit einer selbstgemachten Salzlake nachgeholfen werden. Hierfür einfach 20 g jodfreies Salz in 1.000 ml Wasser auflösen und das Sauerkraut bei Bedarf mit der Lake aufgießen. Um ein Bayerisch Kraut zu erhalten, einfach dem Basisrezept 1 EL Kümmelsamen und 1 TL Wacholderbeeren hinzufügen.

### WARUM SALZ OHNE JOD?

Das Jod im Salz hemmt die Bildung von Milchsäurebakterien.

Text, Rezept & Bilder: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de


 www.lebkuchennest.de



Rezept: Doris Schmidtutz-Dempewolf

 @speedeliciousadodosgreen

 /Dodos Grüne Küche

 www.speedelicious.de

### Tipp

Wer es pikant mag, mischt einige scharfe Paprikaschoten mit in die Gläser. Aber Vorsicht: Es gibt extrem scharfe Schoten – also höchstens ein Viertel der Menge an scharfen Paprikaschoten verwenden.

# SPITZPAPRIKA MIT WEIßKRAUTFÜLLUNG

In Ungarn und der Türkei sind sie besonders beliebt – gelbe Spitzpaprika. Frisch sind sie schön knackig, haben ein milderes, runderes Aroma als ihre roten oder orangefarbenen Verwandten. Kaufen kann man sie in vielen deutschen, aber vor allem in türkischen Supermärkten. Eingelegt halten sie sich länger und sind eine perfekte Beilage zur türkischen Mezze, zum ungarischen Frühstück oder auch als Salatzutat.

- Schraubgläser mit einem Volumen von 3 Litern sterilisieren.
- Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, Kerne und Trennwände entfernen.
- Kraut mit einem Hobel in eine Schüssel hobeln. Alternativ mit dem Messer so fein wie möglich schneiden.
- Salz und Kümmel mit dem Kraut vermischen und gut 10 Minuten kräftig mit den Händen durchmassieren. 2 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
- Mit den Händen, am besten mit Gummihandschuhen arbeiten, so stark auspressen wie möglich und den Sud wegschütten.
- Alle Zutaten für den Essigsud in einen Topf geben.
- Die Zutaten nun 20 Minuten leise köcheln, dann abkühlen lassen.
- Ausgedrücktes Kraut straff in die vorbereiteten Paprikaschoten einfüllen, bis alle Freiräume ausgefüllt sind. Hier empfiehlt es sich ebenfalls, mit Handschuhen zu arbeiten, da Salz und Essig die Haut angreifen können. Gefüllte Paprika locker so in die Gläser einschichten, dass die Öffnungen nach oben schauen.
- Den Sud erneut aufkochen und die Gläser damit bis zum Rand füllen. Pfefferkörner, Kümmel und Senf dabei im Sud belassen, nur die Kräuter entfernen, um Schimmel zu verhindern. Darauf achten, dass alle Zutaten komplett vom Sud bedeckt sind.
- Die Gläser lassen sich kühl und dunkel rund 3 Monate lagern. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, türkischer Supermarkt

## ZUTATEN

- 2.000 g Spitzpaprika (gelb)
- 1.000 g Weißkraut
- 25 g Salz
- 10 g Kümmel (ganz)

## ZUTATEN ESSIGSUD

- 350 ml Weißweinessig
- 2.000 ml Wasser
- 50 g Steinsalz
- 50 g Zucker
- 10 g Senfsaat (ganz)
- 10 g Kümmel (ganz)
- 10 g Pfefferkörner (schwarz oder bunt, ganz)
- 4 Lorbeerblätter (frisch)

## ZUTATEN

- 500 g Weißkohl
- 2 Karotten
- 1 kleine Schalotte
- 150 g Saure Sahne
- 100 g Buttermilch
- 20 g Weißweinessig (mild)
- 15 g Honig
- Salz
- Pfeffer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tipp

Der Krautsalat kann anstelle von Buttermilch auch mit Milch zubereitet werden. Chili verpasst dem Coleslaw eine angenehme Schärfe, Rosmarin und Cranberrys eine würzig-süße Geschmacksnote. Der Coleslaw kann auch als Variante mit Soja-Sahne und Soja-Joghurt zubereitet werden.

# COLESLAW


Coleslaw ist eine amerikanische Variante des Krautsalats: geraspelter Weißkohl und Möhren sowie ein reichhaltiges Dressing aus Mayonnaise und Buttermilch machen den Coleslaw zu einer cremigen Krautdelikatesse. Das Dressing für diese figurbewusste Variante ist mit Saurer Sahne und Buttermilch zubereitet – cremiger Genuss ohne Reue.


- Die äußersten Blätter vom Weißkohl entfernen. Kohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden oder hobeln. Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Für das Dressing Buttermilch, Saure Sahne, Weißweinessig sowie Honig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Dressing in den Salat geben und mit den Händen gut vermischen und kneten, so wird der Kohl etwas weicher. Den Salat abgedeckt mindestens 4 Stunden oder besser über Nacht durchziehen lassen.
- Eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Der Krautsalat ist im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. |






Rezepte & Bilder:  
Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

**Tipp**  
Wem Birnen oder Apfel nicht süß genug sind, fügt 20 g Apfelsaft, Apfel- oder Birnenmus hinzu. Ein Klecks vom Quittengelee auf Seite 75 passt auch hervorragend in den Salat.

## BIRNEN-WALNUSS-COLESLAW

Bei dieser herbstlichen Variante sorgen Birnen für eine süße Note. Walnüsse verleihen dem Salat eine interessante Textur und ein wenig mehr Biss. Wer keine Birnen mag, nimmt stattdessen Äpfel.

- Die äußersten Blätter vom Weißkohl entfernen. Kohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden oder hobeln. Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Birnen waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Für das Dressing Buttermilch, Sahnejoghurt und Weißweinessig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Dressing in den Salat geben und mit den Händen gut vermischen und kneten, so wird der Kohl etwas weicher. Den Salat abgedeckt mindestens 4 Stunden oder besser über Nacht durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren Walnüsse in der Pfanne rösten und auf den angerichteten Salat geben.
- Eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Der Krautsalat ist im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. |

### ZUTATEN

- 500g Weißkohl
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Buttermilch
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 20 g Weißweinessig (mild)
- 50 g Walnüsse
- Salz
- Pfeffer

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

# APFEL-ROTKRAUT

Die Zubereitung eines guten Rotkrauts erfordert immer etwas Zeit, große Schüsseln, Töpfe und kräftige Arme zum Hobeln. Nicht immer passt dieser Zeitaufwand in die Zubereitung eines Essens. Wie schön, wenn man dann einfach ans Vorratsregal gehen und ein fertiges Glas öffnen kann. Selbst eingekocht, hält sich das Rotkraut mindestens ein Jahr.

Rezept und Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Rotkohl
- 2 Äpfel
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz (etwa 40 g)
- 300 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 150 ml Rotwein (zum Beispiel Merlot)
- 50 ml Rotweinessig
- 1 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 4 Nelken
- 5 Pfefferkörner (schwarz)
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Ceylon-Zimtstange
- 2-3 EL Preiselbeer-Konfitüre oder Johannisbeergelee

\* Ergibt 3 Gläser à 500 g oder 6 Gläser à 250 g

- Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, Kohlkopf samt Strunk vierteln und fein hobeln oder schneiden. Der Kohl lässt sich mit Strunk leichter hobeln oder schneiden, als wenn man diesen vorher entfernt. Er dient lediglich dem Zusammenhalt der Blätter und wird nicht verwertet. In einer großen Schüssel mit dem Salz durchkneten.
- Zwiebel und Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Beides in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Zucker dazu geben und leicht karamellisieren. Rotkohl portionsweise in den Topf geben und erhitzen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Äpfel unterheben und alles mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen.
- Kurz einkochen lassen, dann mit Orangensaft aufgießen.
- Gewürze in ein Gewürzsieb oder einen Teefilterbeutel geben und mit Küchengarn verschließen. Mit Kraut und Sud bedecken. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Der Kohl sollte nicht zu weich gegart werden, da er beim Einkochen erneut erhitzt wird.
- Abschließend die Gewürze entnehmen und das Kraut mit Konfitüre oder Gelee abschmecken.
- Fertiges Rotkraut in abgekochte Gläser füllen und mit Sud aufgießen. Das Kraut sollte mit Sud bedeckt sein und etwa 2 cm Luft bis zum Deckel haben.
- 30 Minuten bei 90°C im Einkochtopf oder Automaten einkochen. Die Gläser werden dabei zu zwei Dritteln in warmes Wasser gestellt und die Einkochzeit beginnt, sobald die entsprechende Temperatur erreicht ist. ■



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★★


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bilder: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

# FERMENTIERTES KÜMMEL-KRAUT





Ein selbstgemachtes Kümmelkraut hat nichts mit dem Kraut aus dem Supermarkt zu tun. Der Geschmack ist viel aromatischer, das Kraut hat aktive Bakterienstämme und ist somit ein gesundes Lebensmittel.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Spitzkraut
- 20 g Steinsalz/Ursalz (unraffiniert)
- 1 TL Kümmel

\* Ergibt 2 Gläser à 500 g



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

- Äußere Blätter vom Weißkohl entfernen. Zwei Blätter davon für später zur Seite legen. Kohl teilen und den Strunk entfernen. Den Kohl auf einem Brett in dünne Streifen schneiden oder dünn hobeln.

- Geschnittenes Kraut mit dem Kümmel und dem Salz in eine große Schüssel geben und so lange kneten, bis sich Wasser bildet.

- Das triefend nasse Kraut in Gläser füllen, immer wieder fest andrücken und mit den zur Seite gelegten Kohlblättern abdecken. Im Glas dürfen keine Luftbläschen sichtbar sein.

- Das Gewicht, in diesem Fall ein kleines Marmeladenglas, auf das Kohlblatt legen und das Bügelglas verschließen. Das Kraut sollte komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein.

- Bügelgläser vier bis sechs Wochen kühl und dunkel lagern. Als mögliche Orte eignen sich Keller oder andere kühle Räume. Falls kein dunkler Ort zur Verfügung steht, ein Tuch über das Kraut legen. Während der Fermentationszeit steigt Flüssigkeit nach oben und kann über den Bügelverschluss austreten. Deshalb ist es sinnvoll, einen Teller unter das Glas zu stellen.

- Je länger das Kraut fermentiert, desto intensiver wird der Geschmack. Für alle, die mit der Fermentation von Gemüse anfangen und für alle Ungeduldigen gilt: Das Kümmel-Kraut schmeckt bereits nach 24 Stunden richtig lecker und ist mild im Geschmack. ■





## ZUTATEN\*

- 1.300 g Weißkohl
- 100 g Karotte
- 100 g Spitzpaprika
- 1 Chipotle-Mora (getrocknet) oder 1 TL Chipotle-Pulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 30 g Salz


\* Ergibt zwei Gläser à 750 ml


# BBQ-KRAUT

Bei Barbecue denkt man sofort ans Grillen und würzig-rauchige Soßen. Da läuft einem direkt das Wasser im Mund zusammen. Dieses wild fermentierte Kraut eignet sich wunderbar als Beilage für deftige Gerichte, für Burger, Sandwiches oder Bowls. Entscheidend für dieses Rezept ist die Chipotle-Mora-Chili oder eine einfache Chipotle-Chili mit ihrem rauchigen Aroma.

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bilder: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de



### Tipp

Als Chipotle-Mora werden spezielle, geräucherte Jalapeño-Chilis bezeichnet, die in Lateinamerika ein wichtiger Bestandteil der Nahrung sind. Die Chili-Schoten werden getrocknet und mit Pecannussholz geräuchert. Auf dem Markt gibt es viele unterschiedliche Sorten. Sie duften herrlich rauchig nach Tabak, leicht nach Zitrone und Nuss und haben eine angenehme mittlere Schärfe – perfekt für das BBQ-Kraut.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: ★★☆☆

☆☆☆☆

☆☆☆☆

☆☆☆☆

Internet,  
Biomarkt



- Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
- Mit dem Salz in eine Schüssel geben und so lange durchkneten, bis sich Wasser bildet.
- Die Chipotle-Mora und Knoblauch kleinschneiden und mit den restlichen Gewürzen zum Gemüse geben.
- Alles gut durchmengen und in Gläser füllen.
- Mit einem Löffel alles gut einschichten, sodass keine Luftkammern entstehen und mit einem Gewicht beschweren – in diesem Fall ein kleines Marmeladenglas. Das Kraut muss komplett mit der Flüssigkeit bedeckt sein.
- Bügelgläser 4-6 Wochen kühl und dunkel lagern. Als mögliche Orte eignen sich Keller oder andere kühle Räume. Falls kein dunkler Ort zur Verfügung steht, ein Tuch über das Kraut legen. Während der Fermentationszeit steigt Flüssigkeit nach oben und kann über den Bügelverschluss austreten. Deshalb ist es sinnvoll, einen Teller unter das Glas zu stellen. Je länger das Kraut fermentiert, desto intensiver wird der Geschmack. Für alle, die mit der Fermentation von Gemüse anfangen und für alle Ungeduligen gilt: Das BBQ-Kraut schmeckt bereits nach 24 Stunden richtig lecker und ist aromatisch im Geschmack. |



# KIMCHI

Wer schon einmal in Korea war, dem ist schnell aufgefallen, wofür das Herz der Koreaner schlägt: Kimchi. Der fermentierte, stark knoblauchhaltige Kohl ist so etwas wie das koreanische Sauerkraut. Nur viel aromatischer und meist auch richtig scharf. Jede Familie verfügt über ihr persönliches Kimchi-Rezept, das oft schon seit Generationen überliefert wird. Um die Herstellung wird dabei fast genau so ein Geheimnis gemacht wie um die exakten Zutaten. Eines dieser traditionellen Rezepte hat es aus Korea bis zu uns geschafft. Es ist einfacher zuzubereiten als man denkt. In viele Kimchi-Rezepte kommt Fischsoße, nicht aber in dieses hier aus der Stadt Gongju. Hier wird eine selbstgemachte Soße verwendet, die unter anderem Ananas beinhaltet. Kimchi passt als pikante Beilage zu verschiedenen Reisgerichten, schmeckt wunderbar zu Tofu und herzhaften Pfannkuchen oder Crêpes.



- Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel den Kohl mit dem Salz vermengen und gut durchkneten. Der Kohl sollte idealerweise nun alle 2 Stunden gewendet und neu geknetet werden – und das gleich vier Mal. Diese Art der Zubereitung würde also alleine schon 8 Stunden in Anspruch nehmen. Einfacher geht es, wenn man den Kohl mit dem Salz vermennt, alles gut durchknetet und ihn dann über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.
- Die Kimchi-Soße benötigt ebenfalls ein wenig Zeit zum Durchziehen und kann daher zusammen mit dem Kohl ruhen. Für ihre Zubereitung alle Zutaten gut verrühren und im Anschluss daran kaltstellen.
- Wenn der Kohl gut durchgezogen ist, wird er in einem Sieb gut abgespült und anschließend in einer Salatschleuder getrocknet.
- Im Anschluss Karotten, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln und mit den Chiliflocken und dem frisch geriebenen Ingwer zu dem Kohl hinzugeben.
- Die Kimchi-Soße kommt nun ebenfalls hinzu. Ein letztes Mal alles gut durchkneten.
- Den fertigen Kimchi in ein steriles Einmachglas geben, dabei einige Zentimeter bis zum Rand frei lassen, und luftdicht verschließen. So präpariert bleibt der Kimchi für 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen, bevor er im Anschluss für mindestens 7 Tage im Kühlschrank weiter fermentieren darf. Während der Fermentation wird der Kimchi immer saurer und schärfer. Gekühlt ist er für mindestens 8 Wochen haltbar. 🍷

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN KIMCHI

- 1 Kopf Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer (frisch gerieben)
- 2 EL Salz (naturbelassen)
- 2 EL Chiliflocken
- 2 EL selbst gemachte Kimchi-Soße


## ZUTATEN KIMCHI-SOÛE


- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Zucker (braun)
- 60 ml Ananassaft
- 60 ml Wasser



Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com



Interview mit  
Maria Schulz-Tuchen  
& Marco Schulz

## „Auch Veganer können Fermentiertes verzehren“

Bis vor fünf Jahren konnten die beiden Nürnberger Maria Schulz-Tuchen und Marco Schulz sich nicht vorstellen, auf ihr Fränkisches Schäufele mit Kloß und Soß zu verzichten. Gemüse war eher Nebensache auf dem Teller. Gesundheitliche Probleme brachten sie zum Umdenken. Viel selbst kochen, keine raffinierten Öle und Zucker und keine Fertigprodukte lautet heute ihr Motto. Stattdessen essen sie viel pflanzliche Lebensmittel und Rohkost. Die Beschäftigung mit gesunder Ernährung führte dazu, dass die beide ihre Liebe zur Fermentation entdeckt haben. Mit dem Blog und eigenen Online-Shop „Sauer macht glücklich“ wollen sie ihre Leidenschaft für das Einlegen und Fermentieren von Gemüse teilen. Ein Gespräch darüber, was Fermentation überhaupt ist, wieso fermentiertes Gemüse so gesund ist und wie sie Fermentiertes am liebsten essen.

### **SPEISEKAMMER: Was passiert eigentlich beim Fermentieren?**

**Maria Schulz-Tuchen:** Fermentation kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als Milchsäuregärung. Milchsäure ist eine Säure, die entsteht, wenn Zucker unter Ausschluss von Sauerstoff verstoffwechselt wird. Sauerkraut ist ein Lebensmittel, das durch Milchsäuregärung zu dem wird, was es ist. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Die Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen, wandeln dabei die im Gemüse 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 somit nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überle-

ben. Milchsäure hat übrigens nichts mit Milch zu tun. Milchsäure wurde lediglich zuerst in Milch nachgewiesen – daher der Name. Auch Veganer können daher Fermentiertes verzehren.

### **Wie kamt Ihr auf die Idee für Sauer macht glücklich?**

**Marco Schulz:** In Geschäften und Onlineshops fanden wir saure Produkte, die aber nicht unseren Qualitätsansprüchen und Vorstellungen von haltbarem Gemüse entsprachen. Uns war und ist es wichtig, dass Fermentiertes roh ist und bleibt und nicht erhitzt wird. Wir wollen lebendige, probiotische und biologische Fermente, die frei von E-Stoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und Farbstoffen sind. Also haben wir das Gemüse selbst milchsauer eingelegt. Und unsere Liebe zur Fermentation entdeckt.



### Welche Produkte und Dienstleistungen bietet Ihr an?

**Maria Schulz-Tuchen:** Bei uns kann man natürlich fermentiertes Gemüse in vielen unterschiedlichen Sorten erwerben. Passend dazu auch fermentierte Gemüse- und Würzsäfte. Als besondere Dienstleistung verstehen wir unseren Abo-Service, der unsere Kunden einmal im Monat mit leckeren Fermenten versorgt – als Überraschungsbox oder ganz individuell bestückt. Das Herzstück von Sauer macht glücklich bildet unsere Community. Es ist uns ein Anliegen, jedem Zugang zur Fermentation zu gewähren. Daher unterstützen wir mit unserem Expertenwissen auf unserem Blog, mit unserem Newsletter und in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram und Pinterest.

### Warum ist der Verzehr von fermentierten Lebensmitteln so gesund?

**Marco Schulz:** Fermentiertes steckt voller Vitamine und Enzyme und versorgt unseren Körper optimal mit Nährstoffen. Kohlenhydrate werden besser verdaut und sind bekömmlicher. Außerdem nimmt der Körper Nährstoffe besser auf. Die Darmflora wird gestärkt und unterstützt – gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt. Auch bei einem empfindlichen Magen ist fermentiertes Gemüse sehr gut bekömmlich und wirkt entzündungshemmend. Fermentiertes Gemüse ist nicht sauer verstoffwechselt und somit auch für eine basische Ernährung geeignet. Da der Zucker durch die Milchsäurebakterien bereits abgebaut ist, können auch Diabetiker Fermentiertes genießen. Heißhunger kann langfristig verschwinden.

### Wie ist der Name Sauer macht glücklich entstanden?

**Marco Schulz:** Die Redewendung „Sauer macht lustig“ kennen wir alle. Mit fermentiertem Gemüse haben wir unsere Magen- und Darmprobleme in den Griff bekommen. Jeder, der ebenfalls damit zu kämpfen hat, weiß, dass diese Augenblicke nicht von Glück geprägt sind. Du fühlst dich schlapp, willst nicht mehr raus. Mit fermentiertem Gemüse haben wir unsere Darmgesundheit auf ein neues Level angehoben – sind also mit saurem Gemüse glücklich geworden.

### Was unterscheidet Euch von anderen Firmen, die fermentierte Lebensmittel anbieten?

**Maria Schulz-Tuchen:** Alle unsere Produkte werden in Handarbeit und mit viel Liebe hergestellt – wir sind eine kleine, aber feine Fermentations-Manufaktur.



**Maria Schulz-Tuchen ist die Fermentations-expertin und kümmert sich um Workshops, Marco Schulz berät als ärztlich geprüfter Ernährungsberater bei der Ernährungsumstellung**

Unsere Kunden erhalten milchsaures Gemüse in Premium-Qualität. Und wir bieten eine Geld-zurück-Garantie auf alle Produkte unseres Sortiments. Außerdem nutzen wir nachhaltige Versandverpackungen. Als Füllmaterial verwenden wir beispielsweise Hanfvlies.

### Wie esst Ihr Fermentiertes am liebsten?

**Marco Schulz:** Ich schwöre auf Wurzeln und Kraut im Mix, Maria liebt scharfes Sauerkraut mit Dill. Wir essen die Fermente am liebsten pur, auch gerne in Kombination mit selbstgezogenen Sprossen.

### Eure Tipps für jemanden, der mit dem Fermentieren zu Hause beginnen möchte?

**Marco Schulz:** Nicht lange darüber nachdenken, einfach beginnen und keine Angst haben. |

Das fermentierte Gemüse und die Würzsäfte kann man sich in verschiedenen Schnupper- und Probierpaketen bestellen

#### Kontakt

Sauer macht glücklich  
[www.sauer-macht-gluecklich.de](http://www.sauer-macht-gluecklich.de)

Eine gute Möglichkeit, um in das Thema Fermentation einzusteigen, ist der Gratis-Kurs „5 Fermente in 5 Tagen“ mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Rezepten und Tipps.



Text: Gerda Göttling  
Bilder: Gerda Göttling, Christoph Bremer

So gelingt's

# Klassisch einkochen

Mit Einkochen, Einwecken oder Einmachen verbindet man die gut gefüllte Speisekammer oder den Vorratskeller mit Selbstgemachtem. Bestückt mit der Ernte aus dem eigenen Garten oder mit gekauftem Obst und Gemüse, das gerade Saison hat oder günstig angeboten wird. Sogar komplette Mahlzeiten und Menüs mit Suppe, Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch können eingekocht und auf diese Weise haltbar gemacht werden. Die fertigen Gläser sind schnell geöffnet und der Inhalt kann sofort gegessen, heiß gemacht oder weiterverarbeitet werden. Bevor man jedoch die Leckereien aus den eigenen Vorräten genießen kann, sollte man beim Einkochen einige Dinge beachten.

**N**icht alle Lebensmittel lassen sich ohne Weiteres einkochen. Um sie dennoch haltbar machen zu können, lohnt es sich bereits bei der Zubereitung darauf zu achten, dass die Zutaten einkochbar sind. Bei Gerichten wie Suppen, Eintöpfen und Soßen, die eigentlich mit Mehl oder Stärke aus Getreide gebunden werden sollen, kann man Kartoffel-, Süßkartoffel-, Tapioka- oder andere Knollenstärken ohne Getreidezusätze verwenden. Gleiches gilt für gekochte Mahlzeiten, die Fertigpäckchen enthalten. Hier sollte man anstelle der Tüten mit gekörntem Brühpulver oder gepressten Brühwürfeln ohne Stärkezusätze kochen. Bei Gerichten, die Milch- und Molkereiprodukte wie Sahne, Quark, Joghurt, Frisch-

milch-, Süßkartoffel-, Tapioka- oder andere Knollenstärken ohne Getreidezusätze verwenden. Gleiches gilt für gekochte Mahlzeiten, die Fertigpäckchen enthalten. Hier sollte man anstelle der Tüten mit gekörntem Brühpulver oder gepressten Brühwürfeln ohne Stärkezusätze kochen. Bei Gerichten, die Milch- und Molkereiprodukte wie Sahne, Quark, Joghurt, Frisch-





Mit gesalzenem Wasser oder einem Kräuter-Essigsud roh oder bei besonders hartem Gemüse auch vorgegart in Gläser gefüllt und eingekocht sind Gemüse die Grundlage für kreative Kochideen

Obst zum Einkochen waschen, entsteinen oder entkernen. Mit ganzen oder in Stücke geschnittenen Früchten, die mit Zuckerwasser übergossen und eingekocht werden, kann man sich jederzeit den Sommer auf den Tisch holen

käse und Käse enthalten, lassen sich Alternativen mit pflanzlichen Milchersatzprodukten ohne Bindemittel verwenden. Butter zählt hier zu den Fetten und Ölen und nicht zu den Molkereiprodukten und kann eingekocht werden. Eier und Mehl lassen sich nur in verarbeiteter Form einkochen, wie zum Beispiel in Nudeln, Spätzle, Knödeln, Brot und Kuchen. Fisch und Meeresfrüchte lassen sich nicht einkochen.

### Einkochen im Kochtopf

Die Variante, bei der man die Gläser in einem Topf auf den Herd stellt, ist die klassische, älteste und billigste Art des Einkochens. Dazu sollte die Topfgröße der Herdplatte entsprechend gewählt werden. In den Topf wird das Einlegerost oder Gitter gelegt oder alternativ ein nicht weichgespültes Leinen- oder Baumwoll-Geschirrtuch. Mikrofasertücher eignen sich nicht zum Einkochen. Nun die Gläser mit dem Einkochgut vorsichtig in den Topf stellen, gegebenenfalls stapeln und mit Wasser bedecken. Die Gläser der obersten Lage sollten mindestens

bis zur Hälfte des Einmachguts mit Wasser bedeckt sein. Leichte Gläser kann man mit einem Teller beschweren, damit sie nicht umfallen oder zusammenstoßen. Ein Spritzer Essig im Wasser verhindert Kalkspuren an den Gläsern. Das Wasser für den Topf braucht dieselbe Temperatur wie die Gläser mit dem Einkochgut, das heißt kalte Gläser benötigen kaltes Wasser, warme Gläser warmes Wasser. Sobald das Wasser kocht, muss der Topf mit dem passenden Deckel verschlossen werden. Die notwendige, im Rezept angegebene Einkochzeit beginnt, sobald im Glas Bläschen aufsteigen und der Inhalt sprudelnd kocht. Ab und zu die Wassertemperatur und den Wasserstand kontrollieren und bei Bedarf mit kochendem Wasser auffüllen, damit der Einkochvorgang nicht unterbrochen wird.

Die fertig eingekochten Gläser mithilfe des Glashebers sofort aus dem heißen Wasser nehmen, vorsichtig auf die mit einem Handtuch bedeckte Arbeitsfläche stellen, mit einem Geschirrtuch

### EINKOCHZEITEN

Art	Temperatur	Dauer
Obst, Beeren, Fruchtmus	90°C	30 Minuten
Gurken, Paprika, Mixed Pickles in Essig, Ketchup	90°C	30 Minuten
Wurzelgemüse (in dünnen Scheiben), Kohl, Hülsenfrüchte	100°C	90 Minuten
Wurzelgemüse (im Ganzen)	100°C	120 Minuten
Fleisch, Wurst, Innereien	100°C	120 Minuten
Suppen, Brühen, fertig verarbeitete Fleischprodukte	100°C	120 Minuten



**Napoleon Bonaparte schrieb 1810 für eine Erfindung, die die Speisen seiner Truppen zu konservieren, eine hohe Belohnung aus. 1812 zahlte er sie Nicolas Appert aus, der Lebensmittel durch Einkochen haltbar machte**

abdecken und für die nächsten 24 Stunden stehen lassen. Dabei die Gläser nicht berühren, keine Deckel drehen oder wackeln, keine Klammern entfernen oder Gummiringe ziehen. Erst nach den 24 Stunden kann man die Klammern entfernen und testen, ob die Gläser dicht sind. Zur Lagerung sollte man die Klammern vollständig entfernen. Die Klammern dürfen beim Lagern im Vorratsraum oder der Speisekammer nicht an den Gläsern verbleiben. Bei Twist-Off Gläsern kann man mithilfe eines Lineals auf dem Glasdeckel testen, ob der Deckel eine kleine Wölbung nach innen macht und somit das Glas sein Vakuum besitzt. Alle Gläser mit Inhaltsangabe und genauem Datum der Herstellung beschriften. Gelagert werden sollte Einkochtes bei niedrigen Temperaturen, im besten Fall in einem dunklen Keller. Bei Hitze oder Sonne können sich Geschmack und Farbe der Einkochware verändern.

### Einkochen im Backofen

Das Einkochen im Backofen ist schwieriger als im Topf oder Einkochautomat, da die richtige Temperatur zu treffen und über die gesamte Zeit konstant zu halten eine Herausforderung darstellt. Denn Luft ist ein schlechter Wärmeleiter. Außerdem muss das Wasser im Backofen ständig kontrolliert und gegebenenfalls immer wieder mit kochendem Wasser aufgefüllt werden. Möchte man dennoch im Backofen einkochen, benötigt man eine Fettpfanne, die als tieferes Backblech in (fast) jedem Ofen vorhanden ist. Außerdem ein Referenzglas, das ist ein zum Einkochgut identisches Glas, das ebenso hoch mit

Wasser gefüllt und geschlossen ist. Dieses Glas dient zur Prüfung der regulären Kochzeit. Diese beginnt, wenn das Wasser im Referenzglas siedet. Alle Gläser in die Fettpfanne stellen, das Referenzglas mittig platzieren, Wasser zugeießen (auf mindestens 3,5 cm Höhe) und die Fettpfanne in den kalten Backofen stellen. Diesen auf 170-175°C aufheizen. Wenn der Glaseinhalt siedet, beginnt die reguläre Einkochzeit. Nun wird die Temperatur auf 130°C reduziert. Das Wasser im Referenzglas sollte dabei stetig siedet. Ist dies nicht der Fall, sofort die Temperatur um 5-10°C erhöhen und häufiger kontrollieren, da die Temperaturvorwahl des Backofens oft ungenau ist. Bei Erreichen der endgültigen Einkochzeit die Gläser aus dem Backofen nehmen und auf die mit einem Handtuch bedeckte Arbeitsfläche stellen, mit einem Geschirrtuch abdecken und langsam für die nächsten 24 Stunden in Ruhe stehen lassen. Danach mit den fertigen Gläsern ebenso verfahren wie beim Einkochen im Topf.

### Einkochen im Schnellkochtopf

Im Dampfdrucktopf, der auch als Schnellkochtopf bekannt ist, können Lebensmittel in kürzester Zeit und mit einer höheren Temperatur als 100°C eingekocht werden, da sich im dicht verschlossenen Topf eine höhere Temperatur aufbauen kann. Wer nur wenige Gläser oder Reste einkochen und Energie sparen möchten, für den ist der Schnellkochtopf die beste, günstigste und schnellste

### BOTULISMUS

Botulismus ist eine schwere Lebensmittelvergiftung, die lebensbedrohlich werden kann. Ausgelöst werden kann sie durch nicht fachgerecht eingekochte Lebensmittel und Konserven. Auch in Räucher- und Wurstwaren können sich die Botulismus-Erreger befinden. Diese Erreger, Clostridien, vermehren sich unter Luftabschluss und bilden gefährliche Nervengifte – Toxine. Diese Toxine sind hitzestabil und werden bei Temperaturen oberhalb von 80°C zerstört. Um Botulismus durch Selbsteingekochtes zu vermeiden, müssen beim Einkochen unbedingt die Zeiten und Temperaturen eingehalten werden. Wird ein durch Toxine kontaminiertes Lebensmittel unerhitzt verzehrt, können schon kleinste Mengen des Toxins einen Botulismus auslösen.



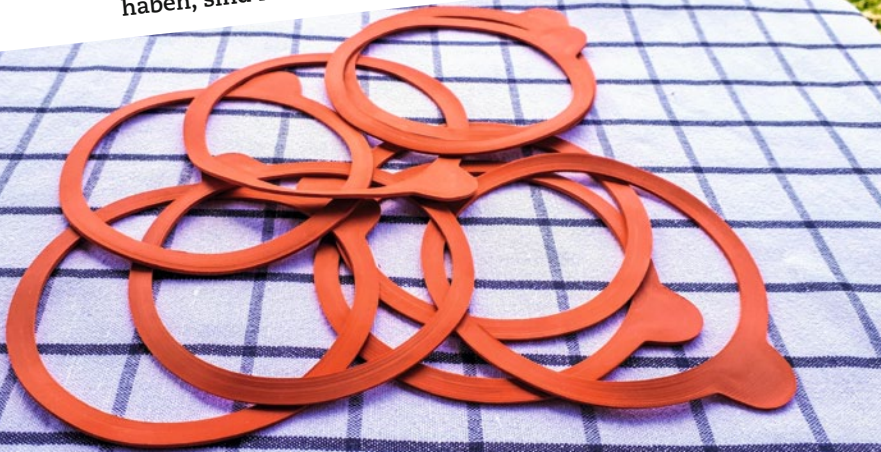
*Neben dem normalen Kochtopf eignet sich auch ein Bräter mit Einlegerost zum Einkochen*

Lösung. Für fertig gekochte Fleischgerichte, Suppen, Brühen aus Fleisch sowie bodennahe Gemüsesorten wie Kürbis, Lauch, Kartoffeln und Bohnen ist diese Art des Einkochens besonders zu empfehlen. Neben einem Schnellkochtopf mit einem Fassungsvermögen von 7 bis 9 Liter benötigt man hierfür ein Loch- oder Bodengitter sowie Gläser mit Gummiringen. Diese werden mit drei Klammern pro Glas verschlossen. Damit die Gläser nicht auf dem Boden stehen, sollte man entweder das Bodengitter oder den gelochten Einsatz dafür verwenden. Die gefüllten Gläser auf den kalten Lochboden stellen, kaltes Wasser einfüllen, bis die Gläser halb im Wasser stehen. Deckel des Kochtopfs ordnungsgemäß verschließen. Topf auf die Kochplatte stellen und langsam bis zur gewünschten Markierung erhitzen, die für das Gargut zuständig ist. Eine Tabelle findet sich in jeder Beschreibung des Schnellkochtopfs.

Das Sicherheitsventil zeigt den erreichten Ring/Stufe. Ab dieser Zeit beginnt die Einkochzeit. Der Einkochvorgang gelingt mit dem Schnellkochtopf viel schnell-

er, so sind für ein Fleischgericht bei Ring/Stufe 2 nur 25 Minuten im Schnellkochtopf vorgesehen. Im normalen Topf dauert das Einkochen 120 Minuten. Nach Beendigung der Einkochzeit den Topf vom Herd nehmen. Das Dampfdruck-Sicherheitsventil darf nicht berührt werden, ebenso darf der Topf unter keinen Umständen abgedampft, mit Wasser übergossen oder in Wasser gestellt werden. In einem Schnellkochtopf muss sich der Überdruck mit den Gläsern möglichst gleichmäßig abbauen, da beim Einkochen im Schnellkochtopf nicht nur im Topf, sondern auch in den Gläsern ein Überdruck erzeugt wird. Würde nach dem Einkochen der geschlossene Topf unter fließendem Wasser abgekühlt oder würde er abgedampft, verringert sich zwar sofort der Überdruck im Topf, aber nicht zeitgleich der Überdruck in den Gläsern. Das hätte dann zur Folge, dass die Speise, Flüssigkeit, Brühe oder der Saft aus den Gläsern herausgedrückt wird und sich im Einkochwasser befindet oder die Gläser platzen. Das Sicherheitsventil muss am Ausgangspunkt sein, bevor der Topf geöffnet werden kann. Erfahrungswerte zeigen, dass die Abkühlzeit bis der Topf geöffnet werden kann, teilweise gut über 30 Minuten beträgt. Sobald sich der Topf öffnen lässt, die Gläser vorsichtig entnehmen und auf einem Handtuch auf der Arbeitsplatte für 24 Stunden stehen lassen und mit einem Geschirrtuch abdecken. Anschließend wie zuvor beschrieben vorgehen. |

*Zum Einkochen benötigt man Gummiringe aus Naturkautschuk. Gläser kann man gebraucht, auch auf Flohmärkten kaufen, die Gummiringe sollten aber erneuert werden. Weiße Gummiringe, wie sie Bügelgläser haben, sind meist aus Kunststoff und nicht zum Einkochen geeignet*



*Federklammern für klassische Einkochgläser verschließen die Gläser. Wird im Kochtopf eingekocht, reichen zwei Klammern pro Glas. Bei einem Schnellkochtopf sollte man drei Klammern pro Glas verwenden*



Haltbar machen im Einkochautomaten

# Vielseitiger Riese

Der Einkochautomat müsste eigentlich Einmachautomat heißen, denn Einkochen bedeutet, Gemüse oder Obst zu garen, noch heiß in Gläser abzufüllen und diese sofort zu verschließen. Beim Einmachen hingegen werden vorgegarte, aber auch rohe Lebensmittel in Gläser gefüllt und anschließend im Wasserbad oder -dampf haltbar gemacht. In unserem Sprachgebrauch hat sich das Einkochen so verfestigt, dass heutzutage beide Begriffe verwendet werden. Janke Schäfer arbeitet seit Jahren mit einem Einkochautomaten und erklärt, wie das Gerät funktioniert, was damit außer Einmachen noch möglich ist und warum sie ihren Automaten nicht missen möchte.

Text &amp; Bilder: Janke Schäfer



**D**as Wort Einwecken, ein Synonym für Einmachen, geht zurück auf den Unternehmer Johann Carl Weck. Sein einst patentiertes Verfahren zur Haltbarmachung von Lebensmitteln war ein Meilenstein für die Vorratshaltung. Die speziellen Gläser, Klammern, Gummiringe, aber auch Einkochtopf und -automat wurden innerhalb kürzester Zeit zu Verkaufsschlagern.

Im Einkochautomaten werden Lebensmittel durch Hitzeeinwirkung haltbar gemacht. Genauer: Mit Lebensmittel befüllte Gläser werden im Wasserbad erhitzt. Die so erwärmte Luft sorgt für einen leichten Überdruck im Glas, dehnt sich aus und entweicht teilweise. Beim anschließenden Abkühlen entsteht wiederum ein Unterdruck. Dabei saugt sich der Deckel so fest an, dass keine weitere Luft oder Keime in das Glas eindringen können. Das Einkochgut ist nach diesem Prozess steril (keimfrei) und über Monate haltbar. Diese Methode funktioniert sowohl mit Weck-Gläsern, bei denen ein Gummiring zwischen Deckel und Glas liegt, als auch mit Twist-off-Gläsern mit Schraubverschluss. Beim Sterilisieren und Temperaturen um die 100°C werden sämtliche Mikroorganismen abgetötet, gleichzeitig gehen jedoch auch wertvolle Vitamine und Aromastoffe verloren. Aussehen, Geschmack und Nährstoffgehalt verändern sich teilweise.

Der Einkochautomat funktioniert elektrisch und verfügt unter dem Kessel über ein Heizelement, das über ein Kabel an die Steckdose angeschlossen

werden muss. Die Temperatur des Wasserbades kann über einen eingebauten Temperaturregler bis 100°C genau eingestellt werden. Die heutigen Modelle besitzen in der Regel eine Zeitschaltuhr, mit der die Einkochzeit ab Erreichen der gewünschten Temperatur abläuft. Das Gerät schaltet sich anschließend automatisch aus. Zusätzlich zu dieser Grundausstattung sind manche Einkochautomaten mit einem Zapfhahn versehen, durch den das eingefüllte Wasser abgelassen werden kann. So muss man den schweren Topf zum Entleeren nicht anheben. Mit dieser Funktion eignet sich der Automat auch gut zum Erwärmen von Getränken wie Punsch, Glühwein oder Kakao, die später über den Hahn abgezapft werden können. Auf niedriger Temperatur können Suppen oder Eintöpfe über Stunden warmgehalten werden. Um die Beschichtung des Kessels nicht zu beschädigen, sollte man fertige Speisen und Getränke mit einem langen Holz- oder Kunststofflöffel umrühren. Das Kochen von Suppen oder Eintöpfen empfiehlt sich nur, wenn es der Hersteller explizit angibt.

Sowohl bei den Gläsern, Gummiringen, Deckeln und Klammern als auch bei den Lebensmitteln ist Sauberkeit das A und O. Bereits kleine Unreinheiten können den Inhalt zum Verderben bringen und die Arbeit eines ganzen Tages zunichtemachen. Deshalb sollte man nicht nur sehr saubere, sondern ausschließlich einwandfreie, unbeschädigte Einkochgläser verwenden. Deckel kann man in verschiedenen Größen neu dazu kaufen. Auch die Gummiringe sollten neu, weich und elastisch sein. Gläser und Deckel reinigt man auf hoher Temperatur

### TECHNISCHE DATEN EINKOCHAUTOMATEN

Volumen	25-30 Liter (bis zu 14 1.000-ml-Gläser)
Leistung	1.800-2.000 Watt
Betrieb	Steckdose 220 Volt
Temperatur	30-100°C
Material	Kunststoff, Emaille, Edelstahl
Preis	je nach Hersteller, Größe und Ausstattung zwischen 50,- und 220,- Euro

Zum Einkochen eignen sich Gläser mit Schraubverschluss oder einem Gummiring



in der Spülmaschine oder in einem großen Topf, in dem man alles für 15 Minuten abkocht. Anschließend, bis zum Einfüllen der Lebensmittel, mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchentuch stellen. Um die Gläser sauber mit flüssigen oder breiigen Lebensmitteln zu befüllen, empfiehlt sich ein Trichter. Sollte trotzdem einmal etwas über den Glasrand laufen, muss dieser vor dem Verschließen mit einem Küchentuch abgewischt werden. Auch hier können kleinste Unreinheiten über Gelingen oder Misslingen entscheiden.

Die empfohlenen Einkochzeiten und Temperaturen unterscheiden sich je nach Hersteller leicht. Hier empfiehlt sich ein Blick in die Gebrauchsanweisung, in der man üblicherweise eine Tabelle findet. Obst wird je nach Form und Festigkeit 20-30 Minuten bei 90°C eingekocht, rohes Gemüse 60-100 Minuten bei 100°C. Gekochtes Gemüse benötigt meist nur 30 Minuten bei zirka 100°C. Fleisch sollte immer bei 100°C haltbar gemacht werden und benötigt 90-120 Minuten. Achtung bei Hülsenfrüchten: Bohnen sollte man vor dem Einkochen grundsätzlich garen. Sie und andere Hülsenfrüchte enthalten Lektin/Phasin, das bei übermäßigem Verzehr gesundheitsschädlich ist, aber durch Erhitzen seine toxische Wirkung verliert.

Je nach Größe und Zusatzfunktionen ist der Einkochautomat ein wahres Multitalent, das die Arbeit beim regelmäßigen Verarbeiten und Haltbarmachen von Lebensmitteln deutlich erleichtert. ■

## Tipp

Beim Einkochen sollte immer so viel Wasser im Kessel sein, dass die Einmachgläser bis knapp unter den Deckelrand darin stehen.

Bei gestapelten Gläsern sollte das Wasser bis zu drei Viertel der Gläserhöhe der obersten Reihe reichen. Den unteren Gläsern macht es laut Hersteller nichts aus, wenn Sie komplett mit Wasser bedeckt sind – der Gummiring und die Klammern am Glas verhindern das Eindringen von Wasser in die Gläser.

Nach dem Einkochen müssen die Gläser möglichst langsam abkühlen, damit ein Vakuum entstehen kann. Dazu kann man den Deckel des Automaten öffnen und die Gläser im abkühlenden Kessel belassen. Wer weiter mit dem Automaten arbeiten möchte, kann die Gläser vorsichtig mit einem Topflappen herausnehmen, auf ein Tuch stellen und darin einschlagen. Die Klammern werden erst entfernt, wenn die Gläser vollständig erkaltet sind. Dabei kann überprüft werden, ob die Deckel alle fest angesaugt sind. Bei Schraubverschlüssen bildet sich eine kleine Mulde im Deckel, die nicht weiter eingedrückt werden kann.

Fehlen beim Öffnen der Gläser die typischen Geräusche (Zischen oder „Ploppen“), sind die eingekochten Lebensmittel nicht luftdicht verschlossen. Bemerkt man dies direkt nach dem Einkochen, kann man den Inhalt der Gläser zeitnah verwerten. Lebensmittel in Gläsern ohne vorhandenes Vakuum, die man zu einem späteren Zeitpunkt aus dem Regal holt, sind leider nicht mehr genießbar und sollten entsorgt werden.



Nicht nur einzelne Obst- oder Gemüsesorten lassen sich im Automaten haltbar machen, auch ganze Mahlzeiten wie Suppen lassen sich darin prima einkochen



Bild: J. WECK GmbH & Co. KG

Manche Einkochautomaten sind mit einem Zapfhahn versehen, durch den das eingefüllte Wasser abgelassen werden kann. Außerdem lassen sich damit Punsch oder Suppe abzapfen, die vorher im Automaten erwärmt wurden

# EINGEKOCHETE GRÜNE BOHNEN



Grüne Bohnen hat man schon zu „Omas Zeiten“ eingekocht, wenn die Ernte großzügig ausgefallen war. Die Bohnen sind vielseitig einsetzbar. Sie schmecken im Salat, in Buttergemüse oder in Eintöpfen. Mit Speck umwickelt und auf dem Grill oder in der Pfanne gebraten, werden die grünen Stangen zu einer fantastischen Beilage.

Rezept: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-

f einer-schwäbischen-  
Allrounderin-990114201022031

## ZUTATEN

- 700 g Grüne Bohnen
- 2.500 ml Wasser
- 1 Beutel Natron

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Garten

- Die Bohnen bei Bedarf entfasern und in Stücke schneiden.
- Anschließend in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass alle Bohnen gut mit Wasser bedeckt sind. Das Natron dazu mixen und umrühren. Das Wasser sofort wegschütten.
- Die Bohnen in einem ausreichend großen Topf mit Wasser bedecken und kräftig aufkochen lassen. Circa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Nach dem Kochen werden die Bohnen in ein Sieb geschüttet und sofort mit sehr kaltem Wasser abgekühlt, bis sie nicht mehr nachgaren.
- Die gekochten Bohnen in sterile Gläser geben und diese zu drei Viertel mit heißem Wasser füllen. Den Deckel auf die Behälter setzen. Die Gläser auf einem tiefen Backblech platzieren und das Blech auf der untersten Schiene des Backofens einschieben. Dann mithilfe eines Messbechers so viel Wasser in das Blech gießen, bis es fast überläuft. Bei 100°C einkochen.
- Sobald das Wasser in den Gläsern kocht, dabei steigen Bläschen auf, 60 Minuten kochen lassen. Dabei immer darauf achten, dass die Gläser ausreichend im Wasser stehen.
- Den Ofen ausschalten und cirka 20 Minuten abkühlen lassen.
- 1-2 Tage nach dem Einkochvorgang müssen die Gläser auf dieselbe Art erneut bei 100°C für 15 Minuten erhitzt werden. Damit kann sichergestellt werden, dass alle Sporen abgetötet werden. ■

## WARUM ZWEIMAL EINKOCHEN?

Die zweite Einkochrunde ist unbedingt notwendig. Denn auf den Schalen der Bohnen können sich Bakterien befinden, die auch durch gründliches Waschen nicht verschwinden. Länger als 2 Tage sollte man jedoch nicht mit der zweiten Einkochrunde warten, denn sonst können sich aus den Sporen wieder neue Bakterien entwickeln, die wiederum Sporen ansetzen. Der Kreislauf würde von vorne beginnen und die eingekochten Bohnen können im geschlossenen Glas verderben.

# Neuheiten

Die **Brotmesser** von Wüsthof sind mit einem Doppelwellenschliff versehen. Mit dieser Anpassung sollen sich laut Hersteller harte Krusten genauso gut schneiden lassen wie weiches Brot oder Früchte mit harten Schalen. Außerdem erhöht sich durch den speziellen Schliff die Schnitthaltigkeit des Messers. Zu den Klassikern im Wüsthof-Sortiment gehören die Messerserien Ikon und Classic Ikon. Während die Brotmesser der Ikon-Serie Griffe aus individuell gemasertem Grenadillholz haben, sind die Classic Ikon-Messer mit Kunststoffgriffen in Schwarz oder Crémeweiß ausgestattet. Die Klingen werden aus einem Stück Edelstahl geschmiedet. [www.wuesthof-shop.de](http://www.wuesthof-shop.de)



In der zimtfarbenen Cocotte „Kürbis“ von Staub lassen sich ganz einfach größere Gerichte zubereiten. Die Form aus Gusseisen hat ein Fassungsvermögen von 3,45 Litern und ist auf allen Herdarten sowie im Ofen einsetzbar. Sie kostet 259,- Euro. Sie speichert dank des gusseisernen Materials zudem die Temperatur, sodass Gerichte auch auf dem Tisch noch lange warm bleiben. Ideal dazu lassen sich die zwei kleinen Geschwister aus Keramik verwenden. Diese sind ebenso wie die schwarze Kürbis-Cocotte mit 0,7 Litern (29,95 Euro) und 0,5 Litern (24,95 Euro) Füllmenge erhältlich und passen somit auf jede Halloween-Tafel. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)



Der Mini Chopper Mill Chef Attachment AT320A von Kenwood ist ein vielseitiger Aufsatz, der unterschiedliche Materialien hacken, zerkleinern und mahlen kann. Er ist laut Hersteller ideal für harte Gewürze, beispielsweise für Currys und Marinaden. Die **Mühle** kann auch zum Mahlen von frischen Kaffeebohnen verwendet werden, dafür ist die flache Klinge sehr gut geeignet. Dressings, Pürees und Babynahrung sind mit der Mühle ebenfalls kinderleicht angerührt. Im Lieferumfang sind außerdem drei Extra-Gefäße enthalten. Preis: 69,99 Euro. [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)



Bei Pilzgarten gibt es ein **Pilz-Kit** zu kaufen, mit dem man drei Edelpilzsorten züchten kann. Heraus kommen etwa 500 Gramm der Eukaryoten. So funktioniert's: Einfach die Verpackung entlang der Perforation aufreißen und in die Folie ein Kreuz ritzen. Danach für sieben bis zehn Tage täglich mit Wasser besprühen und den Pilzen beim Wachsen zusehen. In der Versandbox befinden sich neben dem Kit auch eine Anleitung und Extrainformationen. Der Preis: 16,90 Euro. [www.pilzgarten.de](http://www.pilzgarten.de)

Bei Pilzgarten gibt es ein **Pilz-Kit** zu kaufen, mit dem man drei Edelpilzsorten züchten kann. Heraus kommen etwa 500 Gramm der Eukaryoten. So funktioniert's: Einfach die Verpackung entlang der Perforation aufreißen und in die Folie ein Kreuz ritzen. Danach für sieben bis zehn Tage täglich mit Wasser besprühen und den Pilzen beim Wachsen zusehen. In der Versandbox befinden sich neben dem Kit auch eine Anleitung und Extrainformationen. Der Preis: 16,90 Euro. [www.pilzgarten.de](http://www.pilzgarten.de)



Mit den **Gewürzmühlen** aus Eichenholz von Zwilling Spices lassen sich Salz und Pfeffer einfach mahlen. Doch auch andere Gewürze wie Koriander und Kümmel können mit den Mühlen zerkleinert werden. Das Crush-Grind-Mahlwerk aus Keramik ist härter als Stahl, korrosionsfrei und daher laut Hersteller besonders langlebig. Korngröße und Mahlgrad lassen sich bei allen Gewürzmühlen von Zwilling Spices stufenlos einstellen. Eine Mühle kostet 41,95 Euro. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)



Beim Zwiebelschneiden hat man sich in den Finger geschnitten, beim Knoblauchschälen ist man mit dem Messer abgerutscht – beim Kochen oder Backen kann man sich in der Küche schnell mal eine kleine Verletzung zuziehen und benötigt ein **Pflaster**. Hier kommt Patch ins Spiel, ein Pflaster auf natürlicher Bambus-Basis ohne Plastik und Silikon, ohne Latex und Parabene. Laut Hersteller enthält es auch keine Zusatzstoffe und ist daher für Allergiker geeignet. Erhältlich sind verschiedene Varianten: Patches mit Aktivkohle, Patches mit Aloe Vera, Patches mit Kokosöl und neutrale Patches. 25 Stück kosten 6,99 Euro. [www.patchstrips.eu](http://www.patchstrips.eu)

Knuspriger Teig, sonnig-süße Tomaten, gekrönt von zart-schmelzendem Käse. Die Stars der italienischen Küche sind auch Hauptdarsteller des **BROT-Sonderhefts** Italienisch backen – Pizza, Pinsa und Focaccia. In diesem Heft gibt es eine Auswahl der italienischen Klassiker, die leicht nachzubacken ist. In fast jedem Rezept findet man als Alternative zur klassischen Zubereitungsart mit (wenig) Hefe auch eine Variante mit der italienischen Mutterhefe, Lievito Madre. Die Beläge bestehen aus einer übersichtlichen Anzahl von Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. 8,50 Euro kostet die Zeitschrift mit mehr als 40 Rezepten für mediterrane Köstlichkeiten, die ebenfalls aus der **SPEISEKAMMER**-Redaktion stammt. [www.alles-rund-ums-hobby.de](http://www.alles-rund-ums-hobby.de)



# Geschmacksverstärker

## WÜRZEN MIT KRÄUTERN, ESSIG UND ÖL

Nicht nur das sprichwörtliche Salz in der Suppe verleiht Gerichten erst den richtigen Pfiff. Kräuter, Gewürze, Öle und Essig können ganze Geschmackswelten öffnen. Selbst gemacht schmecken sie noch besser und man weiß, was drin ist. Das Beste ist: Einmal auf Vorrat zubereitet, erhält man leckere, langlebige Begleiter – die, wenn nicht vorher aufgegessen, viele Jahre haltbar sind.



## Tipp


Wer es besonders scharf mag, bereitet das Öl mit Habanero-Chilis zu.




# PEPERONCINI-ROSMARIN-ÖL

Wer seinem Essen einen Extra-Kick an Schärfe verleihen möchte, liegt mit diesem Olio Piccante genau richtig. Das Ansetzen des Würzöls ist eine Sache von Minuten – dann ist allerdings etwas Geduld gefragt. Das Öl muss zwei bis drei Wochen im Kühlen lagern, um die Aromen aller Zutaten herauszukitzeln. Danach eignet es sich hervorragend zum Beträufeln von Bruschetta oder Pizza, zum Marinieren von Fleisch und als pikantes Salatöl.

Rezept & Bild: Doris Schmidutz-Dempewolf

 @speedeliciousadodosgreen

 /Dodos Grüne Küche

 www.speedelicious.de

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

## ZUTATEN

- 250 ml Olivenöl
- 5 Peperoncini (getrocknet)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zehen junger Knoblauch (halbiert)
- Rosmarinzwig in eine Glasflasche mit Schraubverschluss oder Korken geben. Knoblauch und Peperoncini hinzufügen. Öl bis 1 cm unter den Rand einfüllen.
- Die Gläser zuschrauben und für 2-3 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort durchziehen lassen.
- Einmal pro Woche durchschütteln. |

# HIMBEER-ESSIG

Beeren lassen sich nicht nur zu süßen Fruchtaufstrichen verarbeiten. Mit Essig gemischt erhält man ein schnelles und fruchtiges Dressing. Der rosarote, süßliche Himbeer-Essig schmeckt zu Blattsalaten und Geflügelgerichten. Auch zu einer Käseplatte macht er sich köstlich. Obstsalaten und gegrillten Pfirsichen verleiht er eine fruchtig-säuerliche Note.

## ZUTATEN\*

Rezept & Bild: Gerda Göttling

- 500 g Essig (Weißwein oder Balsamico weiß)
- 300 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 1 EL Honig (Wald- oder Blütenhonig)

\* Ergibt zirka 650 ml Essig

- Himbeeren verlesen, eventuell noch vorhandene Kelche entfernen.
- In eine große Milchflasche oder ein Weckglas füllen. Honig dazugeben und mit dem Essig übergießen.
- Das Behältnis gut verschließen und schütteln.

- Für 3 Wochen auf eine Fensterbank stellen und jeden Tag einmal gut schütteln.

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

- Wenn die Beeren ihre komplette Farbe abgegeben haben, die gesamte Menge durch ein Haarsieb oder Mull-Tuch gießen.
- Anschließend den gewonnenen Himbeer-Essig in einen Topf geben und für 2 Minuten bei starker Hitze aufkochen. Das Aufkochen reduziert den Essig, da ein wenig Flüssigkeit verdampft.

- Himbeer-Essig abkühlen lassen und in sterile Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. |



# GETROCKNETE KRÄUTER

Rezepte & Bilder: Bärbel Adelhelm

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

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

## ZUTATEN

- Kräuter nach Belieben (frisch, zum Beispiel Basilikum, Thymian, Schnittlauch, Liebstöckel, Petersilie oder Karottenkraut)

### Tipp

Alternativ kann man die Kräuter auch bei 80°C Umluft im Backofen trocknen lassen. Dabei sollte man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit der Dampf abziehen kann. Oder man hängt sie aufgezogen an einer Schnur an einen trockenen Ort

- Die Kräuter ausschütteln, aber nicht waschen. Grob von den dicken Stängeln befreien.
- In den Korb einer Heißluftfritteuse geben und bei sehr niedriger Temperatur für bis zu 5 Minuten trocknen.
- Auf ein Küchentuch kippen und mit den Händen die trockenen Kräuter zermahlen. So lösen sich die restlichen Stiele von den „Blättern“. Die zermahlenden Kräuter in trockene Gläser mit Schraubdeckel füllen und trocken aufbewahren. |



## ZUTATEN

- Thymian
- Oregano
- Majoran
- Basilikum
- Petersilie
- Rosmarin
- Estragon
- Liebstöckel
- Dill
- Paprikapulver\*

\* Das Paprikapulver und die Gewürze im Verhältnis 1:10 verwenden, da das Paprikapulver beim Braten bitter wird. Alle anderen Kräuter im gleichen Verhältnis verwenden.



- Die Kräuter entweder an der Luft, bei 80°C Umluft im Backofen oder bis zu 5 Minuten in der Heißluftfritteuse trocknen.
- Anschließend in einer Kaffeemühle oder ähnlichem sehr fein mahlen. In gut verschließendem Gefäß aufbewahren. |



# BRATKARTOFFEL-GEWÜRZ

## ZUTATEN

- 5 Paprika (rot)
  - 3 Pastinaken
  - Zwiebelpulver
  - Pfeffer (gemahlen)
  - Paprikapulver (geräuchert)
  - Kurkumapulver
  - Kümmel (gemahlen oder geschrotet)
  - Kreuzkümmelpulver
  - Ingwerpulver
  - Steinsalz (kein Meersalz)
  - Rauchsatz (Hickorysalz)
- Pastinaken und Paprika sehr klein schneiden und im Backofen bei 80°C und leicht geöffneter Backofentür trocknen. Je nachdem, wie klein das Gemüse geschnitten ist, dauert das Trocknen 4-6 Stunden.

Anschließend alle Zutaten in einer Kaffeemühle, Thermomix oder Smoothie Maker sehr fein schreddern. |



# GETROCKNETE PILZE

- ## ZUTATEN
- Pilze säubern, entstielen und Hut sowie Stiel in schmale Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen und im Backofen bei 50-60°C über längere Zeit trocknen lassen. Je nach Pilzgröße dauert der Trockenvorgang 4-6 Stunden.
  - Wenn sie richtig dürr sind, die getrockneten Pilze in einer Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten. In einem sauberen, trockenen Glas aufbewahren. |

# KRÄUTERSALZ

Rezept & Bild: Victoria Mattes

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

## ZUTATEN

- 300 g Salz (zum Beispiel Meersalz, das hebt den Kräutergeschmack besonders hervor)
  - 60 g Kräuter (frisch oder getrocknet, zum Beispiel Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Oregano, Majoran, Thymian)
- Kräuter waschen und gut abschütteln. Die Kräuter können komplett, mit Blättern und Stielen, verwendet werden.
- Anschließend trocknen, am besten an der Luft auf einem Leinen- oder Baumwolltuch. Diese Variante dauert ein paar Tage. Wenn es schneller gehen soll, kann man sie auch im Backofen trocknen. Dort sollten die Kräuter aber schonend und langsam trocknen – ideal sind etwa 3-5 Stunden bei 30 bis 50°C Umluft. Ab und zu sollte man die Ofentür öffnen, um Feuchtigkeit abzulassen.
- Die getrockneten Kräuter anschließend mit dem Salz zusammen in ein Gefäß geben und fein häckseln oder mörsern. Eine andere Variante ist es, die



getrockneten Kräuter fein zu zerkleinern, mit dem groben Salz zu mischen und in eine Salzmühle abzufüllen.

- In gut verschließbare Gläser abfüllen. Das Kräutersalz hält sich bei trockener Lagerung einige Monate. |



Eine gute Gemüsebrühe braucht ordentlich Geschmack und Würze. Viele gekaufte Instant-Gemüsebrühen glänzen leider nicht gerade mit ihrer Liste der Inhaltsstoffe. Zu viel Zucker, Palmfett, Hefen und Geschmacksverstärker. Deswegen ist die selbst zubereitete Variante die leckerste und gesündeste Alternative. Und die Zutaten sind schnell besorgt: Knackiges Gemüse, frische Kräuter und Salz.

- Möhren, Knollensellerie, Kohlrabi und Zwiebeln schälen. Das restliche Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel würfeln.
- Anschließend alles, bis auf das Salz, in der Küchenmaschine oder einem Mixer zerkleinern, bis eine feine Masse entstanden ist.
- Die Gemüsemasse in ein Mulltuch geben und so gut es geht ausdrücken. Alternativ kann sie auch in einem Sieb mit der Hand ausgepresst werden, was aber deutlich mehr Kraft kostet. Je mehr Saft aus der Masse ausgedrückt wird, umso kürzer fällt anschließend die Trocknungszeit im Backofen aus.
- Die ausgepresste Masse zirka 2 cm dick auf Backbleche verteilen, was

etwa drei Bleche ergibt. Im Backofen bei 85-90°C Umluft etwa 11 Stunden trocknen lassen, je nach Wassergehalt im Gemüse. Damit die Feuchtigkeit beim Trocknen auch entweichen kann, klemmt man am Anfang einen Kochlöffel in die Backofentüre. Gegen Ende reicht es aus, ab und zu die Backofentür zu öffnen. Die Masse sollte langsam trocknen und nicht zu stark bräunen. Am Ende sollte sie vollständig getrocknet sein, sonst besteht die Gefahr von Schimmelbildung.

- Die entstandene getrocknete Masse abwiegen und mit dem Salz mischen. Anschließend alles nochmals in den Mixer geben und fein pulverisieren. Das fertige Pulver in Schraubgläser abfüllen und trocken lagern. Die Gemüsebrühe hält trocken und kühl gelagert mindestens 6 Monate. ■

### Tipp

Die Mengenangaben der Gemüse in der Zutatenliste können beliebig ausgetauscht oder verändert werden, dadurch ergibt sich auch jeweils ein anderer Geschmack. Egal für welche Kombination man sich entscheidet: Das Gemüse sollte nicht schneller und bei höheren Temperaturen getrocknet werden, da es schnell zu dunkel werden oder sogar verbrennen kann. Die Gemüsebrühe wird dadurch dunkel und hinterlässt eine unschöne Farbe.

Rezept & Bilder: Victoria Mattes

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

### ZUTATEN\*

- 1.800 g Möhren
- 900 g Knollensellerie
- 900 g Zwiebel
- 600 g Weißkohl
- 600 g Lauch
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Paprika (rot)
- 350 g Fenchel
- 2 Knollen Knoblauch
- 50 g Ingwer (frisch)
- 350 g Petersilie
- 250 g Schnittlauch
- 120 g Salz
- 2 g Chilis (getrocknet)

\* Ergibt eine Trockenmasse von 630 g





# SARDINEN IN ÖL

## ZUTATEN\*

- 500 g Sardinen (frisch)
- 500 g Salz (grob, zum Beispiel Stein- oder Meersalz)
- 200 g Apfelessig
- 200 g Weißwein (trocken)
- 100 g Olivenöl
- 100 g Sonnenblumenöl

\*Ergibt 220 g

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit: Supermarkt



Supermarkt

## LESE-TIPP

Dieses Rezept eignet sich wunderbar als Belag auf einer Pizza aus dem BROT-Sonderheft Italienisch Backen. Darin dreht sich alles um die Stars des italienischen Fingerfood: Pizza, Pinsa und Focaccia. Die Beläge bestehen aus einer übersichtlichen Liste an Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. Das Heft hat 100 Seiten, kostet 8,50 Euro und kann im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de) bestellt werden.



Die Sardine gehört zu den Heringe, ihren Namen verdankt sie der Insel Sardinien. Man kennt sie eingelegt in diversen Soßen und in Dosen verpackt. Legt man sie selbst in Öl ein, weiß man, was drin ist. Einzig ein bisschen Zeit muss man mitbringen. Doch es lohnt sich: Die eingelegten Sardinen schmecken köstlich auf Pizza und Focaccia, in Soßen oder auch zu einer Paste verarbeitet auf Bruschetta mit frischer Tomate und Basilikum.

- Sardinen in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
- Fische putzen, indem man jeweils die Köpfe und die Innereien samt Gräten entfernt. Geputzte Sardinen in eine Glas- oder Keramikschale geben und mit grobem Salz bestreuen.
- Die nächste Schicht Sardinen darüber geben und wieder mit reichlich Salz bestreuen. So fortfahren, bis sich alle Fische in der Form befinden. Die oberste Lage mit Salz abschließen. Die Schale mit einem Deckel oder Frischhaltefolie verschließen.
- 2 Wochen im Kühlschrank abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.
- Danach die Fische aus dem Salz herausnehmen und das Salz mit einer behandschuhten Hand entfernen.
- Jeweils die Hälfte des Essigs, des Öls und des Weißweins in einer weiteren Schale miteinander vermischen. Fische im Essig-Öl-Gemisch für 3 Minuten marinieren. Im nächsten Schritt werden die Fische in der zweiten Hälfte von Essig, Wein und Öl gereinigt. Anschließend in ein sterilisiertes Schraubglas füllen.
- Das restliche Olivenöl und Sonnenblumenöl miteinander mischen. Ölmischung randvoll in die Gläser füllen, dabei darauf achten, dass alle Fische mit dem Öl bedeckt sind. Gläser mit den Deckeln verschließen und für 3 Wochen kühl und dunkel durchziehen lassen. ■



# KIRSCHTOMATEN MIT FRISCHKÄSE

Die cremig-gefüllten Kirschtomaten mit Frischkäse schmecken köstlich zu einem Gläschen Wein und etwas frisch-geröstetem Weißbrot. In einem Salat oder zu Grissini, die man mit Parma-Schinken umwickelt hat, sind sie ebenfalls fabelhaft.

- Schraubgläser sterilisieren, indem man sie zusammen mit den Deckeln für 10 Minuten in kochendem Wasser auskocht. Danach stellt man sie zum Abtropfen kopfüber auf ein sauberes Geschirrtuch; nach dem Abtropfen mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen und beiseitestellen.
- Von den Tomaten den Deckel abschneiden. Kerne mit einem Espressolöffel entfernen. Tomaten beiseitestellen.
- Frischkäse mit Knoblauch, Basilikum, der Zitronenschale und den Gewürzen cremig rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle geben und die Tomaten damit füllen.
- Die gefüllten Tomaten in die vorbereiteten Schraubgläser einschichten.
- Randvoll mit Olivenöl auffüllen. Frischen Oregano oder Majoran ins Glas geben.
- Darauf achten, dass alle Zutaten komplett von Öl bedeckt sind.
- Mindestens 24 Stunden kühl und dunkel durchziehen lassen und servieren. |

## ZUTATEN

- 500 g Kirschtomaten
- 150 g Frischkäse
- 500 g Olivenöl bester Qualität
- 1 kleine Zehe Knoblauch (frisch, zerdrückt)
- 15 Blätter Basilikum
- 3 g Zitronenschale
- frischer Oregano oder Majoran, davon nur die Blätter
- Salz
- Pfeffer (schwarz)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit: Supermarkt

☆☆☆


☆☆☆


☆☆☆

Supermarkt

Rezept: Doris Schmidutz-Dempewolf


 @speedeliciousadodosgreen

 /Dodos Grüne Küche

 www.speedelicious.de

### Tipp

Die Kirschtomaten können nach Belieben mit jungem Knoblauch, Peperoncini und anderen Kräutern eingelegt werden.

A woman with blonde hair, wearing a black shirt and a bright red apron, is smiling and holding several packages of pasta. One package is wrapped in clear plastic with a yellow ribbon, and another is in a red bowl with a white lace doily. The background shows a window with a view of a building facade.

Hinter den  
Kulissen der  
Nudelschmiede  
Stade

# Nudelschöpferin

Text: Vanessa Grieb, Fotos: Jan Schnare

„Wo ist die Nische, die ich besetzen kann?“ fragte sich Beate Adler vor 15 Jahren, als sie nach einer Umschulung zur Informatikkauffrau nur Absagen auf ihre Bewerbungen bekam. Sie entschied sich schließlich dazu, ihren eigenen Laden zu eröffnen, der so gar nichts mit Informatik zu tun hatte: Die „Nudelschmiede“ in der Altstadt der niedersächsischen Kleinstadt Stade, etwa 40 Kilometer westlich von Hamburg. Ein kleiner Laden, dessen Holzregale gefüllt sind mit Nudeln in allen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Gewürzmischungen und weitere selbstgemachte Leckereien gibt es ebenfalls. Durch eine Scheibe im Verkaufsraum kann man bei der Nudelherstellung zuschauen. Ein Blick hinter die Kulissen.

**R**und 400 Sorten Nudeln führt Beate Adler in ihrem Laden, nicht immer sind alle vorrätig. Fast alle Sorten sind aus Hartweizengrieß, darüber hinaus sind den Variationen kaum Grenzen gesetzt. So gibt es herzhaftere Nudeln mit Steinpilzen oder Weißweinnudeln mit Zitronenpfeffer und fruchtige Sorten wie Chili-Mango. Auf die meisten Kombinationen kommt die gebürtige Dresdnerin, die 1988 in den Norden kam, selbst. Entweder, weil sie vorher etwas Ähnliches gegessen hat oder weil sie mittlerweile weiß, was geschmacklich zusammenpasst. Auch ihr eigener Garten auf ihrem Resthof beschert ihr immer neue Ideen. Häufig werden

auch Kundenwünsche umgesetzt. So beliefert die „Nudelschmiedin“ bereits seit Jahren ein bayerisches Lokal mit Biernudeln. Hin und wieder haben Kunden auch sehr außergewöhnliche Wünsche, die sich nicht immer umsetzen lassen. „Ein Kunde hätte gerne Einhornnudeln mit Marshmallow-Geschmack gehabt“, schmunzelt sie. Neben vielen Stammkunden kommen auch immer wieder Touristen in den kleinen Laden in der Altstadt. Für Beate Adler könnten es noch mehr Laufkunden sein. Ihrer Meinung nach tut die Stadt Stade zu wenig dafür, die Innenstadt für Touristen attraktiv zu gestalten. Kleine Feinkostläden wie ihren oder allgemein kleine, nette Lädchen zum Stöbern gibt es zu wenig.

Auch die Kommunikation mit der Stadt gestaltet sich etwas schwierig. So war vor einiger Zeit vor der Nudelschmiede ein halbes Jahr lang die Straße aufgerissen, sodass man nicht an den Laden heran kam. Die Baumaßnahmen hat die

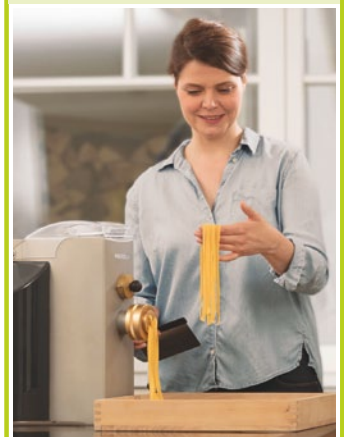


- 1) Alle Regale im Laden sind Maßanfertigungen, die Beate Adler selbst gebaut hat.
- 2) Motivnudeln sind bei den Kunden sehr beliebt und werden mithilfe von Matrizen hergestellt.
- 3) Alle Nudeln werden in 200-Gramm-Tüten verkauft, die von Hand gepackt sind. Die Nudeln halten sich ungefähr 2,5 Jahre

Anzeige

# HÄUSSLER

## Nudelmaschine für Zuhause



Hausgemachte Nudeln sind ein Traum: Herrlich frisch und überaus köstlich. Mit den Maschinen von Häussler zaubern Sie tolle Nudel- und Pasta-Spezialitäten. Mit oder ohne Ei. Aus Durum-Hartweizen, Dinkel oder Kamut. Auch mit Kräutern oder Gewürzen. Gerne auch glutenfreie oder proteinreiche Nudeln. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
 88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

Stadt erst kurz vorher angekündigt. In der Zeit gab es keine Laufkundschaft. Beate Adler wirkte dem Leerlauf entgegen, indem sie andere Einnahmequellen verstärkte. „Ich gehe viel auf Märkte und beliefere verschiedene Firmen. In dieser Zeit habe ich viel aquiriert und Partner abgeklappert, dass ich gerade Kapazitäten habe und ob sie nicht noch Nudeln bräuchten. In der Zeit habe ich die Produktion kräftig erhöht“, erinnert sich die Ladeninhaberin. Sie zögert nicht lange, sondern findet schnell und effektiv Lösungen. Das war schon immer ihr Ansatz. „Man sollte immer das Beste machen aus dem, was einem gegeben ist und mit Spaß dabei sein“, betont Beate Adler. Dass sie mit Spaß bei der Sache ist, merkt man ihr und ihrem liebevoll gestalteten Laden an. Sie ist handwerklich geschickt, macht viel selbst – wie alle Regale im Laden. Dabei kommt ihr der einstige Beruf als Elektrikerin, den sie aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste, zugute.

Neben einem eigenen Online-Shop geht sie viel auf Genuss- und Landfrauenmärkte. „Das Interesse für eine bewusste Ernährung hat in den letzten Jahren zugenommen. Immer mehr Menschen wollen wissen, was in ihrem Essen steckt“, stellt sie fest. Auch mit Supermärkten wie Rewe, Edeka und Kaufland arbeitet sie zusammen. Nicht jeder Supermarkt bekommt die gleichen Nudelsorten geliefert. Wer was bekommt, bestimmt Beate Adler. Die Zusammenarbeit mit den Supermärkten funktioniert gut, ist aber aufwändig und zeitintensiv. Mit anderen Partnern ist die Zusammenarbeit unkomplizierter. Die Mitarbeiterin eines Unverpacktladens in Hamburg, in dem die Ware lose verkauft wird und die Kunden zum Einkaufen ihren



Grundlage für alle Nudelteige ist Hartweizengrieß



Die rohe Nudelmasse erinnert von der Konsistenz an Streuselkuchenteig

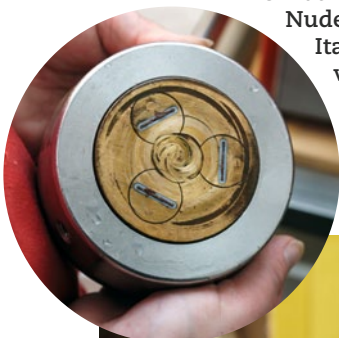
eigenen Behälter mitbringen, kommt jede Woche mit zwei Eimern vorbei. In diesen transportiert sie die Muschelnudeln aus der Nudelschmiede dann direkt nach Hamburg.

Im Verkauf wird Beate Adler von einer Auszubildenden, einer Schülerin und von ihrem Mann unterstützt. Über ihn ist eine besondere Stammkundschaft entstanden: Da Herr Adler in den letzten fünf Jahren zunehmend schlechter sehen kann und mittlerweile nahezu blind ist, kommen viele Blinde in die Nudelschmiede. Und lassen sich von Herrn Adler beraten. Bei den Preisen müssen die (sehenden) Kunden allerdings öfter mal mithelfen. Auch bei ihren Mitarbeitern setzt sie auf besondere Persönlichkeiten. So stellt sie nur Menschen ein, die auf dem normalen Arbeitsmarkt wenig bis keine Chancen haben. Aktuell ist das Victoria aus Russland, die mit 19 Jahren nach Deutschland kam und jetzt mit 35 Jahren eine Ausbildung zur Verkäuferin macht. Sie hilft im Verkauf,

berät Kunden oder faltet und klebt die Nudeltüten. An die Nudelproduktion lässt Beate Adler Victoria allerdings noch nicht. Denn jede Tüte muss gleich aussehen und genau 200 Gramm Nudeln enthalten.

Zwölf dieser 200-Gramm-Tüten Nudeln sind innerhalb von 30 Minuten produziert. Trockenzeit nicht inklusive. Dafür benötigt man ungefähr zwei Tage. Feste Produktionstage hat Beate Adler nicht, sie produziert nach Bedarf. Für ihre Nudeln verwendet sie Hartweizengrieß, den sie vor allem aus Süddeutschland bezieht. „Der Grieß braucht viel Sonne, die habe ich hier oben noch nicht wirklich gefunden“, lacht Beate Adler. Für die zwölf Tüten werden 2,5 Kilogramm Hartweizengrieß verarbeitet und 0,75 Milliliter Wasser. Und ansonsten möglichst frische Zutaten. „Ich verwende viel aus meinem Garten und von einem Bauern aus Moor. Mir ist es wichtig, so viel wie möglich regional oder zumindest aus der EU zu beziehen.“ In welchem Verhältnis sie Grieß mit Gemüse, Kräutern oder Obst mischt, bleibt ihr Geheimnis. „Ich benutze 4,5 Prozent Steinpilzpulver, in industriell gefertigten Nudeln wird 1 Prozent Steinpilzpulver eingesetzt“, verrät sie dann doch noch. Und „verarbeiten lässt sich alles, was man musen kann“, fügt sie auch noch hinzu. Himbeeren und Erdbeeren werden vor der Verarbeitung durch ein feines Sieb gedrückt, damit die Kerne nicht mit in den Teig gelangen. Kräuter wie Rosmarin und Thymian kommen nur grob zerkleinert zu den Nudeln, da sie so länger den Geschmack halten.

Die Matrizen, Formen für die Nudeln, stammen aus Italien. In Deutschland werden sie nicht mehr hergestellt und auch in Italien sind sie recht teuer



Durch die Matrizen werden die Nudeln mit viel Druck gepresst

Für die Zukunft hat Beate Adler noch viel vor. So hat sie erst kürzlich eine neue, größere Nudelmaschine gekauft. Die soll zukünftig in einer alten Bäckerei in Hechthausen zum Einsatz kommen. Dort hat sie bereits einen Raum gemietet, der aktuell als Lagerraum dient. Die Bäckerei möchte Beate Adler umbauen, dort wie im jetzigen Laden eine Schauproduktion einrichten und auch Nudelgerichte servieren. „So können die Leute weiterhin dabei zuschauen, wie Nudeln entstehen und gleichzeitig essen“, erklärt sie ihr Konzept. 600.000 Euro betragen Objekt- und Baukosten. 100.000 Euro hat sie bereits über eine Crowdfunding-Kampagne zusammenbekommen. Eine zweite Kampagne darüber sowie über eine stille Beteiligung soll der Rest zusammenkommen. Dafür hat sie eine GmbH gegründet. Eröffnen möchte sie zu ihrem 60. Geburtstag im nächsten Jahr. Vorerst soll das Ladengeschäft in Stade aber bestehen bleiben. Der Ort, an dem Beate Adler mit ihrer Nudelschmiede erfolgreich ihre Nische gefunden hat. |

**Kontakt**

Nudelschmiede Stade  
 Kehdinger Straße 3, 21682 Stade  
 Telefon: 041 41/41 18 63  
 E-Mail: info@nudelschmiede.de  
 Internet: www.nudelschmiede.de

# Ins Glas geschaut

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

Heute habe ich das erste Mal die Gurken eingemacht, mit tatkräftiger Unterstützung. Jetzt zählen wir die Tage bis zum ersten Test.

**Nicole Fröhlich**



Die Essiggurken waren schnell gemacht. Das Ketchup, die Pølser-Gurken und der Aprikosensenf stehen auch schon fertig im Regal.

**Elke Wienands**



Der Putenbrustschinken sollte es werden, aber mit einer geänderten Würzung. Ich habe eine Gewürzmischung aus Ras el Hanout, gemahlene schwarze und bunte Pfefferkörnern, Curry und Salz verwendet. Der Schinken ist wirklich ein Knaller geworden, das Rezept ist toll. **Natalie Go**

Ich habe das Kiwi-Chutney aus Ausgabe 02/2019 gekocht. Es ist toll geworden und schmeckt lecker.

**Margot Gebelhardt**



Mein erster Versuch, eine Marmelade einzukochen, ist mehr als gelungen. Ich habe mich für die pürierte Variante mit Erdbeeren entschieden und die hat geschmacklich voll überzeugt. Dank der tollen Anleitung ist eine super cremige und leckere Marmelade entstanden. Gleiches beim Aprikosen-Senf: Tolles Rezept und ein noch besseres Ergebnis. Alle, die bis jetzt probieren durften, waren angetan von dem fruchtigen Senf.

**Jule Schmidt**



## ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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



KLEINE  
EIWEISSSTRÄGER

# Pilz-Power

Zu den eigenen Vorräten greifen statt „in die Pilze zu gehen“ kann man mit unseren schmackhaften Ideen rund um das braune und weiße Waldgemüse. Ob im Ganzen, eingelegt in einen Balsamico-Sud, eingekocht als schmackhafte Basis für Soßen oder in der exotischen Variante als Beigabe zu einer asiatischen Suppe, in verarbeiteter und haltbarer Form werden Pilze zu konzentrierten Geschmacksträgern.

Jetzt sprießen sie aus dem Boden

# So lagert man Pilze

Von Spätsommer bis Herbst ist Pilzsaison. Das gilt nicht nur für Sammler, auch auf dem Wochen- und im Supermarkt sind die schmackhaften Begleiter jetzt in der Regel besonders günstig und zahlreich vertreten. Zeit, sich einen kleinen Vorrat anzulegen. Doch welche Methode ist die Beste, um Pilze zu lagern?

## EINFRIEREN

Einfrieren ist die einfachste Lagermethode von Pilzen. Am besten blanchiert man sie dafür. Nach dem Säubern und Kleinschneiden werden die Pilze für wenige Minuten in kochendes Wasser gegeben. Die Zugabe von Salz (etwa 20 Gramm auf einen Liter) und Zitronensäure verhindert Verfärbungen und dass die Pilze einen bitteren Geschmack bekommen. Nach dem Abkühlen werden die Pilze eingefroren und sind dann etwa 12 Monate haltbar, verlieren mit der Zeit aber immer mehr an Aroma.

## EINLEGEN

In Essig eingelegt schmecken Pilze ganz hervorragend im Salat oder als Beilage zu Fisch und Fleisch. Die Pilze zunächst säubern, nach Belieben Kleinschneiden und 5 Minuten in Salzwasser kochen. Nun einen Essigsud vorbereiten. Dazu mischt man ein Teil Essig (zum Beispiel Weißwein- oder Apfelessig) mit einem Teil Wasser. Wer mag, gibt Gewürze wie Senfkörner, Wacholderbeeren oder Lorbeerblätter dazu. Die abgetropften Pilze in ein sauberes, gut verschließbares Glas geben und mit dem Essigsud übergießen. Für eine längere Haltbarkeit kocht man die Gläser noch 90 Minuten bei 100°C im Wasserbad ein. Die Pilze halten dadurch etwa 12 Monate.

## FERMENTIEREN

Ja, auch Pilze kann man fermentieren. Ob geschnitten, im Ganzen, mit oder ohne Zugabe von Gewürzen.

Für die Trocknung werden die gesäuberten und geschnittenen Pilze flach in die Dörreinsätze gelegt



## SPEISEPILZE

Der Oberbegriff für essbare Pilze lautet Speisepilze. In Europa gibt es mehrere hundert Arten, von denen aber nur ein Dutzend bekannt ist und verzehrt wird. Das Gemüse hat kaum Fett, dafür einen hohen Gehalt an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Pilze gibt es mittlerweile das ganze Jahr über, Hauptsaison ist von August bis Ende Oktober. Der weltweit am häufigsten angebaute Speisepilz ist der auch als Egerling bekannte Champignon. Er hat einen weiß, gelblich oder braun gefärbten Hut, sein Stiel lässt sich leicht vom Hut abtrennen. Einst galt der Champignon als Delikatesse, die Königen und Adligen vorbehalten war.

Seit den 1950er-Jahren wird er angebaut und kultiviert. Zusammen mit Shiitake- und Austernpilze gehören die Champignons zu den Blätterpilzen, deren Merkmal auf der Unterseite des Huts strahlenförmig verlaufende Lamellen sind. Neben den kultivierten Speisepilzen gibt es die Wildpilze wie Pfifferlinge und Steinpilze. Beide Arten stehen in Deutschland unter Schutz und dürfen nur für den Eigenbedarf gepflückt werden. Der Pfifferling ist der Speisepilz des Jahres 2019 und hat von Ende Juni bis Mitte Oktober Saison. Er ist goldgelb und hat ein festes Fleisch. Seinen Namen verdankt er dem leicht pfeffrigen Geschmack.



Im Dörrautomaten werden die Einsätze übereinandergestapelt



Die Temperatur ist von 35°C bis 70°C stufenlos einstellbar. Eine exakte Temperatur lässt sich so leider nicht wählen, der Wert bleibt im Ungefähren



Nach dem Trocknen werden die Pilze am besten luftdicht gelagert

## PRODUKT-TIPP

### Dörrautomat von Rosenstein und Söhne

Für Einsteiger und „Gelegenheitstrockner“ ist der Dörrautomat DH-25.k von Rosenstein und Söhne eine gute Wahl. Das Gerät ist günstig, einfach in der Handhabung, nimmt in der Küche nicht viel Platz weg und liefert vernünftige Ergebnisse. „Tut was es soll“, könnte man kurz und bündig urteilen. Mit seinen Fünf Dörr-einsätzen bietet der DH-25.k genug Raum, um eine mittelgroße Menge (etwa 1 Kilogramm Obst, Gemüse oder Pilze) zu trocknen. Die Lautstärke des Geräts ist okay, aber nicht extrem niedrig. Die Temperatur lässt sich stufenlos zwischen 35°C und 70°C regeln. Durch eine fehlende Skala am Drehregler kann man allerdings keine exakte Temperatur einstellen. Die fünf Dörrreinsätze sind spülmaschinenfest und in zwei Höhen stapelbar.

Preis: 29,95 Euro  
Internet: [www.pearl.de](http://www.pearl.de)



Einfach die Pilze säubern und ganz oder geschnitten in ein Bügelglas geben, mit zweiprozentiger Salzlake übergießen (auf einen Liter Wasser 20 Gramm Salz), mit einem Gewicht beschweren, sodass die Pilze stets von der Lake bedeckt sind, Glas schließen und nach wenigen Tagen sind sie fertig für den Verzehr. Ungeöffnet sind die Pilze so einige Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern.

## TROCKNEN

Für einen unverfälschten Pilzgeschmack eignet sich die Trocknung mit Abstand am besten. Die Pilze werden sorgfältig gereinigt (bitte nicht waschen), geschnitten und im Backofen, oder besser noch in einem Dörrautomaten (siehe Produkt-tipp), bei 50-60°C etwa 8-12 Stunden getrocknet. In einem luftdichten Behältnis, zum Beispiel einem Weckglas, sind Pilze so nahezu unbegrenzt haltbar. Sobald man sie zum Kochen nutzen möchte, weicht man sie für wenige Minuten in Wasser ein. |

## Tipp

Getrocknete Pilze lassen sich ganz leicht pulverisieren. Einfach in einem Küchengerät, wir haben den Kräuter- und Gewürzmöhlen-Aufsatz der Kenwood Cooking Chef Gourmet verwendet, fein mahlen. Egal ob sortenrein oder als Mischung, Pilzpulver eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Soßen und Gemüse. Insbesondere Pilzsoßen, die geschmacklich ein bisschen schwach auf der Brust sind, bekommen so einen Extrakick.



Der Kräuter- und Gewürzmöhlen-Aufsatz der Kenwood Cooking Chef Gourmet mahlt sehr fein



# PILZFOND

## FOND ODER BRÜHE?

Der Unterschied zwischen Fond und Brühe besteht in der Einkochzeit – eine Brühe ist etwas milder im Geschmack und flüssiger. Der Fond hingegen ist intensiver und durch die stärkere Reduzierung dickflüssig.

Hühner- und Knochenbrühe sind gut gegen Erkältung und stärken das Immunsystem, das weiß jedes Kind. Auch in Pilzen stecken jede Menge wertvolle Nährstoffe, die sich in Form einer Brühe konservieren lassen. Nicht nur der Gesundheit zuliebe sollte man immer ein Glas Pilzfond im Vorratsschrank haben. Auch zum Verfeinern von Soßen oder als Basis für ein köstliches Risotto kann dieser genutzt werden. Der Pilzfond lässt sich wunderbar zu allerlei Suppen, Eintöpfen und Soßen weiter verarbeiten. Er schmeckt aber auch pur oder mit einer frischen Gemüseeinlage.

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

## ZUTATEN\*

- 600 g Champignons (braun, frisch)
- 200 g Pfifferlinge (frisch)
- 200 g Shiitake-Pilze (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 2.000 ml Wasser
- 1 EL Pflanzenöl (neutral)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 EL Pfefferkörner (schwarz)
- 2 EL Salz
- 1 EL Zucker

\* Ergibt zirka 1.000 ml Fond

- Zu Beginn alle Pilze gründlich sauber bürsten und klein schneiden.
- Anschließend Lauch, Möhren und Zwiebeln in grobe Stücke zerteilen. Das Gemüse wird nicht geschält, so erhält der Fond eine intensivere Farbe. Zusammen mit den Pilzen für 1-2 Minuten scharf und kurz in Öl andünsten. Mit Wasser ablöschen, bevor die Zutaten braun werden.
- Nun die Gewürze zufügen und alles abgedeckt für 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach für eine



weitere Stunde bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen, um die Brühe danach durch ein feines Sieb zu gießen.

- Zum Schluss die Flüssigkeit noch einmal im Topf aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen, bis sie in etwa um die Hälfte reduziert ist. Das dauert etwa 20-30 Minuten.
- In saubere Einmachgläser füllen und dabei mindestens 1 cm Luft zum Rand lassen. Die Gläser verschließen. Einen großen Topf so mit Wasser füllen, dass

## Tipp

Natürlich dürfen es nicht nur die im Rezept angegebenen Pilzsorten sein – erlaubt ist, was schmeckt, oder gerade Saison hat. Entscheidend ist die Vielfalt – je mehr verschiedene Sorten verwendet werden, desto besser ist es für den späteren Geschmack und die Farbe.

die Gläser darin zu zwei Dritteln im Wasser stehen. Für 1 Stunde abgedeckt auf 100°C erhitzen. Danach im Topf langsam abkühlen lassen. Kühl und lichtgeschützt gelagert hält sich der Fond für mehrere Wochen. |

# UMAMI-PILZSOÛE


In ihrer Aromatik und Optik erinnert die Umami-Pilzsoûe an asiatische Austernsoûe – aber weniger sùû und klebrig. Sie ist komplex und passt wunderbar zu Wokgerichten aller Art. An kalten Tagen verfeinert sie asiatische Nudelsuppen oder Reispfannen. Ein echter Allrounder unter den Soûen.





## UMAMI

Umami ist ein zusâtzlicher Geschmackssinn – neben sùû, sauer, salzig und bitter kônnen wir auch eine Art intensive Vollmundigkeit mit unseren Geschmacksknospen wahrnehmen. Der Begriff stammt ursprûnglich aus dem Japanischen.

Rezept und Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

## ZUTATEN\*

- 300 g Champignons (braun, frisch)
- 200 g Krâuterseitlinge (frisch)
- 2 EL Steinpilze (getrocknet)
- 100 ml Sojasoûe
- 100 ml Portwein
- 50 ml Sherry-Essig
- 40 g Zucker (braun)

\* Ergibt 250 ml Soûe

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

▪ Alle frischen Pilze sauber bûrsten und sehr klein schneiden. Zusammen mit den getrockneten Pilzen in eine Schale geben und mit der Sojasoûe marinieren. Danach abgedeckt im Kûhlschrank fûr 5 Tage ziehen lassen – dabei ab und zu umrûhren.

▪ Anschlieûend die Pilze, zusammen mit der kompletten Flûssigkeit von der Sojasoûe, mit Essig und Portwein in

einem Topf aufkochen, abdecken und fûr eine halbe Stunde bei schwacher Hitze kôcheln lassen.

▪ Den Deckel entfernen und weitere 15-20 Minuten bei schwacher Hitze kôcheln lassen. Im Anschluss durch ein feines Teesieb abseihen und mit einem Esslôffel alle Flûssigkeit aus den Pilzstûcken pressen. Jeder Tropfen ist dabei kostbar.

▪ Den Zucker in einer Pfanne mit einigen Tropfen Wasser karamellisieren und alles mit der gewonnenen Flûssigkeit ablôschen. Der Zucker darf dabei nicht zu dunkel werden, da er sonst bitter schmeckt.

▪ Alles einmal fûr 5-6 Minuten aufkochen lassen und zum Abkûhlen kurz beiseite stellen.


▪ Die warme Soûe in saubere Flaschen abfûllen und im Kûhlschrank aufbewahren. Ungeôffnet ist sie mehrere Wochen haltbar. |


## Tipp


Besonders intensive Aromen kann man erreichen, indem man nicht nur eine Sorte verwendet, sondern mit verschiedenen Pilzen arbeitet. In Kombination mit Champignons funktionieren neben Krâuterseitlingen auch frische Steinpilze oder Birkenrôhrlinge hervorragend.



Rezept: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

# CURRY-RAMEN-SUPPE

Als Ramen bezeichnet man eine bestimmte Sorte japanischer Nudeln. Sie bestehen aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Häufig bilden sie die Grundlage für die gleichnamige asiatische Nudelsuppe Ramen. Neben den Bestandteilen Nudeln und Brühe sind die Beilagen entscheidend für den Geschmack der Suppe. In diesem Rezept sorgen Frühstücksspeck, Frühlingszwiebeln, Mais, Ei, Chili-Öl und Umami-Pilzsoße für eine besondere Note.

## Tipp




Alternativ zur Hühnerbrühe kann man auch gut das Gemüsebrühepulver aus diesem Heft verwenden.

## ZUTATEN

- 800 ml Hühnerbrühe
- 100 g Ramen-Nudeln
- 1 Ei (gekocht)
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 EL Maiskörner
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Stück Ingwer (zirka 2 cm dick, frisch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 2 EL Chili-Öl
- 1 EL Umami-Pilzsoße
- Nori-Blätter
- Öl (zum Braten)
- Wasser (zum Kochen)
- Zur Vorbereitung das Ei pellen und halbieren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein würfeln.
- In einem Topf etwas Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel hineingeben, glasig dünsten und dann Knoblauch sowie Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute dünsten.
- Danach Mehl und Currypulver in den Topf zu der Zwiebelmischung geben – dabei etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen.
- Anschließend nach und nach 200 ml der Hühnerbrühe zu Mehl und Zwiebeln in den Topf geben und kräftig weiterrühren. Noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis das Curry leicht eingedickt ist.
- Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Den Frühstücksspeck 4 Minuten darin mitkochen. Danach wieder aus der Brühe entfernen und beiseitestellen.
- Gleichzeitig in einem anderen Topf Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Ramen-Nudeln hineingeben und 6-7 Minuten al dente kochen. Dann in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- Die Currymischung auf zwei große Suppenschüsseln aufteilen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen. Kurz mit Stäbchen durchrühren, damit sich das Curry mit der Brühe vermischt.
- Die Nudeln hineingeben und zusammen mit Frühstücksspeck, Frühlingszwiebeln, Mais, Ei, Chili-Öl, Nori-Blättern und Umami-Pilzsoße möglichst heiß servieren. |

# PILZE IN BALSAMICO-SUD

Wer nicht selbst in den Wald gehen kann, um Pilze zu pflücken, findet sie mittlerweile das ganze Jahr über im Supermarkt. Ihre Haltbarkeit ist jedoch auf wenige Tage begrenzt. Eine kreative, schmackhafte und preisgünstige Möglichkeit, frische Pilze länger haltbar zu machen, bietet das folgende Rezept.

Rezept und Bilder: Margarete Preker  @Imagina von Rosenberg  /Brotpassion  www.brotpassion.de

- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Pilze putzen. Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocknen.
- 700 g Wasser mit dem Knoblauch, den Kräutern, dem Aceto Balsamico, dem Olivenöl und dem Salz in einem Topf aufkochen. Pilze hineingeben und zugedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren.
- Mit einem Schaumlöffel Pilze herausheben und in die Gläser füllen.
- Den Sud noch einmal aufkochen und über die Pilze gießen. Gläser verschließen und die eingelegten Pilze zwei Tage durchziehen lassen. Je länger sie ziehen,



desto aromatischer schmecken sie. Pilze dunkel und kühl lagern, am besten in der Speisekammer. Angebrochene Gläser in den Kühlschrank stellen. |

## ZUTATEN\*

- 400 g Kräuterseitlinge
- 20 g Austernpilze
- 250-300 g Aceto Balsamico
- 700 g Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei
- 10 g Salz

\* Ergibt 2 Gläser à 350 ml



## Tipp

Das Rezept gelingt auch mit anderen Pilzen wie zum Beispiel kleinen Champignons. Der Balsamico-Sud kann nach Belieben mit Kapern, Chilis oder anderen Kräutern variiert werden.

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

# Meine Vorräte & ich

## *Gutes vom Bauernhof*

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer trocknet Obst und Gemüse, der Nächste kocht Marmelade in seiner Küche, ein Dritter röstet sein eigenes Granola. Einen Blick hinter die Kulissen, in Töpfe und Pfannen sowie Keller und Schränke gibt es hier.

### **SPEISEKAMMER: Wie bist Du dazu gekommen, Deine Vorräte selbst anzulegen?**

**Maya Christiansen:** Ich habe das früher schon immer als Kind in den Ferien mit meiner Oma gemacht, später mit meiner Mama. Dann habe ich es etwas aus den Augen verloren. Vor drei Jahren haben wir das fast 200 Jahre alte Elternhaus meines Mannes, ein alter Bauernhof, mit einem riesigen Bauerngarten und viel Land übernommen. So ergab es sich fast von selbst, dass wir Obst und Gemüse anbauen. Wir haben drei Hochbeete aus alten Paletten gebaut, in denen wachsen nun Kräuter, Rosen- und Blumenkohl, Kohlrabi, bunte Möhren, verschiedene Zwiebelarten, Salate, Bohnen, Kartoffeln und auch Erdbeeren. Letztes Jahr kam mir das Einkochbuch meiner geliebten Oma in die Finger und da bin ich vom Einfrieren aufs Einmachen umgestiegen. Unser Brot backe ich schon viele Jahre selbst, da es kein Weizenmehl und keine Laktose enthalten darf.

### **Woran arbeitest Du gerade?**

Aktuell sammele ich Gläser für die kommende Ernte. Die ersten Kräuter und Früchte wie Johannisbeeren, Erdbeeren und Stachelbeeren und Rhabarber sind bereits getrocknet für Tee und zu Marmelade, Sorbet und Grütze verarbeitet.

### **Was machst Du am liebsten und warum?**

Alles ist mir lieb, wenn ich dadurch unnötige Verpackung einsparen kann. Und ich freue mich immer, wenn Familie und Freunde mit einem Korb voll Gläser kommen und mir einen Tauschhandel anbieten. Das bedeutet, sie kaufen Gläser statt Dosen oder Plastik.

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

Hygiene ist wichtig, außerdem sollte man qualitativ hochwertige Lebensmittel verarbeiten und sich an vorgegebene Temperaturen und Zeiten halten. Dann hat man sehr lange etwas von den eigenen Vorräten.

### **Wo und wie lagerst Du Deine Vorräte?**

Ich habe das Glück, einen großen Stall zu haben. Dort habe ich mir eine alte Pferdebox zurechtgemacht, mit einigen Kisten für die leeren Gläser und einem großen Regal für die Vorräte. ■



### **MAYA CHRISTIANSEN**

Maya Christiansen wohnt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Lindewitt auf einem alten Bauernhof. Der Umzug auf besagten Bauernhof vor drei Jahren brachte sie dazu, sich wieder viel mit dem Anbau und der Verarbeitung von Obst und Gemüse zu beschäftigen. Seit einem Jahr versucht die Familie, so weit wie möglich Zero Waste zu leben. Auch einen Großteil ihrer Kleidung näht die Lindewitterin selbst und verkauft plastikfreie Kleidung und recycelte Artikel über ihren Online-Shop.



Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) senden

DRAUFGELEGT

# Aufs Brot

Wer auf der Suche nach neuen Ideen für einen selbstgemachten Brotbelag ist, es gerne herzhaft mag und haltbare Alternativen sucht, der wird hier fündig: Fenchel-Linsen-Aufstrich und eine Variante mit Kicherbsen, Aprikose und Sesam bringen Exotik auf den Teller. Fleischliebhaber probieren sich an der Zwiebel-Leberwurst und dem Krustenkochschinken.

# WÜRZIGER FENCHEL- LINSEN-AUFSTRICH

Brotaufstriche, die aus Gemüse und Hülsenfrüchten zubereitet werden, bilden eine genussvolle Abwechslung zu herkömmlichem Brotbelag und liefern zudem wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Das kräftige Aroma der Fenchelknolle harmoniert mit dem milden Geschmack der Linsen und wird von Schwarzkümmel, Ingwer und Kurkuma begleitet. Der würzige Aufstrich ist ein perfekter Begleiter zu frisch gebackenem Baguette oder als Dip zu Rohkost.

- Die Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Linsen mit 250 g Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Fenchel putzen, das Grün klein schneiden und beiseite stellen, Knolle in Würfel schneiden. Kurkumawurzel schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Schwarzkümmel, Fenchelsamen, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma kurz anbraten, bis sich die Röstaromen entfalten – den gewürfelten Fenchel hinzufügen und bei schwacher Hitze garen lassen, bis der Fenchel schön glasig ist.
- Die Linsen mit dem Gewürz-Fenchel in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die Masse eine geschmeidige Konsistenz erhält. Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Chili abschmecken. In saubere Gläser füllen und genießen.
- Der Aufstrich hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank. Bedeckt man die Fläche mit Olivenöl, hält sich der Aufstrich bis zu 3 Wochen im Kühlschrank. |

## ZUTATEN\*

- 100 g Linsen (gelb)
- 250 g Wasser
- 1 Fenchelknolle (klein, mit Grün)
- 1 Kurkumawurzel
- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- Chili
- Salz

\* Ergibt 2 Gläser à 150 g


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: gut sortierter Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de





# KICHERERBSEN-AUFSTRICH MIT APRIKOSEN UND SESAM

Kichererbsen-Aufstriche sind inzwischen in vielen Restaurants und Cafés in aller Munde. Und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn sie schmecken köstlich, sind gesund und machen lange satt. Diese Variante erhält durch Aprikosen eine süßliche Note. Ein Topping aus marinierten und gerösteten Kichererbsen macht den Aufstrich noch interessanter.

- Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen.
- Am nächsten Morgen das übrige Wasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser kochen.
- Sobald sie weichgekocht sind, Wasser abgießen und die Kichererbsen auskühlen lassen.
- Alle Zutaten für den Aufstrich bis auf eine Tasse gekochte Kichererbsen in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Falls sich die Masse im Mixer nur schwer verarbeiten lässt, etwas Wasser hinzugeben.
- Die restlichen Kichererbsen mit Öl, Salz, Kurkuma, Chili und Sesam marinieren und 15 Minuten bei 180°C im Backofen rösten.
- Die fertige Creme mit kleingeschnittenen Aprikosen und den gerösteten Kichererbsen anrichten. |

## ZUTATEN

- 250 g Kichererbsen (getrocknet)
- 1.000 ml Wasser
- 4-6 Aprikosen (getrocknet und/oder frisch)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahin (hell)
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

## TOPPING




- 1 Tasse Kichererbsen (gekocht)
- 2 Aprikosen (frisch)
- 1 EL Öl
- 1 EL Sesam
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Chili

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

### Tipp

Der Aufstrich lässt sich wunderbar einfrieren. Wer keine Zeit zum Kichererbsen kochen hat, kann auch gekochte Kichererbsen im Glas verwenden. Die gerösteten Kichererbsen sind auch ein prima Snack für Zwischendurch.

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bilder: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl  
 /rosenundkohl  
 www.rosenundkohl.de





# GEPÖKELTER KRUSTENKOCHSCHINKEN

## ZUTATEN

- 2.000 g Schweinekrustenbraten mit Schwarte
- 1.200 ml Wasser
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Pökelsalz
- 80 g Meersalz
- 20 g Zucker
- 2,5 g Koriandersamen
- 15 Pfefferkörner (schwarz)
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter

## MARINADE SCHWARTE

- 0,5 g Meersalz
- 0,5 g Pfeffer (schwarz)
- 0,5 g Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- 1 TL Öl

Pökeln ist eine der ältesten bekannten Konservierungsmethoden, um Fleisch haltbar zu machen. Dabei wird diesem Wasser entzogen, sodass es nicht so schnell verdirbt. Man unterscheidet zwischen Trocken- und Nasspökeln. In diesem Rezept wird eine Salzlake in das Fleisch gespritzt, also nassgepökelt. Die Schwarte des Schinkens kann zusätzlich mit einer Gewürzmischung bestrichen und im Backofen gebräunt werden. Mit Kartoffeln und Gemüse wird das ganze Jahr ein herzhaftes Gericht daraus.

- Die Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Das Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Pökelsalz und Meersalz mit den Gewürzen und dem Knoblauch hinzufügen. Die Lake 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann zur Seite stellen und erkalten lassen. Anschließend die Lake durch ein feines Haarsieb abgießen und die aufgefangenen Gewürze entsorgen.
- Eventuell vorhandene lose Fleischstücke vom Fleisch abschneiden. Das Fleisch in eine Schale geben. 360 ml Lake in eine Marinadespritze aufziehen und gleichmäßig, im Abstand von 3-4 cm, an mehreren Stellen in das Fleisch spritzen, bis die Lake komplett verbraucht ist.
- Das Fleisch in einen Vakuumbbeutel oder Gefrierbeutel geben und mit der restlichen Lake übergießen, bis es komplett bedeckt ist. Den Beutel mit möglichst wenig



**Tipp**  
 Eine Marinadespritze bekommt man in einem Haushaltswarengeschäft oder über das Internet.

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

Rezept & Bilder: Heike Straub

 /rezeptteufel

 www.rezeptteufel.de

Lufteinschluss mit einem Verschlussclip verschließen oder verschweißen.

- Das so vorbereitete Fleisch in den Kühlschrank geben und 3 Tage ziehen lassen.
- Den Beutel aufschneiden, die Lake abgießen und das Fleisch erneut ohne Luft in einen hitzebeständigen Vakuumbbeutel oder Gefrierbeutel geben. Den Beutel mit möglichst wenig Luftpfeinschluss mit einem Verschlussclip verschließen oder verschweißen.
- Das eingeschweißte Fleisch in einen Topf mit Wasser gegeben. Das Wasser muss den Beutel komplett bedecken. Bei 80°C für 90 Minuten unter ständiger Kontrolle der Wassertemperatur mittels Garthermometer garen. Der Krustenkochschinken kann auch bei 80°C im Einkochautomaten gegart werden.
- Nach dem Garvorgang wird der Beutel mit dem Schinken sofort in kaltes Wasser gelegt, damit das Fleisch schnell abkühlt. Komplet abkühlen lassen.
- Den abgekühlten Schinken aus dem Beutel nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und die Speckschwarte mit einem scharfen Messer oder einem Skalpell rautenförmig einschneiden. Das Öl mit dem Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und auf die eingeschnittene Speckschwarte streichen. Unter der Grillfunktion im Backofen bei 220°C bräunen, bis sich kleine Blasen auf der Schwarte bilden.
- Den abgekühlten Schinken in einem Behältnis mit Deckel für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann. Im Kühlschrank gelagert hält sich der Krustenkochschinken zirka 7 Tage. Alternativ kann er am Stück oder in Scheiben geschnitten eingefroren werden. |



Die Gewürzmischung macht den Krustenschinken besonders aromatisch



Das Fleisch wird in einen Gefrier- oder Vakuumbbeutel gegeben. Dieser wird dann mit Salzlake gefüllt



Gepökelttes Fleisch im Beutel vor dem Garen im Topf



Eingeschnittener und gewürzter Schinken

### PÖKELSALZ

Das verwendete Pökelsalz verleiht dem Schinken nicht nur die ansprechende rötliche Farbe und den üblichen Pökeleruch, es hemmt vor allem das Bakterienwachstum stärker als gewöhnliches Salz.



Rezept & Bilder: Gabi Neumann

# ZWIEBEL-LEBERWURST

## ZUTATEN

- 600 g Oberschale vom Schwein
- 400 g Rückenfett vom Schwein
- 250 g Schweineleber (beim Metzger von allen Gallengängen befreien lassen, sonst wird die Leberwurst bitter)
- 1 Zwiebel
- 60 g Mehl
- 20 g Schweineschmalz
- 9 g Nitritpökelsalz
- 9 g Haushaltssalz
- 4 g Majoran
- 3 g Pfeffer (weiß, gemahlen)
- 2 g Muskatnuss (gemahlen)
- 2 g Thymian
- 1 g Piment (gemahlen)

Wer genau wissen möchte, was er auf seinem Brot isst, macht auch seine Wurst selbst. Dieses Rezept ist hervorragend als Einstieg geeignet. Die Zutaten sind leicht zu bekommen. Das Resultat nach ein paar Stunden Arbeit ist eine tolle, schmackhafte Leberwurst im Glas.

- Das Fleisch und das Rückenfett bei 85°C vorgaren. Dazu nimmt man einen großen Topf mit Wasser, bringt das Wasser zum Kochen und lässt das Fleisch so lange bei 85°C im Topf ziehen, bis es eine Kerntemperatur von 65°C erreicht hat. Etwas abkühlen lassen und in wolfgerechte Stücke schneiden.
- Die von allen Gallengängen befreite Leber nach dem Fleisch in dem Topf mit dem 85°C heißen Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit, in der das Fleisch und die Leber lagen, anschließend aufbewahren.
- Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Würfel im Schweineschmalz goldbraun rösten.
- Fleisch, Rückenfett, Leber und Zwiebeln zwei Mal durch die 2-mm-Lochscheibe des Fleischwolfs drehen.

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

- Dann alles mit den Gewürzen und unter vorsichtiger Zugabe des zuvor erhaltenen Brühwassers zu einer breiigen Masse vermengen.



Vorgegartes Fleisch und Rückenfett

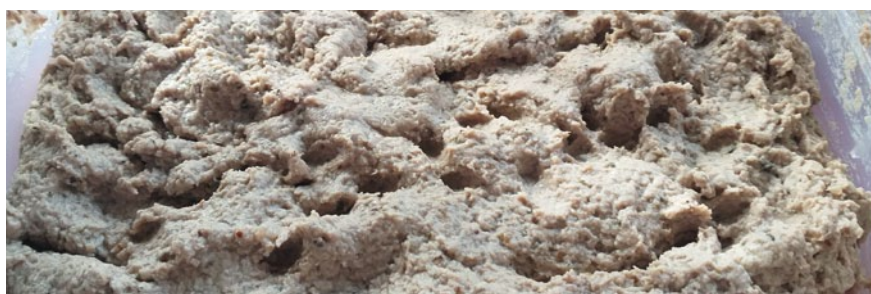
- Anschließend die Masse entweder mithilfe der Wurststülle vom Fleischwolf oder mit einem Löffel in Gläser füllen.



Leber nach dem Fleisch in einen Topf mit 85°C heißen Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen

- Um die Wurst anschließend haltbar zu machen, gibt es zwei Möglichkeiten. Benutzt man einen Einkochautomaten, stellt man die Gläser in den Automaten, füllt Wasser bis kurz unter den Deckel der letzten Glasreihe ein und kocht das Ganze 120 Minuten bei 90°C ein.

- Oder man verwendet den Backofen. Diesen auf 200°C vorheizen. Die Fettwanne oder alternativ ein Blech mit höherem Rand mit einem Küchentuch auslegen und die fest verschlossenen Wurstgläser hineinstellen. Anschließend mit heißem Wasser begießen, bis die Gläser etwa 3 cm tief im Wasser stehen, dann 100 Minuten einwecken. Im ausgeschalteten Herd bei geöffneter Tür erkalten lassen. ▮



Fertige Wurstmasse, nachdem sie durch den Fleischwolf gedreht wurde

### Tipp

Nitritpökelsalz bekommt man entweder beim Metzger, in gut sortierten Supermärkten oder über das Internet.



Mithilfe der Wurststülle vom Fleischwolf lässt sich die Wurstmasse einfach und sauber in Gläser abfüllen. Alternativ kann man aber auch einen Löffel nehmen



# ZWIEBEL-CONFIT



### Tipp

Für einen süß-herzhaften Genuss 10-15 Cranberrys in die Konfitüre geben. Für einen leckeren Snack das Confit auf ein geröstetes Baguette streichen, mit Ziegenkäse belegen und mit Weintrauben und frischem Zitronenthymian garnieren.



Diese herzhafte Konfitüre lässt sich gut auf Vorrat einkochen – so müssen nicht jedes Mal aufs Neue Tränen vergossen werden beim Zwiebeln schneiden. Sie ist ein perfekter Begleiter zu Gegrilltem oder als herzhafte Soße auf einem selbstgemachten Burger. Auf einer Käseplatte macht sie sich ebenfalls gut.

- Die Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Die Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend Chilis entkernen und in Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Zitronenthymian beifügen, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen.
- Mit den beiden Essigsorten ablöschen und Chilistreifen hinzufügen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die sterilisierten Gläser füllen.
- Im Kühlschrank oder der Speisekammer ist das Confit bis zu drei Monate lang haltbar. ■


### ZUTATEN


- 1.000 g Zwiebeln (rot)
- 1 Chilischote (rot oder grün)
- 100 g Zucker
- 175 ml Balsamico-Essig
- 75 ml Weißweinessig
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Zitronenthymian

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

Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

 @ImaginaVonRosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

## Das 2 für 1-Schnupper-Abo

# SPEISEKAMMER

### ▪ Darum geht es in SPEISEKAMMER

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

### ▪ Ihre Abo-Vorteile

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

### ▪ Unser Versprechen

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

Digital erhältlich in der App  
des Schwestermagazins BROT



## IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

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





SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

# SPEISEKAMMER

**Neu**  
30 Rezepte  
einfach &  
kreativ

**Die Pilze sprießen**  
Jetzt Vorräte anlegen

**Schrecklich lecker**  
Hol das Beste  
aus dem Kürbis

**Aufs Brot**  
Süße und herzhaft  
Aufstriche

**Basis für jede Küche**  
Kräuter,  
Gewürze  
& Co.

## Köstliches Kraut auf Vorrat

Schnell gemacht, lange genossen:  
Ideen für die Kohlsaison

€5,90

03/2019, 5,90 EUR  
11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
speisekammer-magazin.de

12 tolle Beilagen  
für das ganze Jahr

LECKER

# SPEISEKAMMER

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



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

# Inspiration



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

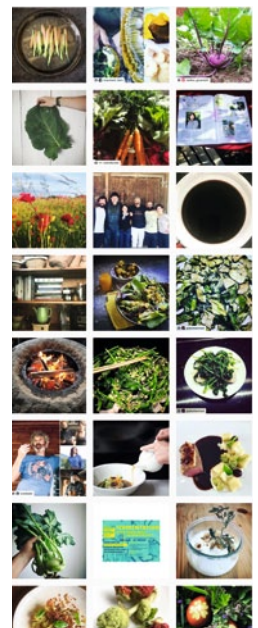


Das Avocado Radio ist ein Ernährungspodcast für mehr Energie und Lebensfreude von Anika Bors. Der Podcast ist für alle Menschen, die sich mit Spaß und Leichtigkeit gesünder ernähren wollen. In den Folgen werden Interviews sowie Tipps und Tricks für mehr Energie im Alltag gegeben. Anika Bors spricht mit inspirierenden Persönlichkeiten und Experten rund um das Thema Ernährung. Anika möchte die Hörerinnen und Hörer dazu inspirieren und ihnen zeigen, wie einfach es ist, mit nur kleinen Veränderungen ein gesünderes Leben zu führen und eine bessere Version von sich selbst zu werden.

 @anikabors  
 www.anikabors.com

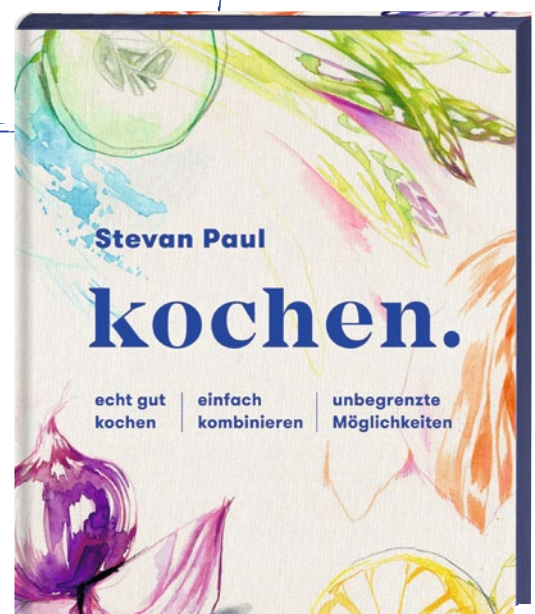
Leafroot – vom Blatt bis zur Wurzel. Unter diesem Motto stellt Journalistin und Autorin Esther Kern vor, wie man auch aus vermeintlichen Resten von Obst und Gemüse noch leckere Gerichte kreieren kann. Diese zeigt sie auf ihrem Blog: Spitzenköche verraten ihr ihre Rezepte, die sie an interessierte Köchinnen und Köche weitergibt. Doch auch sie selbst experimentiert weiter in ihrem Garten sowie in ihrer Küche und teilt ihre Erkenntnisse mit den Lesern. Dazu bietet sie auch Workshops, Refe-rate und Kochkurse an, um ihr Wissen weiterzugeben.

 @Leafroot  
 www.leaf-to-root.com



Stevan Paul  
**kochen.**  
408 Seiten  
978-3-7106-0320-4  
€ 40,-

„Die Leute sollen wieder Lust bekommen, zu kochen“, sagt Stevan Paul über seine Motivation, ein Standardwerk der Küche zu schreiben. Und das hat er mit „kochen.“ getan. Herausgekommen ist ein opulenter Band mit über 500 Rezepten, die sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene passen. Stevan Pauls Buch besinnt sich auf das Kochen als lustvolles und verständliches Handwerk – zurück zu den Basics, das ist sein Motto. Und trifft damit den Zeitgeist: Er zeigt, wie einfach Kochen sein kann und liefert das nötige Know-how, um selbst gut und individuell Gerichte zuzubereiten. Das Buch funktioniert wie ein Baukasten. Die Rezepte lassen sich in der vorgeschlagenen Kombination, darüber hinaus aber auch individuell und jedes Mal neu zusammenstellen. Thematisch verbindet „kochen.“ die Opulenz der klassischen französischen Küche mit skandinavischem Minimalismus. Neben den Rezepten gibt es Texte zu Kochtechniken (beispielsweise Schneiden, Garen und Anrichten), zu Aromen und Würzung sowie Ausflüge in die Warenkunde. Die Fotos stammen von Andrea Thode und illustriert wurde das Buch von Ralf Nietmann.



Daniela Wattenbach  
**Heimat im Glas**  
 208 Seiten  
 978-3-517-09691-9  
 € 18,-



Hagebuttensenf, Gänseblümchengelee, Johanni-Nüsse und „Fränkische Oliven“ aus Schlesien – das sind nur einige Beispiele an Rezepten, die in dem Buch „Heimat im Glas“ von Daniela Wattenbach zusammengestellt wurden. In der Küche ihres liebevoll selbst restaurierten Bauernhofs werden heimische Obst- und Gemüsesorten fermentiert und eingeweckt – passend zur entsprechenden Jahreszeit versteht sich. Für einen leichten Einstieg in die saisonale Küche sind die Rezepte passend nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter sortiert. Mit den Rezepten können sich Köchinnen und Köche die Heimat ins Glas holen und die eine oder andere, in Vergessenheit geratene Köstlichkeit wieder zum Leben erwecken.

**ze kitchen**  
 ernähre dich selbst

**ze kitchen Leistungen**  
 Termine  
 Gutscheine  
 Freunde  
 AGB  
 Impressum / Kontakt

**die Vision**  
 das junge Start-Up ze kitchen aus Hamburg möchte Menschen, die sich im Aufbruch zu einer neuen Lebensphase befinden, bei der Fertigung ihrer selbstständigen und nachhaltigen Lebensweise unterstützen. Die Vermittlung und Auffrischung von Ernährungswissen ist dabei genau so wichtig eingestuft wie das Trainieren von Kochskills.

**die Person**  
 Dipl. oec. troph. Lars Bühlhoff  
 Ernährungswissenschaftler



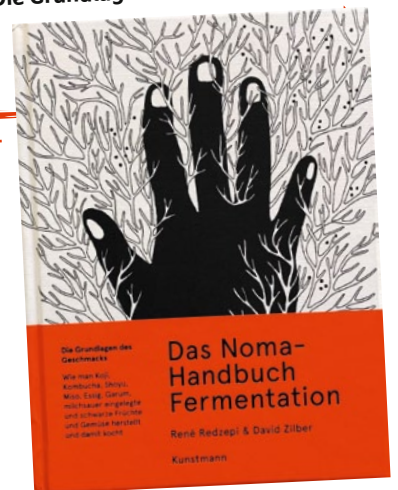
Der Ernährungswissenschaftler Lars Bühlhoff gründete das Start-Up ze kitchen, um Menschen zu unterstützen, die eine selbstständige und nachhaltige Lebensweise annehmen möchten. Dabei bietet er Kurse an, die sich unter anderem mit den Themen Ernährung in der Schwangerschaft, der Beikost für Babys, Kochen für Kleinkinder sowie Projekte und Exkursionen für Schulen und Gemeinden beschäftigen. [www.zekitchen.de](http://www.zekitchen.de)



Demeter-Produkte gibt es nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch in ausgewählten Supermärkten zu kaufen. Doch wo kommen die Lebensmittel her? Wer steht hinter den Produkten und welche Qualitäten haben sie? Um diese und noch viele weitere Fragen rund um das Thema Demeter zu beantworten, laden von Sommer bis Herbst biodynamisch geführte Betriebe in Baden-Württemberg zu sich ein, um Besuchern die Chance zu geben, einen Einblick in die Arbeit der Landwirte, Imker, Winzer, Gärtner oder Köche zu bekommen, sich zu informieren und zu genießen. [www.demeter-bw.de](http://www.demeter-bw.de)

René Redzepi, David Zilber  
**Das Noma-Handbuch Fermentation – Die Grundlagen des Geschmacks**  
 456 Seiten  
 978-3-9561-4293-2  
 € 40,-

Im Restaurant Noma enthält jedes einzelne Gericht etwas Fermentiertes: einen spritzigen Schuss Essig, Miso, das für volles, rundes Aroma sorgt, einen explosiven Tropfen Garum oder schwarzen, fermentierten Knoblauch. Noma-Chef René Redzepi und David Zilber, der das Noma Fermentation Lab leitet, gewähren mit dem Noma-Handbuch Fermentation Zugang zu den jahrelang erforschten Techniken, mit denen das Team die unterschiedlichsten Lebensmittel fermentiert. Im Buch finden sich, Schritt für Schritt erklärt, Rezepte für Kombucha und Koji, Essig und Shoyu, Miso und Garum, schwarz fermentierte und milchsauer eingelegte Früchte und Gemüse. Es wird gezeigt, wie man mit den fermentierten Lebensmitteln kocht und die eigene Küche bereichert. Außerdem werden die Grundlagen der Fermentation erklärt, wie wichtig Sauberkeit für den Vorgang ist und wie man eine Fermentationskammer bauen kann.





FRECHE FRÜCHTCHEN

# Sommer im Glas

Konfitüre und Gelee kochen sind die Klassiker, wenn es darum geht, Obst zu verwerten und haltbar zu machen. Dabei lassen sich Früchte ebenso gut einlegen, im Ganzen einkochen oder dörren. So hat man das ganze Jahr Sommer im Glas oder auf dem Teller, auch wenn es draußen gerade trübe und grau ist. Jetzt frisch zubereitet erhält man mit haltbar gemachtem Obst für lange Zeit tolle Begleiter zu Süßspeisen, herzhaften Gerichten, zur Dekoration und als gesunden Snack.

# EINGELEGTE APRIKOSEN

In Flüssigkeit wie Wasser, Sirup oder Wein eingelegt und gegart, wird aus Früchten Kompott. Dabei kann das Obst ganz bleiben oder in Stücke geteilt werden. Halbiert, wie bei diesem Rezept, macht das Kompott auch optisch etwas her und ist obendrein noch ewig haltbar. So kann man sich auch im Herbst und Winter den Spätsommer auf den Tisch holen und hat eine leckere Beilage zu Grießbrei oder anderen Desserts. Auch zu Wild- und Geflügelgerichten schmecken die Aprikosen wunderbar.

- Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Zitronenschale so dünn wie möglich abschälen, Saft der Zitrone auspressen. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen.
- Den Zucker mit 50 ml Wasser in einen Topf geben und bei starker Hitze für etwa 5 Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker golden färbt. Dabei nicht umrühren.
- Mit 350 ml Wasser ablöschen, Vanilleschote und Vanillemark, Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben. Fond aufkochen und weitere 5 Minuten ziehen lassen, dann Schote und Schale entfernen.
- Inzwischen Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Früchte in gründlich gesäuberte Gläser schichten.
- Die Aprikosen mit dem Fond bedecken und die Gläser verschließen. Ein Stoff-Küchentuch in einen Topf geben, in den die Gläser gerade nebeneinander hineinpassen. Gläser auf das Tuch stellen und mit heißem Wasser bedecken und so aufkochen lassen. Sobald in den Gläsern Bläschen aufsteigen, die Aprikosen noch 15 Minuten garen lassen.
- Gläser aus dem Topf nehmen, Kompott auskühlen lassen. An einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. So ist das Kompott für etwa ein Jahr haltbar. |

## ZUTATEN

- 750 g Aprikosen
- 125 g Zucker
- 400 ml Wasser
- 1 Zitrone (Bio)
- ½ Vanilleschote


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



Rezept & Bild: Denis Kern  
und Jannik Schupp

 @kuechen-jungs

 /kuechenjungs

 www.kuechenjungs.net



# ZWETSCHGENMUS

Zwetschgenmus ist ein dick eingekochter Brei aus dem dunklen Steinobstgewächs. Das Mus trägt regional verschiedene Namen: In Teilen Hessens ist es als Zwetschgenhonig bekannt, in Südhessen, der Pfalz und der Schweiz kennt man es als Latwerge. In Österreich und Teilen Süddeutschlands nennt man es Powidl. Auch der Name Kreude ist verbreitet. Im Gegensatz zu Konfitüre oder Marmelade wird Zwetschgenmus traditionell nur durch Reduzieren ohne Gelier- und Konservierungsstoffe hergestellt. So auch in diesem Rezept. Das Besondere: Nachdem die Früchte weichgekocht und püriert sind, werden sie für mehrere Stunden gebacken. Das fertige Mus schmeckt toll als haltbarer Brotaufstrich und dient als Füllung für Gebäck wie Berliner.

- Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in einen Topf oder Bräter geben. Die Zimtstangen dazugeben.
- Das Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel bei mäßiger Hitze weichkochen, bis die Früchte anfangen zu zerfallen. Dabei gut aufpassen, die Früchte brennen schnell an.
- Topf vom Herd ziehen, Zimtstangen entfernen und die Zwetschgen mit einem Pürierstab fein pürieren.
- In ein feuerfestes Behältnis geben und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft für etwa 6 Stunden ohne Deckel backen. Zwischendurch ab und an umrühren und Mus, das festklebt, vom Rand schaben. Falls nötig: einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit der Wasserdampf abziehen kann.
- Wenn das Zwetschgenmus die gewünschte Konsistenz hat (wie leicht geschmolzene Schokolade), probieren. Bei Bedarf noch mit Honig nachsüßen und noch heiß in ausgekochte Gläser füllen. Ebenfalls je nach Geschmack einen Tropfen Kirschwasser oder Rum einrühren. |


## ZUTATEN\*

- 6.000 g Zwetschgen (sehr reif, gewogen mit Kern)
- 600-800 ml Wasser
- 1-2 Zimtstangen
- Honig (bei Bedarf zum Nachsüßen)
- Kirschwasser oder Rum (bei Bedarf)

\* Ergibt zirka 1.000 g Zwetschgenmus

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

Rezept: Bärbel Adelhelm

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

# ROTWEINZWETSCHGEN

Das Zwetschgenmus ist gekocht, die Berliner sind gefüllt und es sind immer noch einige der blauen Früchte übrig? Dann lässt sich mithilfe von Rotwein im Handumdrehen eine beschwipste Delikatesse zaubern, die auch noch lange haltbar ist. Die Zwetschgen passen sehr gut zu Milchreis, Pudding oder Eis. Und zwischendurch schmeckt auch ein Löffelchen pur.

- Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren.
- Den Rotwein mit dem Zucker, Gelierzucker und Gewürzen aufkochen, bis der Zucker vollständig gelöst ist.
- Danach die Zwetschgen zugeben und alles zusammen nochmal 2 Minuten kochen.
- Die Zimtstangen entfernen und anschließend sofort heiß in die vorbereiteten sterilisierten Schraubgläser füllen und gut verschließen.
- Die Rotweinzwetschgen halten sich ungeöffnet mindestens 1 Jahr. Wenn sie geöffnet sind, sollte man sie im Kühlschrank innerhalb von 7 Tagen verbrauchen. |

## ZUTATEN

- 1.500 g Zwetschgen
- 1.000 ml Rotwein (trocken oder halbtrocken)
- 350 g Zucker
- 1 Prise Nelken (gemahlen)
- 5 Zimtstangen
- 3 EL Gelierzucker (2:1 oder 3:1)

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

### Tipp

Der Rotwein kann auch durch Glühwein ersetzt werden, dann sollten aber die Gewürze reduziert werden.

Rezept & Bild:  
Victoria Mattes



## EINGEKOCHETE BLAUBEEREN

Die Blaubeere, auch bekannt als Heidelbeere, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Blaubeeren enthalten reichlich Vitamin C und gelten als Superfood. Gute Gründe, mehr Blaubeeren zu essen. Und auf Vorrat einzukochen.

- Blaubeeren putzen und kurz unter Wasser halten. Die gewaschenen Beeren zu drei Vierteln in Gläser schichten.
- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Darin den Saft von einer Zitrone und den Einmachzucker verrühren. Anschließend die Gläser bis einen Fingerbreit unter den Rand mit dem Zitrone-Zucker-Wassergemisch füllen und verschließen.
- Gläser in einen großen Topf stellen und so viel Wasser dazu geben, bis die Gläser bis zum Hals benetzt sind. Bei unterschiedlich hohen Gläsern ist immer das höchste Glas ausschlaggebend. Die kleineren dürfen unter Wasser sein. Rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Anschließend den Topf vom Herd nehmen, die Gläser aus dem Topf holen und abkühlen lassen. Hierbei entsteht ein Vakuum. Die Gläserdeckel sollten sich dabei nach innen ziehen. |

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Blaubeeren
- 250 g Einmachzucker
- 1 Zitrone
- Wasser (zum Kochen)

\* Ergibt 4 Gläser à 300 ml

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

Rezept: Bärbel Adelhelm

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



## ZUTATEN\*

- 3 Birnen (zum Beispiel Abate-Fétel, mit möglichst festem Fruchtfleisch)
- Färbemittel

\* aus einer Birne entstehen 6-10 Scheiben Dörrobst

## FÄRBE MITTEL

mit Zuckerwasser:

- 400 ml Wasser
- 150 g Zucker
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 1 TL Matcha-Pulver
- 2 TL Açai-Pulver

ohne Zuckerwasser:

- Eat a rainbow-Mix oder Lebensmittelfarbe nach Wunsch und Packungszubereitung

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

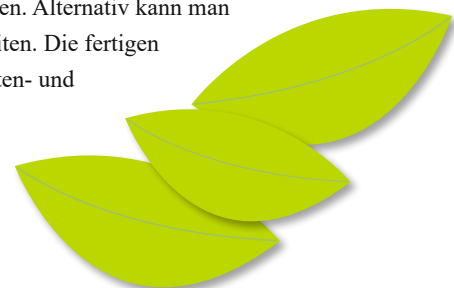
 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

# GEDÖRRTE BIRNEN

Eine ungewöhnliche Form Obst haltbar zu machen, ist, es zu dörren. Das braucht auch mit einem Dörngerät einiges an Zeitaufwand, bringt aber nach getaner Arbeit die Aromen perfekt und intensiver zur Geltung als das frische Obst. Da getrocknete Früchte häufig nicht mehr ganz so schön anzusehen sind, kann man sie vor dem Dörren auf verschiedene Arten einfärben. So wird der haltbare Snack später zum Blickfang.

- Die Birnen waschen und mit einem scharfen Messer in 2-4 Millimeter dünne Scheiben schneiden.
- Bei der Variante mit Zuckerwasser pro Farbe das Wasser mit dem Zucker in einen eigenen Topf geben und zum Kochen bringen. Temperatur senken, bis das Wasser nur noch leicht sprudelt. Anschließend den Rote-Bete-Saft sowie Matcha- und Açai-Pulver hinzugeben und gut verrühren.
- Die Birnenscheiben großflächig in der Flüssigkeit verteilen (sie sollten sich dabei nicht überlappen) und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Herd ausschalten und die Birnenscheiben noch eine weitere Stunde in der farbigen Flüssigkeit ziehen lassen. Die Birnenscheiben aus dem Topf nehmen und auf ein Schneidebrett legen.
- Bei der Variante ohne Zuckerwasser die Birnenscheiben auf einem Schneidebrett auslegen, ein paar Tropfen der Lebensmittelfarben auf die Birnenscheiben geben und mit einem Pinsel gleichmäßig verteilen. Durch die Nutzung mehrerer Farben entstehen Farbverläufe. Nach dem Einfärben die Birnenscheiben rund 10 Minuten ruhen lassen, damit die Farbe durchzieht.
- Überschüssige Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen. Die Birnenscheiben in einem Dörngerät auf höchster Stufe 6-8 Stunden trocknen. Alternativ kann man sie auch für 6-8 Stunden bei 75°C im Backofen zubereiten. Die fertigen Birnenscheiben kann man als Snack essen oder als Torten- und Muffindekoration verwenden. |







## Meine Vorräte & ich



# Sirupvernarnte Gärtnerin

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

### **SPEISEKAMMER: Wie bist Du dazu gekommen, Deine Vorräte selbst anzulegen?**

**Maria Stumfoll:** Als gelernte Gärtnerin und Mutter zweier Kinder habe ich vor einigen Jahren unseren großen Garten und das geräumige Glashaus abwechslungsreich bepflanzt und ein Kinderprojekt, die „Gemüsezwerg“, gestartet. Die Kinder, Schulklassen und Kindergartengruppen durften bei meinen Gartenführungen Gemüse pflanzen, Früchte und Kräuter verkosten und ein Picknick im Garten veranstalten. Die reiche Ernte des Gartens wollte ich dann auch wertschätzen und sinnvoll verwerten. So begann ich mit dem Einkochen und Einlegen meiner Schätze. In meiner Facebook-Gruppe teile ich meine Rezepte und biete Anregungen und Ideen zum Einkochen, Einlegen und Verwerten, aber auch Rezepte für die schnelle Küche, vegetarische Gerichte oder Hausmannskost.

### **Woran arbeitest Du gerade?**

Im Moment verarbeite ich die vielen, duftenden Kräuter zu Würzpasten. Meine Kinder lieben sie. Sie zaubern damit ganz schnell wunderbare Salate und ich verwende sie sehr gerne als Basis für Marinaden, Saucen, Würzbutter oder Dips. So kann ich den wunderbaren Geschmack des Sommers einfangen und auch in den kalten Monaten die Aromen genießen.

### **Was machst Du am liebsten und warum?**

Sirupe sind eindeutig meine Favoriten. In Kombination mit unserem Sodaautomaten entstehen aus unserem wertvollen Leitungswasser

### **MARIA STUMFOLL**

Maria Stumfoll ist 45 Jahre alt und wohnt mit ihren zwei Töchtern, Hunden und Katzen in Bruckneudorf in Österreich. Als gelernte Gärtnerin betreibt sie den Schaugarten „Gemüsezwerg“. Darin gibt es Obstbäume, Beerensträucher, viele Gemüse und Kräuter. Ihre Leidenschaft für Kochen und Backen lebt sie in ihrer eigenen Kochgruppe auf Facebook aus: [www.facebook.com/groups/554903724551878](http://www.facebook.com/groups/554903724551878)



fruchtig frische Getränke. Wir kaufen keinerlei Kunststoffflaschen mehr, jeder kann sich seine Drinks selbst aussuchen und nach persönlichem Geschmack mischen. Vom fruchtigen Marillen-Minze- über Johannisbeeren-Gin-Minze- bis hin zu blumigem Flieder-Melissen-Sirup finden sich die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen in meinem Vorratsschrank.

### **Was ist Dein bester Tipp zur Vorratshaltung?**

Ordnung halten ist das A und O. Am besten ist es, alles zu beschriften und jedes Jahr die Vorräte zu kontrollieren und umzuschichten. Ich gestalte außerdem zu jedem meiner Rezepte ein Bild, das ich ausdrücke, loche und mit einem Gummiring an den Gläsern oder Flaschen befestigen kann. Das finde ich sehr praktisch.

### **Wo und wie lagerst Du Deine Vorräte?**

Ich habe einen dunklen und kühlen Vorratsraum mit geschlossenen Kästen. Damit treibe ich meinen Mann zur Verzweiflung. Er stellt mir einen neuen Schrank im Raum dazu und in kürzester Zeit ist er wieder voll. Aber so ist das halt, selbstgemacht ist selbstgemacht und einfach unschlagbar gut. **I**

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) senden

FRUCHTIGE VERSUCHUNG

# Konfitüre & Gelee

Konfitüre und Gelee sind Klassiker, wenn es ums Einkochen geht. Sie lassen sich aus allen möglichen Früchten selbst herstellen. Diesmal als köstliche Bereicherung für den Esstisch dabei: Klassiker mit Pfiff – Apfel-Quitten-Gewürz-Gelee, Pflaumen-Chai-Aufstrich und ein Vogelbeer-Apfel-Aufstrich. Die Blaubeer-Konfitüre ist genau das Richtige für alle Süßschnäbel, die ein schnelles Rezept für eine zuckerfreie Variante suchen.

# VOGELBEER-APFEL-AUFSTRICH

Vogelbeeren gehören zu den Rosengewächsen und sind die Früchte der Eberesche. Im rohen Zustand enthalten Ebereschenbeeren Parasorbinsäure, die in größerer Menge nicht bekömmlich ist und zu Magenbeschwerden und Durchfall führen kann. Beim Kochvorgang wird die Parasorbinsäure in unbedenkliche Sorbinsäure umgewandelt.



- Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den gewaschenen Vogelbeeren, Gewürzen und 250 ml Wasser vermischen.
- In einem Topf 25-30 Minuten weichkochen, dabei ab und zu durchrühren.
- Gewürze entnehmen, abspülen und beiseitestellen.
- Das weichgekochte Mus durch eine Flotte Lotte oder ein Haarsieb drücken und in greifbare Nähe stellen.
- 125 ml Zucker in einen breiten, hohen Topf streuen. Die restlichen 125 ml Wasser zugeben und unter Rühren langsam erhitzen, bis der Zucker eine goldene Farbe bekommt.
- Dann muss es schnell gehen, der Zucker verbrennt schnell und schmeckt dann bitter. Den Topf sofort vom Herd nehmen und die Fruchtmasse unter Rühren zufügen.
- Gewürze wieder hinzufügen und langsam aufkochen lassen.
- Den Aufstrich unter weiterem Rühren sprudelnd 4-6 Minuten kochen lassen, bis die Gelierprobe gelingt.
- Heiß in die vorbereiteten, sterilen Gläser abfüllen und sofort verschließen. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Vogelbeeren
- 500 g Äpfel
- 500 g Haushaltszucker
- 375 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 2-3 Sternanis
- 2-3 Gewürznelken

\* Ergibt 4-5 Gläser à 200 ml

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

# APFEL-QUITTEN-GEWÜRZ-GELEE

Rezepte: Gerda Göttling

Quitten sind ein zu Unrecht fast vergessenes Obst. Neben einem leckeren Fruchtaufstrich ist Quittengelee ein vielseitiger Begleiter für süße und herzhafte Gerichte, zum Beispiel mit Vanilleeis zum Crêpe. Im Herbst und Winter verfeinert das Gelee Rotkohl oder Soßen zu Entenbrust und Sauerbraten.

- Quitten mit einem trockenen Tuch oder einer Bürste gut abreiben und waschen. Ungeschält in kleine Stücke schneiden, Stiel- und Blütenansatz entfernen.
- Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Zusammen mit dem Apfelsaft in einen großen Topf geben.
- Die Quittenstücke dazu geben. Alle Stücke sollten mit dem Apfelsaft bedeckt sein. Sonst noch ein wenig Wasser hinzufügen.
- Gewürze zufügen, für 1-2 Stunden bei schwacher Hitze weichkochen. Am besten über Nacht abkühlen lassen.
- Alles in ein großes Sieb geben, das in einer großen Schüssel steht, um den Saft aufzufangen. Den gewonnenen Saft mit einem nassen Mulltuch durch ein feines Haarsieb gießen, die Gewürze entfernen, kurz abspülen und beiseitestellen.
- Den Quittensaft mit Gelierzucker vermischen und die Gewürze wieder hinzufügen. Unter ständigem Rühren aufkochen, für weitere 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe auf einem kalten Teller machen.
- Heiß in sterile Schraubgläser abfüllen und sofort verschließen. |

## ZUTATEN\*

- 2.000 g Quitten
- 1.000 ml Apfelsaft
- 200 g Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 Zimtstange (in Stücke gebrochen)
- 2 Sternanis (ganz)
- 1 Vanilleschote (in Stücke geschnitten)

\*Ergibt 4-5 Gläser à 200 ml

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

**Tip**  
Die Gewürze können mit in das Glas gefüllt werden. Sie verleihen dem Gelee einen besonderen Geschmack.





## Tipp

Frische Früchte wie Erdbeeren und Aprikosen sollten vor der Verarbeitung kleingeschnitten, kurz aufgekocht und gegebenenfalls gemixt werden. Johannisbrotkernmehl kann kalt und warm verarbeitet werden und eignet sich wunderbar für Rohkostmarmeladen. Dabei werden die frischen Früchte mit den übrigen Zutaten im Mixer verarbeitet.

## ZUTATEN

- 300 g Blaubeeren (gefroren)
- 10 Mediol-Datteln (weich und ohne Stein)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 g Johannisbrotkernmehl (entspricht einem leicht gehäuften TL)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Biomarkt,  
Supermarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann,  
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

# BLAUBEERKONFITÜRE OHNE ZUCKER

Diese herrlich fruchtige und angenehm süße Blaubeermarmelade ist so gut, dass man sie am liebsten direkt aus dem Marmeladenglas löffeln möchte. Sie eignet sich auch für Desserts, Porridge oder klassisch als Aufstrich fürs Frühstück.

- Datteln kleinschneiden und 30 Minuten im Wasser einweichen.
- Anschließend die weichen Datteln mit dem Wasser im Hochleistungsmixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten. Falls die Datteln noch zu fest sind und es nicht möglich ist, sie zu pürieren, einfach länger im Wasser stehenlassen und einige Minuten später pürieren.
- Aufgetaute Blaubeeren in eine Schüssel geben, Dattelpüree und Zitronensaft unterrühren.
- Das Johannisbrotkernmehl darüber sieben und zügig unterrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Etwa 5 Minuten warten. Dann beginnt das Johannisbrotkernmehl anzudicken. Falls die Konfitüre noch zu flüssig ist, noch ein Gramm Johannisbrotkernmehl dazugeben, umrühren und wieder 5 Minuten warten.
- Wenn die Konsistenz passt, die fertige Konfitüre in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie hält sich 7-10 Tage. |

# PFLAUMEN-CHAI-AUFSTRICH

Im Herbst zeigt sich saisonales Obst und Gemüse in den wunderbarsten Farbtönen und Geschmacksnuancen. Besonders beliebt sind Pflaumen, die für viele Gerichte verwendet werden können – süß wie herzhaft. Der Klassiker: eingekocht als Fruchtaufstrich. Aufgepeppt mit würzig-süßem Chai-Tee passt dieser optimal zum Frühstück an kühlen Tagen. Aber auch im Müsli, in Joghurt oder als Pfannkuchentopping schmeckt der Pflaumen-Chai-Aufstrich einfach herrlich.

- Die leeren Marmeladengläser und die passenden Deckel mit heißem Wasser befüllen und mindestens 2 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Wasser auskippen und die Gläser im Backofen bei 110°C für weitere 3 Minuten trocknen. Die leeren Behälter sind nun steril und die Fruchtaufstrich-Füllung hält sich darin später länger.
- Den losen Tee in einem Mörser zermahlen. Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Alle Pflaumen in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerkochen. Wenn die Pflaumenhälften beginnen zu zerfallen, den zerstoßenen Chai-Tee (oder den Inhalt der Teebeutel) zu den Pflaumen geben. Die Pflaumen kurz mit dem Stabmixer pürieren und anschließend den Gelierzucker hinzugeben.
- Die Temperatur vorsichtig noch einmal erhöhen und die Masse nur ganz leicht für 2-3 Minuten simmern lassen. Kontinuierlich rühren, um ein Anhaften am Topfboden sowie eine zu große Schaumbildung zu vermeiden.
- Sobald die Gelierprobe gelungen ist, die noch heiße Flüssigkeit mit einem Trichter in die abgekochten Gläser füllen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Zuletzt die Deckel auf die Gläser schrauben. Nach Anbruch empfiehlt sich eine Aufbewahrung im Kühlschrank. ■


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



Rezept und Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

## LESE-TIPP

Wer noch mehr Ideen für leckeren Brotbelag sucht, wird im neuen BROT-Sonderheft

Kreative Brotzeit fündig. Von süß bis herzhaft, vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Das Heft hat mehr als 40 Rezepte, kostet 8,50 Euro und ist ab September im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de) erhältlich.



## ZUTATEN\*

- 1.000 g Pflaumen
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 10 g Chai-Tee (lose oder 4 Beutel)

\*Ergibt 3 Gläser à 400 ml

## 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.

# Nachhaltige Teigtaschen

Die Zutaten sind so einfach wie erfolgsversprechend: Man nehme drei foodbegeisterte, junge Leute in Berlin, die Lust haben, ein nachhaltiges Gastronomie-Start-Up zu gründen und kleine, schmackhafte Teigtaschen, die mit „aussortierten“ Lebensmitteln gefüllt sind. Dabei herausgekommen ist DingsDums Dumplings. Zeit für einen Besuch bei den Gründern Mauritz und Jilianne Schröder sowie Ann-Kathrin Wohlrab.

**A**ngefangen hat alles 2016, als Ann-Kathrin Wohlrab und Mauritz Schröder sich dazu entschlossen, etwas gegen die zunehmende Verschwendung von Lebensmitteln zu unternehmen. Im Gespräch mit Mauritz Schröders Schwester Jilianne, die als Hobbyköchin schon immer viel ausprobiert hat, kamen sie schließlich darauf, selbstgemachte Dumplings zu verkaufen. Dumplings sind asiatische Teigtaschen, die mit Gemüse, Fleisch oder Fisch gefüllt sind. Um mit ihrem Projekt der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken, sollten Füllungen aus „geretteten“ Lebensmitteln entstehen. Das sind Lebensmittel, die qualitativ einwandfrei sind, vom Lebensmitteleinzel- und Großhandel aber aus verschiedenen Gründen entsorgt werden. Lebensmittelretter bewahren die Waren

vor der Mülltonne. Damit war die Idee für das Projekt gefunden – und auch auf einen Namen konnte man sich schnell einigen: DingsDums Dumplings. Er ist aus einem Wortspiel geboren, aus dem Chinesischen Dim Sum, was so viel bedeutet wie „das Herz berühren“ und kleine (asiatische) Gerichte, ähnlich wie spanische Tapas sind und dem phonetischen Ausdruck für etwas Unbekanntes, ein Dingsbums. Die Drei tüftelten an verschiedenen Kombinationen für die Teigtaschen und spannten zunächst Freunde und Familie als Testesser ein.



Einem größeren Personenkreis wurden die Dumplings dann erstmals 2017 vorgestellt. Bei einem Crowdfunding-Event von Raphael Fellmer, einem der Gründer von SirPlus, einem Reste-Supermarkt in Berlin, kamen die Teigtaschen sehr gut an. In Folge ergaben sich mehrere Catering-Aufträge für das kleine Start-Up. Ein Standbein, das es bis heute beibehalten hat. Mittlerweile haben sie auch viele größere Aufträge wie Firmen-Catering für Unternehmen wie Sony. Zu diesen Gelegenheiten arbeiten sie mit Aushilfen, ansonsten betreiben die jungen Gründer das Unternehmen zu dritt. Eine weitere Einnahmequelle ist ein Food Truck, mit dem sie in ganz Berlin auf Märkten und Festen unterwegs sind. Und vor etwas mehr als einem Jahr, im Mai 2018, haben sie ihr kleines Restaurant in Berlin-Kreuzberg eröffnet.

Der Laden besteht aus einem kleinen, schlicht gehaltenen Gastraum mit weißen Kacheln und selbstgebauten, multifunktionalen Sitzmöbeln aus Holz. Bei gutem Wetter kann man auch draußen sitzen. Herzstück ist der Tresen mit einer großen, schwarzen Tafel, auf der die aktuellen Dumplings angeschlagen sind. In der Küche, die vom Tresen abgeht, entstehen die Teigtaschen. „Wir sehen den Begriff Teigtasche aber nicht so eng, sondern meinen damit alles, was sich mit Teig ummanteln lässt und eine Füllung in der Mitte hat. Neben Weizenmehl verwenden wir auch mal Blätterteig, Gnocchi-Teig oder Tempura“, erklärt Jilianne, die in erster Linie für



Das kleine Restaurant ist minimalistisch eingerichtet. Auch die Vermieter waren Gastronomen

die Kreationen verantwortlich ist. „Wir probieren viel aus, da wird auch mal frittiert oder mit Pflanzenfarbe eingefärbt“, verrät sie schmunzelnd. Die Dumplings werden pro Stück mit einer passenden Soße und Topping verkauft und kosten zwischen 1,- und 3,- Euro. Das Konzept im Restaurant ist es, dass man sich mehrere Sorten zusammen stellen und ähnlich wie bei Tapas alles probieren kann. „Unsere Dumplings sind ein tolles Essen für die ganze Familie, die Portionen sind nicht zu groß und gerade die Kombination aus verschiedenen Zutaten macht das Ganze zu einem Erlebnis“, schwärmt Mauritz Schröder. Da sie zu 90 Prozent mit geretteten Lebensmitteln arbeiten, müssen sie an Zutaten nehmen, was zur Verfügung steht. „Das bringt uns dazu, immer aufs Neue kreativ zu werden. Das ist aber auch das Schöne und Spannende an unserem Job“, stellt Ann-Kathrin Wohlrab fest.

Auch wenn alle kreativ werden, gibt es eine feste Arbeitsteilung. Mauritz ist der Geschäftsführer, Ann-Kathrin kümmert sich um PR und Design, Jillian ist die Köchin und verantwortlich für die Kreationen. Aber auch die anderen Beiden packen in der Küche mit an – Mauritz und Anna falten die Dumplings. Ihre Faltechnik haben sie, auch mithilfe von YouTube-Videos, verfeinert, sodass sie mittlerweile ohne Klebemittel halten. Die Teigaschen werden gefüllt, gefaltet und anschließend mit Inhalt schockgefrostet, sodass sie sich bis zu sechs Monate halten. Im täglichen Restaurantbetrieb ist ein Dumpling in der Regel innerhalb von sieben Minuten zubereitet, indem er zunächst gedämpft und dann angebraten oder frittiert wird.



Ann-Kathrin Wohlrab (links) und Mauritz sowie Jilliane Schröder sind ein eingespieltes Team

Bei den Kunden kommt das Konzept gut an. Die Kundschaft ist ganz unterschiedlich, es kommen viele Familien, Leute aus der Nachbarschaft. Laufkunden haben sie aufgrund ihrer Lage am Ende der belebten Wiener Allee, auf der sich ein Restaurants an das nächste reiht, nicht so viel. „Die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Gäste, bis sie bei uns ankommen, noch nichts gegessen haben, ist recht niedrig“, schmunzelt Ann-Kathrin Wohlrab. Das stört sie aber nicht so sehr, den drei Restaurantbetreibern ist wichtig, dass „der Genuss im Vordergrund steht. Wir wollen Essen mit Raffinesse anbieten, sonst kommen die Leute nicht wieder“. Doch sie kommen wieder.

Nicht nur die Kunden sind begeistert von ihrem Konzept. So hat das Start-Up für seine Idee, gerettete Lebensmittel zu verwerten, bereits mehrere Auszeichnungen von Nachhaltigkeitsinitiativen erhalten. Am meisten freuen sie sich aber über die Erwähnung in zahlreichen Berliner Gastronomie-Führern und Stadtmagazinen. „Die sind gut fürs Standing, damit zeigen wir, dass wir keine Spinner sind, die Lebensmittel retten wollen“, erklärt Mauritz Schröder. Außerdem erhalten sie so mehr Aufmerksamkeit und können neue Projekte starten. „Vielleicht ergibt sich daraus eine Kooperation mit anderen Köchen“, ergänzt Ann-Kathrin

Wohlrab. Konkrete Pläne dafür gibt es bereits mit der Zero-Waste-Köchin Sophia Hoffmann für ein gemeinsames Dumpling. Auch auf anderer Ebene gibt es Zukunftspläne. So soll man die Dumplings bald in einem eigenen Online-Shop bestellen können, zunächst nur mit Abholung. Auch die Ausweitung auf eine Zusammenarbeit mit Mensen und Kantinen können die drei sich gut vorstellen. Doch das alles ist Zukunftsmusik, denn sie möchten organisch wachsen und vorerst als Dreiergespann weiterarbeiten. Und weiterhin originelle, raffinierte Teigaschen in ihrem kleinen Laden anbieten, bei dessen Besuch man in jedem Fall Karma-punkte sammelt. ■

#### Kontakt

DingsDums Dumplings  
Wiener Straße 34, 10999 Berlin  
Telefon: 030/ 67 79 65 33  
E-Mail: dingsdums@dingsdums.de  
Internet: www.dingsdums.de

#### Öffnungszeiten

Donnerstag bis Montag von 18 bis 23 Uhr

# DINGS DUMS  
DUMPLINGS

KREATIVES AUS DER FLASCHE

# Limonade, Sirup & Bitter

Rezepte für Getränke müssen nicht kompliziert sein und lange Zutatenlisten haben, um raffiniert zu schmecken. Mit unserer Blaubeer-Lavendel-Limonade lässt sich der Sommer noch ein wenig verlängern. Aus der Gewürzpflanze Basilikum kann man einen schnellen Sirup kochen, aus dem eine ungewöhnliche Gin Tonic-Variante und viele erfrischende Getränke zubereitet werden können. Und mit dem Cocktail-Bitter bekommt man gleich drei Rezepte für tolle Varianten.





# BASILIKUM-SIRUP

Das Königskraut Basilikum kennt man vor allem zum Würzen und Verfeinern von Tomate-Mozzarella oder anderen (italienischen) Gerichten. Einkochend mit Limettenschale, Wasser und Zucker erhält man einen ungewöhnlichen Sirup, mit dem sich aus der Gewürzpflanze leckere Limonaden, Aperitifs und Cocktails kreieren lassen.

- Das Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
- Die Limetten waschen und mit einem Sparschäler dünn schälen. Dabei darauf achten, dass das bittere Weiße nicht mit abgeschält wird.
- Das Wasser mit dem Zucker bei mittlerer Hitze aufkochen. Immer mal wieder umrühren, damit sich der Zucker auflöst und nicht am Boden anbrennt.
- Die Limettenschale hinzufügen, das Ganze für maximal 5 Minuten aufkochen, anschließend vom Herd nehmen und die Basilikumblätter unterrühren.
- Den Sirup 2 Tage lang ziehen lassen.
- Den Sirup durch ein feines Sieb in eine sterile Flasche füllen. |

## ZUTATEN

- 2 Bund Basilikum
- 6 Limetten (Bio-Qualität)
- 500 ml Wasser
- 400 g Zucker


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


### Tipp

Für eine Basilikumlimonade den Sirup mit etwas Limettensaft und Sprudelwasser aufgießen. Für einen spritzigen Sparkling Basil als Aperitif die Limo zusätzlich mit Sekt aufgießen. Und für einen Basil Tonic die Limonade mit 4 cl Gin und viel Eis verfeinern.

Rezept & Bild: Denis Kern und Jannik Schupp

 @kuechen-jungs

 /kuechenjungs

 www.kuechenjungs.net

# BLAUBEER-LAVENDEL-LIMONADE

Wenn die Sonnenstrahlen des Spätsommers langsam kühler werden, heißt es Abschied nehmen. Von reifen Früchten und den Gerüchen, die diese Jahreszeit so einzigartig machen. Um den Abschied gebührend zu feiern, ist dieses Rezept ideal. Saftige Blaubeeren und aromatischer Lavendel und machen diese Limonade zu einem besonderen Spätsommer-Getränk. Die Basis der köstlichen Limonade ist selbst eingekochter Sirup. Anstelle von Zucker wird Honig verwendet, der dem Ganzen eine süße Note verleiht. Pur schmeckt der Sirup auch köstlich auf Pfannkuchen, Crêpes oder Gebäck.

- Den Honig und das Wasser zusammen in einem Topf langsam erwärmen und dabei umrühren, bis beides gut vermischt ist. Die Honig-Wasser-Mischung zum Kochen bringen, den Lavendel und die Beeren hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen.
- Die Hitze auf ein Minimum reduzieren, den Topf zudecken und alles 20 Minuten lang ziehen lassen.
- Danach den Topf vom Herd nehmen, den Sirup kurz abkühlen lassen und im Anschluss durch ein feines Passiersieb oder Käsetuch abseihen. Der Sirup hält sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.
- Für die Limonade 1-2 Esslöffel Sirup in ein Glas mit stillem Wasser oder Mineralwasser geben, gut verühren und genießen. Wer mag, gibt noch etwas Eis dazu. |





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

## ZUTATEN

- 40 Blaubeeren
- 2 EL Lavendelblüten (getrocknet, essbar)
- 240 ml Honig
- 120 ml Wasser

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

# COCKTAIL-BITTER

Mit Cocktail-Bitter setzen Barkeeper das Tüpfelchen auf das „i“. Sie geben jedem Getränk eine persönliche Note und sind universell einsetzbar. Und das nicht nur in Cocktails. Auch wenn der Name etwas anderes suggeriert, ist ihr Einsatzgebiet groß: In Wasser, Tee und selbst in Speisen wie Suppen können die Bitter eingesetzt werden. Die folgenden drei Rezepte sind tolle Einsteiger-Bitter aus Zutaten, die es in fast jedem Supermarkt zu kaufen gibt.

- Für jede Sorte wird ein sauberes, steriles Gefäß mit mindestens 250 ml Fassungsvermögen benötigt. In dieses Gefäß werden die Blüten und/oder Gewürze hinein gegeben und mit dem Alkohol aufgegossen. Einmal gut durchschütteln und an einem kühlen, dunklen Ort mindestens 2 Tage ziehen lassen.
- Die Tinkturen können bis zu 3 Wochen ziehen und entwickeln dabei einen immer stärkeren Geschmack und eine intensivere Wirkung.
- Nach Ablauf dieser Zeit werden die Bitter durch ein feines Passiersieb oder ein Käsetuch in eine ebenfalls saubere und verschließbare Flasche gegossen. Um den idealen Zeitpunkt für das Abgießen herauszufinden ist es ratsam, alle 1-2 Tage eine Geschmacksprobe zu machen. Pur schmecken die Cocktail-Bitter sehr intensiv, daher empfiehlt es sich, sie für die Geschmacksprobe mit einem halben Teelöffel Wasser zu verdünnen. Die fertigen Bitter haben eine Haltbarkeit von ungefähr 6 Monaten. |

## Tipp

Die Bitter wirken als Aromen in Getränken wie Cocktails und Bowle, Tee oder Wasser besonders gut. Aber auch in Limonade und Säften machen sich die Bitter hervorragend. So schmecken einige Tropfen des Kardamom-Bitter in etwas eisgekühltem Orangensaft besonders köstlich.

Schwierigkeitsstufe: ☆☆☆

Aufwand: ☆☆☆

Haltbarkeit: ☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ROSEN-BITTER

- 4 TL Rosenblätter (getrocknet, essbar)
- 1/4 TL Vanille (gemahlen)
- 200 ml Wodka


## LAVENDEL-BITTER


- 4 TL Lavendelblüten (getrocknet, essbar)
- 1/2 TL Honig
- Schale von 1/4 Orange
- 200 ml Wodka


## KARDAMOM-BITTER

- 10 Kardamom-Pods (das sind die Samen inklusive Schale, leicht zerstoßen)
- 2 Wacholderbeeren
- 200 ml Wodka

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

# SPEISEKAMMER



## FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein



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

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



## DER GÄRAUTOMAT UND SLOW COOKER

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

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

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



€ 18,50

**Bee's Wrap Baguette**  
33,5 x 66 cm



€ 14,-

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

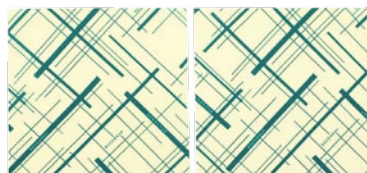


**Bee's Wrap 3er-Set Käse**  
25 x 27,5 cm



€ 26,-

**Bee's Wrap Frühstückspause**



€ 54,-



€ 22,-

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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

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

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



€ 23,-

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



€ 23,-

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



€ 24,-

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

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



€ 18,50

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

SCHRECKLICH LECKER

---

# *Hol das Beste aus dem Kürbis*



Herbstzeit ist Kürbiszeit und mit den Jahren haben sich nicht nur die kräftig orangenen Hokkaido-Kürbisse etabliert. Butternuts, Spaghetti-Kürbisse, Bischofsmützen, Muskat-Kürbisse oder sogar vereinzelt Kürbisse mit blauer Schale – die Sortenvielfalt wächst. Je nach Region und Verfügbarkeit gibt es bis zu 20 essbare Kürbisarten. Jetzt verarbeitet und eingemacht, sind sie ein perfekter Begleiter fürs ganze Jahr.



## Kürbis kreativ zubereiten und haltbar machen

Die offizielle Kürbis-Saison beginnt ab Juli mit den Sommersorten wie Zucchini, Patisson, Schlangen-Kürbis und gelber Kürbis und endet im November mit dem ersten Frost. Bei guter Lagerung lassen sich auch ganze Kürbisse noch bis zum Winterende haltbar machen. Da das aber sehr wetter- und umgebungsabhängig ist, bietet es sich an, den gekauften Kürbis weiter zu verarbeiten und für den Winter und die darauffolgende Zeit aufzubewahren.

**W**er schon einmal zu Halloween einen gelben Zentner, Jack O'Lantern oder großen Hokkaido geschnitzt hat, kennt die Problematik der Kürbisgewächse: Zur Zubereitung braucht es ein scharfes Messer – bedingt durch die feste Schale. Die ist, außer beim Buttercup- und

Babybear-Kürbis, essbar. Vor der weiteren Verarbeitung steht also immer erst das Zerteilen und Entkernen an. Anschließend wird er gekocht oder gebacken, bis er weich ist, ähnlich wie bei Kartoffeln. Häufig wird das Gewächs dann weiter verarbeitet zu Suppe oder Ofengemüse. Wer mal etwas Neues zubereiten oder Altbewährtem einen besonderen Pfiff verleihen möchte, kann vielfältige Variationen ausprobieren.

## KÜRBIS-VARIANTEN

Neben Ingwer, Möhren und Kartoffeln verleihen exotischere Zutaten wie Erdnussbutter oder Lakritzsalz Kürbissuppe eine besondere Note.

Außergewöhnlicher kommt der Kürbis im Salat daher. Als Zutaten eignen sich zum Beispiel Tomaten, Pilze, Mais und als Dressing Fruchtessig-Varianten wie der Himbeer-Essig von Seite 35.

Wie wäre es einmal mit einer süß zubereiteten Kürbis-Variante? Hier passen Ahornsirup, Äpfel, Birnen, Sesam, Edelkastanie, Mandeln und Haselnüsse sowie Chai-Gewürze hervorragend als Dessert- und Heißgetränkevariationen.

Doch der Kürbis lässt sich nicht nur frisch verspeisen, sondern auch für die eigene Speisekammer haltbar machen. So kann man die Kerne im Ofen mitrösten und als Snack oder Salat-Topping verwenden. Aber auch das Fruchtfleisch lässt sich hervorragend auf verschiedene Arten konservieren.

**EINKOCHEN:** Besonders für Suppen oder Kürbispürees eignet sich das Einkochen sehr. So kann alles portionsweise in Gläser abgefüllt und konserviert werden. Die weitere Aufbewahrung oder sogar Überwinterung gelingt in dunklen, kühlen Räumen wie dem Keller oder der Speisekammer. Ebenso lässt sich der Kürbis auf diese Weise auch als Pesto, Chutney oder Marmelade verarbeiten und haltbar machen.

**EINLEGEN:** Kürbis, klein geschnitten in Würfel oder Spalten, kann hervorragend sauer oder süß-sauer eingelegt werden. Um die Haltbarkeit über mehrere Monate zu gewährleisten, sollte Essig mit einem Säuregehalt von mindestens 5 Prozent verwendet werden. Durch seinen süßlichen Geschmack lässt sich Kürbis auch wie Obst in Alkohol einlegen. Dazu passen Pflaumenwein, Apfelwein, Reiswein oder Dattelwein.

**EINFRIEREN:** Ähnlich wie das Einkochen von Kürbis funktioniert auch das Einfrieren des Gemüses. Dazu entweder den rohen Kürbis vorbereiten: gegebenenfalls schälen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden und einfrieren. Alternativ kann man den Kürbis als Suppe oder Püree zubereitet in den Froster packen.

**TROCKNEN/DÖRREN:** Wie jedes Obst und Gemüse kann auch der Kürbis durch die Dehydratation haltbar gemacht werden. Der Geschmack intensiviert



Eine große Auswahl an Sommerkürbissen findet sich meist auf Wochenmärkten und Markthallen, wie hier zum Beispiel in der Hobenköök in Hamburg

sich dadurch und ist deshalb für große Kürbis-Fans genau das Richtige. Neben dem reinen Genuss bietet sich bei Kürbis auch an, auf diese Weise eine vegane „Beef-Jerky“-Variante zu kreieren: Dafür die Kürbisscheiben zirka eine Stunde in einer Barbecue-Nassmarinade einlegen und dann erst im Ofen oder einem Dörrgerät für viele Stunden trocknen lassen.

Das Haltbarmachen des Lieblingsgemüses hat den Vorteil, das ganze Jahr über eine gefüllte Speisekammer zu haben. Doch was macht man mit dem vielen Kürbispüree und den anderen Kürbis-Vorräten?

**HERZHAFTER GERICHTE:** Neben dem Auftauen und Aufkochen lässt sich Kürbispüree sehr gut für Nudelgerichte verwenden, zum Beispiel in einer Kürbis-lasagne. Oder in gefüllten Nudeln, zusammen mit Spinat, Mangold, Knoblauch und Tofu. Weiterhin lässt sich der eingekochte Kürbis für Risotto-Gerichte, Sushi oder zum Brotbacken verwenden.

**BROTBELAG:** Der Klassiker beim Einkochen. Alle Chutney-, Pesto-, und Fruchtaufstrichvariationen eignen sich natürlich als Frühstückszugabe, auf Brot oder als Marinade für weitere herzhaftere Gerichte.







Auch als Süßspeise eignet sich der Kürbis ganz wunderbar – mit den passenden Gewürzen. Zum Beispiel in Form einer Kürbis-Chai-Tarte mit Spekulatiusboden


### ACHTUNG GIFTIG!

Zierkürbisse enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin und sind deshalb nicht genießbar. Bei eigener Kürbiszucht, also auch bei Zucchini, ist darauf zu achten, dass, sollten sie auch nur leicht bitter schmecken, vom Verzehr abzu-sehen ist. Hier hat sich gegebenenfalls der gleiche Bitterstoff gebildet, der bei Einnahme zu Übelkeit und im schlimmsten Fall zum Tod führen kann.

Text & Bilder: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

**SÜßSPEISEN:** Neben vielen herzhaften Kürbis-speisen ist eingemachter Kürbis auch eine ausgefallene Zugabe zu Desserts und Heißgetränken. Aus Kürbispüree lassen sich mit den passenden „Pumpkin Spice“-Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Muskat, Piment und Nelken leckere Puddings, Tart- und Kuchen-Füllungen, aber auch ausgefallene Heißgetränke oder Shakes kreieren. |



Eingemachter Kürbis lässt sich gut mit anderem frischen oder auch konservierten Gemüse neu kombinieren und als besondere Nudelfüllung verwenden

### WARUM SCHNITZT MAN EIGENTLICH KÜRBISSE ZU HALLOWEEN?

Einer irischen Sage nach gab es einen Trunkenbold namens Jack Oldfield, der vom Teufel geholt werden sollte. Durch immer währende, neue Verhandlungen bekam Jack Aufschub und starb erst zehn Jahre später. Da er einen Pakt mit dem Teufel geschlossen hatte, kam er weder in den Himmel noch in die Hölle. Aus Mitleid schenkte ihm der Belzebug ein glühendes Kohlestück und eine Rübe als Wegzehrung. Jack legte das Kohlestück in die Rübe und soll seither auf Erden umherwandern. Sobald der Teufel Jack sieht, macht er auf dem Absatz kehrt. Seit dieser Sage wurden zunächst Rüben-

lampen geschnitzt, die den Namen „Jack O’Lantern“ bekamen. Nachdem die Iren später dann nach Amerika auswanderten, fanden sie vor Ort Kürbisse und nutzten von da an Selbige für das Halloween-Fest. Halloween basiert zudem auf mehreren altertümlichen Festen, wie zum Beispiel dem keltischen Samhainfest, der Wintersonnenwende. Damals dachten die Menschen, dass in dieser Nacht die Grenzen zwischen der eigenen und fremden Welt dünn werden würden und haben aus Angst vor bösen Geistern Feuer entfacht. Erst später wurden daraus Rüben- und dann Kürbislaternen.

# BASIS-LIEBLINGSKÜRBISSUPPE

Eine leckere Kürbissuppe ist der Klassiker im Spätsommer und Herbst. Und sie ist einfach und schnell zubereitet – Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüsebrühe, mehr braucht es nicht. Exotische Zutaten wie Chilis, tasmanischer Bergpfeffer und isländisches Lakritzsalz verleihen ihr trotzdem eine besondere Note.

- Kürbis halbieren und entkernen. Sollte der Kürbis noch nicht reif genug sein, um das Kürbisfleisch mit dem Löffel von der Schale zu trennen, diesen für 15 Minuten bei 160°C im Backofen backen.
- Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls schälen, klein schneiden und zusammen mit den getrockneten Chilis und Öl kurz in einem Topf anbraten.
- Den Kürbis dazugeben und alles noch einmal kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und für 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Mit dem Pürierstab die Suppe pürieren, noch einmal kurz aufkochen lassen und mit den Pfeffervariationen sowie Salz abschmecken.
- Mit Pflanzensahne, frischen Kräutern und Lakritzsalz dekorieren und servieren. Oder ohne die Dekoration einkochen oder einfrieren. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Spezialitätengeschäft, Internet

## ZUTATEN\*


- 300 g Kürbisfleisch
- 250 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chilis (getrocknet)
- 1 TL tasmanischer Bergpfeffer
- 1 Prise Salz und Pfeffer


## Zur Dekoration


- Pflanzensahne, frische Kräuter und isländisches Lakritzsalz

\*Ergibt 4 Portionen

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



# APFEL-HOKKAIDO-SUPPE

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Der Kürbis ist ein vielfältiges Gemüse, das zu den Beeren zählt und mit seiner leuchtend orangenen Farbe ein Hingucker in der Küche ist. Hokkaido-Kürbis eignet sich durch seine essbare Schale gut für diese leckere und unkomplizierte Suppe, die man mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren kann. Einkocht wird sie zu einer schnellen Mahlzeit, nicht nur an Herbsttagen.

- Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzeln schälen und alles in Würfel oder Stücke schneiden.
- In etwas Öl oder Butterschmalz kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Apfelsaft ablöschen, Lorbeerblatt hinzufügen und 20-25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Anschließend das Lorbeerblatt entnehmen.
- Mit dem Pürierstab die Suppe pürieren. Alle Gewürze dazugeben. Ist die Konsistenz zu dickflüssig, mit Apfelsaft oder Brühe bis zum gewünschten Punkt auffüllen.
- Nun die Suppe mit den Gewürzen erneut 3-5 Minuten köcheln lassen und noch heiß servieren.
- Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Suppe mehrere Tage. Um sie länger haltbar zu machen, kann man die Suppe im Glas entweder bei 100°C für 120 Minuten in den Einkochautomaten stellen, oder im Backofen bei 170°C in der Fettpfanne mit Wasser und einem Referenzglas mit Wasser. Wenn das Wasser in diesem kocht, die Temperatur auf 120°C bis 130°C reduzieren. Ab diesem Moment beginnt die Einkochzeit von 120 Minuten. |

## ZUTATEN\*

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 Karotten
- 4 Petersilienwurzeln (alternativ: 1 Handvoll Petersilie, glatt oder Liebstöckl)
- 2 Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (frisch)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 750 ml Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- Butterschmalz oder Öl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 1/2 TL Safran

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

## Tipp

Eine scharfe Wurst und die Kürbispickles von Seite 93 machen sich hervorragend als Einlage.

\*Je nach Gemüsegröße ergibt die Suppe zirka 12 Portionen

# KÜRBIS- CHILISOÛE

Die süß-saure Chilisoße aus der asiatischen Küche kennt jeder. Wer wissen will, was er zu sich nimmt, macht sie in Zukunft selbst. Der Aufwand ist überschaubar und lohnt sich in jedem Fall. Denn geschmacklich ist die Soße durch die süßen Aromen des Kürbis eine echte Offenbarung. Sie eignet sich nicht nur zum Würzen von Frühlingsrollen und anderen asiatischen Gerichten, sondern schmeckt auch zu Geflügel.

- Den Kürbis entkernen, mit Schale in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen und zirka 5 Minuten zusammen mit den entkernten Chilischoten pürieren.
- Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit frischem, fein geraspelt Ingwer mit Schale in einen Topf geben und mit Wasser sowie Apfelessig aufkochen.
- Zucker und das Kürbis-Chilipüree unter das Wasser-Apfelessig-Gemisch rühren. Die Soße 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.
- Abschließend alles abschmecken und die warme Flüssigkeit in saubere Schnappverschlussflaschen abfüllen. Kühl und lichtgeschützt gelagert hält sich die Soße mehrere Wochen. Nach Anbruch sollte die Flasche im Kühlschrank aufbewahrt werden. |

## ZUTATEN

- 300 g Butternuss-Kürbis
- 300 ml Apfelessig
- 300 ml Wasser
- 400 g Zucker (braun)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Chilischoten (rot)
- 1 Stück Ingwer (zirka 2 cm dick, frisch)
- 1 TL Salz

\*Ergibt zirka 1.000 ml Soße

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt


## Tipp

Mit den scharfen Chilis harmonisieren Butternuss- oder Hokkaido-Kürbis besonders gut. Diese beiden Sorten können außerdem samt Schale und damit blitzschnell verarbeitet werden.

Rezept & Bild:  
Isabella Wenzel

 @lebkuhennest

 /www.lebkuhennest.de/

 www.lebkuhennest.de

# KÜRBIS PICKLES

Die alten, überlieferten Rezepte stellen sich oftmals als die leckersten heraus. So verhält es sich auch mit diesem Familienrezept. Früher war es noch selbstverständlich, die Ernte für den Herbst und Winter als Vorrat anzulegen. Liebevoll wurde penibel gewogen, stundenlang eingekocht und abgeschmeckt, bis auch der letzte Gemüseschnitt für die kalten Monate gesichert war. Wer eingelegte Essiggurken oder die klassischen Mixed Pickles mag, sollte dieses Rezept unbedingt mit in sein Repertoire aufnehmen. Als knackige Beilage zur Brotzeit passen die Pickles ebenso gut wie einfach pur zum Snacken für Zwischendurch.

- Zunächst muss der Kürbis entkernt und von der Schale befreit werden, da diese beim Kochen nicht weich wird. Anschließend das Fruchtfleisch in mundgerechte, 3-4 cm große Würfel schneiden.
- Für den Sud, in dem der Kürbis später garen soll, Wasser, Branntweinessig, Zucker und Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.
- Sobald sich die festen Bestandteile in der Flüssigkeit aufgelöst haben, Zimt, Senfkörner, Nelken und die Kürbisstücke in den Sud geben.
- Nun sollte alles für mindestens 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit einer Gabel kann man zwischendurch in das Fruchtfleisch stechen, um zu prüfen, ob er, wie gewünscht, noch bissfest ist.
- Anschließend, direkt nach dem Kochen und solange alles noch heiß ist, die Kürbispickles zusammen mit dem Gewürzsud in sterile Einmachgläser füllen. Dabei sollte man darauf achten, dass die Kürbisstücke komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind, zum Deckel hin aber noch gut 1 cm Platz lassen.
- Nach dem Befüllen werden die Gläser fest verschlossen und in einem großen Topf mit Deckel noch einmal für 30 Minuten auf 100°C erhitzt. Die Gläser sollten zu etwa zwei Dritteln im Wasser stehen. In den Gläsern bildet sich ein Vakuum. Anschließend nur noch im Topf bei geschlossenem Deckel abkühlen lassen. Danach kann man sie an einem kühlen, lichtgeschützten Platz mehrere Monate lagern. |

## ZUTATEN

- 500 g Kürbis
- 250 ml Branntweinessig
- 400 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 3 Nelken
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Salz
- 2 Zimtstangen

\*Ergibt 4 Einmachgläser  
à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Internet


## Tipp

Besonders gut eignet sich für dieses Rezept der klassische Garten-Kürbis oder sein großer Bruder, der Riesen-Kürbis. Beide haben ein eher festes Fruchtfleisch und behalten so auch bei längerer Lagerung ihren Biss. Die Samen für diese beiden Kürbissorten kann man auch im Internet bestellen.



Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuhennest

 /www.lebkuhennest.de


 www.lebkuhennest.de




# KÜRBIS- CHUTNEY



Rezept & Bilder: Britta Gädtke

 @glasgefleuster

 [www.glasgefleuster.de](http://www.glasgefleuster.de)

Chutneys sind Würzsaucen- und pasten, die ursprünglich aus dem indischen Raum stammen und unterschiedliche Konsistenzen haben. Das Kürbis-Chutney ist durch den hohen Anteil an Hokkaido-Kürbis wie eine Paste und lässt sich daher gut auf Hotdogs oder Burger streichen. Es passt aber auch super zu Käse oder einem Lammbraten. Das enthaltene Senföl hat eine angenehme Schärfe und einen wunderbaren Geruch.

- Kürbis abwaschen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch möglichst fein schneiden. Ingwer schälen – das geht am besten mit einem Löffel – und fein reiben. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni waschen und fein würfeln, je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne. Zitrone auspressen. Äpfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Würfel mit dem Saft der Zitrone begießen, damit diese nicht braun werden.
- Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin anschwitzen und dann Kürbis und Äpfel hinzugeben. Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 10 Minuten lang dünsten.
- Nun Saft und Essig, alle Gewürze und die Rosinen hinzugeben, gut umrühren und kurz aufkochen lassen. Den Deckel auf den Topf legen und die Masse bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Kurz vor Ablauf der Zeit die entstandene Masse mit einem Kartoffelstampfer zu einem leicht stückigen Mus verarbeiten und sofort in Weckgläser füllen. Etwas auf die Arbeitsplatte klopfen oder mit einem sauberen Schaschlikspieß etwas umrühren, damit eventuelle Luftbläschen aus den Gläsern entweichen können.
- Nun die Gläser mit Deckeln und Ringen verschließen und 20 Minuten bei 100°C einkochen. Nach dem Auskühlen der Gläser können die Klammern entfernt werden. Alternativ funktioniert das Einkochen des Chutneys auch mit einem Einkochautomaten. Dafür gibt man die Gläser in den Automaten, lässt Wasser bis zu zwei Dritteln der Gläserhöhe in

den Topf und kocht das Ganze ebenfalls bei 100°C 20 Minuten lang ein.

- Bei der Herstellung des Chutneys ist darauf zu achten, dass man sich nicht zu weit vom Herd entfernt. Ständiges Rühren verhindert, dass die immer dickflüssiger werdende Masse ansetzt und möglicherweise anbrennt. Auch aus diesem Grund muss man die Temperatur genau im Auge behalten. Lieber eine weitere Stufe am Herd herunterschalten, bevor es zu spät ist. |

### Tipp

Wer ein Chutney möchte, das etwas stückiger ist, lässt den Schritt mit dem Kartoffelstampfer einfach weg. Und wer den Geruch oder Geschmack von Senf nicht mag, kann auch auf ein geschmacksneutraleres Raps- oder Olivenöl zurückgreifen.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### ZUTATEN\*

- 780 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 200 g Äpfel
- 1 Zwiebel (zirka 90 g)
- 80 g Rosinen (ungeschwefelt)
- 2 Zehen Knoblauch (frisch)
- 1 Peperoni (rot, mittelscharf)
- 1 Stück Ingwer (daumengroß, frisch)
- 150 g Zucker (Rohrohrzucker)
- 150 ml Weißweinessig
- 150 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 2 Lorbeerblätter (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Salz (gestrichen, Meersalz oder Steinsalz)
- 4 EL Senföl (kalt gepresst)
- 1/4 TL Zimt
- 1 Zitrone (Bio)

\*Ergibt 4 Gläser à 400 ml

# GLOSSAR

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

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

**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.

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

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

nismen 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.

**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



Flotte Lotte

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.

**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 Marinade 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.

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

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



mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

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

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

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

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

**STERIL** – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben. Um beispielsweise Gläser zum Einkochen möglichst keimfrei zu bekommen oder mögliche Keime schon vor der Zubereitung abzutöten, gibt es mehrere Methoden: Gläser in Wasser auskochen, in Wasser ausspülen und anschließend 20

Minuten bei 120°C im Backofen trocknen lassen. Außerdem kann man sie auch in der Spülmaschine (ohne Geschirrspültabs), die man vorher einmal ohne Geschirr hat durchlaufen lassen, keimfrei bekommen. Völlig keimfrei wird man aber mit Haushaltsmitteln nie arbeiten können.

**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



Steril machen

**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.



Darum geht es unter anderem:



**CAFÉ & FERMENTEREI:**  
ZU BESUCH BEI BÄRBUCHA KOMBUCHA IN BERLIN



**GESUNDE KNOLLE:**  
HALTBARE LECKEREIEN AUS KNOBLAUCH



**GEWÜRZMISCHUNGEN:**  
IDEEN FÜR WINTERLICHE GETRÄNKE



**SO MACHT MAN SENF SELBST:**  
IDEEN RUND UMS SCHARFE GEWÜRZ

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

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

**AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke,  
Gerda Göttling, Heiko Harthun, Denis Kern,  
Victoria Mattes, Stephanie Morfis, Gabi Neumann,  
Margarete Maria Preker, Janke Schäfer, Doris  
Schmidtutz-Dempewolf, Daniela Schubert,  
Jannik Schupp, Heike Straub, Isabella Wenzel

**FOTOS**  
al62, Benedikt Fuhrmann, H-J Walther,  
kolesnikovserg, Robert Kneschke, tpzjil, weyo

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

Telefon: 040/42 91 77-30  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Sebastian Marquardt (Leitung)  
Sven Reinke

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

**ABO- UND KUNDENSERVICE**  
Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**GROSSO-VERTRIEB**  
VU Verlagsunion KG  
Meißberg 1, 20086 Hamburg

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

**SPEISEKAMMER**  
wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Ab September im Handel erhältlich



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

# NACHHALTIG VERPACKEN



## Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



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



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



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

