

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Soulfood

Leckere Ideen
für haltbare
Herbstgerichte

Wissen & Rezepte

Kōji, Miso, Mochi:
Feines aus Fernost

Fruchtige Favoriten

Äpfel & Birnen
fürs ganze Jahr

Länger frisch

Test: Vakuumieren
mit dem Caso VC 250

Gemeinsam stark

Wie Hamburger
Manufakturen der
Corona-Krise trotzen

Grundlagen: Nudeln
herstellen und lagern

So einfach
gelingt

hausgemachte
Pasta



Ausgabe 03/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



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



Jetzt bestellen!

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

BALKONIEN ...



... war und ist in diesem besonderen Jahr wahrscheinlich bei vielen das „Urlaubsziel“ Nummer eins. Auch Reisen im eigenen Land oder ins nahegelegene (europäische) Ausland, Camping- und Bustrips stehen 2020 hoch im Kurs. Für alle, die nicht verreisen können oder einfach Lust auf ein wenig Urlaubsfeeling in der eigenen Küche haben, unternehmen wir mit dieser Ausgabe eine kulinarische Reise. Wir verraten, wie man richtig leckere Pasta einfach zu Hause macht. Ob Bandnudeln, Ravioli, Gnocchi oder (schwäbische) Maultaschen: Mit unseren Rezepten gelingen die Teigspezialitäten im Handumdrehen. Und mit selbstgemachtem Tomatenmark oder Pastasauce aus dem Backofen holt man sich ein Stück Bella Italia auf den Teller.


Noch ein ganzes Stück weiter ging die Reise für Sebastian Marquardt. In Japan begab er sich auf die Spur des Kōji-Pilzes, der in Asien zur Fermentation genutzt wird. Er besuchte drei Unternehmen, die mit der Pilz-Kultur arbeiten und sich auf die Herstellung von Kōji-Produkten wie Miso-Paste und Soja-Soße spezialisiert haben. Und das teilweise schon seit vielen Generationen. Von seinen Erlebnissen zwischen Tradition und Moderne berichtet er in dieser Ausgabe. Davon inspiriert sind auch unsere Rezepte rund um das Thema Japan. Wir zeigen, wie man die würzige Miso-Paste mit ein wenig Geduld selbst machen kann, wie sich der fruchtig-scharfe Sushi-Ingwer easy einlegen lässt und was es mit den japanischen Nudelsuppen auf sich hat, die aktuell wortwörtlich in aller Munde sind.


Doch eine Reise muss nicht zwangsläufig weit weg führen. Auch die heimischen Wiesen und Felder sind, vor allem in dieser Jahreszeit, immer wieder einen Besuch wert. Aktuell hängen die Obstbäume voller reifer Früchte – auch der Deutschen liebstes Obst, Äpfel und Birnen, sind in allen Formen, Farben und Größen erhältlich. Wir haben köstliche Ideen zusammengestellt, wie man die heimischen Früchte fürs ganze Jahr haltbar macht. Vom klassischen Kompott über eingelegte Portweinbirnen bis hin zu fruchtigem Apfelmarmelade, würzigem Birnen-Chutney und saurem Birnensirup ist allerlei Leckerer dabei.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Rezepte.

V. Grieb & Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

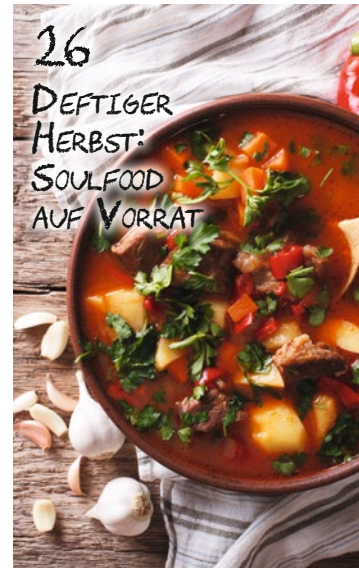
 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

INHALT

○ Pasta, Pasta:			
Nudeln & Soßen selbstgemacht	6	10 Fakten über Birnen	63
Basis-Rezept Pasta	8	Birnenessig	64
Vollkorn-Ravioli	10	Himbeer-Granola	68
Wildkräuter-Pasta mit Cashew-Feta	11		
Maultaschen	12	○ Kulinarische Reise nach Japan:	
Kürbis-Gnocchi mit Salbei	14	Feines aus Fernost	74
Rote Bete-Pesto	15	Asiatische Würzpaste	76
Tomatenmark	16	Selbstgemachtes Miso:	
Backofen-Tomatensoße	17	Miso-Paste	77
		Miso-Cracker	78
		Schnelle Mochis	79
		Miso, Ramen & Co.:	
○ Deftiger Herbst:		Japanische Nudelsuppen	80
Soulfood auf Vorrat	26	Asiatische Brühe (vegan)	81
Hähnchenleberpastete	28	Sushi-Ingwer	82
Wildschwein-Bratwurst	29	Fermentierte Karotten & Topinambur	83
Griebenschmalz, Grundrezept	30		
Apfel-Zwiebel-Griebenschmalz	31		
Birnen-Walnuss-Griebenschmalz	31	KÜCHENHELFER	
Krusten-Chips aus Schweineschwarte	31	Produkt-Tipp:	
Gulasch	32	Kenwood Chef XL Titanium	18
Jackfruit-Gulasch	33	Neuheiten	
Ajvar	34	Produkte rund ums haltbar machen	40
Couscouspfanne mit Ajvar	36	○ Acht Mal länger frisch:	
Ajvar-Suppe mit Hack	37	Vakuumieren mit dem Caso VC 250	42
Zwiebelringe in Öl	38	SPEISEKAMMER-Shop	
Würzpaste	39	Interessante Produkte für die Küche	66
Herbstgranola	46	GESCHICHTEN & MENSCHEN	
		○ Kulinarische Freunde	
○ Fruchtige Favoriten:		Im Gespräch mit Katharina Wilck	20
Köstliche Äpfel & Birnen	48	Meine Vorräte & ich: Essen aus dem Glas	24
Apfelgelee	50	Meine Vorräte & ich: Die Mitmacherin	65
Apfel-Birnen-Kompott	51	Inspiration	
Apfel-Käsekuchen im Glas	52	Was machen andere selbst & haltbar?	70
10 Fakten über Äpfel	53	Köji	
Apfelketchup	54	Der Pilz für den fünften Geschmack	84
Apfelschalen-Tee	55	Ins Glas geschaut	
Pressen, gären & Co:		Hier zeigen die Leser/innen	
So gelingt Apfelwein	56	von SPEISEKAMMER, welche	
Ilsebacher Apfelwein	57	Rezepte sie nachgemacht haben	94
Apfel-Glühwein	59		
Cidre	59	DIES & DAS	
Porridge mit Rosmarin-Birnen-Kompott	60	Editorial	03
Weißer Portweinbirnen	61	Glossar	95
Birnen-Chutney	62	Vorschau/Impressum	98
		○ Titelthemen	





6
PASTA, PASTA:
NUDELN & SOßEN SELBSTGEMACHT



48
FRUCHTIGE FAVORITEN:
KÖSTLICHE ÄPFEL & BIRNEN



42
ACHT MAL LÄNGER FRISCH:
VAKUUMIEREN MIT DEM CASO VC 250

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

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

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

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

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

Aufwand

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

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

Haltbarkeit

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

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

Verfügbarkeit Zutaten

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

Fachbegriffe

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

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

[f](#) /SpeisekammerMagazin


[@speisekammermagazin](#)

www.speisekammer-magazin.de

NUDELN & SOBEN
SELBSTGEMACHT

Pasta, Pasta





Die italienische Küche zählt weltweit zu den beliebtesten. Wen wundert es, Spaghetti, Penne und Co. schmecken fast jedem. Und Nudeln gehen doch eigentlich immer – vor allem, wenn es schnell gehen soll. Dann ist es umso schöner, wenn man auf die eigenen Vorräte zurückgreifen kann. Die Teigwaren aus Hartweizengrieß, Salz, Wasser und manchmal auch Ei lassen sich super vorbereiten und trocknen oder einfrieren. Wir zeigen, wie einfach und vielfältig hausgemachte Pasta ist. Maultaschen, Ravioli oder Gnocchi, was darf es heute sein? Mit unseren Ideen für kreative Nudel-Kreationen kommt Abwechslung auf den Tisch. Selbstgemachtes Tomatenmark und eine tomatige Soße aus dem Backofen sind lange haltbar und bilden eine leckere Grundlage für allerlei andere Soßen. Auch pur sind sie ein fruchtiger Genuss. Ebenso wie unser Rezept für Rote-Bete-Pesto sind sie die idealen Begleiter, die nicht nur Pasta-Fans ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht zaubern.



Tipp

Der frische Nudelteig kann auch einige Stunden zuvor vorbereitet werden, um dann im Kühlschrank zu ruhen. Allerdings sollte er nicht länger als 12 Stunden so lagern, da er sonst zu brüchig wird.

BASIS-REZEPT PASTA

EQUIPMENT

- Nudelholz
- Trockensieb oder Pastaständer
- Nudelmaschine
- Teigrädchen und Ausstecher
- große, glatte Arbeitsfläche

ZUTATEN*

- 400 g Weizenmehl 550
- 200 g Hartweizenmehl (alternativ Maisgrieß)
- 3 Eier
- 1 Prise Salz

*Ergibt ca. 750 g frische Pasta

Dieses Rezept eignet sich wunderbar als Grundlage für alle Arten von Pasta und kann beliebig variiert werden. Mit natürlichen Farbstoffen lässt sich der Teig problemlos einfärben und zusätzlich aromatisieren.

- Die beiden Mehlsorten mischen und auf einer sauberen Arbeitsfläche anhäufen.
- Eine Mulde formen und die Eier samt Salz dort hineingeben.
- Anschließend nach und nach das Mehl von außen nach innen unter die Eier mengen und alles zu einem krümelig klumpigen Teig verkneten.
- Etwa 7-8 Minuten kräftig durchkneten, bis ein glatter Teigball entstanden ist.
- Den Teig in Frischhaltefolie/Bienenwachstuch wickeln und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.





HALTBARKEIT

- Frische Pasta: innerhalb von einem Tag weiterverarbeiten
- Gefrorener Nudelteig: hält sich bis zu 3 Monate im Gefrierschrank
- Getrocknete Nudeln: können in einem luftdicht verschlossenen Glas bis zu 6 Monate aufbewahrt werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: siehe Kasten
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Reformhaus

Rezept & Bilder: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de

PASTA-VARIANTEN

- Basisrezept + 1 EL Tomatenmark
- Basisrezept + 50 ml rote Bete Saft
- Basisrezept + 6 Tropfen Sepia (dann Salz weglassen)
- Basisrezept + 100 g Spinat (frisch, gekocht und püriert)
- Basisrezept + 50 ml Karottensaft
- Basisrezept + 1 Handvoll Kräuter (frisch, grob gehackt)

- Danach den Teig in 3-4 gleich große Stücke teilen und entweder von Hand mit dem Nudelholz auf 1-2 mm Dicke ausrollen – nach Belieben weiterverarbeiten. Oder mit der Nudelmaschine zunächst auf größter Stufe ein bis zweimal durchdrehen.
- Anschließend die Teigplatte halbieren und noch 2-3 Mal durch die Maschine walzen – dabei immer kleinere Stufen wählen.
- Mit jedem Durchgang sollte der Teig elastischer und stabiler werden.
- Für glatte gleichmäßige Kanten einfach die Ränder an den Seiten einklappen, bevor der Teig die nächste Runde der Nudelmaschine durchläuft.
- Jetzt können die Teigplatten direkt für Lasagne, Ravioli oder andere Nudelgerichte weiterverwendet werden. Oder mit der Nudelmaschine zu Spaghetti und Co. geschnitten werden.
- Nach dem Auswalzen sollten die fertigen Nudeln am besten noch einmal mit reichlich Mehl bestäubt werden, damit sie nicht verkleben.
- Nun können sie direkt in kochendem Salzwasser gegart, für die Vorratskammer getrocknet oder eingefroren werden. |



Wer keine Nudelmaschine hat, kann auch mit dem Nudelholz schnell Bandnudeln oder gefüllte Nudelsorten herstellen. Der Teig lässt sich in der Regel aber mit der Nudelmaschine gleichmäßiger und dünner walzen. Auch für feinere Nudelsorten wie Spaghetti oder Capellini bringt die Nudelmaschine Vorteile



Zum Trocknen eignen sich je nach Nudelsorte sowohl das klassische Trockensieb als auch der Pastaständer aus Holz – damit auch wirklich alle Feuchtigkeit entzogen wird, trocknet man sie am besten über Nacht bei Raumtemperatur



Mit ausreichend Mehl bestäubt, kann man frische Pasta auch problemlos einfrieren. Selbst die gefüllten Varianten kann man so entspannt vorbereiten und bei Bedarf einfach behutsam auftauen

VOLLKORN-RAVIOLI

Das große Pastaglück muss nicht immer aus Weizennudeln bestehen – auch die Vollkornvarianten können eine wahre Geschmacksoffenbarung sein. Liebevoll zubereitet und lecker gefüllt, stehen sie den traditionellen Nudeln in Nichts nach. Sie unterscheiden sich lediglich im Nährwert, der Farbe und einem festeren Biss – außerdem bringen die Vollkornnudeln mehr Eigenaroma auf den Teller. Neben Emmermehl eignen sich auch andere feine Vollkornmehle, wie zum Beispiel Einkorn, Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl. Für eine raffinierte Füllung sorgen Salsiccia-Würste.

ZUTATEN*

- 400 g Weizenmehl 550
- 100 g Hartweizenmehl
- 100 g Emmermehl Vollkorn
- 8 Salsiccia-Würste
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

* Ergibt 4 Portionen (850 g Ravioli)

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:




Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Reformhaus

- Die drei Mehlsorten mischen und auf einer sauberen Arbeitsfläche anhäufen. Eine Mulde formen und die Eier samt Salz dort hineingeben.
- Anschließend nach und nach das Mehl von außen nach innen unter die Eier mengen und alles zu einem krümelig, klumpigen Teig verkneten. Etwa 7-8 Minuten kräftig durchkneten, bis ein glatter Teigball entstanden ist. Den Teig in Frischhaltefolie/Bienenwachstuch wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen. Danach die Mischung leicht abkühlen lassen.
- Die Würste vom Darm befreien und das Gemüse unter das Brät mischen. Anschließend kleine Bällchen daraus formen.
- Danach den Teig in 3-4 gleich große Stücke teilen und entweder von Hand mit dem Nudelholz auf 1-2 mm Dicke ausrollen oder mit der Nudelmaschine zunächst auf größter Stufe 1-2 Mal durchdrehen.
- Anschließend die Teigplatte halbieren und noch 2-3 Mal durch die Maschine walzen – dabei immer kleinere Stufen wählen. Mit jedem Durchgang sollte der Teig elastischer und stabiler werden.
- Für glatte gleichmäßige Kanten, einfach die Ränder an den Seiten einklappen, bevor der Teig die nächste Runde der Nudelmaschine durchläuft.
- Die Brätbällchen mit 2-3 cm Abstand zueinander und zum Rand auf den Nudelplatten verteilen – dabei der Länge nach eine Hälfte frei lassen. Die Ränder und Zwischenräume zwischen der Füllung mit etwas Wasser benetzen.
- Den überschüssigen Nudelteig über die Füllung klappen und von links nach rechts den Rand sowie die Zwischenräume fest andrücken – dabei darauf achten, dass sich keine Luft einschließen bilden.
- Nun nur noch mit dem Teigrädchen die Ränder begradigen und die Raviolikette in einzelne Taschen zerteilen. Der Teig sollte die Füllung möglichst dicht umschließen, damit sich keine Hohlräume in den Kammern bilden – diese würden sonst beim Garen im Nudelwasser aufplatzen und die Füllung austreten lassen.
- Anschließend ein sauberes Küchentuch mit Maisgrieß oder Hartweizenmehl bestreuen und die einzelnen Raviolitaschen nebeneinander legen und einige Minuten antrocknen lassen.
- Jetzt können die Nudeln entweder direkt im Nudelwasser für 3-4 Minuten gegart oder eingefroren werden. |

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de





WILDKRÄUTER-PASTA MIT CASHEW-FETA

Vom Feta bis hin zum Wildkräuter-Pesto, bei diesem Rezept kommt alles frisch aus der Küche. Und die selbstgemachte Pasta aus unserem Grundrezept passt wunderbar dazu. Der gebackene Cashew-Feta kann im Voraus zubereitet werden. Er passt, außer zu Nudeln, auch super zu Salat oder auf Pizza.

- Zuerst die Kirschtomaten waschen und vierteln. Diese zusammen mit dem Olivenöl, dem Rotweinessig, Salz, Pfeffer, der gehackten Knoblauchzehe, Kapern und Oliven in eine Schüssel geben, gut vermischen und beiseite stellen.
- Für den Cashew-Feta die 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, das AgarAgar-Pulver einrühren und kurz unter rühren aufkochen lassen.
- Die Cashews abschütten und mit allen weiteren Zutaten in einen Mixbecher geben, alles gut durchmischen. Zum Schluss die AgarAgar-Masse untermixen und alles in eine gefettete Ofenform geben.
- Bei 200°C für 40 Minuten backen, auskühlen lassen und im Kühlschrank lagern.
- Für das Wildkräuter-Pesto alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten. Dabei das Öl nach und nach hinzufügen. Es kann nach Belieben eher stückig oder ganz fein püriert werden.
- Dann die Pasta nach Geschmack bissfest oder weicher kochen, abgießen und mit Pesto mischen. Zum Servieren mit den Tomaten und dem gebackenen Cashew-Feta garnieren. |

ZUTATEN*

Cashew-Feta

- 200 g Cashewkerne (für 4 Stunden in Wasser eingeweicht)
- 125 ml Wasser + 50 ml separat
- 50 ml Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Schabziger Klee
- 1,5 TL AgarAgar-Pulver
- 1,5 TL Salz
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian
- 1/4 TL Knoblauchpulver

Wildkräuter-Pesto

- 100 g Wildkräuter
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Pinienkerne (geröstet)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Zitronensaft
- Salz

- 750 g Kirschtomaten
- 350 g Nudeln
- 50 ml Olivenöl
- 3 EL Kalamata Oliven (halbiert)
- 2 EL Kapern
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

* Ergibt 3-4 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bio-Supermarkt

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com



MAULTASCHEN

Maultaschen gehören zu den Klassikern der deutschen Küche und werden außerhalb ihrer schwäbischen Heimat leider viel zu oft küchenfertig gekauft. Dabei ist es überhaupt nicht schwer, die Verwandten der Ravioli selbst zuzubereiten. Am besten macht man eine große Portion und friert die gefüllten Teigtaschen für mehrere Mahlzeiten ein. Besonders frisch und lange haltbar bleiben sie, wenn man sie vakuumiert in den Tiefkühler gibt.

ZUTATEN*

Teig

- 250 g Pastamehl (Weizenmehl mit einem Anteil Hartweizengrieß)
- 2 Bio-Eier (Größe L)
- 1 EL Öl
- 1 EL Wasser
- 1 TL Salz

Füllung

- 150 g Karotten
- 150 g Blattspinat
- 100 g Knollensellerie
- 100 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 20 g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Toastbrot (oder ein trockenes Brötchen)
- 1 Bio-Ei (Größe L)
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss

* Ergibt etwa 40-50 kleine oder 20-25 große Maultaschen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

- Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine tiefe Kuhle hineindrücken. In diese die Eier aufschlagen. Salz und Öl dazu geben. Mit einer Gabel das Ei verquirlen und dabei immer etwas mehr Mehl vom Rand der Kuhle mitnehmen, bis ein zäher Teig aus Eiern und Mehl entsteht. Restliches Mehl mit den Händen unterkneten, bis der Teig elastisch wird und sich zu einer Kugel formen lässt.
- Wasser nur dazu geben, falls der Teig zu krümelig bleibt. Ist er zu feucht geworden, einfach etwas Mehl ergänzen.
- Teig in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Für die Füllung das Gemüse, außer den Blattspinat, in sehr feine, gleichmäßige Würfel schneiden. Petersilie hacken. Blattspinat blanchieren und gut abtropfen lassen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüswürfel darin anschwitzen und etwa 100 ml Wasser zugeben, damit das Gemüse gar ziehen kann. Die Flüssigkeit sollte dabei vollständig verdampfen.



- Blattspinat hacken und zusammen mit der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles abkühlen lassen.
- Brot würfeln und mit Milch übergießen. Anschließend ausdrücken.
- Gemüse, eingeweichtes Brot und Ei kräftig durchkneten, sodass eine Bindung entsteht.
- Nudelteig portionsweise sehr dünn ausrollen.
- Beim Befüllen der Maultaschen gibt es verschiedene Herangehensweisen: Bei den kleinen Maultaschen wird die Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels mittig auf die Teigbahn aufgebracht. Ränder mit Wasser einstreichen und nacheinander über die Füllung klappen. Vorsichtig flachdrücken und mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Teigtaschen teilen.
- Bei den großen Maultaschen wird der Teig zu einem Rechteck ausgerollt und die Füllung wird dünn auf die gesamte Fläche gestrichen. Dabei einen Rand von etwa 1 cm freilassen und diesen mit Wasser bestreichen. Der Teig wird samt Füllung zweimal zur Mitte hin übereinander geschlagen und auch dann mit einem Messer in mehrere Maultaschen geteilt. Achtung: Bei dieser Variante benötigt man die doppelte Menge der Füllung.
- In sprudelndes Salzwasser geben und 6 Minuten garen. Anschließend mit einem Schöpflöffel entnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Am besten schmecken die Maultaschen klassisch in einer guten Brühe oder in Butter gebraten mit einer Portion Zwiebeln. |



1

Für die Eier wird ein Nest im Mehl gebaut. Mit einer Gabel dann das Ei verquirlen und immer etwas mehr Mehl vom Rand der Kuhle mitnehmen, bis ein zäher Teig entsteht



2

Die Gemüsewürfel werden vor ihrer Verarbeitung mit dem Brot in Öl angeschwitzt



3

Gemüse, Ei, Brot und Spinat gut vermengen



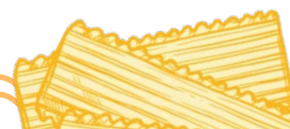
4



Für große Maultaschen: Die fertige Füllung wird auf dem ausgerollten Teig glatt gestrichen. Dabei einen Rand freilassen und mit Wasser bestreichen. Der Teig wird samt Füllung zweimal zur Mitte hin übereinander geschlagen und dann mit einem Messer in mehrere Maultaschen geteilt

Tipp

Die Füllung bindet durch Ei und Brot so gut, dass man sich keine Sorgen darüber machen muss, dass sie beim Garen im Wasser verkokt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann die Füllung (ähnlich wie bei der Herstellung von Ravioli) in kleinen Klecksen auf die Teigbahn geben, die Ränder mit Wasser befeuchten, den Teig übereinander schlagen und vor dem Schneiden, zwischen den Maultaschen aufeinander drücken.





KÜRBIS-GNOCCHI MIT SALBEI

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Das orangene Gemüse eignet sich nicht nur zur tollen Dekoration, sondern auch für allerlei tolle Wohlfühlgerichte. Neben dem Klassiker der Kürbissuppe (Rezept in SPEISEKAMMER 03/2019), eignet sich Kürbis beispielsweise auch ganz hervorragend als Basis für mediterrane Gerichte. Wie zum Beispiel diese selbstgemachten Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter.

ZUTATEN*

Kürbis-Gnocchi

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Kartoffeln
- 160 g Weizenmehl 405 (alternativ Tipo 00) + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 TL Salz

Salbei-Butter

- 50 g Margarine (vegan, alternativ Alba-Öl oder Olivenöl)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 20 Salbeiblätter (frisch)

* für 2-4 Personen


Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★★


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Daniela Schubert & Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Tipp

Die Kartoffeln sollten so stärkehaltig wie möglich sein, deshalb werden sie in ihrer Schale gekocht und diese anschließend erst entfernt. Der Kürbis sollte so wenig Feuchtigkeit wie möglich enthalten, ohne trocken zu sein, deshalb in der Schale backen, nicht kochen. Das Mehl so fein wie möglich wählen und so wenig wie möglich in die Masse geben, da das Mehl für die spätere Festigkeit der gekochten Gnocchi verantwortlich ist.

- Den Hokkaido vierteln, die Kerne und Fäden im Inneren mit einem Löffel entfernen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Kürbis für 45 Minuten backen.
- Die Kartoffeln in Salzwasser geben und mit Schale 30 Minuten kochen.
- Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln abkühlen lassen. Wenn sie abgekühlt sind, die Schale entfernen und mittels eines Kartoffelstampfers zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse geben.
- Wenn der Kürbis weich ist, aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen ebenfalls auch hier die Schale entfernen und das weiche Fruchtfleisch zu den Kartoffeln geben; alles noch einmal gut zerdrücken oder ebenfalls durch die Kartoffelpresse geben.
- Die Kartoffel-Kürbis Masse in eine Schüssel geben, Salz und das Mehl hinzufügen. Mit einem Kochlöffel oder Kuchenschaber gut vermischen und anschließend mit den Händen zu einem festen Teigball kneten.
- Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teigball in 4 Stücke schneiden. Diese Stücke mit Mehl bestäuben und zu flachen Rollen formen. Die Rollen mit einem Messer in 1 cm breite Stücke zerteilen. Die Gnocchi einzeln über den Rücken einer Gabel rollen und beiseite legen. Mit Mehl bestäuben und so auf einem Arbeitsbrett anordnen, dass sich die Gnocchi nicht berühren.
- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und immer etwa 8 bis 10 Gnocchi ins kochende Wasser geben. Die Gnocchi sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen.
- Die Gnocchi können zusätzlich angebraten werden. Dafür die Gnocchi auf ein Abtropfgrost oder Küchenpapier legen. Die Gnocchi werden krosser, je weniger Wasser sie auf der Oberfläche aufweisen. In Olivenöl kurz anbraten.
- Für die Salbei-Butter, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Salbeiblätter von den Stängeln befreien. Die Butter erhitzen, den Knoblauch und die Blätter hinzugeben und bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Sobald der Knoblauch eine leichte Bräunung bekommt, alles zusammen noch warm über die Gnocchi gießen. Sofort servieren. Die fertigen Gnocchi können – vor dem Kochen und Braten – zur längerfristigen Aufbewahrung eingefroren werden. Dabei darauf achten, dass sich die einzelnen Gnocchis nicht berühren, damit das Ganze nicht ein großer Klumpen wird. Zum Auftauen die einzelnen Gnocchis 2 Stunden vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur aus dem Gefrierfach nehmen. |

ROTE BETE-PESTO

Pesto gehört neben Bolognese und Napoli wohl zu den Nudel-Klassikern der italienischen Küche. Mit Pinienkernen, Basilikum und Parmesan steht einem kulinarischen Highlight nichts im Wege. Doch es gibt auch andere Interpretationen der südländischen Soße: Mit roter Bete, Sonnenblumenkernen und Hefeflocken ist diese vegane Alternative eine wahre Geschmacksexplosion.

- Die Sonnenblumenkerne leicht anrösten und abkühlen lassen.
- Rote Bete und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten. Dabei sollten Handschuhe getragen werden, da die Rote Bete abfärbt.
- In ein Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Pesto ist 1 Woche haltbar. |

ZUTATEN




- 300 g Rote Bete (roh)
- 60 ml Olivenöl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Hefeflocken
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz

Tipp

Dieses Pesto passt hervorragend zu Spaghetti. Am besten nach dem Kochen mit etwas Salbei in Öl geröstet, Meersalzflöckchen und frischem Pfeffer servieren. Die Sonnenblumenkerne können durch andere Kerne ersetzt oder weggelassen werden.

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


Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 www.rosenundkohl.de

TOMATENMARK

Jedes Jahr die gleichen „Sorgen“ – die Tomatenernte ist reich ausgefallen und man weiß kaum noch, wohin mit den reifen Früchten. Der Vorratsschrank ist prall gefüllt mit Soßen und Chutneys, doch die Tomatenschwemme will kein Ende nehmen. Wie wäre es also mit dem vollen Sommeraroma in konzentrierter Form? Frei von Zusätzen oder Konservierungsmitteln, aus gerade mal zwei Zutaten und mit wenig Aufwand wird dieses Tomatenmark hergestellt

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de

ZUTATEN*

- 5.000 g Kirschtomaten
- 1 TL Meersalz

* Ergibt 500 g oder
2 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Garten

Tipp

Grundsätzlich funktioniert diese Technik mit allen Tomatensorten. Aber es sollte immer auf den Wassergehalt der Tomaten geachtet werden – größere Sorten sind weniger fleischig und bringen somit weniger Ertrag bei der Herstellung.

- Die Tomaten von den Zweigen und Stielansätzen befreien, um sie anschließend mit kaltem Wasser gründlich zu waschen.
- Anschließend alle Früchte grob hacken und mit dem Salz in einem großen Topf für 15 Minuten unter Rühren aufkochen. Danach durch ein feines Sieb geben, um Häute und Kerne zu entfernen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
- Das Tomatenpüree möglichst dünn auf zwei Backbleche mit Backpapier verteilen und für eine halbe Stunde im Ofen trocknen.
- Im Anschluss die Bleche in ihrer Position im Ofen tauschen und die Masse darauf gründlich umrühren.
- Diesen Schritt etwa alle 30 Minuten wiederholen und das Tomatenmark insgesamt 3 Stunden im Ofen dehydrieren. Sollte es noch zu flüssig sein, die Garzeit noch um 1/2 bis 1 Stunde verlängern.
- Danach kann das Mark leicht abgekühlt in sterile Schraubgläser gefüllt werden, um diese verkehrt herum komplett auskühlen zu lassen. Damit wird ein kleines Vakuum erzeugt und die Gläser können im Kühlschrank bis zu 8 Wochen aufbewahrt werden. Für eine längere Haltbarkeit kann das Tomatenmark auch eingefroren und so bis zu 6 Monate aufbewahrt werden. |





Tipp

Ohne Knoblauch, Lorbeerblatt, Oregano und Thymian erhält man einen reinen Tomatengeschmack. Kleine Datteltomaten oder Tomaten mit relativ wenig Wasser eignen sich besonders gut für dieses Rezept.

BACKOFEN-TOMATENSOÛSE

Rot, grün, gelb, orange, violett, schwarz, klein, groß, rund, oval, bauchig, fruchtig, süßlich, säuerlich oder herb – der Farben, Formen und Aromen an Tomaten gibt es viele. Die Früchte gehören zu den Beeren und sind aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Besonders zu Pasta und Pizza ist die Tomatensoße ein Klassiker. Mit voll ausgereiften Tomaten ist eine Soße schnell gemacht, für die Bevorratung lässt sie sich perfekt in portionsgerechte Gläser einkochen.

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in 3 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gewürze, Zucker und die Hälfte des Salzes gut vermischen und in eine Fettpfanne oder ofenfesten Form füllen. Dann bei 180°C bei Umluft im Backofen garen, bis die weichen Tomatenränder zu karamellisieren beginnen.
- Oregano, Thymian-Stiele und Lorbeerblätter entfernen. Die Masse pürieren und im Topf gut aufkochen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Um alle Tomatenhäute und Kerne zu entfernen, die Soße durch ein Haarsieb oder eine Flotte Lotte passieren. Anschließend bei 100°C 90 Minuten im Einkochautomat einkochen. |

ZUTATEN

- 2.500 g Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2-4 Knoblauchzehen
- 15 g Olivenöl
- 2-3 EL Rohrohrzucker
- 2-3 Stiele Oregano und Thymian
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1,5 TL Salz
- Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Kenwood Chef XL Titanium

Produkt-Tipp

Häckseln, rühren, aufschlagen, wolfen, kneten, ausrollen... Küchenmaschinen sind dank cleverer Zubehörteile heutzutage echte Alleskönner. Sogar kochen können einige. Nur ihre eigentliche Ursprungsfunktion scheinen manche Multitalente besser und manche weniger gut zu können: kneten. Eine, die dafür alles mitbringt, ist die Chef XL Titanium von Kenwood.



Es ist fast schon müßig zu erwähnen, dass man mit der Chef XL Titanium so ziemlich alles machen kann. Von Pesto bis Smoothie, von Wurst bis Eischnee, vom Roggenschrot bis Gemüswürfel. Mehr als 20 Zubehörteile machen es möglich. Auch für Pasta gibt es natürlich entsprechende Aufsätze. Alles nicht ungewöhnlich, all das können inzwischen selbst die günstigen Geräte aus dem Discounter. Die Stärke der Kenwood-Maschine liegt beim kneten schwerer Teige. Optimal also für Brot, Pizza und natürlich auch Pasta.

Mit ihren 1.700 Watt ist die Chef XL Titanium ein echter Kraftprotz. Kräftige Teige schafft sie spielend. Und das in größerer Menge. Bei schweren Teigen kommt sie mit 2,5 Kilogramm locker klar. Weichere Teige sind bis fast 5 Kilogramm gar kein Problem. Neben dem starken Motor verfügt die Küchenmaschine nämlich über eine extra große Rührschüssel. 6,7 Liter passen in das Edelstahlrund. Bei der Größenordnung kann man Pasta wunderbar auf Vorrat herstellen.

Im Dauereinsatz in der SPEISEKAMMER-Küche zeigte das Gerät dann auch kaum Schwächen. Lediglich so etwas wie Saugfüße an der Unterseite der Maschine wurden schmerzlich vermisst. Die Chef XL neigt dazu, auf der Küchenplatte auf Wanderschaft zu gehen, je schwerer sie arbeiten muss. Da sollte man lieber dabei stehen. Insgesamt lautet das Fazit aber: Macht, was sie soll. So würde man das heutzutage wohl sagen. Und das ist ja durchaus positiv gemeint. Das Gerät kommt ohne großen Schnickschnack aus, wenn man mal von der beleuchteten Rührschüssel absieht. Mit Ballonbesen, Flexi-Röhrelement, K-Haken und Knethaken sind die wichtigsten Elemente dabei. Auch ein Mixer gehört zum Lieferumfang. Alle anderen Zubehörteile können separat erworben werden und aus dem Gerät den Alleskönner machen, den so manch anderes Gerät nur vorgibt zu sein. ■



Nettes Feature: die beleuchtete Rührschüssel

TECHNISCHE DATEN

- Leistung: 1.700 W
- Geschwindigkeitsstufen: 7
- Gehäuse: Aluminium
- Rührschüssel: 6,7 l Edelstahl
- Max. Teigmenge Kuchenteig: ca. 4,5 kg
- Max. Teigmenge Hefeteige: ca. 2,5 kg
- Preis im Handel: um 650,- Euro



Unter der Magnteabdeckung an der Oberseite sitzt der Hochgeschwindigkeits-Anschluss für Mixer & Co.



An-/Ausschalter und Geschwindigkeitsregler. Selbsterklärend und ohne Überraschungen



An der Front sitzt der Niedertouren-Anschluss für zahlreiche Aufsätze wie Fleischwolf oder Pasta



Praktisch: Die Rührschüssel verfügt im Inneren über eine Skala



6,7 Liter bieten reichlich Platz

Kulinarische Freunde

Im Gespräch
mit Katharina Wilck

Bei all den Einschränkungen und negativen Folgen für Wirtschaft, Gesellschaft und das weltweite Leben, die die Corona-Pandemie mit sich bringt, gibt es auch positive Meldungen in dieser Zeit zu vermelden. So haben sich in Hamburg zehn Unternehmen zusammengetan, um sich gegenseitig zu unterstützen und zusammenzuarbeiten. Herausgekommen sind die Hamburger Manufakturen. Im Gespräch mit der **SPEISEKAMMER**-Redaktion erzählt Katharina Wilck von 1001 Gewürze, wie es zu der Idee kam, wo die leckeren Produkte erhältlich sind und was es ihn ihren Augen braucht, um selbst eine Manufaktur zu gründen.

SPEISEKAMMER: Was steckt hinter den Hamburger Manufakturen – wer seid Ihr?

Katharina Wilck: Wir sind zehn Food-Verrückte. Jeder von uns führt seit mehreren Jahren eine Manufaktur, die etwas besonders Köstliches herstellt und in Hamburg, der schönsten Stadt der Welt, ansässig ist. Im Einzelnen sind wir Senf Pauli, schokovida, Marge, Teufelswerk und Engelsgabe, Altländer Honig, Frau Frucht und Herr Gemüse, Flaschenweise, kakao kontor, brandgut und 1001 Gewürze.

Wie kam es zu dem Projekt?

Die Idee dazu schlummerte schon eine ganze Weile im Hintergrund und war begleitet von den typischen Überlegungen „Wir könnten doch mal...“, „Wir sollten doch mal...“. Aber wie es dann immer so ist, war jeder von uns wieder mit dem Berg auf dem eigenen Schreibtisch beschäftigt und die Zeit verflog. Im März diesen Jahres gab es mit dem Ausbruch der Corona-Krise eine kurze Schockstarre, die wohl jeden von uns erfasste. Und daraus entstand ganz schnell Kampfgeist und Aktionismus. Eva Osterholz von Senf Pauli brachte den Stein ins Rollen und schrieb uns andere an. Bald darauf gab es die erste Skype-Konferenz und danach wussten wir, wir wollen uns gegenseitig stärken und zusammenarbeiten. Und wenn nicht jetzt, wann dann?





Katharina Wilck von 1001 Gewürze stand der **SPEISEKAMMER-Redaktion** stellvertretend für die Initiative Rede und Antwort



Was ist der Antrieb hinter dem Projekt?

Uns eint Vieles: Die große Produkt- und Qualitätsliebe, der Bezug zu Hamburg, dazu gibt es große Überschneidungen in der Zielgruppe und der Vertriebsstruktur. Doch uns begegnen auch die gleichen Hindernisse wie neue Lebensmittelverordnungen, Vertriebsproblematiken und Finanzierungshürden. Deshalb wollen wir unsere Kräfte bündeln. Der Grundgedanke ist, dass wir uns nicht als Konkurrenten begreifen, sondern als kulinarische Freunde. Der fachliche Austausch steht dabei genauso im Fokus wie gemeinsame Aktionen, etwa Einkaufsgemeinschaften bilden oder Events konzipieren. Vor allem aber stehen wir uns ehrlich und mit offenen Ohren gegenüber. Insbesondere in Krisenzeiten hilft es ungemein zu wissen, dass man nicht allein ist.



Hanno und Ulrike Rothenberg von Frau Frucht und Herr Gemüse steuern ein Zwiebel-Barbeque-Chutney bei

Was sind die 10 Lieblinge, die Ihr unter der Marke Hamburger Manufakturen als Paket herausbringt?

Unser erstes Projekt war die Erstellung eines gemeinsamen Paketes – so können Kunden Hamburg von seiner leckersten Seite kennenlernen. Jeder hat ein Produkt ausgewählt, das ihm besonders am Herzen liegt. Und das im besten Fall Lust auf mehr macht.

Wie habt Ihr entschieden, welches am Ende die 10 Produkte für das Paket sind?

Eine gute Frage, denn – und da spreche ich sicher für alle von uns – den einen Liebling gibt es nicht. Als Selbstständige haben wir den Luxus, ausschließlich Produkte anzubieten, die wir selbst großartig finden. Trotzdem hat jeder etwas aus seinem Sortiment ausgewählt, das er besonders schätzt und was gut in das Paket passt. Bei uns war das der



Eva Osterholz (links) gab den Anstoß für die Gründung der Initiative. Zusammen mit Carolin Kopp führt sie die Senf-Manufaktur Senf Pauli

DIE 10 MANUFAKTUREN & IHRE PRODUKTE

Altländer Honig-Manufaktur

- spezialisiert auf: Deutschen Honig, Honigspezialitäten und Honig mit Gewürzen
- im Paket : Hamburger Sommerhonig
- Infos: www.altlaender-honig.de

brandgut

- spezialisiert auf: Aufstriche aus gebrannten Nüssen
- im Paket: Mandelikat. Creme aus gebrannten Mandeln mit Meersalz
- Infos: www.brandgut.net

Flaschenweise

- spezialisiert auf: Pestos, Dips, Vinaigrettes, Würzöle und Aromasalze
- im Paket: Pesto | Zitrone
- Infos: www.flaschenweise.de

Frau Frucht und Herr Gemüse

- spezialisiert auf: Fruchtaufstriche, Gelees, Marmelade, Chutneys
- im Paket: Zwiebel Barbeque Chutney
- Infos: www.fraufruchtundherrgemuese.de

kakao kontor

- spezialisiert auf: Schokolade, Kakao und Trinkschokolade, Kakaobohnen und Nibs, Soßen, Pesto
- im Paket: Karamellcreme pur
- Infos: www.kakao-kontor.de

Marge Feine Kreationen

- spezialisiert auf: Fruchtiges, Kompott, Dressing, Sirup, Essig, Öle und Salze
- im Paket: Hafen Rundfahrt. Exotischer Fruchtaufstrich
- Infos: www.feinecreationen.com

Senf Pauli

- spezialisiert auf: Senf und Soßen
- im Paket: Knusprige Pixie. Senf mit ganzer Saat & Koriandersamen
- Infos: www.senfpauli.de

schokovida

- spezialisiert auf: Schokolade, fruchtige und schokoladige Fruchtaufstriche
- im Paket: Fischkopp. Vollmilch Schokolade mit Kakaobohnensplittern und einer Prise Meersalz
- Infos: www.schokovida.de

Teufelswerk und Engelsgabe

- spezialisiert auf: natürliche Süßigkeiten und gesunde Snacks
- im Paket: Dattelfrüchte Himbeer & Zitrone
- Infos: www.teufelundengel.de

1001 Gewürze

- spezialisiert auf: Gewürzmischungen
- im Paket: Barmbek Booster. Gewürzmischung
- Infos: www.1001gewuerze.de

„Barmbek Booster“ aus unserem Trio „Hamburg macht scharf!“ Eine Hommage an den Standort unserer Manufaktur und ein Alleskönner, der bei meinem alltäglichen Kochen nicht fehlen darf.

Wo sind Eure Produkte erhältlich?

Bisher kann unser Paket über Senf Pauli bestellt werden, wir anderen bewerben es auf unseren Seiten und verlinken dann zum Senf Pauli-Shop (www.senfpauli.de). Eine eigene Website ist in Planung und kommt definitiv noch in diesem Jahr – zunächst ohne eigenen Shop, da hier noch diverse logistische Fragen beantwortet werden müssten. Aber für die Zukunft ist angedacht, den Vertrieb weiter auszu-

bauen und auch hier die gemeinsamen Ressourcen zu nutzen. Einige von uns bieten einen kleinen Werksverkauf an, andere haben sogar Ladengeschäfte, da sind verschiedene Modelle denkbar.

Plant Ihr die Entwicklung weiterer Produkte?

Ja, es gibt schon einige Ideen. Insbesondere auch zu gemeinsam entwickelten, neuen Produkten. Bereits jetzt fließen unsere Gewürze in Rezepturen von schokovida oder Flaschenweise ein. Da gäbe es noch diverse weitere köstliche Kombinationen.

Was sind weitere Pläne für das Projekt – kurz- und langfristig?

Als Nächstes möchten wir unsere Website erstellen und die Social Media-Accounts aufbauen. Wir wollen sichtbarer werden und zeigen, was eine echte Manufaktur vom Industrieprodukt unterscheidet. Die Menschen und die Storys dahinter spielen dabei eine große Rolle und natürlich unser Handwerk. Diese Geschichten werden wir erzählen – auch in bewegten Bildern.

Was verbindet Euch?

Es mag wie eine Plattitüde klingen, aber es steht für uns an erster Stelle: Wir lieben das, was wir tun. Anders ließe sich auch kaum erklären, warum wir alle schon vor Jahren unsere einstigen Berufe (und



Berit Windisch und Oliver Rohlf von schokovida stehen für nordisch naschen

damit einhergehend unbefristete Verträge, meist mehr Gehalt und weniger Arbeitsstunden) sausen ließen, um uns fortan voll und ganz der Herstellung unserer Produkte zu widmen. Unser Business ist alles andere als leicht. Aber es macht verdammt glücklich. Meistens.

Warum sollte man die Produkte der Hamburger Manufakturen kaufen?

Wir sind kein ausgeklügeltes Marketing-Chichi, hinter dem irgendein Konzern steht, dem es nur um Gewinnoptimierung geht. Wir sind echt. Produzieren mit großem Aufwand und ausschließlich aus besten Rohstoffen richtig gute Produkte. Wir wissen, was wir tun. Und das merkst Du unseren Produkten auch an.

Wie sehr spürt ihr die Folgen der Corona-Pandemie?

Spüren tun wir sie alle, aber wohl unterschiedlich stark. Die Zeit von Mitte März bis in den Mai hinein war heftig. Viele von uns haben Kunden in der Gastronomie, da fiel natürlich erstmal alles an Aufträgen weg. Auch die Bestellungen aus dem Handel gingen massiv zurück. Einsparungen, Kurzarbeit, leider auch Entlassungen waren bei vielen von uns ein Thema. So langsam ist ein vorsichtiger Bergauf-Trend zu spüren. Die Folgen werden uns ganz sicher noch einige Zeit begleiten, aber wir alle sind hoch motiviert und fest entschlossen, es zu schaffen. Auch wenn es noch einige Augenringe kosten wird.

Was unterscheidet Euch von anderen Manufakturen?

Ich glaube, das lässt sich nicht pauschal beantworten. Wer das Thema "Manufaktur" wirklich mit Haut und Haaren lebt, so wie wir es tun, der ist vermutlich ähnlich verrückt wie wir. Und unabhängig davon, ob diese Manufaktur dann Lebensmittel herstellt oder etwas anderes, wird dort sicherlich auch mit viel Knowhow und Handwerk sowie einer großen Leidenschaft an einzigartigen Produkten gearbeitet. Es gibt aber auch viele Firmen, die sich das Wort "Manufaktur" werbewirksam auf die Flagge schreiben und eigentlich arbeiten wie eine kleine Fabrik. Das hat mit uns und unserem Alltag wenig zu tun.

Was ist für Dich persönlich das Schönste am Job?

Ich stehe zu 100 Prozent hinter meinem Unternehmen. Das hätte ich in meinem Erstberuf als Journalistin wohl nie erreichen können. Ich habe



Auch Meike Grosch und Daniel Thaug von brandgut sind dabei. Sie stellen Aufstriche aus gebrannten Nüssen her

auch nach siebzehn Jahren noch glänzende Augen, wenn ich Kunden unsere Produkte zeige und verliebe mich immer wieder neu in unsere Gewürze. Diese Begeisterung, diese starke Identifikation, lässt Dich auch die schwierigen, unangenehmen Zeiten überstehen. Denn Du weißt genau, wofür Du kämpfst.

Was würdest Du jemandem raten, der überlegt, eine Manufaktur im Foodbereich zu gründen?

Das wäre jetzt sehr umfangreich. Kurz gesagt: Man sollte eine gute Mischung aus penibler Vorbereitung und dem Mut, ins eiskalte Wasser zu springen, mitbringen. Ein langer Atem ist nötig, insbesondere die ersten Jahre sind hart. Und man sollte diesen Weg wirklich nur dann gehen, wenn man selbst zu hundert Prozent hinter dem Produkt steht, das man produzieren möchte. Nur diese Leidenschaft macht es in meinen Augen möglich, Kräfte aus sich selbst heraus zu holen, von deren Existenz Du vorher nichts wusstest. Und hey – Du wirst sie brauchen. |



Seit 2003 zaubert Petra Morawa in ihrer Manufaktur Flaschenweise „feine Kost für leidenschaftliche Genießer“, wie es auf ihrer Website heißt

Meine Vorräte & ich

Essen aus dem Glas

Gemüse und Obst dörren, Likör ansetzen, Konfitüre kochen, Fleisch marinieren oder selbst Wurst herstellen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was 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: Was hast Du zuletzt verarbeitet?

Kerstin Petner: Jedes Jahr baue ich nur das im Garten an und verarbeite, was mir im Keller fehlt. Zuletzt waren das Erdbeerkonfitüre, eingelegte Birnen, Apfelmus und Gurkensalat im Glas. Tomatenstücke habe ich zu Pizzasauce weiterverarbeitet.

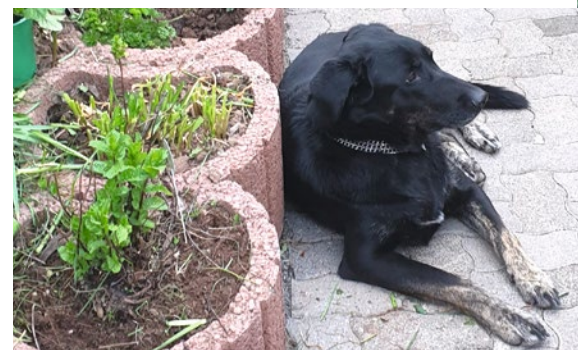
Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Mit dem Einkochen bin ich von Kindesbeinen an vertraut, meine Oma und meine Mama hatten selbst einen großen Garten und haben immer eingekocht, eingelegt, eingefroren und auf alle möglichen Arten haltbar gemacht. Den Spruch meiner Oma dazu habe ich noch

heute in den Ohren: Spare in der Zeit, so hast du in der Not. Durch meine Krankheit kann es durchaus passieren, dass ich mal nicht so schnell kochen kann oder mir das Kochen schwer fällt, daher ist es schön, wenn ich einfach ein Glas aufmachen kann, mir eine Beilage dazu hole und ein fertiges Essen für mich und meinen Sohn habe. Einen kleinen Vorrat an fertigen Gerichten wie Schaschliktopf, Gulasch oder andere Eintöpfe habe ich immer im Keller stehen.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Meine Vorräte reichen von Wurst mit Eisbein, Frikadellen, Bolognese, selbstgemachtes Gulasch, verschiedenen Fleischbrühen und



KERSTIN PETNER

Kerstin Petner wohnt mit ihrem Sohn, zwei Hunden und einem Kater in einem kleinen Ort mit 120 Einwohnern in der Nähe von Bad Arolsen. In ihrem Fachwerkhaus mit kleinem Garten gestaltet sie alles barrierefrei, da sie durch ihre Erkrankung Multiple Sklerose etwas eingeschränkt ist. Hochbeete sind daher ideal für sie. Ihre Lebensfreude lässt sich Kerstin Petner jedoch nicht nehmen, sie ist vielseitig interessiert und aktiv. In ihrer Freizeit ist die 38-Jährige gerne kreativ, malt und renoviert, bastelt, kocht und macht ein.



Fonds über selbstgemachte Tomatensoße, eingelegte Gurken, Sauerkraut, Rote Bete bis hin zu verschiedenen Marmeladen und alles an Obst, was mir in die Finger kommt.

Wo und wie lagerst Du die Vorräte?

Hier im Haus habe ich einen tollen alten Keller aus Sandstein. Der ist gemauert und dadurch kühl und dunkel. Da er in der Erde liegt, wird es nie zu kalt oder zu warm. Meine Vorräte lagern dort optimal.

Was ist Dein Lieblingsrezept, um Lebensmittel haltbar zu machen?
Blitzgurken und meine selbstgemachte Pizzasauce gehen einfach immer.

Auf welches Equipment möchtest Du nicht mehr verzichten?

Bei mir dürfen Twist-Off-Gläser nicht fehlen. Die sind in allen Größen und Formen erhältlich, man kann darin schnell und unkompliziert einkochen und sie lassen sich schnell reinigen und heiß desinfizieren. ■

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



DEFTIGER HERBST

Soulfood auf Vorrat

Nach den sonnigen Tagen mit leichter Küche steht uns langsam wieder der Sinn nach deftigen, wärmenden Gerichten. Nicht nur im Herbst freuen wir uns beim Blick ins Vorratsregal oder die Speisekammer über Gläser, Flaschen und andere Behälter, gefüllt mit leckerem Wohlfühlessen. Im Handumdrehen ist eine Leckerei ausgesucht und auf den Tisch gebracht. Wir haben die passenden Soulfood-Rezepte, um die Vorräte aufzufüllen. Mit dabei: Fleischige Klassiker wie Hähnchenleberpastete, Griebenschmalz und Gulasch. Wem der Sinn nach einem neuen Geschmackserlebnis steht, der macht unsere Wildschwein-Bratwurst nach. Exotisch wird es mit einem Gulasch aus dem Maulbeergewächs Jackfruit, mit Rezepten rund um Ajvar geht es Richtung Südosteuropa auf den Balkan. In Sachen Basics wandern Zwiebelringe in Öl und eine Würzpaste mit Knoblauch, Senf- und Koriandersamen sowie Zitronenthymian ins Regal. Da bleibt eindeutig mehr Zeit zum Schlemmen und Genießen statt Kochen.



HÄHNCHENLEBERPASTETE



ZUTATEN

- 800 g Bio-Hühnchenleber (küchenfertig)
- 500 g + 1 EL Butter
- 50 ml Portwein
- 3 Schalotten (fein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Senfkörner oder grüner Pfeffer
- 2 EL Thymian (frisch)
- 15 g Steinsalz
- 10 g Pfeffer (weiß, gemahlen)

Der Sommer neigt sich dem Ende, draußen wird es kühler und herbstlich. Die Seele sehnt sich nach Soulfood, unsere Mahlzeiten werden wieder üppiger. Zeit, die heimische Speisekammer mit deftigen Gerichten winterfest zu machen. Für diese würzige Hähnchenleberpastete ist bestimmt noch ein Plätzchen im Regal frei.

- 500 g Butter in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Leber darin 20-25 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.
- Salz und weißen Pfeffer hinzu geben und die Masse cremig pürieren.
- Schalotten und Knoblauch in dem Esslöffel Butter glasig dünsten, Zucker dazu geben und die Zwiebeln karamellisieren lassen. Senfkörner oder grüne Pfefferkörner hinzufügen.
- Die Kräuter dazugeben und alles mit Wein ablöschen. Einige Minuten einkochen lassen.
- Die Zwiebelmischung zur Lebermasse geben und gut verrühren.
- Sterilisierte Einmachgläser zu drei Viertel mit der Leberzubereitung füllen (die Masse dehnt sich beim Einkochvorgang noch aus), fest verschließen und im Einkochautomaten 1 Stunde bei 100°C einwecken. Die Gläser herausnehmen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl aufbewahrt ist die Leberpastete mindestens 6 Monate haltbar. |


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:
Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



Tipp

Die Leberpastete schmeckt am besten zu einem kräftigen Bauernbrot.



Tipp

Noch mehr
Wurstrezepte und
Tipps rund ums Thema
heimische Wurstherstellung
gibt es im Kapitel
„Deftige Klassiker“ in
SPEISEKAMMER
01/2020.

WILDSCHWEIN-BRATWURST

Wem beim Wursten der Sinn nach etwas Neuem steht, dem könnte dieses Rezept für Wildschwein-Bratwurst gefallen. Neben Fleisch vom Wildschwein kommen Speck und allerhand Gewürze zum Einsatz.

- Das Fleisch in wolfgerechte Stücke schneiden. Am besten in Streifen und nicht in Würfel, da die Schnecke des Wolfes diese besser greifen kann.
- Die geschnittenen Fleischstücke gut mit den Gewürzen durchmischen und anschließend wolfen, so verhindert man Gewürznester.
- Anschließend die gewolfte Fleischmasse gut mit den Händen vermengen und durchkneten, damit eine schöne Bindung entsteht. Ist diese nicht fest genug, fallen die Würste beim Schneiden nach dem Braten auseinander.
- Danach wird die Masse mit Hilfe eines Wurstfüllers in den Schweinedarm gefüllt. Dabei aufpassen, dass die Wurst nicht zu stramm gefüllt wird, sonst platzt sie. Ich nehme immer Schweinedarm im Kaliber 26/28.
- Sind die Därme gefüllt, kann man die Würste auf die gewünschte Länge abdrehen. Meine Würste werden immer so um die 20 cm lang. An den Wicklungen abschneiden und fertig ist eine leckere Bratwurst für die Pfanne oder den Grill. ■

ZUTATEN

- 80 % Wildschweinfleisch
- 20 % Speck

pro 1.000 g Fleisch:

- 20 g Salz
- 4,5 g Pfeffer
- 2 g Majoran
- 1 g Piment
- 0,5 g Macis
- 0,3 g Kardamon

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

Rezept & Bild: Christian Kempkes

 /Gaumenschmaus-208929796376485



Tipp

Ein Nuss-Brot passt gut zum Griebenschmalz, denn die Nüsse im Brot harmonisieren hervorragend mit dem deftigen Schmalz.

GRIEBENSCHMALZ GRUNDREZEPT

ZUTATEN

- 400 g Rückenspeck (hier vom freilaufenden Eichelschwein)
- 2 TL Majoran
- 1/2 TL Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★★☆☆

Aufwand: ★★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Metzger, Supermarkt

★★★☆☆

★★★☆☆

★☆☆☆☆

Metzger,
Supermarkt

Ganz klassisch als Griebenschmalz mit Apfel und Zwiebel oder etwas deftiger mit Birne und Walnuss oder doch lieber ganz schlicht ohne alles? Für dieses Rezept benötigt man außer rohem Speck nur eine Handvoll Zutaten und schon steht einer deftigen Brotzeit nichts mehr im Wege. Ob als Gaumenschmaus beim Picknick oder als gemütliches Abendbrot nach Feierabend, einmal zubereitet, hält sich das Griebenschmalz Marke Eigenbau einige Monate im Kühlschrank.

- Den fetten Speck mit einem scharfen Messer von der Schwarte lösen und fein würfeln. Je kleiner die Würfel, desto feiner werden am Ende die Grieben im Schmalz.
- Damit kein Tropfen des guten Fettes verschwendet wird, als Erstes die Schwarte in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen und anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
- Nun die Speckwürfel in die Pfanne geben und ebenfalls bei mittlerer Hitze auslassen. In kürzester Zeit werden die Würfel erst glasig, bis nach und nach das Fett austritt und sie zu kleinen knusprigen Würfelchen schrumpfen. Bis die Grieben die gewünschte Bräune und Knusperstruktur haben, vergehen etwa 20-30 Minuten.
- Dann das Salz und den Majoran hinzugeben, alles miteinander verrühren und auskühlen lassen. Sobald die Masse erkaltet ist, kann sie in ein heiß ausgespültes, luftdicht verschließbares Gefäß gefüllt und in den Kühlschrank gestellt werden. Nach 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank sollte das Griebenschmalz seine endgültige Konsistenz erlangt haben. |

Rezepte & Bilder: Marie Luise Dill

 @einstains_frauchen



APFEL-ZWIEBEL- GRIEBENSCHMALZ

ZUTATEN

- 400 g Rückenspeck
- 1 Apfel (klein)
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Rosmarinweig
- 1/2 TL Salz



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

- Die Zubereitung erfolgt genauso wie bei beim Grundrezept, jedoch müssen sowohl der Apfel als auch die Zwiebel zuvor noch sehr fein gewürfelt werden.
- Nachdem der Speck etwa 10-15 Minuten in der Pfanne vor sich hin gebrutzelt hat, können nun Apfel und Zwiebel hinzugegeben werden. Diese rösten zusammen mit dem Speck weiter.
- In der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln fein hacken und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
- Anschließend wie im Grundrezept weiterarbeiten. |

BIRNEN-WALNUSS- GRIEBENSCHMALZ

ZUTATEN

- 400 g Rückenspeck
- 1 Birne (klein)
- 2-3 EL Walnusskerne
- 2 TL Thymian
- 1/2 TL Salz



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

- Walnusskerne klein hacken und die Birne in kleine Würfel schneiden.
- Nachdem der Speck etwa 10-15 Minuten in der Pfanne vor sich hin gebrutzelt hat, Walnusskerne, Birnenwürfel und Thymian hinzugeben.
- Diese nun gemeinsam mit den Grieben bis zur gewünschten Bräune rösten. Nun weiter, wie im Grundrezept angegeben, verfahren. |

KRUSTEN-CHIPS AUS SCHWEINESCHWARTE

- Die übrig gebliebene Schwarte kann man hervorragend naschen oder beim Kochen verwenden, als Crunch im nächsten Kartoffelsalat oder zu einer leckeren Portion Käsespätzle. Genau wie beim Griebenschmalz, kann man die Krusten-Chips individuell geschmacklich mit etwas Salz, Curry-, Chili- oder Paprikapulver aufpeppen.
- Die ausgelassene Schweineschwarte mit einer Schere in Streifen schneiden. Achtung, die Streifen sollten nicht zu lang sein, da die Schwarte im Backofen wie Popcorn aufploppt.
- In einem Topf ungesalzene Wasser zum Kochen bringen und die Schwartenstreifen darin etwa 15 Minuten garen.
- Anschließend die gegarten Streifen in einem Sieb kurz abtropfen lassen und bei 220°C Ober-/Unterhitze im Backofen bis zur gewünschten Bräune rösten. Je dicker die Schwartenstücke, desto länger dauert der Vorgang. Bei sehr schmalen Streifen waren es etwa 20 Minuten.
- Sobald die Krusten aufgeploppt sind und die gewünschte Bräune erreicht haben, kann man sie mit Salz oder Gewürzen bestreuen.
- Die Backofentür sollte die gesamte Röstzeit über unbedingt geschlossen bleiben, da die Krusten, wie Popcornmais, durch den Backofen schießen. Zu Beginn kann es aufgrund des verdampfenden Fettes zu ein wenig Rauchentwicklung kommen, aber auch hier sollte die Backofentür geschlossen bleiben. |



**RESTE
VERWER-
TUNG**



Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Gulasch ist ein köstliches Gericht, das sich wunderbar vorbereiten und einwecken lässt. So hat man das ganze Jahr über im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch. Die verwendeten Fleischsorten sind dabei sehr variabel. Vom Rind und Kalb eignen sich besonders Hals, Schulter, Ober- und Unterschale, das Bürgermeisterstück oder auch der Tafelspitz. Auch Hirsch- oder Rehkeule sowie ein Stück vom Wildschwein passen wunderbar in diesen Küchenklassiker aus Ungarn.

ZUTATEN

- 2.500 g Fleisch
- 2.000 g Zwiebeln
- 1.000 ml Rinderfond oder Gemüsebrühe
- 700 ml Rotwein (Spätburgunder/Lemberger)
- 2 Karotten
- 1 Stück Lauch
- 1/2 Knolle Sellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Tafelessig
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Stück Ingwer
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Salbeiblätter
- Kräuter der Provence
- je 1-2 Messerspitzen Piment, Kümmel, Nelken, Paprika, Chili
- Pfeffer
- Salz

- Karotten, Lauch und Sellerie waschen, zusammen mit den Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Butterschmalz anbraten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, ein wenig Brühe oder Fond zugeben und im geschlossenen Topf mit Deckel zusammen mit dem ebenfalls in Stücke geschnittene Gemüse gut weich schmoren.
- Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch in größere Stücke schneiden.
- Lorbeer- und Salbeiblätter, Ingwerstück, Chilischote, Rosmarin- und Thymianzweig mit Küchengarn fest zusammenbinden oder in einen Teefilter füllen und gut verschließen oder zubinden.
- Die Gemüsemasse gut durchpürieren. Mit 300 ml Wein, dem Fond oder der Brühe und Essig ablöschen.
- Das geschnittene Fleisch und alle Gewürze zugeben. Das Fleisch sollte so gerade mit dem Sud bedeckt sein.
- Den Topfinhalt einmal aufkochen lassen und kurz abschmecken. Nicht mehr durchrühren.
- Den Topf mit geschlossenem Deckel 30 Minuten bei 160°C, anschließend für weitere 3,5 Stunden bei reduzierter Hitze bei 140°C einköcheln lassen.
- Stündlich schauen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist, ansonsten noch etwas Wein, Brühe oder Wasser nachgießen und schauen, wie weich das Fleisch schon geworden ist.
- Zum Schluss das Gewürzgebinde oder den Teefilter entnehmen und das Gulasch nochmals abschmecken.
- Das fertige Gulasch in sterile Gläser abfüllen und bei 100°C für 120 Minuten einwecken. Portionsweise in Gefrierbeutel eingefüllt und vorgefrosten, kann man das Gulasch auch perfekt vakuumieren. So hält sich ein Beutel im Kühlschrank zum Beispiel etwa 10 Tage. Im Gefrierschrank als vakuumierte Portionen hält sich das Gericht mindestens 24 Monate. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

JACKFRUIT-GULASCH

Es muss nicht immer mit Fleisch sein, wenn es ans deftige Kochen geht. So gibt es für die Umami-Küche beispielsweise auch zahlreiche Pilze und für die Hauptzutat von veganen, würzigen Mahlzeiten nicht nur Soja-Produkte, sondern auch Tofu oder Jackfruit. Letztere kann man wunderbar in Dosen kaufen, schmeckt pur leicht säuerlich und lässt sich wegen der Konsistenz hervorragend für Burger, Frikassee- und auch Gulasch-Gerichte verwenden. Wie zum traditionellen carnivoren Gericht schmecken Nudeln, Reis und Kartoffeln sehr gut dazu.

- Die Jackfruit in ein Sieb geben und kurz abspülen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Rotwein bedecken (für die Variante ohne Alkohol: Essig und Worcestersauce mischen und die Stücke mit der Mischung einpinseln). Eine Stunde abgedeckt stehen lassen.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Paprika dazugeben und unter ständigem Rühren kurz mit anschwitzen. Mit einer Schaumkelle die Jackfruitstücke aus dem Rotwein heben und zu den Zwiebeln und den Paprikastücken geben. Das Tomatenmark hinzufügen und alles zusammen noch einmal kurz anbraten.
- Etwa ein Drittel des Mehls über den Topfinhalt geben, gut vermengen und kurz anschwitzen. Mit einem Drittel des Rotweines aus der Schüssel alles ablöschen (bei der Variante ohne Alkohol schon etwas von der Gemüsebrühe verwenden). Wenn der Rotwein verdampft ist, das Ganze noch zweimal wiederholen; dann erst die Gemüsebrühe, das Lorbeerblatt, die Chilischote und den Thymian hinzugeben.
- Wenn die Gemüsebrühe köchelt, die Temperatur runterdrehen und für mindestens 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Anschließend Lorbeerblatt und Chilischote entfernen und das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Einkochen das fertige Jackfruit-Gulasch portionsweise auf die entsprechenden Gläser aufteilen. Die Gläser mit Gummiringen, Deckel und Spangen verschließen und in den Einweckkochtopf oder eine Auflaufform, gefüllt mit Wasser, in den Backofen stellen. Die verschlossenen Gläser 20 Minuten bei 200°C einkochen. Die noch heißen Gläser im Backofen abkühlen lassen. Sobald die Gläser Zimmertemperatur erreicht haben, die Klammern vom Glas abnehmen. Die Gläser bis zum Verzehr in die Vorratskammer oder an einen anderen kühlen, dunklen Ort, jedoch nicht in den Kühlschrank, stellen. ■

Tipp

Die Jackfruit ist immer in Limetten- oder Zitronensaft eingelegt. Damit das Gulasch deftig-herzhaft schmeckt, kann die Jackfruit entweder mit einem trockenen Rotwein oder mit einer Mischung aus einem kräftigen Essig und Worcestersauce kurz mariniert werden. Ist in jedem Fall geplant, das Gulasch einzukochen und nicht direkt zu verzehren, sollte das Mehl zur Eindickung der Soße bei der Zubereitung vollständig weggelassen werden. Mehl ist eine potenzielle Keimschleuder fürs Einkochen und kann das fertige Produkt weit weniger länger haltbar machen als ohne. Beim Aufwärmen dann einfach Mehl oder ein anderes Bindemittel nach Bedarf hinzufügen.



ZUTATEN*

- 2 Dosen Jackfruit
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Rotwein (trocken, Alternative ohne Alkohol: + 200 ml Gemüsebrühe + 1 EL Balsamico-Essig + 1 EL Worcestersauce)
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot)
- 100 g Weizenmehl 405
- 70 g Tomatenmark
- 2 EL Öl (neutral)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Chilischote
- 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer


* Ergibt 4 Portionen

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

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

AJVAR

Ajvar, auch Ajwar, Hajvar, Kavyar oder Ajvari genannt, ist ein Mus aus Paprika, das besonders auf der Balkanhalbinsel sehr beliebt ist. Manchmal besteht es auch aus Paprika und Aubergine. Man verwendet es zum Würzen, isst es als Brotaufstrich oder bereitet deftige Speisen, wie eine Hacksuppe oder leichte Gerichte mit kräftigem Geschmack daraus zu. Zur Herstellung trifft man sich oft mit der gesamten Familie und jeder hilft dabei, Unmengen von Spitzpaprika zu einem Jahresvorrat Ajvar zu verarbeiten. Die Originalrezepte sind so zahlreich wie die Schreibweisen dieser Köstlichkeit, deshalb nur Mut und ran an die Paprika. Belohnt wird man in jedem Fall mit einer würzig-herzhaften Leckerei.



- Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
- Mit der offenen Seite nach unten auf zwei Blechen mit Backpapier verteilen. Die Grillfunktion des Ofens auf 240°C vorheizen. Je ein Blech für etwa 15-20 Minuten hineinschieben und warten, bis die Oberfläche der Paprika schwarze Blasen bildet.
- Paprika anschließend in eine hitzebeständige Schüssel geben und sofort abdecken. Durch das Schwitzen beim Abkühlen lässt sich die Schale anschließend ganz leicht abziehen. Diesen Arbeitsschritt kann man gut am Vorabend durchführen und die Paprika über Nacht abkühlen lassen.
- Schale vollständig vom Paprikafleisch lösen.
- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel achteln, Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel in etwas Öl hellgelb anschwitzen. Anschließend zusammen mit den Paprika durch die mittlere Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Alternativ kann die Masse auch grob püriert werden.
- Zusammen mit dem gehackten Knoblauch, Salz und Essig in einen weiten Topf füllen und aufkochen lassen. Temperatur zurückdrehen und das Öl dazu gießen.
- Mindestens eine Stunde sanft köcheln lassen, sodass das Mus dabei reduziert wird. Regelmäßig umrühren, damit nichts anhängt.
- Anschließend eine weitere Stunde auf etwas höherer Temperatur und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis das Mus schön cremig wird. Beim Durchziehen mit dem Kochlöffel sollte nahezu keine Flüssigkeit mehr erkennbar sein.
- Mit Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Zucker und/oder Chili verfeinern.
- Ajvar noch warm in ausgekochte Einmachgläser füllen, verschließen und bei 100°C für 45 Minuten in einem großen Topf einkochen. Ohne Einkochen hält sich das Ajvar 4-7 Tage im Kühlschrank. ■

ZUTATEN*




- 2.000 g Paprika (bevorzugt rote Spitzpaprika)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen (frisch)
- 100 ml Öl (neutral, zum Beispiel mildes Rapsöl)
- 1 EL Apfelessig
- 15 g Salz
- Pfeffer
- Zucker und Chili nach Belieben



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

*Ergibt 4 Gläser à 200 g

Rezept & Bilder:
 Janke Schäfer

 @jankes.soulfood
 /jankessoulfood
 www.jankessoulfood.com



Die gewaschenen, halbierten und entkernten Paprika werden mit der offenen Seite nach unten auf dem Backblech verteilt



Gibt man die gut gebräunten Paprika in eine hitzebeständige Schüssel und deckt sie sofort ab, beginnen sie zu „schwitzen“, sodass sich die Schale anschließend leicht abziehen lässt



Die Schale muss vollständig von den Paprika gelöst werden. Am besten geht das mit einem scharfen Messer



Die enthäuteten Paprika werden zusammen mit Zwiebeln durch die mittlere Scheibe eines Fleischwolfs gedreht



Das Ajvar sollte mindestens zwei Stunden köcheln, bis es schön cremig wird. Beim Durchziehen mit dem Kochlöffel sollte nahezu keine Flüssigkeit mehr erkennbar sein



COUSCOUSPFANNE MIT AJVAR

Mit Ajvar im Vorrat hat man eine köstliche Würzpaste für verschiedenste, einfach zubereitete Gerichte im Haus, die nach Urlaub im Südosten Europas schmecken. Die Couscous-Pfanne mit knackigem Gemüse steht in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch.



- Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben. Wasser aufkochen und über den Couscous gießen. Abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Anschließend 2 EL Olivenöl unterrühren und Couscous auflockern.
- Zwiebel und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel, Paprika und Zucchini in gleichmäßige Würfel schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin anschwitzen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest garen. Ajvar unterrühren und erwärmen, zuletzt Couscous unterheben.
- Mit frischer Petersilie und Feta servieren. |


ZUTATEN*


- 300 g Zucchini
- 250 g Couscous (Hartweizengrieß)
- 200 g Paprika (rot und gelb)
- 350 ml Wasser
- 200 g Ajvar
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Petersilie (frisch)
- Salz
- Pfeffer
- Feta nach Belieben


*Ergibt 4 Portionen

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

Rezepte & Bilder: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

AJVAR-SUPPE MIT HACK

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

Diese Suppe ist die europäische Schwester des Chilis. Gut gewürztes Hack trifft auf Ajvar und cremigen Frischkäse. Mit knusprig gebackenem Fladenbrot ein tolles Feierabendgericht, das man auch problemlos mit vegetarischem Hack zubereiten kann.



- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig anschwitzen. Rinderhack dazugeben und krümelig anbraten.
- Tomatenmark, Chili, Salz und Pfeffer unterrühren und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Ajvar dazugeben, alles aufkochen und 5-10 Minuten auf niedriger Temperatur sanft köcheln lassen.
- Abschließend Frischkäse einrühren und warm ziehen lassen (nicht mehr aufkochen). Mit Dillspitzen bestreut servieren.
- Dazu schmecken knusprig gebackene Fladenbrot-Croutons. |

ZUTATEN*

- 400 g Rinderhack
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Ajvar
- 100 g Frischkäse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Dillspitzen
- 1 Messerspitze Chili
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt 4 Portionen

ZWIEBELRINGE IN ÖL

Die Zwiebel ist als Würzmittel häufiger Bestandteil unserer Speisen. Würzig, scharf oder auch süßlich zubereitet, bezaubert sie uns mit ihrem unverwechselbaren Geschmack. Eine Möglichkeit, sie länger haltbar zu machen, ist dieses Rezept für gebratene und eingelegte Kräuter-Zwiebeln. So verarbeitet, schmecken sie auf Brot, passen aber auch wunderbar zu Burgern oder Hot Dogs.

ZUTATEN

- 500 g Zwiebel (weiß)
- 500 ml Sonnenblumenöl
- Frische Kräuter wie Thymian, Oregano, Rosmarin
- Knoblauch nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezepte & Bilder:
Maria Stumfoll



@mariastumfoll



/groups/554903724551878



- Zwiebeln in dickere Scheiben hobeln und mit den Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer in Öl langsam anbraten.
- Zwiebeln noch heiß in Schraubgläser schichten und mit dem warmen Öl die Gläser auffüllen, bis die Zwiebeln bedeckt sind. Gläser verschließen. |

Tipp

Die würzigen, süßlich schmeckenden Zwiebelringe können für Burger, Fleischgerichte, aber auch als Beilage für pikante Platten oder als Topping für belegte Brote verwendet werden. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und bald verbrauchen. Das restliche Öl kann für Salate, zum Anbraten oder für Soßen benutzt werden.

Tipp

Geöffnete Gläser immer mit Öl bedecken, im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen. Für eine einfache Knoblauchsoße 2 EL von der Würzpaste mit 250 ml Sauerrahm/saurer Sahne, frischen Kräutern und Salz und Pfeffer vermengen.



WÜRZPASTE

Der würzige und aromatische Geschmack von Knoblauch ist aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. In Pasta, Soßen, Marinaden oder Salaten findet er gerne Verwendung. Zubereitet als Paste in Kombination mit Zitronenthymian, Koriander und Senfsamen, wird er zu einer wahren Geschmacksexplosion. Die wunderbare Paste ist nicht nur praktisch, da schnell zur Hand, sondern auch mehrere Wochen haltbar.

- Knoblauch mit Handschuhen schälen. Senf und Koriandersamen mit dem Salz im Mörser zerkleinern.
- Knoblauch, Samen, Salz und die frischen Kräuter in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- Langsam Öl zugießen, bis eine cremige Paste entsteht.
- Die fertige Paste in kleine Gläser füllen und mit Öl bedecken. Gläser verschließen.
- Geschlossene Gläser im Dampfgarer oder Einkochtopf 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

ZUTATEN*

- 750 g Knoblauch (frisch, geschält)
- 750 ml Sonnenblumenöl
- 15 g Zitronenthymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Pökelsalz oder unjodiertes Salz
- 1 EL Senfsamen
- 1 TL Koriandersamen (nach Geschmack)

*Ergibt etwa 1.500 ml Paste

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Neuheiten



Esskastanien gehören schon längst nicht mehr zu den Geheimtipps im Wald. Mit ihnen lassen sich Aufstriche herstellen, Soßen aufpeppen oder sie verfeinern einen leckeren Kuchen. Mit dem **Kastanienmesser** von Opinel lassen sich die braunen Leckerbissen weiterverarbeiten, sind sie erst einmal im Sammelkörbchen gelandet. Das kleine Helferlein kann zum Schneiden sowie Schälen verwendet werden. Doch auch Knoblauch kann geschält oder Früchte von ihren Steinen entledigt werden. Die 4 Zentimeter lange Klinge, die mit einem Sicherheitsring fixiert werden kann, besteht aus rostfreiem Stahl, die Grifflänge beträgt 10 Zentimeter. Passenderweise ist der Griff des Modells aus französischem Kastanienholz gefertigt. Der Preis: 13,- Euro. www.opinel.com



Ob Eischnee schlagen, Teig kneten oder leckere Soßen rühren – mit dem **Swirl Handmixer** von Russell Hobbs soll das alles problemlos gelingen. Dank der Slow-to-start-Funktion beginnt das Gerät den Mixvorgang sanft, sodass die Zutaten zunächst langsam vermischt werden, bevor in den höheren Stufen mit mehr Geschwindigkeit gearbeitet wird. Außerdem sollen die Quirle mit ihrem speziellen Helix-Design eine größere Oberfläche gegenüber herkömmlichen Quirlen haben, was schnelleres Mixen ermöglichen soll. Der 350 Watt starke Swirl verfügt außerdem über zwei Kneethaken und einen Schneebesens, die alle in einer Aufbewahrungsbox verstaut und am Mixer befestigt werden können. Der Handmixer von Russell Hobbs ist in vier Farben erhältlich hat eine Leistung von 350 Watt und kostet 49,99 Euro. de.russellhobbs.com



Foto: STAUB

Das Auge isst bekanntlich mit, nicht nur, was die Speisen selbst angeht – sondern auch deren Präsentation auf ansprechendem Geschirr. Staub hat für eine ansehnliche Anrichtung der Leckerbissen jetzt **Servierplatten und -teller** aus Keramik entworfen. Diese machen auch auf der Festtafel einen guten Eindruck. Sie sind emailliert, was die anschließende Reinigung nach dem Festschmaus einfacher macht. Sie sind in Keramik, Weiß, Kirschrot, Basilikumgrün und Dunkelblau als Platte mit dem Maßen 14 x 37 Zentimeter erhältlich und kosten 24,95 Euro. Der Teller in Keramik oder Grau in 15 x 30 Zentimeter kostet 59,90 Euro. www.zwilling.com

Bei Kiss my Kitchen wird das Sortiment erweitert: Neu eingezogen sind **Schneidebrettchen** mit ausgefallenen Mustern. Der Clou: Sie können beidseitig verwendet werden, die Rückseite wird vom typischen Kussmund verziert, die Vorderseite gibt es beispielsweise mit Zebrastrifen oder Hahnentritt. Firmenphilosophie-üblich wurde auch bei den neuen Gadgets auf Nachhaltigkeit geachtet: Die Brettchen werden aus recyceltem Birkenfurnier in einer Manufaktur in Schweden von Hand hergestellt. Sie tragen den grünen Punkt und sind FSC- sowie PEFC-zertifiziert. Besonders praktisch: Sie können im Geschirrspüler (bis 95°C) gereinigt werden. Ein Brettchen kostet 13,90 Euro. www.kissmykitchen.de



Der Horl-Rollschleifer ist ein diamant-beschichteter **Messerschärfer**. Er wird zusammen mit einer Magnetschleiflehre ausgeliefert, die dafür sorgt, dass das zu schärfende Messer konstant in einem Winkel von 15 Grad gehalten wird. Der Schärfer wird dann an der fixierten Klinge entlang gerollt, wodurch es laut Hersteller effizient in wenigen Zügen möglich sein soll, Messer zu schärfen. Erhältlich ist der Rollenschleifer in Nussbaum oder Eichen-Massivholz. Zum Schärfen stehen verschiedene Diamant- und Edelkorundscheiben in unterschiedlichen Körnungen zur Verfügung. Durch die besondere Beschaffenheit soll die Diamantschleifscheibe für schnelle und gleichzeitig feine Ergebnisse beim Schleifen des Messers sorgen. Die Edelstahl-Abziehseite glättet nach dem Schleifvorgang die Schneide und entfernt den Grat beziehungsweise restliche Materialpartikel mit Hilfe der integrierten Rillen. Außerdem bietet Horl passende Aufbewahrungstationen aus Massivholz und ein Abziehleder aus Rindsleder für das Finish nach jedem Schleifen an. Die Produkte von Horl stammen alle aus dem Schwarzwald und werden handgefertigt. www.horl-1993.com



Eine **Reinigungsbürste** für

Nudelmaschinen der Firma Häussler, Luna, Emma und PN 100, bietet das Backdorf an. Die Stahlbürste kann zur Reinigung der Überwurfmutter, Gewinden und des Presskopfes genutzt werden. Sie kostet 4,39 Euro. www.backdorf.de



Wer Nudeln herstellen möchte, braucht selbstverständlich auch die passenden Zutaten. Insbesondere Hartweizengrieß eignet sich für die italienischen Köstlichkeiten. Der hohe Glutengehalt sowie die Kochfestigkeit verleihen ihr den richtigen Biss. So auch die Variante von Backdorf. Die charakteristische goldgelbe Färbung erhalten die Teigwaren durch die gelben Pigmente des Grieß, der diese beibehält. Für Nudeln muss er zudem sehr fein gemahlen sein, weswegen sich der feine **Hartweizengrieß** laut Hersteller für Nudeln eignet – kernige, goldgelbe Leckerbissen. Er besteht aus glashartem Durumweizen und kostet 2,65 Euro im 1-Kilo-Beutel. www.backdorf.de



Selbermachen – kein Trend, sondern mehr eine Lebensphilosophie. Und die muss bei Produkten, die es in unterschiedlichsten Varianten zu kaufen gibt, nicht aufhören. Ein Helferlein kann die **Nudelmaschine Titania** aus verchromtem Stahl von imperia sein. Sie hat eine Walzenbreite von 150 Millimeter. Und kommt mit einer Walze für 2-Millimeter-feine oder Nudeln wie Tagliatelle oder 6,5 Millimeter breite Nudeln wie Fettuccine. Sie kann in sechs verschiedenen Stärken eingestellt und mit einem Elektromotor ergänzt werden. Gemacht wird sie passenderweise im Land der Nudeln – in Italien. Sie kostet 60,43 Euro. www.gsd-shop.de



Sind die Nudeln erst einmal gemacht, müssen sie natürlich auch getrocknet werden. Dazu kann der **Nudeltrockner** aus Buchenholz von imperia nützlich sein. Er kostet 28,26 Euro und wird ebenfalls in Italien produziert. www.gsd-shop.de





Vakuumieren mit dem Caso VC 250

Acht Mal länger frisch

Text: Christoph Bremer



Vakuumieren ist neben Kühlung und Tiefkühlung die einzige Möglichkeit, Lebensmittel in ihrem Ursprungszustand haltbar zu machen. In Kombination mit Kälte erhöht sich die Haltbarkeit frischer Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Kräuter Obst oder Gemüse teils um mehrere Monate. Wegen des Einsatzes von Plastikfolien und -tüten nimmt so mancher dennoch lieber Abstand von dieser Konservierungsart. Unverständlich, zumal Vakuumieren auch fast ohne Kunststoff auskommen kann. Ein Plädoyer fürs Luft absaugen.

Man kann die Vorteile des Vakuumierens sehr schnell zusammenfassen: Zum Haltbarmachen werden die frischen Lebensmittel nicht verändert. Sie werden nicht gekocht, gebraten, gebacken, gepökelt, geräuchert, fermentiert oder in sonst irgendeiner Weise behandelt. So bleiben Frische, Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe teils über viele Monate erhalten und das komplett ohne Zusatzstoffe. Schnell ist das Verfahren außerdem noch. Rein in die Folie, den Beutel oder die Dose, ran an den Vakuumierer, Knöpfchen drücken und nach wenigen Sekunden ist auch schon alles erledigt. Welche Konservierungsmethode kann da schon mithalten?

Okay, wo Licht ist, da ist auch immer Schatten. Ohne zusätzliche Kühlung der vakuumierten

CASO VC 250

Maße (BxHxT): 390 x 90 x 173 mm

Gewicht: 2,0 kg

Bedienung: Softtouch-Panel

Behälter Funktion: Ja

Folienbox: Ja

Gehäusefarbe: Edelstahl / Kunststoff

Integrierter Cutter: Ja

Schweißzeitregulierung: Ja

Temperatur-Überwachung: Ja

Vakuumkammer: Herausnehmbar

Vakuumregulierung: Ja

Preis im Handel: um 120,- Euro





1) Das Vakuumieren im Behälter ist simpel, schnell erledigt und dennoch beeindruckend die Ergebnisse. Die Frische von Lebensmitteln verlängert sich teils erheblich. 2) Es gibt bei Caso Design acht verschiedene Vakuumböden aus Glas, vier Eckige und vier Runde, von 370 bis 1.700 Milliliter. 3) Im Deckel ist eine Skala integriert. Dort kann man das Haltbarkeits- oder das Vakuumierdatum einstellen. Beim Reinigen der Behälter ist die Skala allerdings etwas nervig

Lebensmittel ist die zusätzliche Haltbarkeitszeit bescheiden. Da holt man vielleicht mal ein, zwei oder drei Tage raus. Also keine Methode für den Vorratschrank oder die Speisekammer, sondern für Kühl- und Gefrierschrank. Und dann wäre da natürlich noch der Einsatz von Plastik. So ganz ohne Folie geht es nicht. Zumindest fast nicht, denn neben der teilweise möglichen Wiederverwertbarkeit der Folie gibt es auch noch Vakuumböden – und zwar aus Glas. Lediglich der Deckel ist hier wegen der Biegsamkeit aus Kunststoff.

Natürlich braucht man zum Vakuumieren ein entsprechendes Gerät, besondere Folienbeutel und/oder spezielle Dosen. Einer der führenden Anbieter solcher Produkte ist Caso Design, ein deutsches Unternehmen mit Sitz im Sauerland. Mit dem Caso VC 250 konnten wir ein Gerät testen, das sämtliche wichtigen Funktionen für den Hausgebrauch mit sich bringt. Der Vakuumierer hat ein Plastikgehäuse mit Edelstahlfront, wirkt insgesamt solide und gut verarbeitet. Es verfügt über einen Vakuumschlauch für den Anschluss der Dosen, einen ausklappbaren Cutter, regulierbare Schweißzeit, eine Stoptaste, um den Vakuumiervorgang zu beenden – was besonders bei empfindlichen Lebensmitteln wichtig ist – eine elektronische Temperaturüberwachung und eine Folienbox für die Verwendung von Vakuum-Folienrollen.

Die Handhabung des Geräts ist denkbar einfach und nahezu selbsterklärend. Lebensmittel in Folie einschweißen geht schnell und klappt prima. Das Gerät hat richtig Kraft, wie unser Cola-Dosen-Test zeigt (siehe Foto). Die doppelte Schweißnaht sorgt für einen sicheren Verschluss, sodass so unschönen Dingen wie Gefrierbrand keine Chance gegeben wird. Auch das Vakuumieren mittels Glasbehälter klappt ganz hervorragend. Empfindliche Lebensmittel wie Früchte oder Kräuter bleiben so ein paar Tage länger frisch, bevor sie verarbeitet oder verzehrt werden. Während zum Beispiel sehr reife Erdbeeren in unserem Test ohne Vakuum im Kühlschrank gelagert schon nach wenigen Stunden deutlich an Aroma verloren, schmeckten die gleichen Erdbeeren aus dem Vakuumböden auch nach 24 Stunden noch fast wie eben erst geerntet. Gleiche Erfahrungen machten wir mit Kräutern wie Basilikum, Minze

CASO DESIGN FOOD MANAGER

Insbesondere im Gefrierschrank gelagerte Vorräte geraten gerne in Vergessenheit. Schnell mal einen Rest in eine Schale oder einen Gefrierbeutel verpackt, ab damit in den Tiefkühler und raus aus dem Gedächtnis. Abhilfe für dieses Problem verspricht der Caso Design Food Manager. Mittels dieser App kann man den gesamten Inhalt von Kühl- und Gefrierschrank verwalten und behält so stets den gesamten Vorrat im Blick. Dabei archiviert der Food Manager nicht nur die eingelagerten Lebensmittel, sondern er berechnet für frische Lebensmittel auch das Mindesthaltbarkeitsdatum. Und das abhängig von Art (z.B. vakuumiert) und Ort (z.B. Gefrierfach) der Lagerung. Auf Wunsch erinnert der Food Manager noch vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums an den Verzehr des jeweiligen Lebensmittels. Praktisch: Den Caso-Vakuumierfolien liegen Etiketten mit QR-Code bei. Einfach das Lebensmittel vakuumieren, Aufkleber anbringen und direkt in den Food Manager importieren.





und Petersilie. Überzeugend waren auch die Ergebnisse der Lagerung von Aufschnitt. Sowohl Wurst als auch Käse hielten deutlich länger. Schimmelkäse wie Brie oder Camembert reiften selbst an der Schnittkante auch nach Tagen so gut wie gar nicht nach. Zudem trat selbst bei einem ordentlichen Stinkekäse null Geruch nach außen. Praktisch sind die Behälter auch für unterwegs – zum Beispiel für frische Salate oder Suppen – da sie durch das Vakuum absolut dicht halten. Spülmaschinen- und Mikrowellengeeignet sind sie zudem, allerdings nicht stapelbar.

Die Vakuumbehälter konnten im täglichen Gebrauch mit frischen Lebensmitteln also vollends überzeugen und haben dadurch den dauerhaften Einzug in die **SPEISEKAMMER**-Küche geschafft. Sie sind inzwischen im täglichen Gebrauch für unverzichtbar erklärt worden. Aber

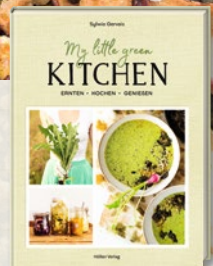
HALTBARKEIT VON LEBENSMITTELN MIT UND OHNE VAKUUM IM VERGLEICH

Gefrierschrank	Ohne Vakuum	Mit Vakuum
Hackfleisch	4 Monate	10 - 12 Monate
Fleisch	6 Monate	15 - 20 Monate
Geflügel	6 Monate	20 - 24 Monate
Fisch	6 Monate	18 - 24 Monate
Frisches Gemüse (frisch)	8 Monate	24 - 36 Monate
Pilze	8 Monate	24 - 36 Monate
Kräuter	3 - 4 Monate	8 - 12 Monate
Obst	6 - 10 Monate	24 - 36 Monate
Wurst	2 Monate	4 - 6 Monate
Suppen, Soßen, Eintöpfe	3 - 6 Monate	12 - 24 Monate
Backwaren	6 - 12 Monate	24 - 36 Monate
Kühlschrank		
Gekochte Speisen	2 Tage	10 - 14 Tage
Frisches Fleisch	2 Tage	6 Tage
Gekochtes Fleisch	4 - 5 Tage	8 - 10 Tage
Geflügel (frisch)	2 Tage	6 Tage
Frischer Fisch	2 Tage	4 - 5 Tage
Wurst	3 Tage	6 - 8 Tage
Räucherwurst	7 Tage	5 - 18 Tage
Hartkäse	12 - 15 Tage	30 - 45 Tage
Weichkäse	5 - 7 Tage	14 - 20 Tage
Frisches Gemüse	5 - 10 Tage	18 - 20 Tage
Frische Kräuter	2-3 Tage	7 - 14 Tage
Salat	2 - 3 Tage	6 - 8 Tage
Frisches Obst	3 - 7 Tage	8 - 20 Tage
Süßspeisen	2 - 7 Tage	10 - 15 Tage

auch das Vakuumieren mittels Folie hat sich trotz anfänglicher Plastik-Skepsis etabliert. Die Vorteile liegen einfach zu sehr auf der Hand: längere Haltbarkeit, mehr Frische, kein Gefrierbrand. Und wer dank besserer Lagerung ein Stück Fleisch, Fisch oder ähnliches weniger weg wirft, schneidet dann auch in der Ökobilanz besser ab. Außerdem hat Caso Design bereits angekündigt, demnächst biologisch abbaubare Folien anzubieten. |



1) Der VC250 verfügt über einen Vakuumschlauch für die Dosen und er hat mächtig Kraft. 2) Ein leere Cola-Dose zerquetscht er ohne große Mühe. Aber keine Sorge, bei empfindlichen Lebensmitteln kann man den Vakuumierprozess mittels Stopptaste unterbrechen.



Dieses Rezept stammt aus dem Buch „My Little Green Kitchen. Ernten, kochen, genießen“, das im Hölker Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 208 Seiten und kostet 30,- Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.

Bild: Sylvia Gervais, Hölker Verlag

ZUTATEN*

- 500 g Buchweizen (roh)
- 250 g Haferflocken (alternativ Dinkelflocken)
- 120 g Cashewkerne (alternativ Haselnüsse)
- 50 g Medjool-Datteln (ohne Stein)
- 30 g Pflaumen (getrocknet)
- 30 g Apfelringe (getrocknet)
- 30 g Leinsamen (geschrotet)
- 80 ml Ahornsirup
- 70 g Kokosöl
- 1 EL Cashewmus (alternativ Mandelmus)
- 1/2-1 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom (gemahlen)

*Ergibt 10 Portionen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

HERBSTGRANOLA

Knuspermüsli aus Buchweizen ist eine leckere Alternative zu Haferflocken-Granola. Und dazu enthält Buchweizen auch noch mehr Nährstoffe als Haferflocken. Ganz aus Buchweizen zubereitet, ist das Müsli sogar glutenfrei.

- Den Buchweizen waschen und in einer Schüssel mit Wasser 2 Stunden einweichen. Das Wasser abgießen. Den Buchweizen gut spülen und in einem Sieb 6-8 Stunden keimen lassen; während dieser Zeit die Körner erneut zwei bis drei Mal spülen.
- Die Buchweizenkeimlinge, Haferflocken, Leinsamen, Zimt und Kardamom in einer großen Schüssel vermengen. Datteln, Pflaumen und Nüsse fein hacken und untermengen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen. Ahornsirup und Cashewmus zugeben und mit dem Öl verrühren. Die Mischung in die Schüssel geben und alle Zutaten gut vermischen.
- Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Granola-Mischung darauf verteilen. 10 Minuten backen, mit einem Holzlöffel durchmischen und weitere 8-10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Apfelringe unterheben. Das Knuspermüsli in einem verschließbaren Gefäß aufbewahren. |

Jetzt bestellen



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



FRUCHTIGE FAVORITEN

Köstliche Äpfel & Birnen



Äpfel und Birnen gehören wohl zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen. Völlig zu recht, die leckeren Früchte sind einfach knackig, köstlich und gesund. Im August geht die Saison wieder los, die Gärten hängen voll mit den saftigen Leckerbissen und auch die Märkte und Supermärkte bieten eine reichlich Auswahl der roten, gelben und grünen Früchte. Das Gute: Die Saison für das Kernobst reicht bis in den Winter hinein. Da bleibt reichlich Zeit, all unsere Rezepte auszuprobieren. Ob als klassisches Apfelgelee oder Kompott mit Gewürzen zubereitet, als Käsekuchen im Glas oder in der herzhaften Variante als Ketchup, der Zubereitungsarten gibt es unendlich viele. Wer den Apfel lieber in flüssiger Form genießt, der setzt einen fruchtigen Apfelwein oder Cidre an oder genießt einen Tee aus Apfelschalen. Auch die Birne lässt sich vielseitig haltbar machen. Wie wäre es mit einem Birnen-Rosmarin-Kompott oder Portweinbirnen zum Frühstück oder als Dessert? Oder mit unseren herzhaften Rezepten für Birnen-Chutney und einem Essig aus Birnen? Mit unseren Ideen lassen sich aus der Fülle an Äpfeln und Birnen die Vorräte für das ganze Jahr auffüllen.

APFELGELEE

ZUTATEN

- 2.500 g Äpfel, Apfelschalen und Kerngehäuse
- 1.000 ml Wasser
- 300 g Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone
- 1 Ceylon-Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 1/2-1 Vanillestange
- 2 Gewürznelken
- 1 Sternanis



Apfelgelee ist ein echter Klassiker, nicht nur auf dem Frühstückstisch. Zum Ende des Sommers eignen sich frische, noch nicht ganz reife Äpfel oder Fallobst gut für dieses Rezept. Aber auch aus Apfelschalen und Kerngehäuse lässt sich der fruchtige Aufstrich kochen. Zimt, Kardamom, Sternanis und Gewürznelken verleihen dem Gelee eine würzige Note.

- Apfelstücke, Apfelschalen und Kerngehäuse mit dem Wasser zusammen in einen Topf geben. Zimtstange, Nelken, Sternanis und den Kardamom dazu geben.
- Alles zusammen im geschlossenen Topf ohne rühren 15-20 Minuten weich kochen und anschließend langsam abkühlen lassen.
- Die Masse in eine Schüssel mit einem Mull- oder Leinentuch ausgeschlagenen Sieb gießen und den Saft dabei auffangen. Zuletzt das Tuch noch leicht zusammen drehen und den restlichen Saft auspressen. Die übrig gebliebenen Obstreste sind in der Regel so weich gekocht und zerfallen, dass sie sich nicht mehr zur Weiterverarbeitung eignen.
- Vanillestange aufschneiden und das Mark auskratzen.
- 1.000 ml von dem gewonnenen Saft abwiegen, den Gelierzucker zugeben.
- Zitrone waschen, in Scheiben schneiden, eventuell vorhandene Kerne entfernen und zusammen mit der Vanillestange und dem Vanillemark zum Saft geben, gut durchrühren.
- Langsam aufkochen lassen und für 5 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen. Auf dem kalten Teller eine Gelierprobe machen und die Vanillestange und die Zitronenspalten entfernen.
- Wenn die Gelierprobe gelingt, die Fruchtmasse mit Hilfe des Trichters sofort in sterile, vorbereitete Gläser füllen und verschließen. Die Gläser bis zum Erkalten nicht bewegen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Gerda Göttling




APFEL-BIRNEN-KOMPOTT




Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

Kompott ist wohl einer der Klassiker, um die Fülle an Obst zu verarbeiten, die im Sommer, Spätsommer und Herbst anfällt. Der Begriff kommt aus dem Französischen und lässt sich übersetzen mit "Gemisch". Dabei wird Obst in Flüssigkeit wie Wasser, Sirup oder auch Wein gegart. Bei diesem Rezept gesellen sich zu Äpfeln noch Birnen – Gewürze sorgen für einen feinen Geschmack.

- Äpfel und Birnen schälen und je nach gewünschter Größe klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen großen Topf geben und kurz aufkochen, bis die Obststücke weich sind.
- In der Zwischenzeit die Gläser vorbereiten.
- Sobald das Kompott fertig ist, zusammen mit den Gewürzen heiß in die Gläser füllen und mit dem Deckel verschließen. Das Kompott ist mehrere Wochen haltbar. Sobald das Glas geöffnet wurde, weiter im Kühlschrank lagern. |

ZUTATEN*

- 1.000 g Äpfel
- 700 g Birnen
- 900 ml Wasser
- 50 g Zucker
- Saft einer Zitrone
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 2 Anissterne

*Ergibt 2 Gläser à 1.000 ml

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


Tipp


Das Kompott lässt sich mit den verschiedensten Gewürzen abwandeln. Es schmeckt perfekt zu Milchreis, Müsli, Pfannkuchen oder einfach ganz pur.




APFEL-KÄSEKUCHEN IM GLAS

Rezept & Bild: Sylvia Richter

 @brotfrohle

 /brotfrohle

 www.brotfrohle.de



Tipp

Statt Äpfel passen auch Birnen wunderbar. Wer kein Hartweizenmehl hat, nimmt Grieß.



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

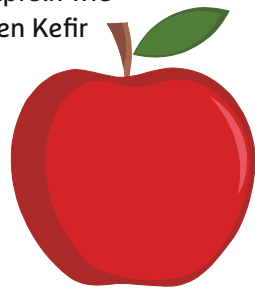
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 500 g Quark (Magerstufe)
- 300 g Milchkefir
- 120 g Rohrohrzucker
- 100 g Butter (weich)
- 4 Eier
- 1 Apfel (groß)
- 30 g Stärke
- 30 g Hartweizenmehl
- 20 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote
- Zesten von einer halben Zitrone
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- etwas Rohrohrzucker
- Zimt (optional)

*Ergibt 10 Gläser à 230 ml

Käsekuchen geht immer. In der Kombination mit säuerlichen Äpfeln wie dem Boskop, passt er wunderbar zu einer Kaffeetafel. Durch den Kefir schmeckt er herrlich frisch. Auf Vorrat im Glas zubereitet, hat man im Nu einen tollen Nachtisch. Serviert mit frischem Obst, Eierlikör oder Calvados – ein Gedicht.



- Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz und Zucker steif schlagen. Zur Seite stellen.
- Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zucker, weiche Butter, Eigelb und Zitronenzesten cremig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Nun alle Milchprodukte dazugeben. Die trockenen Zutaten homogen verrühren und den Zitronensaft dazugeben. Jetzt das Eiweiß vorsichtig unterheben.
- Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 10 Gläser buttern und den Boden mit Rohrzucker und Zimt austreuen. Etwa 1 EL Apfelwürfel auf den Boden geben und 120 g des Teiges einfüllen. Wer mutig ist, nimmt 130 g und hat dann 9 Gläser.
- Kuchen bei 180°C 50 Minuten backen. Ofen ausschalten und Gläser 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Kuchen geht im Ofen hoch und sinkt danach zusammen.
- Kuchen vollständig auskühlen lassen. Glasränder säubern und mit zuvor heiß gespülten Deckeln verschließen. 30 Minuten bei 100°C einkochen. Der Kuchen wird dadurch aber ein wenig fester. |

1. Holzapfel

Die ersten Sorten gab es in Asien, wobei der Holzapfel, auch bekannt als Wilder Apfel, als Urahn gilt. Die ersten kultivierten Äpfel gab es im antiken Griechenland, erst im 16. Jahrhundert wurden die Kernobstgewächse zum Volksnahrungsmittel.

2. Saison

In Mitteleuropa beginnt die Apfelsaison ab Ende Juli, Anfang August. Dann sind vor allem Sorten wie Klarapfel oder Gravensteiner erhältlich. Ab September sind Sorten zum Kochen und Backen wie Cox Orange zu haben, aber auch andere alte, seltener gewordene Sorten wie Goldparmäne. Die Saison geht im Oktober zu Ende, als Lagerware sind sie aber mittlerweile das ganze Jahr über verfügbar.

10 Fakten über Äpfel

3. Lieblingsobst

25,5 Kilogramm Äpfel hat jeder Deutsche 2018 und 2019 durchschnittlich gegessen. Damit ist das Kernobst die beliebteste Frucht der Deutschen. Am liebsten wird der aromatisch-saftige Elstar, gefolgt vom süß-säuerlichen Braeburn und dem säuerlichen Jonagold gegessen.

4. Sortenvielfalt

Was die Zahl der Apfelsorten betrifft, schwanken die Angaben. Einige Quellen sprechen von 4.500 Sorten weltweit, andere von mehr als 7.500 Apfelsorten. Davon sind allerdings nur rund 20 Sorten bei uns in Deutschland erhältlich. Und im Gegensatz zum 18. und 19. Jahrhundert ist die heutige Vielfalt noch bescheiden. Damals gab es angeblich weltweit 20.000 verschiedene Arten von Äpfeln.

5. Auf Abstand

Äpfel entwickeln Ethylen gas, das andere Obst- und Gemüsearten schneller reifen lässt. Daher sollte man sie besser getrennt lagern. Andererseits kann man den Effekt aber auch ausnutzen, um unreifes Obst schneller nachreifen zu lassen.

6. An apple a day...

Äpfel gelten zu recht als besonders gesund. Sie enthalten vor allem Vitamin A, B1, B2 und E. Auch Vitamin C ist reichlich vorhanden und stärkt zusammen mit Vitamin E insbesondere in den kalten Wintermonaten das Immunsystem. Die Vitamine stecken vor allem in der Schale, diese zukünftig also am besten dran lassen. Auch der Gehalt an Kalium in Äpfeln ist hoch, was für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt sorgt.

7. Gute CO₂-Bilanz

Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm ist die CO₂-Bilanz von Äpfeln gut. Die CO₂-Werte basieren auf den Berechnungen des IFEU-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg und wurden für jedes Lebensmittel jeweils einzeln als „durchschnittliches Lebensmittel“ bilanziert, wie diese in Deutschland verkauft werden. Sie berücksichtigen den Produktionsort, die Produktionsmethode, alle damit verbundenen Transporte, die Verarbeitung, die Verpackung und die Lagerung anteilig.

9. Mit Vorsicht genießen

Für vier Millionen Menschen in Deutschland ist der Apfel trotz seiner vielen positiven Eigenschaften eher mit Vorsicht zu genießen – sie sind allergisch gegen das beliebte Obst. Häufig ist eine solche Allergie sortenabhängig. Alte Sorten werden im Gegensatz zu den modernen dabei meist besser vertragen, da sie einen höheren Polyphenolgehalt aufweisen. Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, sind aromatische Verbindungen und sorgen dafür, dass das Kernobst zwar aromatisch, aber weniger süß schmeckt. Es wird vermutet, dass das Polyphenol die allergieauslösenden Stoffe im Apfel unschädlich macht.

8. Abnehmhelfer

Neben seinen gesunden Eigenschaften hat der Apfel einen weiteren positiven Nebeneffekt – er kann beim Abnehmen helfen und fördert die Verdauung. Der enthaltene Ballaststoff Pektin macht lange satt, beugt Heißhunger vor und fördert eine gesunde Verdauung, ohne dabei den Darm zu belasten.


10. Sprichwort

Das bekannte englische Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ bedeutet übersetzt so viel wie „Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern“. 1866 tauchte es erstmals in einer Zeitschrift in Wales auf, hieß damals übersetzt aber noch etwas sperriger so viel wie "Iss einen Apfel vorm Zubettgehen und dein Arzt kann sich seine Brötchen nicht mehr verdienen". Im 20. Jahrhundert verbreitete sich der Ausspruch dann, als die gesunde Wirkung des Apfels bekannter wurde. In seiner heutigen Form kam das Sprichwort erstmals 1913 auf.

APFELKETCHUP



Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Herbstzeit ist auch Apfelzeit, von August bis Oktober tragen die Apfelbäume reichlich. Wer das knackige Obst für alle Jahreszeiten konservieren möchte, kocht jetzt ein. Aber nicht nur Marmelade, Gelee und Apfelmus lassen sich aus den Rotbäckchen zaubern. Auch ein fruchtiges Apfelketchup sollte in keiner Speisekammer fehlen.

- Zuerst die Äpfel schälen, entkernen, würfeln.
- Anschließend in einem großen Topf mit Wasser aufkochen und auf mittlerer Hitze so lange weiterkochen, bis die Äpfel weich sind und zerfallen.
- Zwiebeln schälen und sehr klein schneiden. Paprikaschote entweder mit kochendem Wasser überbrühen und häuten oder im auf 200°C vorgeheizten Backofen grillen, bis die Haut Blasen wirft und dann häuten. Auch die Paprika sehr fein schneiden.
- Die Senfkörner mörsern und mit den restlichen Zutaten zur Apfelmasse geben. Alles auf kleiner bis mittlerer Hitze solange kochen, bis die Masse eindickt. Das dauert etwa 30 Minuten.
- Das heiße Apfelketchup in sterilisierte Flaschen füllen und auskühlen lassen. Dunkel und kühl aufbewahrt, ist es ungeöffnet etwa 1 Jahr haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 2.500 g Äpfel
- 300 ml Apfelessig
- 300 ml Wasser
- 180-200 g Zucker
- 1 Paprika (rot)
- 3 Zwiebeln (klein)
- 2 EL Steinsalz
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Zimt
- 1 TL Nelken (gemahlen)
- 1 TL Madrascurry
- 1 Messerspitze Kardamom




APFEL- SCHALEN- TEE




Apfelschalen sollten nie entsorgt werden. Hier kann man nämlich Müll sparen und Reste verwerten in einem. Wer schon einmal Apfelkuchen gebacken, Apfelmus eingeweckt oder Äpfel für jemanden geschält hat, der die Schale nicht mitessen kann, der hat sich wahrscheinlich darüber geärgert, dass man mit der kostbaren Schale nichts mehr anfangen kann. Die Schale enthält unter anderem die wertvollen Vitamine C und A. Darum sollten sie unbedingt weiter verwendet werden – und was würde da besser passen als dieser leckere Tee aus Apfelschalen?



Rezept & Bild: Britta Gädtke

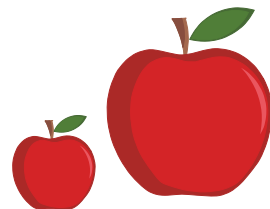
 @glasgefuester

 www.glasgefuester.de

- Äpfel vor dem Schälen gut waschen. Am besten eignen sich hier unbehandelte Bioäpfel oder Äpfel aus dem eigenen Garten. Schimmelige oder faule Stellen sollten großzügig entfernt werden.
- Die Schalen nun trocknen. Das lässt sich auf verschiedene Arten machen:
- In der heißen Jahreszeit bei strahlendem Sonnenschein lassen sich die Apfelschalen hervorragend sonnentrocknen. Dafür die Schalen auf ein sauberes Küchentuch ausbreiten und in die Sonne legen. Dabei ab und zu wenden, sodass alle Seiten gleich stark gedörrt werden.
- Ein Dörrautomat macht die Aufgabe recht einfach: Die Schalen auf den verschiedenen Etagen verteilen, sodass sich nichts überlappt. Nun 6-8 Stunden (abhängig von der Dicke und dem Feuchtigkeitsgehalt der Schalen) dörren. Gegebenenfalls die Etagen des Dörrautomaten ab und zu durchtauschen, um eine gleichmäßige Trocknung zu gewährleisten.
- Auch im Backofen lässt sich der leckere Tee zubereiten. Restwärme zum Beispiel vom Apfelkuchenbacken oder dem letzten Auflauf kann man nutzen, indem man ein Backblech mit den Apfelschalen in den ausgeschalteten, aber noch warmen Ofen legt und sie ebenso absolut durchtrocknen lässt. Ansonsten ist eine Trockentemperatur von 40-70 °C geeignet.
- Wenn die Schalen richtig trocken sind, kann man sie in den Kringeln belassen oder klein würfeln, in ein Glas oder eine Dose geben, luftdicht verschließen und dunkel und kühl aufbewahren.
- Für die Zubereitung eines Tees nimmt man auf eine Tasse Tee 1 bis 2 EL Apfelschalen und übergießt sie mit kochendem Wasser. Nach 5-10 Minuten Ziehzeit hat sich das fruchtige Aroma entfaltet. ■

ZUTATEN

- Beliebige Menge Apfelschalen von der Apfelsorte eigener Wahl



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

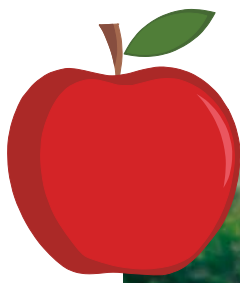
Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen lässt sich der Apfelschalentees wunderbar verändern. Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter, ebenso getrocknet, passen super dazu. Im Winter kann man Zimtstange, Vanille, Sternanis oder auch getrocknete Nelken für einen weihnachtlichen Touch dazu geben. Oder warum nicht auf die gleiche Weise Birnen trocknen und diese Schalen dazwischen mischen?



So gelingt
Apfelwein

Pressen, gären & Co.

Der Apfel spielt in der Menschheitsgeschichte seit jeher eine besondere Rolle und der Apfelbaum ist wohl einer der am weitesten verbreitete Obstbäume überhaupt. Er passt sich den örtlichen Gegebenheiten an und versorgt die Menschen über Jahrzehnte mit seinen Früchten. Apfelbäume sind ertragreich, die Verarbeitung der kleinen und großen Rotbäckchen kann sich wegen ihrer guten Lagerfähigkeit über die gesamte kalte Jahreszeit erstrecken. In einigen Traditionen wurde über Generationen bei der Geburt eines Kindes ein Apfelbaum gepflanzt. Eine weitere alte Gepflogenheit ist das Ansetzen von Apfelwein. Diesen setzt Josef Trottmann bei der Apfelernte vor allem für die kalten Tage an. Wie man aus Äpfeln, aber auch aus gekauftem Apfelsaft einen herrlich fruchtigen Apfelwein ansetzt und wie man daraus im Nu einen Glühwein oder Cidre herstellt, erklärt er im folgenden Artikel.

Mein Opa sagte immer: „Wer einen Apfelbaum sein Eigen nennt, ist ein reicher Mann“ und recht hatte er. Damals waren Apfel und Sauerkraut oft die einzige Vitaminversorgung über die Wintermonate. Das einfache Rezept habe ich allerdings von meinem Vater übernommen. Traditionell setze ich Apfelwein für die kalten Tage an. Von Vorteil ist, wenn man Mitglied in einem Obst- und Gartenbauverein ist oder eine eigene Saftpresse besitzt. Aber auch im Super- oder Biomarkt gekaufter Apfelsaft lässt sich einfach zu Apfelwein verarbeiten. |

EQUIPMENT

- Obstpresse
- Gärbehälter (bevorzugt aus Glas)
- Gärröhrchen
- Verschlusskappe oder Korken für den Gärbehälter
- 1,5 m Kunststoffschlauch (lebensmittelecht)
- Eimer/große Schüssel
- Weinheber (für eine Geschmacksprobe)
- 10 Flaschen





ILSENBACHER APFELWEIN

- Den frisch gepressten Saft in einen sauberen Gärbehälter füllen und mit dem Gärröhrchen auf der Verschlusskappe- oder korken verschließen.
- Den Gärbehälter an einen dunklen, kühlen Platz, am besten im Keller, stellen. Bei etwa 16°C setzt die Gärung des Weins bereits nach 1 Tag ein und hält 7 Tage an. Während dieser Zeit die Gärtätigkeit beobachten und das Gärröhrchen kontrollieren.
- Nach einer Woche sollte der vergorene Saft aus dem Gärbehälter mit dem Schlauch in einen Eimer gefüllt und das am Boden abgesetzte Fruchtfleisch und der Hefeschaum abgetrennt werden.
- Mit einem Gärbehälter aus Kunststoff kann der junge Wein über den Hahn abgelassen werden. Ich bevorzuge für den Apfelwein einen Glasballon, da die Apfelsäure im Saft bei 85 Prozent liegt und sich im Kunststoffbehälter stark an den Wänden anlegt. Eine erneute Verwendung für andere Obstsorten wird dadurch beinahe unmöglich.
- Den Glasballon einmal gründlich abspülen und säubern. Dann den gewonnenen Wein aus dem Eimer wieder zurück füllen und bei 18°C lichtgeschützt 6 Wochen nachgären.
- Immer wieder kontrollieren, ob sich der Geruch verändert oder die Nachgärung zu stark/zu schwach wird oder sich die Farbe ändert. Eine Geschmacksprobe ist jederzeit möglich. Allerdings sollte man dabei auf saubere Arbeitswerkzeuge achten und die Flüssigkeit am besten mit einem Weinheber entnehmen.

Tipp

Apfelwein schmeckt hervorragend zu deftigem Essen, als Erfrischung zu selbstgemachtem Käsegebäck oder ist als Glühwein ein besonderer Genuss an kalten Wintertagen.

- Nach 6 Wochen ist der Wein fertig und kann in Flaschen abgefüllt werden. |

ZUTATEN*

- 15 kg Äpfel (die ergeben rund 10-11 l Saft)
- 5 g Universal-Reinhefe (falls pasteurisierter Saft verwendet wird, im Reformhaus oder Versandhandel erhältlich)

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

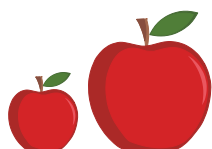
*Ergibt 10 l Apfelwein

TIPPS & TRICKS

Verwendet man Apfelsaft aus dem Super- oder Biomarkt, ist dieser meist pasteurisiert, um ihn haltbar zu machen. Dabei wird der Saft kurz auf 70 °C erhitzt. Benutzt man gekauften Apfelsaft, sollte man 5 g Universalhefe zugeben, um einen köstlichen Apfelwein zu erhalten.

Bei extrem saurem Apfelsaft können 2-3 EL Zucker in den Saft zum Ansatz gegeben werden. Je süßer die Äpfel, um so mehr Alkohol entsteht, also den Zucker wohl dosiert hinzugeben, damit der Wein nicht zu alkoholhaltig wird.

Obstweine aus Kern-, Beeren- und Steinobst sind im Sinne des Weingesetzes kein Wein, sondern werden als weinähnliche Getränke bezeichnet. Daher unterliegen sie auch nicht der Weinststeuer und müssen nicht angemeldet werden.





1) Beim Obst- und Gartenbauverein werden die Äpfel aus meinem Garten in einer Mühle zerkleinert und anschließend der Apfelsaft ausgepresst. 2) Der gewonnene Apfelsaft wird zum Auskühlen langsam auf Kellertemperatur gebracht. 3-4) Bevor der gläserne Gärballon befüllt werden kann, steht die Reinigung mit Spülmittel und Reinigungskugeln an. 5) Nach dem auspressen schmeckt der frische Apfelsaft besonders intensiv und ist bestens geeignet, gleich im Gärbehälter aktiv zu werden



1) Der Apfelsaft im Gärbehälter wird an einem dunklen Ort bei 16 °C abgestellt und mit dem Gärröhrchen versehen. Die Hauptgärung dauert 7 Tage. 2) Nach 7 Tagen wird der Wein mit Hilfe eines Schlauches abgezogen. Der junge Wein kommt in den gereinigten Gärbehälter zurück und darf weitere 6 Wochen bei 18 °C nachgären. Die starke Gärung zeigt sich mit einer Schaumkrone, die bis zum Gärröhrchen aufsteigen kann. Den Behälter daher nur zu drei Vierteln füllen. 3) Der Apfelwein wird in Flaschen abgefüllt. Mit dem Schlauch gelangt er kontrolliert in die Flaschen. Die am Boden abgesetzten Fruchteilchen und die Hefe verbleiben im Behälter



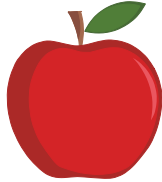
APFEL-GLÜHWEIN

An kalten, regnerischen Tagen im Herbst und Winter schmeckt der gewonnene Apfelwein auch ganz wunderbar in der erhitzten Variante als Glühwein.



ZUTATEN*

- 200 ml Apfelwein
- 1 Zimtstange
- 2 Streifen Apfelschale (getrocknet)
- 2 Sternanis
- Zucker/Honig (nach Bedarf)



- Apfelwein mit allen anderen Zutaten in einen Topf geben. Erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
- In Gläser füllen und heiß servieren. Nach Bedarf mit Zucker oder Honig süßen. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

*Ergibt 1 Tasse

CIDRE

Cidre lässt sich ganz einfach aus Apfelwein ansetzen. Er wird kalt serviert und ist ein leichter Perlwein, der erfrischt und sehr bekömmlich ist.

- Den vergorenen Apfelwein (Jungwein) aus dem Gärbehälter in dunkle Flaschen füllen. Dabei sollten zum Rand hin 5-6 cm Platz gelassen werden.
- Pro 1.000 ml Wein 2 TL Zucker dazugeben. Ist der Wein sauer, eher 3 TL hinzufügen.
- Flaschen mit Kronenkorken verschließen und bei 16-17 °C stehend oder liegend lagern und immer wieder kontrollieren. Die Kronkorken halten dem entstehenden Überdruck durch

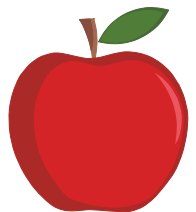
die Entstehung des Kohlendioxid stand und lassen keine Kohlensäure entweichen. Ein weiterer Vorteil ist beim Öffnen gegeben, wenn man vorsichtig schon etwas Druck bei leichter Öffnung entweichen lassen kann.

- Die im Wein verbliebenen Hefezellen und der Zucker entwickeln Kohlenstoffdioxid, wodurch Kohlensäure entsteht.
- Nach 3 Wochen gibt es bei mir den ersten Cidre, der im Keller bis 6 Monate haltbar ist. |



ZUTATEN

- 1.000 ml Apfelwein
- 2-3 TL Zucker



Text, Rezepte & Bilder: Josef Trottmann

@Trottmann

/Geliebte Heimat Oberpfalz

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:




Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

PORRIDGE MIT ROSMARIN- BIRNEN-KOMPOTT

Birnen, Rosmarin, Kardamom und Vanille, abgerundet mit ein wenig Tonkabohne, diese Gewürze machen aus dem Porridge etwas ganz besonderes. Die selbstgemachte Dinkelmilch rundet das Ganze erst richtig ab. Mit der wärmenden Mahlzeit kann der Tag besonders gut starten oder auch zu Ende gehen.

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

ZUTATEN

Birnen-Rosmarin-Kompott

- 400 g Birnen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 Stängel Rosmarin (frisch)
- 6 Kardamomsamen
- 1 Prise Salz

Dinkelmilch

- 1.000 ml Wasser
- 100 g Dinkelflocken
- 4 Datteln
- 1 Prise Salz

Porridge

- 600-800 ml Dinkelmilch
- 150 g Dinkelflocken
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Abrieb einer Tonkabohne

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit Kompott: ★★☆☆

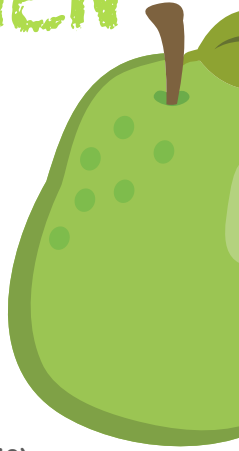
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



- Für das Birnen-Rosmarin-Kompott, die Birnen in gleichmäßige Würfel schneiden, dabei ruhig die Schale dran lassen.
- Die Kardamomsamen in einen Topf geben und solange sanft rösten, bis sie einen feinen Kardamomduft verströmen.
- Ahornsirup und Rosmarin zugeben und alles 1-2 Minuten karamellisieren lassen.
- Die Birnen hinzugeben und bei zugedektem Topf 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und die Farbe des Rosmarins kontrollieren. Wenn dieser seine grüne Farbe verloren hat, aus dem Topf nehmen, da er sonst bitter wird.
- Das Kompott köcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das Kompott kann auf Vorrat zubereitet und noch heiß in Gläser abgefüllt werden. So ist es mehrere Wochen haltbar. Sobald die Gläser geöffnet wurden, weiter im Kühlschrank lagern.
- Für die Dinkelmilch einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und gründlich durchmischen. Wenn keine Stücke mehr zu sehen sind, alles durch einen Nussmilchbeutel oder ein feines Passiersieb gießen. In eine Flasche füllen und beiseite stellen.
- Für das Porridge 150 g Dinkelflocken in einem großen Topf leicht anrösten. Dinkelmilch hinzugeben und gut verühren. Während das Porridge köchelt, etwas Salz sowie den Abrieb der Tonkabohne dazugeben.
- Das Porridge 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf mehr Milch hinzugeben. Wenn das Porridge eine angenehme Konsistenz erreicht hat, alles auf Schüsseln verteilen, mit dem Birnen-Kompott servieren und genießen. |



WEIßE PORTWEINBIRNEN



ZUTATEN*

- 600 g Birnen (möglichst fest)
- 400 ml Portwein (weiß)
- 80 g Zucker (braun)
- 2 Vanilleschoten
- 1 Muskatblüte
- 1 Prise Salz

*Ergibt 2 Gläser à 500 ml

Die Bäume hängen wieder voll mit saftig reifen Birnen – manchmal sogar so sehr, dass man gar nicht mehr weiß, wohin damit. Wie wäre es dann mit einem wunderbaren beschwipsten Dessert aus dem Glas? Fix und fertig vorbereitet, sind diese Portweinbirnen das ideale Pendant zu Milchreis, Grießbrei oder sogar Eiscreme.

- Die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.
- Danach die Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herausschaben.
- In der Zwischenzeit einen Topf mit Portwein und Zucker aufsetzen, um die Schoten samt Mark, Salz und die Muskatblüte dazu zu geben.
- Die Flüssigkeit aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und erst dann die Früchte dazu geben.
- Nun für 5 Minuten unter ständigem, behutsamen Rühren weiter köcheln und anschließend von der Hitze nehmen, um das Obst weitere 10 Minuten ziehen zu lassen.
- Die Einmachgläser mit Deckeln vorbereiten und mit kochendem Wasser ausspülen, um diese zu sterilisieren.
- Früchte samt Flüssigkeit und Vanilleschoten gleichmäßig auf die Gläser verteilen.
- Fest zuschrauben und auf den Kopf stellen – nach etwa einer halben Stunde die Gläser wieder umdrehen und fertig auskühlen lassen. Dunkel und lichtgeschützt gelagert, können die Birnen so bis zu 3 Monaten aufbewahrt werden – am besten schmecken sie nach etwa 2 Wochen, wenn der Alkohol und die Gewürze die Früchte komplett durchzogen haben. ■

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Die verwendeten Früchte sollten möglichst fest und nicht zu mehlig sein, damit sie nach dem Kochen noch genügend Biss behalten und nicht schon im Glas zerfallen.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de


BIRNEN-CHUTNEY

Der Herbst ist wie geschaffen, um die Vorräte noch einmal ordentlich aufzustocken – am liebsten mit den Früchten der Saison. Neben diversen zuckrigen Desserts und Aufstrichen aus dem Glas, lässt sich aus der Birne zudem ein süß-würziges Chutney zubereiten. Der perfekte Begleiter zum Sonntagsbraten und ein Highlight auf jeder Käseplatte.


Tipp

Für dieses Rezept benötigt man keine perfekten, makellosen Früchte – es dürfen gern auch ein paar krumm gewachsene oder zu reife Mängel Exemplare mit Druckstellen dabei sein. Sein volles Aroma entfaltet das Chutney natürlich erst nach ein paar Wochen – wer es also nicht erwarten kann, sollte lieber ein Glas mehr für die Verkostung einplanen.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

ZUTATEN

- 500 g Birnen
- 4 Zwiebeln (rot)
- 250 ml Weißwein
- 200 ml Sherry-Essig
- 100 g Feigen (getrocknet)
- 100 g Zucker (braun)
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL Pfeffer (frisch gemahlen)

*Ergibt 4 Gläser à 250ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Birnen vom Kerngehäuse befreien und samt Schale in kleine Würfel schneiden.
- Anschließend die Zwiebeln schälen und zusammen mit den getrockneten Feigen ebenfalls fein würfeln.
- Ingwer samt Schale fein reiben und zusammen mit Birnen, Zwiebeln, Feigen, Zucker, Essig, Weißwein und Kardamom in einen Topf geben, um alles einmal aufkochen zu lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und für eine halbe Stunde auf niedriger Stufe köcheln lassen.
- Danach die Kardamomkapseln entfernen, etwa ein Drittel der Masse herausschöpfen und fein pürieren, um es dann wieder unter das übrige Chutney zu rühren.
- Einmachgläser mit Deckeln vorbereiten und mit kochendem Wasser ausspülen, um diese zu sterilisieren.
- Das kochende Chutney randvoll einfüllen, verschließen und die Gläser auf den Kopf stellen. Nach etwa einer halben Stunde die Gläser wieder umdrehen und fertig auskühlen lassen. So zubereitet und eingemacht, ist das Chutney lichtgeschützt und dunkel gelagert bis zu 6 Monate haltbar. |

1. Herkunft

Wie der Apfel, gehört auch die Birne zur Familie der Rosengewächse und ist ein Kernobst. Man unterscheidet zwischen asiatischen und europäischen Birnen, da die Zucht in Asien und Europa unabhängig voneinander stattgefunden hat. Unsere Kulturbirne stammt aus Anatolien und dem Kaukasus. Die asiatische Birne kommt ursprünglich aus China.

2. Birnenland China

Weltweit werden pro Jahr 24 Millionen Tonnen Birnen geerntet. China ist dabei mit 16 Millionen Tonnen der wichtigste Erzeuger. Zum Vergleich: In Europa werden jährlich etwa 4 Millionen Tonnen Birnen geerntet.

3. Gut bekömmlich

Birnen enthalten nur wenig Fruchtsäure und schmecken daher besonders süß. Dennoch schonen sie die Zähne und sind für säureempfindliche Menschen und Babys sehr bekömmlich. Da sie, ebenso wie Äpfel, viele Ballaststoffe enthalten, sättigen sie schnell und fördern die Verdauung.



4. Lange Saison

Das beliebte Obst hat eine lange Saison. Bereits im Juli werden die ersten Früchte geerntet, ab September folgen die Herbstbirnen und ab Dezember die Winterbirnen.

10 Fakten über Birnen

5. Vielfalt

Rund um den Globus gibt es etwa 28 Birnenarten und über 5.000 verschiedene Sorten. Als Untergruppe unterscheidet man Tafelbirnen, Koch- und Mostbirnen. Nur wenige Birnensorten werden kommerziell angebaut. Die häufigsten Vertreter sind Williams Christ, Abate Fetel und Conference. Dazu kommen regional verbreitete Sorten.

6. Lagerzeit

Während Sommer- und Frühherbstbirnen wie Gute Luise oder Williams Christ nur eine kurze Lagerzeit haben, halten sich Herbst- und Winterbirnen wie Alexander Lucas bei kühler Lagerung bis zu 2 Monate.

7. Doppelte Birne

Das japanische Wort „Nashi“ bedeutet übersetzt so viel wie „Birne“. Die beliebte Sorte erinnert durch ihre kugelförmige Form an einen Apfel. Die Nashi stammt ursprünglich aus China und ist heute in ganz Ostasien weit verbreitet. Allein in Japan gibt es mehr als 1.200 Sorten. Seit einigen Jahren wird die Nashi-Birne auch in Europa angebaut.

9. Fruchtiger Helfer

Birnen sind reich an Vitaminen, das Vitamin C einer Birne deckt etwa sieben Prozent des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Sie punkten durch Mineralstoffe wie Schwefel, Kupfer, Zink, Jod, Magnesium und Phosphor. Durch den hohen Gehalt an Kalium wirken die Früchte entwässernd und lindern Nieren- und Blasenprobleme.

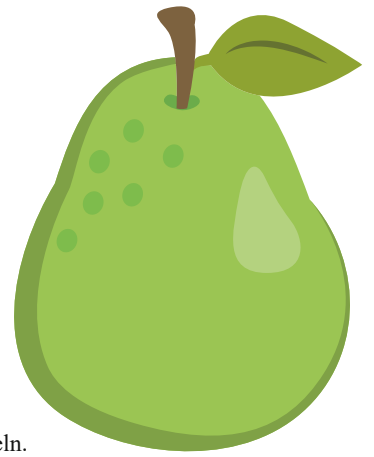
8. Süß & herzhaft

Das Kernobst ist vielseitig einsetzbar. Neben süßen Klassikern wie Birne Helene findet man Birnen auch in herzhaften Spezialitäten wie Birne, Bohne und Speck oder eingelegt zu Wildgerichten.

10. Mythen

Im alten China war der Birnbaum ein Symbol für ewiges Leben. Im Mittelalter diente er als Liebesorakel: Während die Jünglinge den Apfelbaum befragten, suchten junge Mädchen beim Birnbaum um Rat. Wilde Birnbäume galten im Kontrast dazu als Orte, an denen sich Drachen, Dämonen und Hexen aufhielten.

BIRNENESSIG



Birnenessig ist ein herrlicher Herbstessig, den ich gerne im Winter für Salatdressings verwende. Er lässt sich ganz pur aus Birnen und Essig herstellen oder – wie hier – fein aromatisiert mit einigen Gewürzen und Honig.

ZUTATEN*

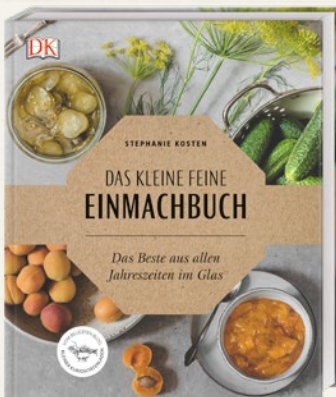
- 500 g Birnen (vollreif)
- 500 g Weißweinessig
- 100 g Rapshonig (alternativ: milder Honig)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 5 g Pfefferkörner (schwarz)
- 5 g Salz

*Ergibt 1 Glas à 2.500 ml
+1 Flasche à 500 ml

- Die Birnen waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Birnenstücke mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in ein großes Glas geben.
- Essig mit Honig und Salz in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich Honig und Salz aufgelöst haben. Den Sud über die Birnen gießen, diese sollten vollständig bedeckt sein.
- Das Glas verschließen und auf der Fensterbank oder an einem anderen hellen Ort mindestens 1 Monat oder auch bis zu 3 Monate ziehen lassen. |

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

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Das kleine feine Einmachbuch – Das Beste aus allen Jahreszeiten im Glas“, das im Dorling Kindersley Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 192 Seiten und kostet 16,95 Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.



Rezept, Bild und Foodstyling: Stephanie Kosten, Dorling Kindersley Verlag



Meine Vorräte & ich

Die Mitmacherin

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer legt Gemüse milchsauer ein, der Nächste presst Saft und ein Dritter macht Fruchtleder oder andere gesunde Snacks und Naschereien für zu Hause.

SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du am liebsten und warum?

Nicole Nanitz: Da ja so langsam die Sommer-Saison losgeht, in der es jede Menge tolles Obst und Gemüse gibt, verarbeite ich aktuell viel frische Ware.

Was machst Du am liebsten und warum?

Ich trockne gerne meine Kräuter, da sie uns so einfach besser schmecken. Fruchtleder dörre ich auch gerne für meine Mädchen, da sie es lieben. Und ich backe auch sehr viel. Brot und Brötchen kommen immer aus der heimischen Backstube. An Nudeln habe ich mich auch schon versucht.

Wie bist Du dazu gekommen, selbst Vorräte anzulegen?

Eine gut gefüllte Vorratskammer kenne ich nur von meinen Großeltern, meine beiden Omas haben früher sehr viel eingekocht. Ich koche eigentlich gar nicht so gerne, da mir häufig die Ideen fehlen. Dann stieß ich auf Facebook auf eine Einkochgruppe und war lange Zeit nur stille Mitleserin. Was ich dort sah, ließ mich dann doch selbst aktiv werden. Ich traute mich und bin so froh, nun selbst Vorräte anzulegen.

Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Ich habe ein schönes Regal im Esszimmer, da stehen all meine Vorräte, die nicht mehr in meine kleine Abstellkammer passen. Damit die Sachen ein bisschen lichtgeschützt sind, decke ich sie mit einem Handtuch ab.

Hast Du Tipps für jemanden, der sich neu mit dem Thema Lebensmittel haltbar machen beschäftigt?

Lesen, lesen und nachfragen. Für mich war es sehr wichtig zu wissen, wen ich ansprechen kann, ohne ausgelacht zu werden.

Ist Dir auch schon mal etwas richtig schief gegangen?

Ja, meine ersten Versuche, Nudeln zu machen. Nun habe ich zum Geburtstag einen Pastamaker bekommen und bin mal gespannt, wie es damit gelingt.



NICOLE NANITZ

Nicole Nanitz wohnt mit ihren drei Kindern in Hamburg, nah an der Grenze zu Schleswig-Holstein. Die 42-jährige hat einen Balkon, auf dem ausschließlich wächst, was auch verzehrt werden kann. In ihrer Freizeit engagiert sie sich ehrenamtlich in einem Treffpunkt, hilft dort beim Frühstück, moderiert ein Quiz und hilft, wo sie gerade gebraucht wird. Zum Einkochen ist sie über eine Facebook-Gruppe gekommen, die sie von der stillen Mitleserin zur aktiven Mitmacherin werden ließ.

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

Was ist Dein Lieblingsrezept beim Einkochen?

Die Sweet Chili-Soße von Egbert Lenze (er zeigte seine Vorräte in SPEISEKAMMER 01/2020) finde ich klasse, ich koche aber auch gerne ganz einfache Dinge wie Karotten und Bohnen ein.

Auf welches Equipment möchtest Du nicht mehr verzichten?

Auf meinen schönen, blauen Einkochtopf, den ich mal auf einen Flohmarkt gefunden habe. Den gebe ich nicht mehr her. |



SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

BISTROVITAL HEIßLUFTOFEN UND TROMMELRÖSTER

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



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



Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm
€ 18,50



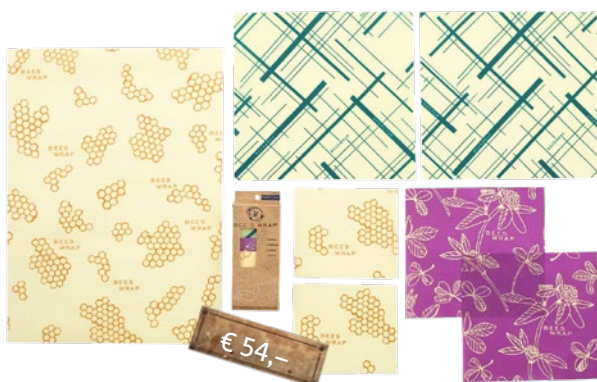
Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm
€ 14,-



Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm



Bee's Wrap Frühstückspause
€ 26,-



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
€ 54,-



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



Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm
€ 23,-

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



Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm
€ 23,-



Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm
€ 24,-

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm
€ 18,50

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

HIMBEER-GRANOLA

Ob zum Frühstück am Morgen, als crunchiges Element im Salat zur Mittagspause oder zum Dekorieren von Eis und anderen Süßspeisen zum Dessert am Abend: Granolas sind beliebte Multitalente in der Küche. Und anders als die in der Regel besonders zuckerlastigen Knuspermüslis aus dem Supermarkt, können diese nicht nur lecker, sondern auch natürlich gesund daherkommen. So wie dieses Himbeer-Granola.

ZUTATEN


- 150 g Haferflocken (fein)
- 100 g Orangensaft
- 80 g Datteln (ohne Stein)
- 50 g Haselnüsse (grob gehackt)
- 50 g Buchweizen
- 50 g Hanfsamen, (geschält)
- 20 g Himbeeren (gefriergetrocknet)
- 1 Prise Salz


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


- Datteln klein schneiden, mit Orangensaft eine Stunde einweichen und mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme verarbeiten.
- Die Datteldcreme mit den restlichen Zutaten – bis auf die gefriergetrockneten Himbeeren – in einer Schüssel gut vermengen und zu einem crumbleartigen Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Orangensaft hinzugeben.
- Die Granola-Stücke bei 120°C Umluft für 35 Minuten im Ofen backen, auskühlen lassen und mit gefriergetrockneten Himbeeren in luftdichte Gläser füllen. |

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de



Tipp

Die Zutaten lassen sich ganz nach Geschmack variieren. Statt Himbeeren kann man auch gefriergetrocknete Erdbeeren, Heidelbeeren oder anderes Obst wie Bananen verwenden. Anstatt Haselnüssen eignen sich auch Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Mandeln. Wer gerne ein schokoladiges Granola möchte, der fügt einen EL Kakaopulver, einige Kakaonibs und etwas mehr Datteldcreme oder Ahornsirup zum Teig dazu.



HALTBAR & LECKER
SPEISEKAMMER

Soulfood
Leckere Ideen für haltbare Herbstgerichte

Wissen & Rezepte
Kōji, Miso, Mochi:
Feines aus Fernost

Fruchtige Favoriten
Äpfel & Birnen fürs ganze Jahr

Länger frisch
Test: Vakuumieren mit dem Caso VC 250

Gemeinsam stark
Wie Hamburger Manufakturen der Corona-Krise trotzen

So einfach gelingt hausgemachte Pasta

Grundlagen: Nudeln herstellen und lagern

gelingt

Marmelade, Chutney & Sirup

€5,90

Ausgabe 03/2020, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



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

Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

Inspiration

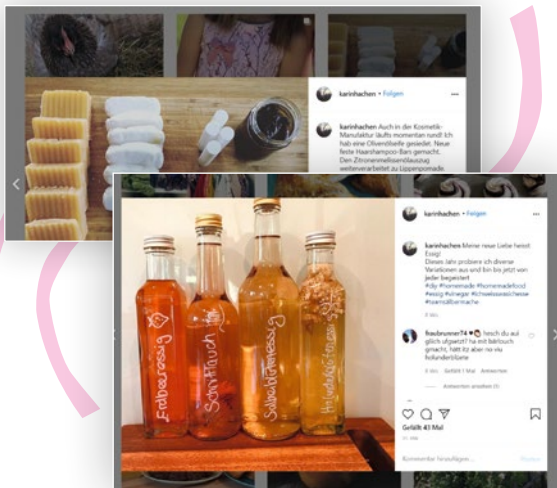
Die Themen Vorräte anlegen und Lebensmittel haltbar machen haben zahlreiche Facetten. Noch dazu kann man sich ihnen von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, wirtschaftlich, wissenschaftlich und pragmatisch. Hier ist eine Auswahl von Dingen, die uns in letzter Zeit inspiriert haben.

80 Rezepte rund um die Themen Konfitüre kochen, Obst und Gemüse einmachen, fermentieren sowie einkochen, Sirupe und Soßen findet man in dem Buch „Das kleine feine Einmachbuch. Das Beste aus allen Jahreszeiten im Glas“ von Bloggerin Stephanie Kosten, die sonst Tipps und Tricks auf ihrem Blog „Kleiner Kuriositätenladen“ weitergibt. Und auch für die Weiterverarbeitung der Produkte gibt es Anregungen: Sweet-Chili-Soße zu Frühlingsrollen, Brombeercurd in der Biskuitrolle oder Kürbispüree als Raviolifüllung. Die Köchinnen und Köche erwarten klassische und ausgefallene Rezepte zum Einwecken, Einmachen oder Einkochen. Dabei widmet sich Stephanie Kosten auch den Grundzutaten wie Brühen und Fonds, aber auch Eingelegtes wird vorgestellt.



Stephanie Kosten
Das kleine feine Einmachbuch
Das Beste aus allen Jahreszeiten im Glas
192 Seiten
978-3-8310-3642-4
€ 16,95

www.kuriositaetenladen.com



[@karinhachen](https://www.instagram.com/karinhachen) [@Sirueplis](https://www.facebook.com/Sirueplis)

Essig, Back- und Teigwaren oder auch Seife – all das zählt zum Repertoire von Karin Hachen, das sie ihren Followern auf ihrem Instagram-Account „Sirüpli“ und in ihrer Gruppe „Sirueplis“ auf Facebook zeigt. Dabei experimentiert sie mit unterschiedlichen Zutaten, stellt beispielsweise Blüten-Schnittlauchbutter mit Salz, Schnittlauch, Borretsch, Malve sowie Ringelblumen her. Aber auch fructosefreier Sirup, Konfitüre aus Erdbeeren und Senf mit Curry-Geschmack entstehen in ihrer Küche.

www.kinderhospiz-sterntaler.de

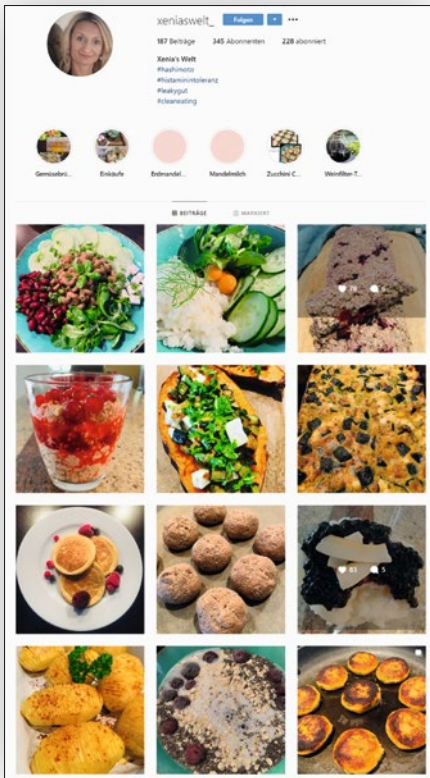
Autorin Andrea Danz des Schwesternmagazins **BROT** lädt zu einem Spendenbacken zugunsten des Hospiz Sterntaler in Dudenhofen ein. Unter dem Motto „Volles Brot voraus - für Kinder unterm Sternenzelt“ können alle Interessierten am 10. Oktober 2020 ab 11 Uhr in der Bischoff-Mühle in Appenhofen, in der Nähe von Landau in der Pfalz,

ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Backen erleben. Es gibt frisch gebackenes Brot aus dem Steinback-


ofen, es kann an einer Mühlenführung teilgenommen oder bei Kaffee und Kuchen entspannt werden (sofern es im Rahmen der Corona-Beschränkungen möglich ist). Wer auch mit dem Brotbacken starten möchte, findet an einem Stand mit Büchern und Zubehör das nötige Equipment und Know-how, außerdem können Brotbackmischungen aus Urkornsorten und Leckereien als Belag gekauft werden. Eintritt kostet die Veranstaltung nicht, Andrea Danz und ihr Team freuen sich aber selbstverständlich über Spenden beim Verkauf und der Mühlenführung. Diese kommen komplett den Sterntalern zugute. Mehl und weitere Utensilien sowie die Räumlichkeiten dürfen die Spendenbäckerinnen und -bäcker kostenlos nutzen. Falls es Fragen geben sollte, kann man sich entweder an Andrea Danz wenden (www.brotkoerbchen.blog) oder bei den Sterntalern informieren.

Kinderhospiz
Sterntaler






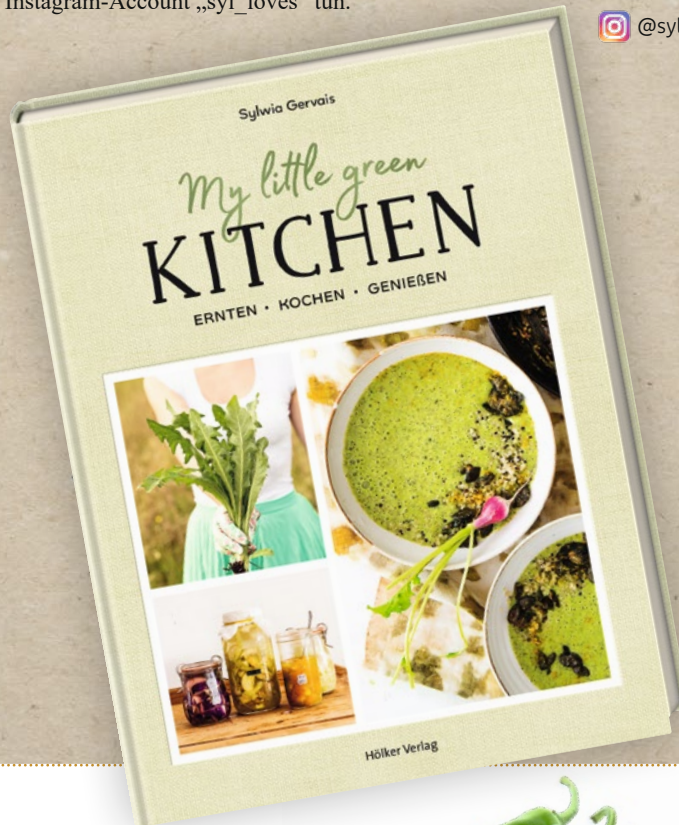
Mandelmilchreis, Granola, vegetarische Patties – die Liste der Köstlichkeiten, die auf dem Instagram-Account „xeniaswelt_“ gezeigt werden, ist beinahe unendlich lang. Dabei legt die Autorin besonders viel Wert auf #cleaneating und #histaminintoleranz-kompatibles Essen. Und zeigt ihren Followerinnen und Followern, wie auch sie die leckeren Gerichte Zuhause nachkochen können. Bei der reichhaltigen Auswahl sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein.


 @xeniaswelt_

Sylvia Gervais
My Little Green Kitchen
 Ernten, kochen, genießen
 208 Seiten
 978-3-88117-184-7
 € 30,-

In ihrem Buch „My Little Green Kitchen. Ernten, kochen, genießen“ stellt die freiberufliche Fotografin und Stylistin Sylvia Gervais viele hilfreiche Tipps und eine Fülle von Rezepten für die grüne Küche vor. Sie legt besonderen Wert darauf, mit frischem Gemüse und regionalen Produkten das ganze Jahr schmackhafte Mahlzeiten zu kochen, die dem Körper gut tun. Am liebsten nutzt sie dazu Zutaten direkt aus ihrem kleinen Garten. Und sie verspricht: „Das kannst Du auch!“ Wer mehr über die Frau hinter dem Buch erfahren möchte, kann dies auf ihrem Instagram-Account „syl_loves“ tun.

 @syl_loves



 @Alles, was schmeckt

Auf dem Spotify-Account von „Alles, was schmeckt“ findet sich Content rund um das Thema Ernährung und Selbermachen – unter anderem auch eine Folge zur Fermentation. Wie kann man Gemüse selbst haltbar machen? Diese Frage steht im Raum und gilt es zu beantworten. Wer das Ganze lieber in schriftlicher Form konsumiert oder das Gehörte noch

einmal Revue passieren lassen möchte, findet hier den Artikel zum Nachlesen: <https://detektor.fm/wissen/alles-was-schmeckt-fermentieren>. Produziert wird der Podcast von detektor.fm, die sich selbst als digitale Zukunft des Radios in Deutschland bezeichnen.



Mit Rezepten von Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer bringt Nikolaus Tomsich das Buch "Selbstgemacht im Glas. Zum Einkochen, Mitnehmen & Verschenken" heraus und präsentiert saisonale, frische Produkte und selbstgemachte Köstlichkeiten, die sowohl im Sommer als auch im Winter genossen werden können. Es finden sich sowohl herzhaftes als auch süße Speisen, Obst, Gemüse, Pasteten oder Kuchen – Selbstgemachtes im Glas ist vielfältiger, als es auf den ersten Blick erscheinen mag. Und kann selbstverständlich prima als Geschenk oder für die Mittagspause transportiert werden. Das Buch ist für 19,99 Euro auch als E-Book erhältlich.

www.brandstaetterverlag.com

Nikolaus Tomsich
Selbstgemacht im Glas
 Zum Einkochen, Mitnehmen & Verschenken
 232 Seiten
 978-3-7106-0040-1
 € 34,90

Die Geschichte von ettics x FÜLLBAR ist die des Erfolges. Die von Wittener Studierenden geführten Eco-Shops haben expandiert und nun auch in Dortmund in der Kaiserstraße 52 ein Ladengeschäft geöffnet, das ebenfalls mit unverpackten Bio-Lebensmitteln, Zero Waste-Produkten sowie nachhaltiger Mode auftrumpft. Möglich gemacht hat das ein Crowdfunding-Projekt. Die Unverpackt-Initiative hat sich mittlerweile zu einer kulturellen Institution in der Wittener Innenstadt (Ruhrstraße 10) entwickelt. Regelmäßige Workshops, Konzerte, Vorträge und Partys schaffen Raum für Begegnungen und Austausch.

[@ettics.fashion](https://www.instagram.com/ettics.fashion) & [@fuellbar](https://www.instagram.com/fuellbar) [@ettics.fashion](https://www.facebook.com/ettics.fashion) & [@fuellbarwitten](https://www.facebook.com/fuellbarwitten)

www.ettics.de



Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Mit ihrem Mehr an Mineralien und Urtümllichkeit gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel gegenüber modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Unterschätzt wird gelegentlich die Vielseitigkeit dieser alten Getreidesorten, die sich beim Backen auf ganz unterschiedliche Art und Weise einsetzen lassen. Über 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im neuen **BROT**-Sonderheft "Backen mit Urgetreide". Von einer Vielzahl an kräftigen Broten über knusprig-leichte Brötchen bis hin zu fluffigem Süßgebäck ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, welche Eigenschaften die wiederentdeckten Sorten haben und weshalb sie so gesund sind. Und Food-Autorin sowie Urkorn-Expertin Valesa Schell erklärt darüber hinaus, welche Sorten es gibt und was man beim Backen mit Urkorn beachten sollte.



Bilder, antike Vasen oder auch längst ausgestorbene Tierarten – in Museen kann man die außergewöhnlichsten und auch skurrilsten Dinge bewundern. Gewürze hingegen sieht man zumeist eher im eigenen Küchenregal. Doch das muss nicht so bleiben. In Hamburg gibt es ein Museum, das sich den unterschiedlichen Geschmäckern aus aller Welt widmet

– das Spicy's Gewürzmuseum. Dort können Besucherinnen und Besucher alte Handels- und Aufbereitungsformen von Gewürzen kennenlernen, die sonst in Vergessenheit geraten würden. Denn den klassischen Handel, wie er früher zum Alltag gehörte, gibt es heutzutage nicht mehr – er ist mittlerweile kommerziell geworden.



24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr frische Ware – das gibt es bei der Früchtetankstelle des Obsthofes Diercks in Hamburg. Der Verkaufsautomat hält Obst aus dem Alten Land bereit. Die Fächer sind zum Teil gekühlt, saisonal wird das Angebot angepasst. Die Einkäufer können bequem mit dem Auto an die Straßenecke Marschkamper Deich/ Neuenfelder Fährdeich anreisen, selbstverständlich aber auch mit dem Fahrrad. Im Angebot sind neben Äpfeln und Birnen auch anderes Obst wie Erdbeeren oder Pflaumen. Ebenso wie Säfte und Honig aus der eigenen Imkerei. In den warmen Monaten lädt eine Sitzbank zum Verweilen ein und für besonders Durstige stehen Trinkbecher in den Saftfächern bereit. Und das rund um die Uhr – ob nachts oder sonntags, wenn spontan Besuch ins Haus steht und schnell ein Obstkuchen gebacken werden soll. Dazu einfach die Summe einwerfen, und die Nummer des Faches drücken – dann kann das gewünschte Obst entnommen werden.

Von Kopf bis Fuß – „Nose to Tail“ heißt das Buch von Fergus Henderson, dessen Kernaussage sich darauf subsumieren lässt, dass es unanständig wäre, ein Tier nicht von Kopf bis Fuß zu verwerten. „Es hält auch jenseits des Filets etliche nahrhafte Leckerbissen und Gaumenfreuden für uns bereit“, so der Autor, der seit 1994 im St. John im Londoner Stadtteil Smithfield einfache und solide Gerichte aus hochwertigen Zutaten kocht. Dabei verwertet er alles: vom harten Brot für Pudding bis zu Tierknochen für eine Brühe. Diesen Ansatz verfolgt er auch in dem 1999 erstmals in englischer Sprache veröffentlichten Kochbuch, das mittlerweile kein Geheimtipp mehr ist – es gewann Preise und wurde vom Observer unter die 50 wichtigsten Kochbücher aller Zeiten aufgenommen. Mit Fotografien von Jason Lowe versehen, zeigt es eindrucksvoll, wie viel von einem Tier verwertet werden kann.

Fergus Henderson
Nose to Tail
432 Seiten
978-3-90580-077-7
€ 49,-





KULINARISCHE REISE NACH JAPAN

Feines aus Fernost

Die japanische Küche gewinnt auch in Europa immer mehr Fans. Miso-Paste, Soja-Soße und Co., die Basis für Leckereien aus Fernost bildet stets die Fermentation mit dem Kōji-Pilz. Und sorgt für den typischen Umami-Geschmack in Suppen, als Marinade, Grundlage für Dressings und zum Würzen süßer und herzhafter Snacks. Lust, die Miso-Paste einmal selbst zu machen? Wir zeigen, wie man sie mit Zeit und Geduld selbst zubereitet. Das Rezept für Miso-Cracker ist dafür ganz schnell umgesetzt. Ebenso wie die Mochi, typisch japanische Reiskuchen. Wer sich lieber erst einmal langsam herantasten aber trotzdem ein Stück Japan in die Küche holen möchte, der probiert sich an den Rezepten für Sushi-Ingwer oder fermentiert Karotten und Topinambur mit Wacholder.





Asiatische Würzpaste



Selbstgemachtes Miso

Die Zutat Miso ist mittlerweile Einigen durch die japanische Suppenküche ein Begriff. Doch was verbirgt sich hinter der aromatischen Würzpaste? Weitaus mehr als nur die Basis für herzhafte Brühen, so viel sei schon einmal verraten. Sie eignet sich zum Marinieren von Fleisch und und Fisch, als Basis für Brühen, Grundlage für Dressings und natürlich zum Würzen süßer und herzhafter Snacks. Wir verraten, wie man sie mit ein wenig Geduld zu Hause machen kann.

In der japanischen Kultur haben Lebensmittel und die Ernährung einen ganz besonderen Stellenwert. So verwundert es nicht, dass hier die Jahrhunderte alte traditionelle Herstellung immer noch eine

große Rolle spielt. Ähnlich wie Sojasoße ist Miso aus der Kulinarik der Japaner nicht mehr weg zu denken und auch in Europa kommt man zunehmend auf den Geschmack. Der Schlüssel eines jeden Miso, ganz gleich, welche Grundzutaten verwendet werden, steckt im Kōji-Reis. Dieser wird mit Hilfe des Kōji-Pilz hergestellt. Das geht mit etwas Vorbereitung zu Hause, man kann ihn allerdings auch fertig kaufen. Die Enzyme des Kōji zerlegen während der Reifung des Miso alle Bestandteile wie Stärke, Fette oder Proteine und setzen dabei natürliche Glutamate frei. Das macht jedes Miso zu einer echten Geschmacksbombe. Die Grundlage bildet meist ein Brei aus gekochten Sojabohnen, diesem wird dann der Kōji-Reis hinzugefügt. Außerdem können noch andere Reissorten, Gerste oder eine Mischung aus beidem als zusätzliche Stärkelieferanten zugegeben werden. Je nach Mischverhältnis ändern sich Geschmack, Farbe und Konsistenz des Endresultats. |



Selbstgemachter Kōji-Reis enthält oft mehr Feuchtigkeit als der fertig gekaufte – dementsprechend kann die benötigte Menge an Kochflüssigkeit variieren

TIPPS & TRICKS

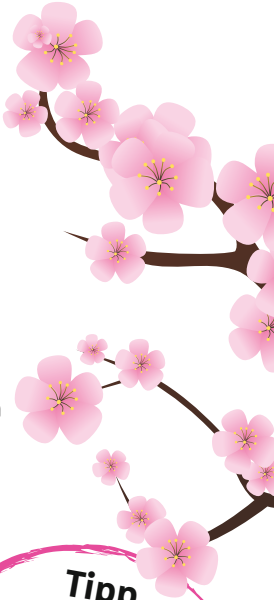
- Beim Kochen der Bohnen, lösen sich die Schalen ab. Diese am besten zusammen mit dem Schaum immer wieder abschöpfen.
- Wichtig: Die Sojabohnenpaste darf nach dem Pürieren nicht mehr zu heiß sein, da sonst beim Mischen die für die Fermentation wichtigen Schimmelpilze im Kōji-Reis absterben könnten.





Die verschiedenen Misosorten unterscheiden sich nicht nur in Farbe und Textur, auch der Geschmack fällt je nach Zutaten, Mischverhältnis und Reifezeit anders aus. So reicht die Palette vom milden weißen Shiro Miso, über gelbes Shinshu Miso mit deutlich salzigeren Noten bis hin zum noch intensiveren roten Aka Miso, über das edle Hatcho Miso, das von allen am vollmundigsten schmeckt. Die ursprünglichste Form ist das Inaka Miso mit seiner rustikalen Textur

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



- Am Vorabend die Bohnen mit der Hälfte des kalten Wassers bedecken und über Nacht einweichen.
- Anschließend durch ein feines Sieb abtropfen lassen und mit dem übrigen Wasser einmal aufkochen – danach die Hitze reduzieren, damit die Bohnen nur noch leicht köcheln.
- Dabei immer wieder den entstehenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen.
- Sobald sich kein neuer Schaum mehr bildet, den Topf abdecken und die Bohnen für insgesamt 4 Stunden köcheln, bis sie weich sind.
- Die Bohnen nach dem Kochen erneut durch ein Sieb gießen, diesmal aber die Kochflüssigkeit auffangen.
- Anschließend die Bohnen im Mixer pürieren und auf mindestens 35°C abkühlen lassen.
- Den Kōji-Reis mit dem Salz mischen und dabei größere Klümpchen mit den Fingern zerteilen. Nun nur noch die Sojabohnenmasse unter den Kōji-Reis mischen und alles gründlich miteinander verkneten.
- Ist die Masse zu trocken, noch einige Esslöffel der Kochflüssigkeit untermischen – nicht zu viel Flüssigkeit zufügen, da die Textur am Ende einem Keksteig ähneln sollte.
- Anschließend die Rohmasse auf die Gläser verteilen und sämtliche Lufteinschlüsse herausdrücken – dabei etwa 3-4cm Platz zum Glasrand lassen.

ZUTATEN*

- 4.000 ml Wasser
- 800 g Kōji-Reis
- 500 g Sojabohnen
- 150 g Meersalz (naturbelassen)

*Ergibt 3 Gläser
à 1.000 ml

Tip
Die Salzschrift auf dem Miso wirkt antibakteriell und verhindert die Bildung von Schimmel während der Reifung. Angebrochene Gläser der fertigen Miso-Paste sind im Kühlschrank gut ein Jahr haltbar.

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



- Danach nur noch das Meersalz über die Oberfläche des Miso streuen und die Gläser luftdicht verschließen.
- Jetzt sollten die Gläser noch bei Zimmertemperatur dunkel (am besten in einem der Küchenschränke) für mindestens 6 Monate gelagert werden – danach ist das Miso für die Weiterverarbeitung geeignet. |

Nach dem Einweichen sollten die Bohnen etwa das doppelte ihrer Ausgangsgröße erreicht haben. Bohnen, die nicht aufgequollen sind, werden besser aussortiert



Im Grunde kann man sein Miso auch über die 6 Monate hinaus weiter fermentieren lassen. Denn die Paste kann bei richtiger Lagerung nicht verderben, sie reift einfach immer weiter und weiter. Je länger die Fermentation andauert, desto intensiver werden die Aromen

ZUTATEN*

- 220 g Weizenmehl (Typ 405)
- 200 g Butter (kalt)
- 2 EL Sesam (hell und schwarz)
- 2 EL Miso-Paste
- 2 EL Milch
- 1 TL Zucker (braun)
- 1/2 TL Salz
- Milch zum Bestreichen

*Ergibt 20-25 Cracker

- Das Mehl zusammen mit Butter, Miso-Paste, Sesam, Milch, Salz und Zucker zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten.
- Den Teig anschließend 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 2-3 mm dünn ausrollen und mit einem Plätzchenausstecher die Cracker ausstechen.
- Mit etwas Milch bepinseln und wahlweise noch Sesam darüber streuen.
- Im Ofen für 5-7 Minuten goldbraun backen und anschließend gut auskühlen lassen. |

Tipp

In einer Keksdose mit Backpapier halten sich die Cracker bis zu 3 Wochen. Am besten schmecken sie nach 1 oder 2 Tagen, wenn das Aroma des Miso sich komplett entfalten konnte.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Asia-Markt

MISO-CRACKER

Ein schnelles, unkompliziertes Rezept für alle, die sich vorgenommen haben, seltener zur Chipstüte zu greifen. Durch das aromatische Miso kommen die selbstgebackenen Cracker mit der geballten Ladung Umami daher. Außerdem sind sie das perfekte Gastgeschenk für die nächste Einladung zum Essen.



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

SCHNELLE MOCHIS

Mochi ist ein japanischer Reiskuchen. In Japan werden Mochis häufig zum Neujahrsfest und besonderen Anlässen gegessen. Klebereis bildet die Basis für das Dessert. Dafür wird der Reis traditionell über viele Stunden mit einem Holzhammer bearbeitet. Für unser Rezept braucht man keinen Hammer, sondern Klebreismehl aus dem Asia-Markt. Mit wenig Zutaten und ein wenig Übung zaubert man ein außergewöhnliches Dessert.

- Klebreismehl, Wasser und Zucker in ein Gefäß geben, das Mikrowellengeeignet ist. Mit einem Schneebesen gut vermischen.
- Gefäß mit einem Deckel verschließen. Bei 600 Watt 4 Minuten in die Mikrowelle geben. Anschließend einmal herausnehmen und die Masse mit einem Stäbchen umrühren.
- Anschließend für weitere 4 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen. Herausnehmen und einen Moment abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Arbeitsfläche mit Stärke bestreuen.
- Die Mehl-Wasser-Zucker-Masse mit dem Stäbchen aus dem Gefäß lösen und auf die mit Stärke bestreute Arbeitsfläche geben. Da die Teigmasse noch warm und klebrig ist, nimmt sie die Stärke zum Teil auf.
- Den Teig kneten und zu einer Rolle formen. Mit einem Teigschaber oder eckigen Kochlöffel zwei etwa zwei Finger breite Rolle abstechen.
- Die so entstandenen zwei Rollen mit dem Kochlöffel erneut in etwa zwei Finger dicke Stücke schneiden. Am Ende sollte man 20 Teigstücke erhalten. Den Teig weiter abkühlen lassen.
- Unterdessen kann man die Füllung vorbereiten. Dazu pro Mochi 1/2 TL Azukibohnen-Paste nehmen und mit den Fingern zu einer Kugel rollen.
- Die Teigstücke nacheinander mit der Schnittkante nach unten auf die Handfläche legen. Mit dem Finger eine Kuhle in das Teigstück drücken und je eine Azuki-Kugel hineinlegen.
- Den Teig von oben nach unten mit den Fingern zusammendrücken und anschließend von links nach rechts ebenfalls zusammendrücken, bis die Bohnenpaste umhüllt ist. Man arbeitet dabei, als würde man Ravioli formen. Eventuell klebrige Stellen zwischendurch nochmal mit Stärke bestreuen, damit der Teig nicht zu sehr an den Fingern kleben bleibt und sich formen lässt.
- Wer möchte, kann die Mochis im Anschluss noch mit Lebensmittelfarbe dekorieren. In Japan werden sie zum Beispiel als Häschen dekoriert, mit Augen, Nase und aufgemalten Ohren.
- Luftdicht verpackt, halten sich die Mochis 1-2 Wochen im Kühlschrank. Eingefroren hält sich die japanische Leckerei sogar 6 Monate. |



Rezept & Bild: Matthias Hackbarth

ZUTATEN*

- 2 Tassen Klebreismehl (1 Tasse = ca. 200 ml)
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Tasse Zucker
- Azukibohnen-Paste
- Kartoffelstärke (alternativ Maisstärke)
- Lebensmittelfarbe zum Dekorieren

*Ergibt etwa 20 Stück

Tipp

Die Füllungs-Varianten für die Reiskuchen sind beinahe grenzenlos. Gezuckerte Erdnusspaste oder Sesampaste bieten sich ebenso an wie Erdbeeren, Mango, Birnen oder Pfirsiche für eine fruchtige Füllung. In der Winterzeit bieten sich klassische Winterzutaten wie Datteln oder Nüsse an.

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

Japanische Nudelsuppen

Japanische Nudelsuppen sind eins der aktuellen Trend-Gerichte. In zahlreichen Großstädten eröffnen die angesagten Ramen-Bars. Doch nicht nur Ramen ist voll im Trend, sondern auch andere japanische Suppen. Zu Hause lassen sie sich ebenfalls gut zu- und vorbereiten. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter Miso, Ramen und Co.? Eine kleine Übersicht beliebter Nudelsuppen.

MISOSUPPE: Die Misosuppe ist eins der japanischen Nationalgerichte. Namensträger ist dabei nicht die Nudelsorte, sondern die Basiszutat der Brühe. Die traditionelle Zubereitung besteht dabei aus Dashi (Fischsud) und Miso (fermentierte Sojabohnenpaste). Heutzutage gibt es sie auch in der vegetarischen und veganen Variante auf Basis von Pilzen und Miso. Diese Suppe ist in Japan nicht nur eine Hauptspeise, sondern häufig auch eine Beilagen- oder Vorspeisensuppe. Auch zum Frühstück wird sie gerne gegessen – dann serviert mit gekochtem Reis. Die Suppeneinlagen variieren je nach Jahreszeit. Gängige Misosuppen enthalten häufig Nudeln, Pilze, Algen, Tofustücke oder auch Frühlingszwiebeln.



Traditionell besteht Misosuppe aus dem Fischsud Dashi und Miso-Paste, einer fermentierten Sojabohnen-Paste. In der veganen Variante wird der Fisch häufig durch Pilze ersetzt

Eher traditionell angerichtete Ramensuppe mit Pak Choi, Mais und frittiertem Gemüse aus dem Hamburger Restaurant „Aomame Ramen“



RAMEN: Ebenso wie Udon ist Ramen eine Nudelsorte, nur deutlich schmäler und gewellter. Auch wenn Ramen ursprünglich aus China kommt, sind die Ramen-Läden in Japan aus dem Stadtbild nicht mehr wegzudenken. Seit dem 19. Jahrhundert gehört Ramen zu den Klassikern der japanischen Küche und ist dem hiesigen Fastfood gleichzusetzen. Ramen-Nudeln bestehen aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Meistens wird der Nudelrezeptur noch „Kansui“ (Salzwasser) oder Ei für die Farbe und den Geschmack hinzugefügt. Klassische Ramen-Brühen werden oft tagelang gekocht, da sie wie heimische Eintöpfe, nach mehrfachem Einkochen, einen intensiveren Geschmack erhalten. Dabei besteht die Brühe aus den unterschiedlichsten Basis-Zutaten. So gibt es beispielsweise

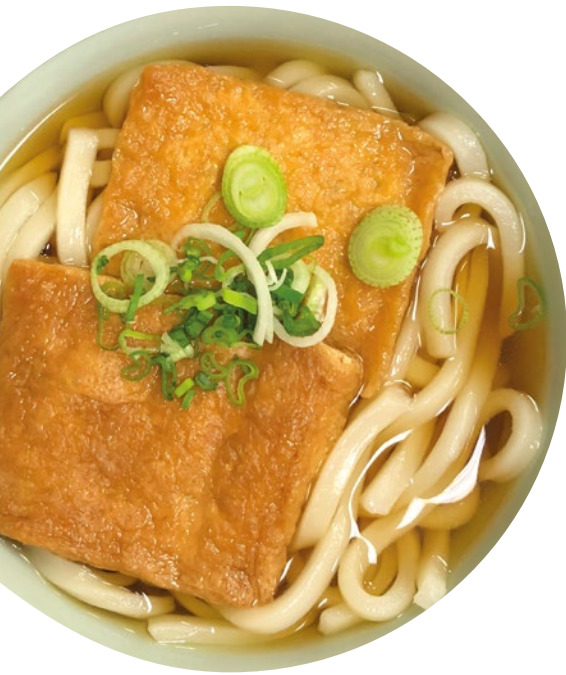
„Shoyo-Ramen“, die mit Sojasoße gewürzt ist, „Shio-Ramen“ auf salziger Basis durch Hinzugabe von Fisch/Meeresfrüchten oder „Miso-Ramen“, hergestellt aus fermentierten Sojabohnen. Ramen-Suppen zeichnen sich neben vielen Basis-Varianten vor allem durch die kreative und opulente Zusammenstellung weiterer Zutaten aus. So werden die Suppen mit zahlreichen Gemüsesorten (Lauchzwiebeln, Bambussprossen, Pak Choi, Spinat, Mais), Pilzarten (z.B. Shitake, Enoki), Nori-Algen, Fleisch, Fisch und Ei serviert.



Eine weitere traditionelle Ramen-Variante, kombiniert mit modernen Zutaten. Hier serviert mit Enoki, Edamame, frittiertem Gemüse und Bambus im Hamburger Restaurant „Aomame Ramen“

Tip

Ein Rezept für eine Curry-Ramen-Suppe und eine Soja-Soße auf Pilzbasis gibt es in SPEISEKAMMER 03/2019.



Einer der Udon-Klassiker: Kitsune Udon. Brühe mit Udon-Nudeln und frittiertem Tofu. Dem Namen nach das Leibgericht von Füchsen (japanisch: Kitsune)

UDON: Udon bezeichnet (creme-) weiße Nudeln mit fester bis elastischer Konsistenz. Mit 2 bis 3,9 mm Durchmesser sind sie die dicksten Nudeln der japanischen Küche. Die Bestandteile sind Weizenmehl, Salz und Wasser. Der Herstellungsprozess ist sehr aufwändig. In getrockneter Variante sind die Nudeln auch in Deutschland häufig im Asia-Shop erhältlich. Auch diese Nudeln werden variantenreich serviert. So gibt es nicht nur die Klassiker der Udon-Suppen mit einer Brühe als Basis, sondern auch kalte Udon-Nudeln, Udon mit Soße oder auch Udon-Salate. Dabei sind die Gerichte meist nicht so opulent und mit so vielen Zutaten angerichtet wie zum Beispiel Ramen-Suppen. Viele Udon-Gerichte haben übrigens poetische Namen und sind nach Mythen und Legenden benannt. So heißt beispielsweise die Udon-Suppen-Variante mit frittiertem, süßen Tofu „Kitsune Udon“. Kitsune heißt übersetzt Fuchs. Dem Tier wird japanischen Legenden zufolge nachgesagt, dass es sehr gerne frittierten Tofu isst.



ASIATISCHE BRÜHE (VEGAN)

Die schmackhafte, würzige Brühe bietet eine wunderbare Basis für die oben genannten Varianten. Auch weitere populäre Nudelsorten wie Somen (Fadennudeln) und Soba (Buchweizennudeln) schmecken gut dazu.

ZUTATEN

- Pilze nach Wahl
 - Knoblauch
 - Zwiebeln
 - Misopaste
 - Sojasoße
 - Mirin (süßer Reiswein)
 - Wasser
- Alle Zutaten zusammen so lange wie möglich in einem Topf kochen. Vor dem Servieren alle festen Bestandteile abseihen, um eine klare Brühe beizubehalten. Mit den oben genannten Suppen-Zutaten nach Wahl servieren oder einfrieren. |

Text, Rezept & Bilder:
Daniela Schubert und
Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

SUSHI-INGWER

Zu jedem Sushi-Essen gehört er neben Wasabi und Sojasoße dazu: der süß-sauer eingelegte Sushi-Ingwer namens Gari. Der eigentliche Sinn dieser Leckerei ist es, zwischen den verschiedenen Sorten Sushi den Geschmack im Mund zu neutralisieren, sodass sich die Geschmacksknospen auf den nächsten Fisch vorbereiten können. Allerdings kann dieser eingelegte Ingwer auch perfekt zum Abendbrot als Pickles gereicht oder auch einfach als Snack zwischendurch verspeist werden. Egal wie, es lohnt sich, das scharfe Messer in die Hand zu nehmen und loszuschneiden.

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefleuster

 www.glasgefleuster.de

Tipp

Viele Sorten handelsüblicher Gari sind leicht rosa. Das liegt daran, dass dafür der Ingwer noch mit Perilla-Blättern, einem asiatischen Würzkräuter, eingefärbt wird. Aber auch im feinen Gelbton wie hier sieht der Ingwer appetitlich aus.



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN

- 500 g Ingwer (frisch)
- 250 g Zucker
- 250 ml Reissessig
- 2,5 TL Salz

- Den Ingwer schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das geht am besten mit einer Mandoline (Hobel), aber auch gut mit einem scharfen Messer.
- Fest in Weckgläser schichten.
- Die anderen Zutaten zusammen aufkochen und bis knapp unter den Rand in die Gläser füllen. Weckgläser mit Deckeln, Ringen und Klemmen verschließen und im Einkochtopf 30 Minuten bei 100 °C einkochen. Die Klemmen erst dann abnehmen, wenn das Einmachgut komplett ausgekühlt ist. |

FERMENTIERTE KAROTTEN & TOPINAMBUR

Fermentation ist insbesondere im asiatischen Raum eine weit verbreitete Möglichkeit, Lebensmittel haltbar zu machen. Diese kann man sich auch bei dieser asiatischen Köstlichkeit aus Karotten und Topinambur, einem süßlich schmeckenden Wurzelgemüse, zu Nutze machen. So hat man immer ein bisschen japanischen Flair in seiner Speisekammer.

- Karotten und Topinambur schälen und in Scheiben schneiden.
- Ein großes Glas auswaschen und mit den Karotten- und Topinamburscheiben, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern füllen.
- Salz in kaltem Wasser vollständig auflösen und über das Gemüse gießen, bis es gut bedeckt ist.
- Gemüse mit einem sauberen Glas oder Gewichten beschweren. Dafür eignet sich auch ein kleines Marmeladenglas.
- Das Glas verschließen und die ersten 3 Tage am Spülbecken stehen lassen. In den ersten 24 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen – ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, den Fermenten beim Luftablassen zu helfen. Einfach die Gläser im Spülbecken kurz etwas offen lassen, sodass der Druck entweichen kann. Achtung – das kann etwas spritzen.
- Falls das Gemüse nicht mehr mit Salzwasser bedeckt ist, einfach mit Salzlake wieder aufgießen. Dabei darauf achten, dass das Verhältnis von Salz und Wasser stimmt. 10 g Salz für 500 ml Wasser oder 5 g Salz für 250 ml Wasser.
- Nach 3 Tagen, kann das Ferment an einen kühlen Ort gestellt werden. Dafür eignet sich der Keller oder der Hauseingang. Der Ort muss nicht dunkel sein, jedoch direkte Sonneneinstrahlung auf die Fermente vermieden werden.
- Das Gemüse ist nach 2 Wochen fertig und mehrere Monate, auch als angebrochenes Glas, haltbar. |



ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 250 g Karotten
- 250 g Topinambur
- 10 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 10 g Salz

* Ergibt 1.000 ml


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl



Der Pilz für den fünften Geschmack

Kōji



Was der Lactobazillus für Europa, ist der Kōji-Pilz für Asien. Soja-Soße, Miso-Paste, Sake, Shochu – sie alle sind Ergebnis der Fermentation mit Kōji. Das macht den Pilz zu einer der wichtigsten Zutaten, insbesondere in der japanischen Nahrungsmittel-Branche. Eine Reise ins Land der aufgehenden Sonne, zu den Ursprüngen der Kōji-Fermentation und bedeutenden Anwendern.



Dr. Masahiro Yamamoto ist ein sehr freundlicher Herr, Kōji sein Lebensinhalt. Das liegt in der Familie. Der Pilz – genauer: die Pilzfamilie – ist eigentlich immer schon Bestandteil der japanischen Küche. Erste Quellen nennen ihn um 300 vor Christus in China. Man vermutet, dass er hier seinen Ursprung hatte.

Fachlich korrekt handelt es sich bei Kōji um eine Familie von Schimmelpilz-Kulturen. Die drei Hauptstämme sind *Aspergillus oryzae* (gelber Kōji), *Aspergillus kawachii* (weißer Kōji) sowie *Aspergillus awamori* (schwarzer Kōji).

Die Geschichte, die Dr. Yamamoto erzählt, beginnt vor etwas mehr als hundert Jahren. Zu dieser Zeit machen die Steuern auf die traditionellen japanischen Getränke Sake und Shochu etwa die Hälfte der Steuereinnahmen des Kaiserreichs aus. Entsprechend wichtig ist der Regierung, dass es der Branche gut geht und alle Beteiligten brav ihre Steuern zahlen.

Einer der dafür Zuständigen ist zu dieser Zeit Genichirō Kawachi. In der entlegenen Präfektur Kagoshima, auf der japanischen Insel Kyūshū, ist der Sohn einer Soja-Soßen-Brauerei-Familie stationiert. Hier soll er Soja- und

Miso-Hersteller sowie die Shochu-Brauereien der Präfekturen Kagoshima, Myazaki und Okinawa für das Finanzministerium kontrollieren.

Kawachi, der bis 1909 in Osaka in der Brauerei-Abteilung (heute Fachbereich Fermentation) der technischen Fachhochschule studiert hatte, bemerkt sehr schnell, dass es in Kagoshima eine hohe Quote von Ausfällen gibt, bedingt durch Fehlgärung der Maische, die mit gelbem Kōji gegärt wird. Bei Temperaturen um 30 bis 32°C – die hier im Süden des Landes während der Sommermonate ständig überschritten werden – kippt die Fermentation oft und produziert Essig anstelle von Shochu. Letztlich kostet das auch Steuereinnahmen.

Auf Okinawa hingegen beobachtet Genichirō Kawachi 1910 eine sehr stabile Alkoholproduktion, obwohl es auf der Insel deutlich wärmer ist als in Kagoshima. Seine Neugier ist geweckt und der Finanzbeamte besinnt sich auf sein Studium. Er findet heraus, dass die Brauereien auf Okinawa eine andere Kōji-Kultur nutzen, den bis dahin unbekanntem schwarzen Kōji. Drei Jahre braucht er, um letztlich den *Aspergillus Kawachi* zu isolieren und kultivieren.



Unternehmensgründer Genichirō Kawachi legte den Grundstein für die moderne Kōji-Produktion, Enkel Masahiro Yamamoto hat einen ähnlichen Forscherdrang



Dr. Masahiro Yamamoto liebt es, über Kōji zu sprechen – seine Herstellung, seine Möglichkeiten



Ein flauschiger Pelz umgibt Reiskörner – so wird der Pilz gezüchtet



In großen Tanks wird produziert. 80-90 Prozent des japanischen Shochu werden auf Basis des Kawachi-Kōji hergestellt

In der Wissenschaft finden seine Entdeckungen zu dieser Zeit keinen Widerhall. Vielmehr ignorieren die Gelehrten die Entdeckungen Kawachis, der so richtig keiner von ihnen ist.

Parallel zu seiner Tätigkeit im Finanzministerium vertieft sich Kawachi in die Kōji-Thematik, entwickelt Prozesse, meldet Patente an, publiziert Bücher. 1931 wagt er dann mit 46 Jahren den Sprung in die Selbstständigkeit. In Kagoshima gründet er das Unternehmen Genichirō Kawachi für den Vertrieb seiner Kōji-Kulturen für die Herstellung von Shochu.

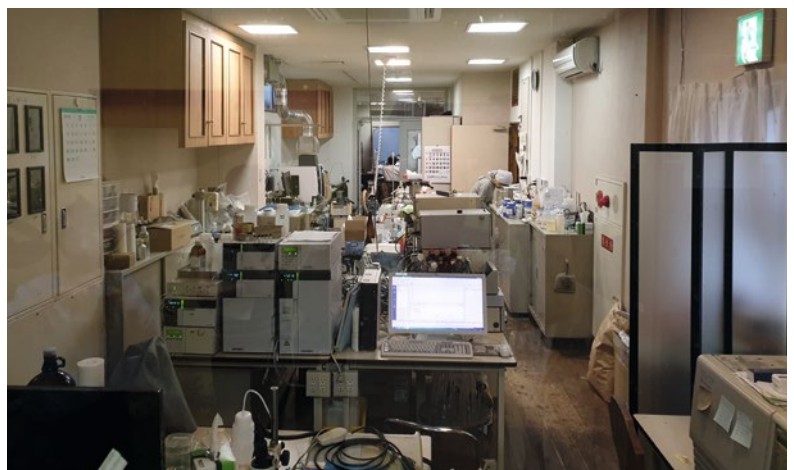
In den Brauereien vertraut man dem Experten. Der Marktanteil in Japan liegt bis heute bei etwa 80 Prozent. Das Unternehmen wächst und expandiert nach Korea sowie in die Mandchurei. Kawachi beschränkt sich nicht auf die Unterweisung in Sachen Kōji, sondern unterweist Interessierte auch in der Brauerei-Technik. Selbst die Brauereien von Makgeolli, einem koreanischen Nationalgetränk mit 6 bis 7 Volumenprozent Alkohol, überzeugt er vom Einsatz seines Pilzes bei der Herstellung.

Dabei liegt sein eigentliches Interesse nicht beim Alkohol. Kawachi ist vielmehr daran interessiert, Glutaminsäure, den Träger des Geschmacksverstärkers Natriumglutamat, zu produzieren. Der wird zu dieser Zeit aus Seegrass gewonnen. Der Wissenschaftler glaubt, dass es möglich und wahrscheinlich einfacher wäre, sie mithilfe von Kōji-Fermentation zu gewinnen.

Heute verbindet man Glutaminsäure eher mit Umami, dem fünften Geschmack. Das Wort entstammt dem Japanischen und beschreibt etwas als besonders „schmackhaft“. Inzwischen ist diese Note neben süß, sauer, salzig und bitter als fünfter Geschmack etabliert. Im Februar 1940 beginnt Kawachi, intensiv an der Gewinnung von Glutaminsäure durch Fermentation zu forschen.

Der Schock folgt im Juni desselben Jahres, als das Unternehmen bei Luftangriffen auf Kagoshima komplett zerstört wird. Doch bereits 1941 beginnt der Wiederaufbau. Und während das Unternehmen mit dem Verkauf von Kōji-Kulturen wächst, Kawachi als Vater der modernen Shochu-Produktion galt, forschte er weiter an der Herstellung von Natriumglutamat.

Den Durchbruch soll er selbst nicht mehr erleben. Zwar bestätigt Professor Kotaro Nishida von der Fachhochschule Kagoshima die Wirksamkeit von Kawachis Methode und der von ihm entwickelten Pilzkultur, doch stirbt



In den Labors von Biogenkoji werden die Kulturen weiterentwickelt





Auch für die heimische Anwendungen können Kōji-Kulturen gekauft werden

dieser infolge eines Herzinfarktes 1948, bevor die zuvor unter Verschluss gehaltenen Ergebnisse öffentlich werden.

Kawachis Frau Sadako lenkt zunächst die Geschicke des Unternehmens. Aber sie macht sich aktiv auf die Suche nach einem Schwiegersohn, wie Masahiro Yamamoto schmunzelnd erzählt. Es ist sein Vater,

den sie findet. Professor Masaki Yamamoto besteht das strenge Auswahlverfahren. Er arbeitete bereits im Labor des Genichirō Kawachi und übernimmt 1955 die Leitung des Unternehmens.

Es bleibt bei bahnbrechenden Entwicklungen. 1954 stellt das Unternehmen eine Kōji-Maschine vor. „Sie stecken Reis und die Pilz-Kultur rein, und raus kommt bester Kōji“, erklärt Masahiro Yamamoto. 1977 gelingt die Zellfusion mit Hefe. Es ist Masahiros Master-Arbeit an der Universität Tokio. Und es ist



Drei Stunden dauert das Stapeln der mehr als 500 Steine. Dann ruhen sie zwei Jahre lang auf den Fässern



Mit kleinen Trend-Getränken sollen auch junge Menschen für Kōji begeistert werden

der Grundstein dafür, in die Fußstapfen von Vater und Großvater zu treten. Noch im selben Jahr heuert er im Unternehmen an.

Das bleibt mit großem Abstand Marktführer bei der Herstellung von Kōji-Kulturen für die Shochu-Produktion, erhält etliche Preise, meldet zahlreiche Patente an. Doch so wie sein Großvater sagt auch Yamamoto: „Aufregend ist es nicht.“ Seine Interessen sind vielmehr die Landwirtschaft und die Gesundheit.

Zunächst aber widmet er sich der Brauerei, gründet die Kirishima Kogen Brewery, geht Ende der 1990er-Jahre nach Prag. Dort investiert Yamamoto in das tschechische Nationalgetränk Bier und kauft die Klosterbrauerei Pivovarský dům, zu der auch ein Restaurant gehört. Zugleich macht er Prag zum europäischen Brückenkopf der Unternehmensgruppe, meldet hier Patente an, vertreibt Kōji, kauft eine Beratungsfirma für Bier, wird aber auch Japanischer Repräsentant des tschechischen Tourismus-Büros und Honorarkonsul für die slowakische Republik.

Sein Interesse fokussiert dabei zunehmend auf Forschung und Wissenschaft. Dafür wird 1999 das GenKoji Research Institute gegründet, dem Masahiro Yamamoto bis heute vorsteht. Dabei verrät der Name „Institut“ nicht sofort, dass es sich um ein Unternehmen handelt. Und mit dem will Yamamoto viele Probleme der Welt mithilfe Kōji von lösen.

Dr. Masahiro Yamamoto ist ein sehr freundlicher Herr, Kōji sein Lebensinhalt. Aber wenn er von all den Ideen und Plänen erzählt, dann wird aus dem freundlichen Herrn ein wenig auch ein verrückter Professor. In seinen Erzählungen gibt es dann eigentlich kaum etwas, was der Pilz nicht kann. Wobei der 69-Jährige klarstellt, dass es oft nicht die Kōji-Kultur selbst sei, sondern ihre unterstützende Wirkung für andere Mikroorganismen.

In diesem Zusammenspiel aber können seine Produkte, sagt er, die Schwangerschaft fördern, Sperma reparieren, bei Reflux-Problemen helfen und das Immunsystem unterstützen. Sechs Kapseln mit Kōji-Pulver pro Tag sollen es richten. Selbst Haare will er mit Kōji-Hilfe wieder wachsen lassen. Die Tinktur habe ihm bereits geholfen, ist aber offiziell noch nicht erhältlich.

Besonderer Fokus liegt aber auf der Effizienzsteigerung der Schweinemast. Dafür hat er das Kōji Liquid Feeding System entwickelt. Sein Unternehmen vertreibt ein Futtermittel, das Sporen



Nobutaro Asai verbindet die Erfahrungen seiner Zeit in Deutschland mit japanischer Philosophie

des *Aspergillus Luchuensis Kawachi* enthält und in Wasser gelöst wird. Den Schweinen soll dieses Getränk den Stress nehmen, ihr Immunsystem stärken, sogar den Geruch der Stall-Anlagen signifikant mildern. Es soll aber auch die Wachstumsperiode bis zur Schlachtung von 140 auf 100 Tage senken. Nicht zuletzt sollen die Fäkalien sogar ein besserer Pflanzendünger sein als herkömmlicher Schweine-Mist.

Auch Brathähnchen will der Wissenschaftler auf diese Weise schneller und besser mästen. Und mit Kōji-Fermentation soll es möglich werden, Schlachtabfälle zu verflüssigen, um sie Mast-Tieren als Nahrung zu verabreichen.

An der Verflüssigung von Nahrung, sagt Masahiro Yamamoto, sei die Fluggesellschaft All Nippon Airways interessiert. Aber auch an seinem Haarwuchsmittel. Schließlich seien viele Piloten kahlköpfig.

Das alles hat nichts mehr mit der romantischen Welt der Fermentation zu tun, in der es um Geschmack und Genuss geht.





Auf der Soja-Masse liegt ein Leinentuch, darauf Ruhen drei Tonnen Steine



Im Hof des Unternehmens Maruya Hatcho Miso warten Steine und Fässer auf ihren Einsatz

Genuss steht für Mr. Hatcho im Mittelpunkt seines Schaffens. Eigentlich heißt er nicht Mr. Hatcho, sondern Nobutaro Asai. Er ist Präsident von Maruya Hatcho Miso. Und er empfängt in einem Haus, das noch Original-Elemente der Edo-Periode (1603 bis 1868) enthält.

Es steht an der Straße Nummer 1. Der Name stammt aus einer Zeit, in der es in Japan fünf Hauptstraßen gab. Nummer 1 verband Kyoto mit Edo, das heute Tokio heißt. So kamen über hunderte Jahre alle wichtigen Persönlichkeiten an diesem Haus vorbei, das acht Blocks vom Okazaki-Palast entfernt stand, dem Geburtsort des Shoguns Tokugawa Ieyasu. Er war ein Liebhaber des hier produzierten Miso. Für die Entfernung von etwa 870 Metern zum Shogun steht das Hatcho.

Mit dem Namen wird heute aber eine ganze Miso-Qualität beschrieben. Hatcho Miso ist eine besondere, eine reine Form der Hatcho-Miso. Sie enthält ausschließlich Soja, während anderen Arten des Miso Reis oder Gerste zugesetzt werden. Seit dem 16. Jahrhundert ist Hatcho-Miso das Kernprodukt des Unternehmens. Daneben wird Akadashi-Miso hergestellt, das auch Reis enthält.

Tradition ist alles hier. Das Unternehmen wurde 1337 gegründet. Viele Dokumente sind im 17. Jahrhundert bei einem Brand vernichtet worden. Aber seither ist die Geschichte beinahe lückenlos dokumentiert. Vorsichtig blättert Nobutaro Asai mit weißen Handschuhen durch ein Buch, in dem Lieferungen und Bestellungen von vor 200 Jahren notiert sind.

Irgendwann wird so womöglich ein Nachfolger von Asai durch die Bücher dieser Jahre blättern und Lieferanten wie Kunden der 2020er-Jahre nachvollziehen können. Sie werden sehen, dass die Sojabohnen von einem einheimischen Landwirt kommen. Es ist ein Schulfreund von Mr. Hatcho. Und sie werden, zumindest was den Export betrifft, einen sehr exklusiven Kundenkreis vorfinden.

„Wir exportieren ausschließlich die Hatcho-Qualität“, erklärt Nobutaro Asai, „und das auch nur an Kunden, die nach genau diesem Produkt suchen.“ So finden sich Weltklasse-Restaurants wie die French Laundry von Thomas Keller darunter. „Unsere Aufgabe ist es nicht, den Markt ständig zu vergrößern. Wir suchen gute Kunden. Das ist der Grund, warum wir so lange am gleichen Ort leben und etwas essen können.“



400 Jahre Firmengeschichte lassen sich den Originaldokumenten entnehmen, die Jahrhunderte davor fielen einem Brand zum Opfer

Als Asai im Jahr 2003 die Verantwortung im Unternehmen übernahm, erinnerte er sich an seine Zeit in Deutschland. „Vor 40 Jahren musste ich dort mein Auto reparieren lassen. 200 Mark kosteten die Ersatzteile, aber für die Arbeitsleistung musste ich 300 Mark bezahlen.“ Und so nahm er sich vor, den Profit des Unternehmens zu steigern, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im heimischen Japan besser zu bezahlen.

Seither ist der Umsatz stetig gesunken, der Gewinn aber deutlich gestiegen. „Wir hatten viele Schulden, als ich die Unternehmensleitung übernahm“, erinnert sich Mr. Hatcho. Es stand im Raum, dass ein Konkurrent die Firma übernimmt. Er sitzt gegenüber, auf der nördlichen Straßenseite. „Er entschied, nicht nach Süden zu gehen“, sagt Asai schmunzelnd. Er erhöht die Verkaufspreise seither alle zwei Jahre um zehn Prozent und setzt auf Klasse statt Masse. Die erzielt er vor allem über die traditionelle Herstellung seines Misos.

Gesprochen wird bei der Herstellung oft von der Fermentation. Dabei handele es sich vielmehr um einen Zersetzungsprozess, stellt Mr. Hatcho richtig. Im Gegensatz zur Fermentation entstehe an keiner Stelle im Prozess Alkohol. Für die Miso-Herstellung kommen gedämpfte Sojabohnen in ein riesiges Fass. Sie wurden zuvor mit Kōji (*Aspergillus oryzae*) versetzt. Auch etwas Weizen fügt man hinzu – als Nährstoff für die Kōji-Kulturen.

Beschwert wird die Masse mit der Hälfte ihres eigenen Gewichtes. Bei Maruya Hatcho-Miso sind es sechs Tonnen Soja in einem Fass, darauf liegen drei Tonnen Steine, kunstvoll gestapelt. Denn so ruhen sie zwei Sommer und zwei Winter – gemäß der Tradition – auf der Masse. In diesen zwei Jahren zersetzen Enzyme die Aminosäuren der Sojasprossen. Ohne Konservierungsstoffe, ohne Pasteurisierung entsteht so feines, haltbares Miso. Nur ein Minimum an Sauerstoff ist im Prozess nötig.



Exportiert wird nur das feine Hatcho-Miso und auch das nur an ausgewählte Kunden

In der langen Firmengeschichte ist nur ein Erdbeben bekannt, das stark genug war, die Steine von den Fässern zu stoßen. „Die Struktur der Steine, die Stabilität“, erklärt Nobutaro Asai, „ist wichtig. Denn alles ist in Bewegung. Mit den Jahreszeiten hebt und senkt sich der Deckel.“

Mindestens 500 Steine liegen auf einem Faß. Für die Kunst des Stapelns gibt es unter den 50 Angestellten einen Meister im Unternehmen. Der lernte die Technik einst von seinem Vorgänger, die sie von seinem Vorgänger hatte. Zehn Jahre beträgt die Lehrzeit. Dann dauert das Stapeln der 500 Steine etwa drei Stunden.

Etwa 200 Fässer sind stets so befüllt und abgedeckt. Seit hundert Jahren. In den letzten zehn Jahren wurden es etwas mehr. Denn auch wenn einige bis



Mit kleinen Sets können Kundinnen und Kunden zuhause ihr eigenes Miso herstellen



Nach zwei Jahren und dem Ablassen der Flüssigkeit verbleibt die fermentierte Soja-Masse im Fass



Die Soja-Masse wird auf Pergament-Bögen gegeben und mit viel Druck gepresst

zu 170 Jahre alt sind, so sind doch immer wieder neue Fässer nötig. Der letzte große Produzent dieser Riesengefäße aber stellt seinen Betrieb in diesem Jahr ein. Entsprechend kaufen sie bei Maruya Hatcho, was zu haben ist und finden kaum noch Platz auf dem Firmengelände.

Nobutaro Asai will sicher sein, dass auch seine Nachfolger noch bestes Miso produzieren können. Überhaupt sind Sicherheit und Beständigkeit wichtige Werte für ihn, so wie Fleiß und Pünktlichkeit. Verinnerlicht, sagt er, habe er sie in Deutschland. Hier verbrachte er 15 Jahre seines jungen Lebens, spricht bis heute Deutsch. Seinem Vater war es selbst nie vergönnt, seinen Traum von einer Zeit in Deutschland zu erfüllen. So schickte er seinen Sohn, als der 24 Jahre alt war.

Studiert, sagt der, habe er Philosophie in Hamburg – eigentlich nur, um einen Studentenausweis zu haben. Er erlebte viel in Europa und ist sich sicher: „Das Leben in Deutschland war für meine heutige Tätigkeit sehr hilfreich.“

Die deutschen Tugenden verbindet Nobutaro Asai mit den japanischen Werten des Respekts allen Menschen und Dingen gegenüber. So betont er, dass die Gebäudekonstruktion um die Fässer herum kein Eisen und kein Beton enthalte. Die Energie solle fließen. Zudem legt er Wert auf die Freundlichkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nicht nur untereinander, sondern auch zu den Dingen: „Es entsteht eine Beziehung vom Menschen zum Holz zum Miso. Wenn ich Menschen einstellt, dann interessiert mich, wer und wie ihre Eltern sind, mit welcher Einstellung sie groß wurden.“ Das alles, davon ist er überzeugt, habe Einfluss auf die Qualität seines Produktes.

Zugleich will er den Menschen bei Maruya Hatcho Sicherheit geben. Statt in Werbung investiert er heute lieber in die Köpfe. Das Unternehmen ist schuldenfrei, erwirtschaftet etwa fünf Prozent Gewinn und ermöglicht so jedes Jahr einen Bonus für die Angestellten. Die dürfen zudem solange im Unternehmen arbeiten, wie sie möchten, werden nicht in die Rente gezwungen. „Die Leute“, so Mr. Hatcho, „haben keine Angst mehr, sie sind ruhiger. Diese Ruhe ist wichtig für unser Miso.“

Ruhe strahlt auch Akio Yamakawa aus. Sein Unternehmen wurde erst 1943 von seinem Großvater in der Präfektur Gifu, unweit von Nagoya, gegründet. Und so kann er auf keine lange Tradition zurückblicken. Wohl aber zelebriert auch Tamari Produkte von höchster Qualität, hergestellt nach traditionellen Methoden.

Sojasoße ist das Kernprodukt des kleinen Unternehmens. Aber das, was sie dort produzieren, hat nur wenig gemein mit der Sojasoße, die man aus Restaurants und Supermärkten kennt. Die kommt meist aus großen Stahl-tanks weltweit agierender Hersteller. Tamari-Sojasoße ist das Ergebnis eines langen Prozesses.



Es tritt kräftige Sojasoße aus



In 90 Fässern reift die Sojasoße, es waren mal 150

Bei 110 Grad werden die Sojasprossen zunächst gedämpft und dann mit Kōji versetzt. Zusammen mit Salzwasser kommen sie in große Holzfässer. Das Wasser entnimmt die Brauerei dem unterirdischen Lauf des klaren Nagara-Flusses. Normal ist ein Verhältnis von 1:1 für Soja und Wasser. Bei Tamari ist es 2:1 für ein konzentriertes Aroma. So ist die Masse auch zu fest, um sie regelmäßig zu rühren. Daher arbeitet man bei Tamari mit einer Drainage.

Im Fass steht ein Holzrahmen mit kleinen Löchern, in den die Flüssigkeit aus dem Abbau-Prozess sickern kann. Sie wird über einen Zapfhahn ein- bis zweimal pro Woche unten entnommen und oben wieder in die offenen Fässer gegeben. Das ist Handarbeit. „Pumpen“, erklärt Akio Yamakawa, „würden verstopfen.“

Mit jedem Mal nimmt die Konzentration der Flüssigkeit zu. Sind es anfangs etwa 9.000 Liter pro Fass, können nach zwei Jahren etwa 4.000 bis 4.500 Liter Sojasoße entnommen werden. Davon fließt die Hälfte freiwillig durch einen Hahn aus dem Fass. Die andere Hälfte wird dann aus der zurückbleibenden Masse gepresst. „Das ergibt unterschiedliche Konsistenzen“, erklärt der Braumeister, „geschmacklich aber macht es keinen Unterschied.“

Einige der Fässer sind mehr als 100 Jahre alt. Sein Großvater hatte sie schon gebraucht gekauft. 17.000,- Euro kostet so ein Gefäß heute. Aber das Holz, sagt Yamakawa, sei für das Aroma wichtiger als die Bohnen und das Wasser. Und je älter so ein Fass ist, desto mehr Aroma gibt es auch. Das Salz verschleißt über die Zeit die Poren, das Holz selbst saugt Flüssigkeit auf. An einem nicht genutzten Faß zeigt er, wie Sojasoße aus dem Material austritt.

30.000 Liter produziert das Unternehmen pro Jahr. Auch Qualitäten mit kürzeren Reifezeiten. Oder Mischungen mit zugekauften Soßen – um einen breiteren Geschmack zu treffen.

90 Fässer werden umschichtig befüllt. „Es waren mal 150“, sagt Akio Yamakawa, „aber die Menschen in Japan nutzen weniger Sojasoße.“ Eine Beobachtung, die zur Entwicklung des rückläufigen Reis-Konsums passt.

Seine kräftige Tamari-Soße ist sehr auf die Region Gifu und Nagoya beschränkt. „Wir stellen kein Supermarkt-Produkt her, dafür ist unsere Soße zu teuer. Unsere Kunden sind eher Restaurants. Und nur hier in der Region sind die Menschen an



Seine Tochter Kanako wird die Leitung der Brauerei von Akio Yamakawa übernehmen

den aromatischen Geschmack gewöhnt. Sie lieben ihn. Leuten von außerhalb ist er zu kräftig“, sagt Yamakawa und lächelt ein wenig stolz.

In einem kleinen Laden neben der Produktion bietet Yamakawa inzwischen eine Vielzahl von Produkten ein. Da sind die verschiedenen Soßen. Aber auch geröstete Sesamsaat versehen mit dem Aroma seiner Sojasoße. Oder Würzpulver aus den Press-Rückständen.

In der noch stark patriarchalisch strukturierten Gesellschaft ist Akio Yamakawa mit drei Töchtern gesegnet. Die mittlere von ihnen, die 27-jährige Kanako, ist aber bereits auf dem Weg, die Nachfolge zu übernehmen. Sie will das Werk ihrer Familie fortführen, so traditionell wie seit 80 Jahren.

Es sind besondere Produkte von hervorragendem Aroma. Und sie alle gibt es wegen dieses kleinen Pilzes – dem Kōji. Er ist die Basis für zahlreiche asiatische Lebensmittel, die vor allem eines in die Speisen bringen – Umami, den fünften Geschmack. ■

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.

Bei mir kamen heute Gurken in Gläser. Das Rezept dafür war schon in der ersten Ausgabe von SPEISEKAMMER, in Ausgabe 02/2019. Letztes Jahr haben sie uns schon super geschmeckt. Nun bin ich gespannt, ob ich die Klammern an den Gläsern auch ohne einkochen gut lösen kann. Auch den Holunderblütensenf aus der letzten Ausgabe habe ich nachgemacht. Für mich schmeckt nämlich nichts so sehr nach Sommer wie Holunderblüten. Der Senf war mir beim ersten Blättern in der App direkt aufgefallen und musste sofort ausprobiert werden.

Nicole Fröhlich



Die selbstgemachten Hot Dogs von A bis Z aus SPEISEKAMMER 02/2020 haben mich direkt angelacht. Ich fand es toll, alle Rezepte für einen leckeren Imbiss versammelt zu sehen und habe alle Bestandteile nachgemacht. Das Endergebnis kann sich sehen lassen, finde ich.

Barbara Berghardt



ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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



Der Putenschinken mit Curry aus SPEISEKAMMER 02/2019 stand schon lange auf meiner Nachkochliste. Nun habe ich ihn endlich gemacht – er ist wirklich toll geworden, sowohl geschmacklich als auch von der Farbe.

Christin Speck

Neulich haben wir spontan den Grill angeschmissen. Beim Blick in den Kühlschrank habe ich mich über ein paar gesunde Beilagen gefreut: Pølser Gurken, gepickelte Radieschen und Karotten sowie fermentierter Curry-Kohlrabi (hinten links).

Manuela Schüngel



GLOSSAR

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

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

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

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

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

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

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

Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SALZLAKE – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der Nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird

dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingerieben.

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

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

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

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

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

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

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

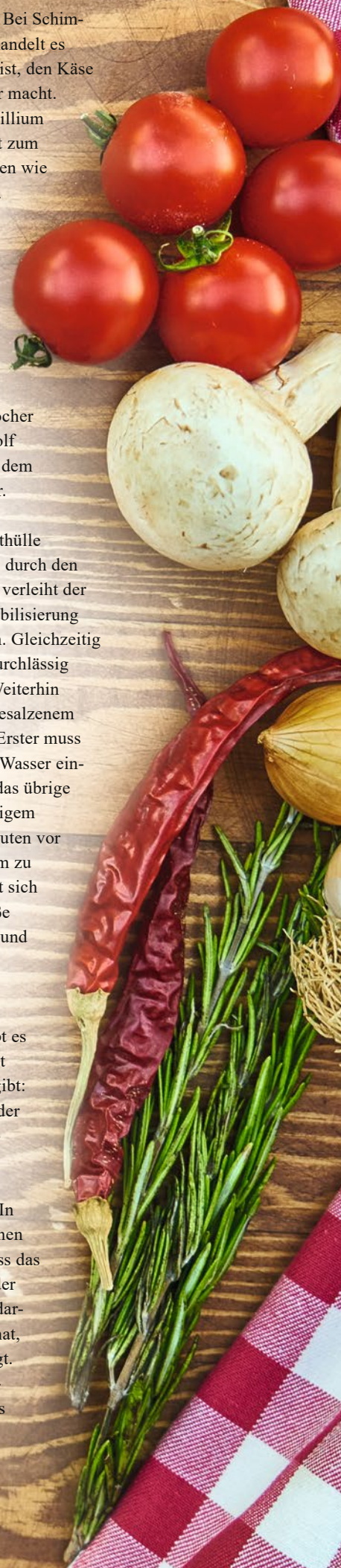
WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:



AROMEN AUS ALLER WELT ZU GAST IM SPICY'S GEWÜRZMUSEUM



BACKEN MIT MILCHSÄURE & HEFE SO GELINGT BROT AUS SAUERTEIG

MANGO, ANANAS & CO. EXOTISCHE AUFSTRICHE

HERAUSGEBER

Tom Wellhausen

REDAKTION

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

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK

Jan Schönberg

CHEFREDAKTION

Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION

Mario Bicher
Vanessa Grieb
Chiara Schmitz
Jan Schnare

AUTOREN

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

FOTOS

9dreamstudio, Benedikt Fuhrmann,
Brent Hofacker, FomaA, rome2015

VERLAG

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

GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

ANZEIGEN

Sebastian Marquardt (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

GRAFIK

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

ABO- UND KUNDENSERVICE

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

ABONNEMENT

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

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

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

EINZELPREIS

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

DRUCK

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

COPYRIGHT

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

HAFTUNG

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

BEZUG

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

GROSSO-VERTRIEB

VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

SPEISEKAMMER

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen



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

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

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

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



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



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



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

