

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER

## Soßen & Dips

Von süß bis feurig

## Schmackhafte Steinfrüchte

Pflaume & Co.  
haltbar gemacht

## Sirup, Schnaps, Wein

Fruchtig-erfrischende  
Drinks

## Heißes für kalte Tage

Suppen & Eintöpfe  
einkochen



Übersicht

Obstentsteiner  
für jedes  
Budget

# Gemüse Hits

Saisonales für die  
Vorratskammer



Ausgabe 03/2021, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

Ausgabe 04/2021  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen



**SCORING AUF DEM BROT**

Anita Sumer über  
schöne Schnitte

**BROT-BUSINESS**

Wie Laien Teig zum  
Beruf machen

**BUCHWEIZEN**

Bekömmlich für  
Mensch und Biene

**DIAGNOSE-  
ÜBERSICHT**

Getreide-  
Unverträglichkeiten

## Ric

04 5,90 EU  
A: 6,50 EU

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**FERMENTATION VERSTÄNDLICH**

Alles über die Teiggare

**DAS PAN ED LANGA**

Brot als Kulturerbe

**GLUTENFREIES BACKEN**

Wie man Rezepte umstellt

**IM HEFT**

Mehr als  
**30 Rezepte**  
für gelingsichere  
Brote und Aufstriche



## Volles Korn Mit Vollkorn köstlich backen **Voraus**

05 6,90 EU  
A: 7,60 EU  
H: 13,50 EU  
NeLux: 8,10 EU

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

**Jetzt bestellen!**

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

**040 / 42 91 77-110**

## INVESTITION IN STEINE

Jetzt ist die Zeit gekommen, um in Steine zu investieren. Natürlich nicht in Immobilien, dem sogenannten Betongold. Gemeint sind natürlich Steinfrüchte. Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Mirabellen & Co. haben gerade Hochsaison. Sie sind zwar nicht ganz so wertvoll wie eine Immobilie, lassen sich aber hervorragend veredeln. Anders als viele Kernfrüchte wie Äpfel oder Birnen sind sie unverarbeitet schlecht bis gar nicht lagerfähig. Daher sind kreative Ideen gefragt, um Steinfrüchte auch über den Sommer hinaus zu genießen.

Neben der Möglichkeit, die Früchte einfach durch Einkochen haltbar zu machen, bieten sie sich für die Verarbeitung zu Konfitüre, Chutney, Sirup oder Likör an. Wir haben einige Ideen zusammengetragen, die aus den Steinfrüchten raffinierte Begleiter zu jeder Mahlzeit und für alle erdenklichen Gerichte machen.

Ebenfalls Saison haben etliche Gemüsesorten. Auch hier ist es nun an der Zeit, die „Lebensdauer“ der Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralienspender zu verlängern. Von klassischen Mixed Pickles über eine Limetten-Zucchini-Konfitüre bis hin zu fermentierten Kräuter-Knoblauch-Tomaten haben wir zahlreiche Rezepte im Heft, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei sein sollte.

Doch auch wenn der Sommer hoffentlich noch lange dauert, der Herbst wird seine Boten unweigerlich vorausschicken. Wir kommen ihm mit ein paar Ideen für Suppen und Eintöpfe zuvor. Denn klar ist, sobald die Tage wieder kürzer werden, abends wieder ein Pulli nötig und die Übergangsjacke zum stetigen Begleiter wird, steigt auch der „Hunger“ nach etwas Deftigem. Und darauf können wir uns jetzt schon vorbereiten, indem wir die in dieser Zeit frisch erhältlichen Zutaten für die Vorratskammer haltbar machen.

Dabei und mit der aktuellen Ausgabe von SPEISEKAMMER wünschen wir ganz viel Spaß.



V.G.B. Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 www.speisekammer-magazin.de

# INHALT

## HALTBAR & LECKER

<b>Bunte Vielfalt konservieren Durch den Gemüsegarten</b>	<b>6</b>
Curry-Zucchini	8
Zucchini-Limetten-Konfitüre	9
Zucchini süß-sauer	10
Kräuter-Knoblauch-Tomaten	11
Knoblauch-Chili-Ringe	12
Paprika in Olivenöl	13
Knoblauch-Ingwer-Karotten	14
Mixed Pickles	15
Ratatouille im Glas	16
Mediterranes Gemüse	17
Pierogi à la Sylvia Schumacher	26

<b>Allrounder mit Twist Soßen &amp; Dips</b>	<b>32</b>
Zuckerschoten-Pesto	34
Rauchige BBQ-Soße	35
Kürbis-Ketchup	36
Schneller Senf mit Gurkenwasser	37
Senfkaviar	38

<b>Schmackhafte Steinfrüchte Haltbares aus Pflaumen &amp; Co.</b>	<b>44</b>
10 Fakten über Kirschen	46
Kirsch-Chutney	47
Kirschen ohne Saft einkochen	48
Apfel-Pflaumen-Chutney	50
Pflaumentaler Traum	51
Aprikosen-Chutney	52
Aprikosenkompott mit Rosmarin	53
Gin-Marillen	54
Plattfirsich-Konfitüre	55

<b>Fruchtiges aus der Flasche Sirup, Schnaps, Wein</b>	<b>66</b>
Pfirsich-Sirup	68
Pfirsich-Malibu-Sirup	69
Pfirsich-Malibu-Sommerdrink	69
Snaps-Basis	70
Himbeer-Wein	72

<b>Suppenkasper Mit Suppen &amp; Eintöpfen durchs Jahr</b>	<b>80</b>
So geht's	
Suppen & Eintöpfe haltbar machen	82
Ochschwanz-Consommé	84

Waldpilz-Eintopf	85
Sauerkraut-Eintopf	86
Süßkartoffel-Eintopf	87
Rote-Bete-Suppe	88
Kokossuppe mit Blumenkohl und Kurkuma	89
Suppenudeln	90
Fleischklößchen	91
Leberklößchen	92

## KÜCHENHELFER

<b>Neuheiten</b>	
Produkte rund ums Haltbarmachen	18
<b>SPEISEKAMMER-Shop</b>	
Interessante Produkte für die Küche	40
<b>Obstentsteiner</b>	
Für jedes Budget	56

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

<b>Sylvia kocht ein – Die Kolumne</b>	
Warum Einkochen?	22

<b>SPEISEKAMMER im Netz</b>	
Facebook, Instagram & Co.	25

<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
Die Kreative	30

<b>Im Gespräch: Autorin Lea Elçi</b>	
„Fokus auf wichtige Dinge legen und nicht so kurzsichtig leben“	42

<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
Die Bewusste	60

<b>Inspiration</b>	
Was machen andere selbst & haltbar?	62

<b>Im Gespräch: Rainer Schumacher</b>	
„Ein Retter freut sich, wenn es nichts zu retten gibt“	74

<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
„Es gibt nichts Schöneres, als sich die Ergebnisse seiner Arbeit anzusehen“	76

<b>Ins Glas geschaut</b>	
Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	94

## DIES & DAS

Editorial	03
Glossar	95
Vorschau/Impressum	98

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



44  
SCHMACKHAFTE  
STEINFRÜCHTE:  
HALTBARES  
AUS PFLAUMEN  
& CO



66  
FRUCHTIGES  
AUS DER  
FLASCHE:  
SIRUP,  
SCHNAPS,  
WEIN



42  
IM GESPRÄCH:  
AUTORIN  
LEA ELÇI



# SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

## Vorab

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

## Die Bewertung

### Schwierigkeitsstufe

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

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

### Aufwand

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

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

### Haltbarkeit

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

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

### Verfügbarkeit Zutaten

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

### Fachbegriffe

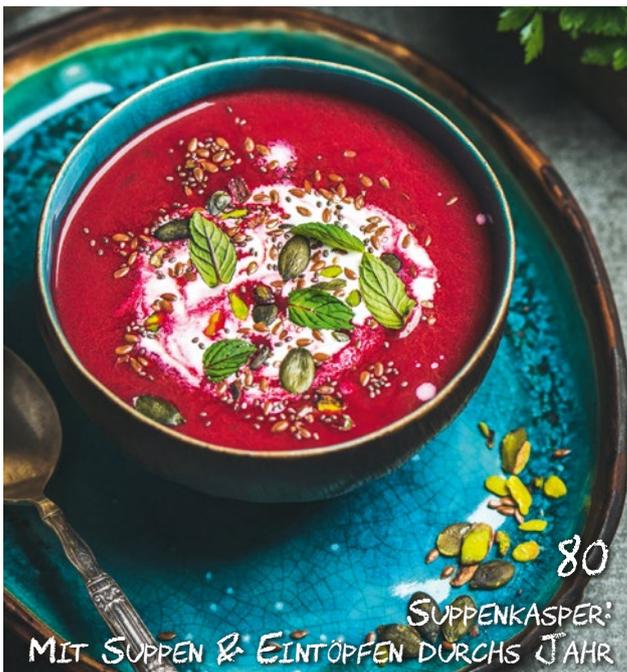
Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

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

-  /SpeisekammerMagazin
-  /groups/341528939894452
-  @speisekammermagazin
-  www.speisekammer-magazin.de



26  
PIEROGI À LA  
SYLVIA SCHUMACHER



80  
SUPPENKASPER!  
MIT SUPPEN & EINTÖPFEN DURCHS JAHR



BUNTE VIELFALT KONSERVIEREN

# Durch den Gemüsegarten

Sommerzeit ist Gemüsezeit. In den buntesten Farben leuchtet es aktuell im Garten, von den Tischen an Marktständen und in der Gemüseabteilung im Supermarkt. Tomaten, Paprika, Zucchini, Aubergine, Karotten, Knoblauch und Kräuter – auf gehts, einmal durch den Gemüsegarten. Die Liste ist lang und ein Gemüse schmeckt besser als das andere. Die bunte Vielfalt lässt aber nicht nur frisch genießen. Mit unseren Ideen lässt sich saisonales Gemüse fermentieren, mit verschiedenen Gewürzen in Essig einlegen, trocknen und in Öl einlegen, zu Konfitüre verarbeiten und als Ratatouille oder mediterranes Gemüse einkochen und später genießen.





# CURRY-ZUCCHINI

Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um eine große Menge an Gemüse zu verarbeiten. Curry verleiht dem Ganzen einen tollen Geschmack und sorgt für eine schöne gelbe Farbe. Die Curry-Zucchini schmecken ebenso gut zu einer deftigen Brotzeit wie in der kalten Jahreszeit zu Raclette oder Fondue.

## ZUTATEN

- 2 Zucchini (gelb)
- 2 Zucchini (grün)
- 2 Paprikaschoten (rot)
- 1 Paprikaschote (grün)
- 1 Paprikaschote (gelb)
- 1 Sellerieknolle
- 6 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen

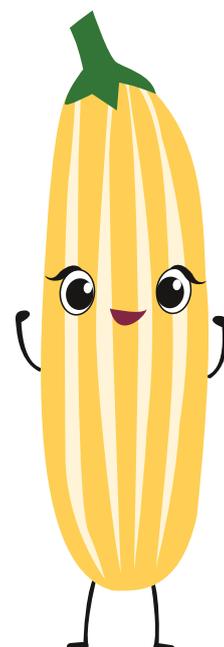
### Für den Sud:

- 750 ml Wasser
- 750 ml Weißwein-Essig
- 500 g Zucker
- 80-100 g Salz
- 2 EL Senfkörner
- 2 TL Currypulver

- Zucchini und Paprika waschen. Die Zucchini halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen, die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Sellerie gründlich putzen und in dünne Streifen schneiden.
- Für den Sud alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Topf vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen.
- Das Gemüse in eine große Schüssel geben, mit dem abgekühlten Sud übergießen und eine Nacht durchziehen lassen.
- Am nächsten Tag in sterilisierte Gläser füllen und 30 Minuten bei 90°C Grad einkochen. Kühl und dunkel gelagert, halten die Curry-Zucchini mindestens 12 Monate. ■

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

Rezepte & Bilder:  
Heike Trottmann  
[f](#) /Geliebte Kräuter





**Tipp**  
 In der Konfitüre  
 schmecken  
 Zimt, Vanille oder  
 Tonkabohne  
 ebenfalls gut.



# ZUCCHINI-LIMETTEN-KONFITÜRE

Zucchini und Limetten, das klingt im ersten Moment nach einer recht außergewöhnlichen Kombination. Die aber gut miteinander harmoniert. Die Frische von Limetten trifft auf das fruchtige, leicht nussige Aroma von Zucchini. Zusammen ergeben sie einen leckeren Fruchtaufstrich, der für Abwechslung, nicht nur beim Frühstück, sorgt.

- Zucchini waschen und die Kerne entfernen. Anschließend fein raspeln und in einen großen Topf geben. Die Schale von 2 gewaschenen Limetten abraspeln, alle Limetten auspressen.
- Limettensaft und Limettenschale zu den Zucchini geben.
- Mit dem Gelierzucker vermengen und alles aufkochen.
- 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Bei Bedarf entstandenen Schaum abschöpfen.
- In sterilisierte Gläser füllen und diese sofort verschließen. |

## ZUTATEN

- 1.000 g Zucchini
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 6-8 Limetten (Bio)

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



**Tipp**  
Auch ältere Zucchini lassen sich sehr gut auf diese Weise verarbeiten. Bei den großen Zucchini wird das weiche Innere rausgeschnitten, da es sich nicht gut zum Einlegen eignet.

## ZUTATEN\*

- 4 Zucchini
- 200 ml Wasser
- 100 ml Weißwein-Essig
- 75 g Zucker
- 1 Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Senfkörner

\* Ergibt 1 Glas à 1.000 ml

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

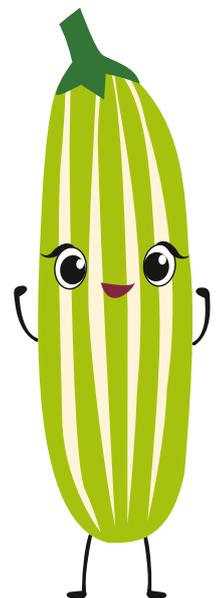
Rezepte: Corinna Fuhrmann  
Bilder: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl  
 /rosenundkohl  
 www.rosenundkohl.de

# ZUCCHINI SÜß-SAUER

Zucchini ist ein typisches Sommergemüse. Das Kürbisgewächs ist vor allem aus der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken und daher in vielen Gerichten zu finden. In diesem Rezept bekommen Zucchini eine feurige Note durch eine Chilischote. Zucker, Salz und Essig sorgen für ein süß-saures Aroma.

- Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
- Das Glas mit kochendem Wasser vorsichtig ausspülen und mit den kleingeschnittenen Zucchini, Chilischote, Lorbeerblatt und Senfkörner bis 2 cm unter den Rand füllen.
- Essig, Wasser, Zucker und Salz in einen Topf geben und so lange kochen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.
- Die kochende Flüssigkeit über die Zucchini gießen und das Glas bis kurz unter den Rand mit Flüssigkeit füllen.
- Glas verschließen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Gläser an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Die süß-sauer eingelegten Zucchini sind mehrere Monate haltbar. Sobald das Glas geöffnet wurde, weiter im Kühlschrank lagern, bis die Zucchini aufgebraucht sind. |



# KRÄUTER-KNOBLAUCH-TOMATEN

Tomaten sind das ganze Jahr über ein Hochgenuss. Frisch schmecken sie im Sommer besonders lecker. Doch jetzt ist auch eine gute Zeit, um sie zu konservieren. Zusammen mit allerlei Kräutern und Knoblauch in Salzlake eingelegt, ergeben die leckeren roten Nachtschattengewächse, einige Tage stehen gelassen, ein Geschmackserlebnis der besonderen Art.

- Tomaten und Kräuter waschen.
- Jede Tomate mit einem Zahnstocher oder spitzen Messer 3-4 mal einstechen.
- Das Bügelglas auswaschen und mit Tomaten, der geschälten Knoblauchzehe und den Kräutern füllen.
- Salz in kaltem Wasser vollständig auflösen und über die Tomaten gießen, bis diese gut bedeckt sind.
- Tomaten mit einem sauberen Glasgewicht 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 Luft ablassen zu helfen. Einfach die Gläser im Spülbecken kurz etwas öffnen, sodass der Druck raus kann. Achtung, das kann etwas spritzen.
- Falls die Tomaten 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 und so weiter.
- Das Ferment ist fertig, wenn es schmeckt. Die Tomaten sind nach 3-5 Tagen fertig. Einfach ab und zu das Glas aufmachen und probieren, ob die Tomaten den gewünschten Geschmack erreicht haben. Sobald das der Fall ist, im Kühlschrank lagern.
- Fermentierte Tomaten sind jung fermentiert am besten. Deshalb das Glas am besten innerhalb der ersten 2 Wochen verbrauchen. |



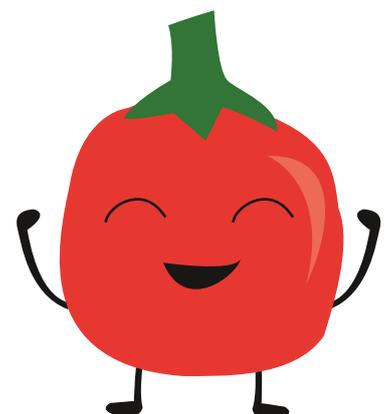
**Tipp**  
Fermentierte Tomaten passen sehr gut auf einen Salatteller, Burger oder zur Brotzeit.

## ZUTATEN\*

- 1.000 ml Wasser
- 450 g Tomaten (klein)
- 20 g Steinsalz
- 2 EL Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Rosmarin, Thymian)
- 1 Knoblauchzehe

\* Ergibt 1.000 ml

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





Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

**Tipp**  
Das Chili-Öl eignet sich wunderbar zum Würzen, für den Grill und als Salat-Dressing.

# KNOBLAUCH-CHILI-RINGE

## ZUTATEN

- 1.000 ml Sonnenblumenöl
- 500 g Chilis (gemischt, je nach gewünschter Schärfe)
- 1 Paprika (rot)
- 2-4 Knoblauchknollen
- 2 TL Senfkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 3 TL Salz
- 1/2 TL Koriander
- frische Kräuter (Rosmarin, Salbei, Oregano, Thymian)
- Pfeffer

Eine wunderbare Möglichkeit, die Schärfe und das würzige Aroma von Chilis für den Winter einzufangen, sind diese Knoblauch-Chili-Ringe. Die eingekochten Ringe eignen sich als Würzmittel für warme Speisen wie Gulasch, Suppe oder Marinade und passen auch wunderbar als Topping auf Brot und Brötchen.

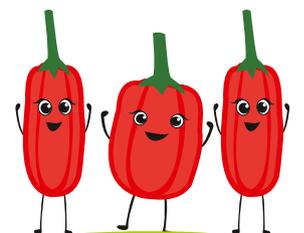
- Knoblauch schälen, sehr fein hobeln und in einen Topf mit Sonnenblumenöl geben. Kräuter und Gewürze dazu geben.
- Chili und Paprika in Ringe schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Für die Verarbeitung der Chilis am besten Handschuhe anziehen.
- Öl langsam erhitzen und die Ringe 20-30 Minuten darin garen, bis die Chilis und der Knoblauch weich werden.
- Mit den Gewürzen abschmecken und kurz etwas abkühlen lassen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen.
- Die noch warmen Chili-Ringe mit etwas Öl in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Restliches Öl in saubere Flaschen füllen und ebenfalls sofort verschließen. Fertige Gläser 30 Minuten bei 90°C einkochen.
- Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. |

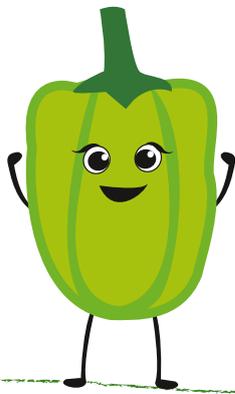
Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





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



## PAPRIKA IN OLIVENÖL

Paprika sind wahre Vitaminbomben, sie enthalten viel Vitamin C, Kalium, Magnesium, Calcium und Zink. Aus der Küche sind sie das ganze Jahr über nicht wegzudenken und beliebt als Vorspeisen, Salat oder Hauptgericht – einfach Allrounder. In der getrockneten Variante, konserviert in Öl, passen sie wunderbar auf einen Vorspeisenteller oder als Beilage zu gerösteten Kartoffeln mit Dip.

- Paprika vierteln oder achteln, unter fließendem Wasser waschen und auf ein frisches Geschirrtuch zum Abtropfen legen.
- Die getrockneten Paprika an einer reißfesten Lebensmittelschnur auffädeln und an einem sonnigen Platz zum Trocknen aufhängen. Bei schlechtem Wetter können die Paprikastücke alternativ auch im Backofen oder Dörrautomaten, bei 50-70°C getrocknet werden. Bis sie vollständig getrocknet

sind, dauert es im Automaten, je nach Größe der Paprikastücke, 6-8 Stunden.

- Die getrockneten Paprikastücke in saubere Gläser füllen, mit Olivenöl aufgießen und in jedes Glas etwas gepresste Knoblauchzehe geben.
- Die Gläser mit den ausgekochten Schraubverschlussdeckeln versehen und an einem lichtgeschützten, kühlen Platz lagern. 📌

### ZUTATEN\*

- 1.000 g Paprika
- 1 Flasche Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen

\* Ergibt 8 Gläser à 125 g

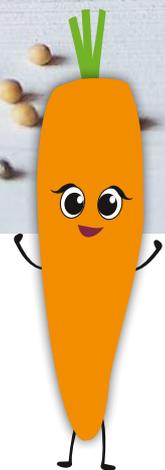
Rezept & Bilder: Josef Trottmann

 @Trottmenn





# KNOBLAUCH-INGWER-KAROTTEN



Bei diesem Rezept werden rohe Möhren gesalzen, für 24 Stunden entwässert und anschließend mit einem süß-sauren Essigsud übergossen. Knoblauch und Ingwer sorgen für eine angenehme Schärfe und bringen Abwechslung auf die Vorspeisenplatte.

## ZUTATEN

- 1.000 g Karotten
- 600 ml Weißwein-Essig
- 100 g Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stck. Ingwer (3-4 cm)
- 3 EL Meersalz
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 TL Pfefferkörner (schwarz)
- 1 TL Senfsaat (gelb)

- Karotten waschen und schälen, dann in dicke Scheiben schneiden. Mit Salz mischen und abgedeckt 24 Stunden ziehen lassen.
- Anschließend in ein Sieb gießen und so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis die Karotten einen angenehmen Geschmack haben, aber nicht mehr zu salzig sind.
- Essig in einen kleinen Topf füllen und den Zucker einrühren. Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Pfeffer und Senfsaat zum Sud geben und diesen aufkochen lassen. Der Zucker sollte sich dabei vollständig auflösen.
- Karotten in saubere Gläser füllen und dabei nach oben etwas Platz lassen. Mit dem heißen Essigsud aufgießen und darauf achten, dass dieser die Möhrenscheiben vollständig bedeckt.
- Gläser sofort fest verschließen und vollständig abkühlen lassen. Der volle Geschmack entwickelt sich nach etwa 2 Wochen. Die Karotten halten sich etwa 3 Monate. Für eine längere Haltbarkeit 90 Minuten bei 100°C einkochen. ■

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# MIXED PICKLES

Mixed Pickles sind wohl eine der typischen Dinge, die einem einfallen, wenn man an eingelegtes Gemüse denkt. Häufig kommen heimische Gemüsesorten zum Einsatz, spanischer Pfeffer und andere Gewürze. Alles zusammen wird dann in scharfen Essig eingelegt. In diesem Rezept sorgen Peperoni für eine angenehme Schärfe, die Gewürze sind Senfsaat und Lorbeerblätter.

- Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Mais in dicke Scheiben schneiden oder komplett vom Strunk lösen. Peperoni in feine Scheiben schneiden.
- Gemüsestücke, möglichst ohne größere Lücken, in saubere, sterile Gläser schichten und dabei 2-4 Peperoni-Scheiben und ein halbes Lorbeerblatt ergänzen. Je nach Größe der Gläser ½ bis 2 TL Senfsaat zugeben.
- Essig, Wasser, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und so lange verrühren, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben.
- Sud auf die Gläser verteilen und darauf achten, dass das Gemüse vollständig bedeckt ist.
- Anschließend die fest verschlossenen Gläser für 90 Minuten bei 100°C einkochen und im Topf oder Automaten abkühlen lassen. |

## ZUTATEN

- 1.000 g Gemüse (Blumenkohl, Karotten, Schalotten, Paprika, Zucchini, Zuckermais)
- 600 ml Wasser
- 300 ml Weißwein-Essig
- 125 g Zucker
- 20 g Salz
- 2 Peperoni
- 2-3 EL Senfsaat (gelb)
- Lorbeerblätter (getrocknet)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

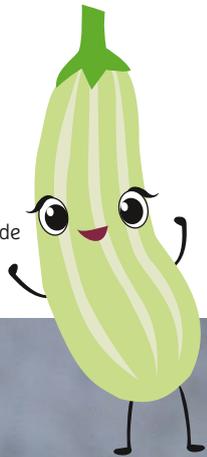
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

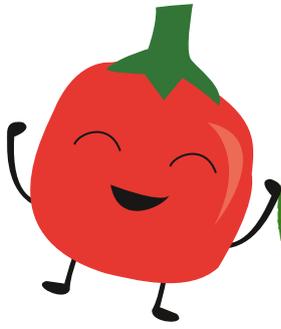
Rezepte & Bilder:  
Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 www.jankes-seelenschmaus.de





### Tipp

Die schonende Zubereitung im Backofen erhält den vollen Geschmack des Gemüses.

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 www.jankes-seelenschmaus.de

# RATATOUILLE IM GLAS



Auch wenn man sich überwiegend saisonal ernährt; wer wünscht sich an manch einem kalten Wintertag nicht den Geschmack der üppigen Erntemonate auf den Teller zurück? Mit dem französischen Klassiker Ratatouille im Vorratsregal lässt sich genau für diese Momente vorsorgen.

## ZUTATEN\*

- 4 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1/2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- Salz
- Pfeffer (schwarz)
- Zucker

\* Ergibt 1.500 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Paprika, Zucchini und Aubergine waschen. Kerngehäuse der Paprika entfernen, Zucchini und Aubergine an den Enden abschneiden. Alles in kleine Würfel schneiden.
- Tomaten kreuzweise auf der Oberseite einschneiden und in eine Auflaufform setzen. Anschließend mit heißem Wasser übergießen. Nach 1 Minute die Tomaten wenden und nach einer 1 weiteren Minute vorsichtig das Wasser abschütten. Nun lassen sich die Tomaten leicht schälen.
- Anschließend den grünen Strunk entfernen und die Tomaten grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Eine der Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.
- Fettpfanne des Backofens mit Backpapier belegen. Paprika-, Zucchini- und Auberginenwürfel mit 2 EL Olivenöl mischen und auf dem Blech verteilen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kräuterzweige und Knoblauchscheiben auf das Gemüse legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze 30 Minuten garen.
- Inzwischen 2 EL Olivenöl in einem großen Topf leicht erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch auf niedriger Temperatur darin anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und anrösten, dann die Tomatenstücke in den Topf geben. Auf kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
- Ofengemüse nach Ablauf der Zeit samt Brühe zur Tomatensoße in den Topf geben. Kräuterzweige vorher entfernen. Blättchen des Thymians vom Stiel zupfen, leicht zerreiben und zum Ratatouille geben. Je nachdem, wie viel Säure die Tomatensoße enthält, mit einer Prise Zucker ausgleichen und alles bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 15 Minuten durchziehen lassen.
- Abschließend in saubere, sterilisierte Gläser füllen und 120 Minuten bei 100°C einkochen. ■



# MEDITERRANES GEMÜSE

Rezept & Bild:  
Gerda Göttling

Zucchini, Paprika, Auberginen und Tomaten haben jetzt Hochsaison. Das leckere Gemüse schmeckt aber nicht nur frisch, sondern ist auch konserviert immer wieder ein Hochgenuss. Eingelegt oder eingefroren, bildet das mediterrane Gemüse eine ideale Grundlage für Pastasoupen, Lasagne oder Pizza.

- Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zusammen mit den gewaschenen Auberginen in Würfel schneiden.
- Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in Stifte hobeln.
- Paprika waschen, vierteln, die Kerne sowie die weißen Fasern entfernen, in Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.
- Knoblauch, Zwiebeln und das Tomatenmark miteinander in Olivenöl anschwitzen, Ingwer hacken und dazugeben.
- Auberginen, Paprika, Zucchini-Stifte und zum Schluss die Tomatenstücke kurz mit anschwitzen.
- Alles mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und je nach gewünschter Dicke mit der restlichen Brühe aufgießen.
- Chilischote waschen, in kleine Stückchen schneiden und dazugeben.
- Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter nach Geschmack zugeben, mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen. Langsam köcheln lassen, bis alles zusammen die gewünschte Konsistenz hat.
- Im Glas verschlossen einfrieren oder 120 Minuten bei 100°C einkochen. |

## ZUTATEN

- 1.000 g Zucchini
- 900 g Paprika (rot)
- 500 g Strauchtomaten
- 500-750 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomaten (passiert)
- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Stck. Ingwer (5 cm)
- 1 Chilischote (ohne Kerne)
- 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter (zum Beispiel Majoran, Rosmarin, Oregano)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# Neuheiten

Neu bei Alnatura ist der **Rübenzucker** in Bio-Demeter-Qualität. Der feine, helle Zucker eignet sich laut Hersteller besonders gut für Gebäck, Desserts und zum Süßen von Heißgetränken sowie Limonaden. Für die Herstellung wurden Zuckerrüben aus deutschem Anbau verwendet. In der 500-Gramm-Packung kostet der Rübenzucker 1,99 Euro. [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)



Mit dem **Milch-Herstellungsset** von Kilner lassen sich pflanzliche Drinks, egal ob Nuss-, Hafer- oder Sojamilch, einfach zu Haus selbst produzieren. Die Hände bleiben dabei sauber, denn das Getränk lässt sich in zwei Schritten einfach im Glas herstellen: Nüsse einweichen und im Glas pürieren. Der Geschmack kann je nach Zutaten variiert werden. Im zweiten Glas lässt sich ein Drink auf Vorrat herstellen. Das 33,- Euro kostende Set besteht aus zwei 500-Milliliter-Weithalsgläsern, einem Deckel aus Edelstahl, einem Silikon-Spritzschutz, einem Silikon-Ausgießer sowie einem Edelstahl-Press-Kolben und Rezeptheft. [www.kilner.de](http://www.kilner.de)

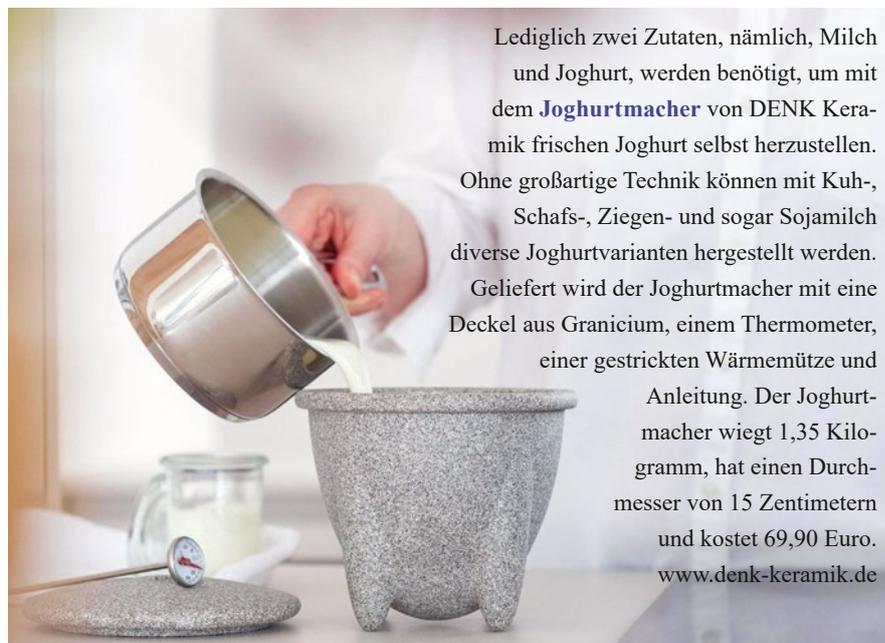


Der **Spicetower** aus der Designerserie X-Plosion von Gefu besteht aus einem massivem Mörser aus Gusseisen, einem Deckel, der auch als Auffangschale genutzt werden kann und einem Turm, der als Reibfläche dient und Schärfe durch den Diamond Laser Cut bietet. Zwei Reibflächen ermöglichen die gleichzeitige Bearbeitung von verschiedenen Gewürzen und Lebensmitteln. Der Spicetower X-Plosion kostet 89,95 Euro. [www.gefu.de](http://www.gefu.de)

Das vierteilige **Steakmesser-Set** aus der Serie Zwilling Pro kostet 229,- Euro. Mit den Messern im Nieten-Design lassen sich Fleisch vom Grill wie auch Burger einfach zerteilen. Die Messer wurden in einem speziellen Schmiedeverfahren aus einem Stück Stahl geschmiedet. Das macht sie laut Hersteller besonders robust. Ein zweistufiger V-Edge-Abzug soll für eine lange Schneidleistung und Schärfe sorgen. [www.zwilling.de](http://www.zwilling.de)



**Heidelbeerpüree** bildet die Grundlage für die Blue Berry Soße von Nabio. Mit ihrer fruchtigen und pikanten Süße passt sie laut Hersteller gut zu Fleisch und Gemüse vom Grill. Aber auch als Würze auf Bowls oder zum Dippen soll sie wunderbar schmecken. 240 Milliliter kosten 2,79 Euro. Der Hersteller verzichtet nach eigenen Angaben auf künstliche Aromen und Zusätze, ebenso wie auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. [www.nabio.de](http://www.nabio.de)



Lediglich zwei Zutaten, nämlich, Milch und Joghurt, werden benötigt, um mit dem **Joghurtmacher** von DENK Keramik frischen Joghurt selbst herzustellen. Ohne großartige Technik können mit Kuh-, Schafs-, Ziegen- und sogar Sojamilch diverse Joghurtvarianten hergestellt werden. Geliefert wird der Joghurtmacher mit einer Deckel aus Granicium, einem Thermometer, einer gestrickten Wärmemütze und Anleitung. Der Joghurtmacher wiegt 1,35 Kilogramm, hat einen Durchmesser von 15 Zentimetern und kostet 69,90 Euro. [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



Unbehandeltes Leinen eignet sich gut zur Aufbewahrung von Brot sowie weiteren Lebensmitteln wie Obst und Gemüse. Organzabeutel präsentiert in einer Herbstkollektion verschiedene Einkaufsbeutel aus Leinen, unter anderem ein **Leinensäckchen** für Kartoffeln in den Maßen 45 x 35 Zentimeter. Laut Hersteller eignet sich der Beutel für bis zu 3 Kilogramm Kartoffeln. Mithilfe eines Zugbandes kann das Säckchen verschlossen und auch platzsparend aufgehängt werden. [www.organzabeutel24.de](http://www.organzabeutel24.de)



Mit dem **Chop & Shaker** von Tefal und Profikoch Jamie Oliver lassen sich Gemüse, Nüsse und Käse zerkleinern und direkt mischen. Das Ganze geschieht in einem 450-Milliliter-Gefäß ohne Strom. Mit einem ergonomischen Soft-Touch-Griff können die Zutaten je nach Wunsch durch Ziehen einer Zugschnur zerkleinert werden. Dabei drehen sich drei Edelstahlklingen. Ein Deckel als Verschluss sorgt dafür, dass beim Mischen der Zutaten nichts ausläuft. Gereinigt werden kann das Produkt auch in der Spülmaschine, nur Deckel und Klinge müssten per Hand gereinigt werden. Der Chop & Shaker kostet 34,99 Euro. [www.tefal.de](http://www.tefal.de)





Das **Bio-Kokosöl** von Dayo sorgt nicht nur für tropisches Flair in Küche und Backstube, sondern ist eine hitzebeständige Alternative zu anderen Ölen. Es eignet sich nach Angaben des Herstellers gleichermaßen gut zum Kochen, Backen sowie Snacks und hat einen hohen Anteil an Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Das Hamburger Unternehmen legt nach eigenen Angaben Wert auf zu hundert Prozent natürliche und vegane Produkte. Das Bio-Kokosöl im 270-Milliliter-Glas kostet 5,90 Euro. [www.dayo-coco.de](http://www.dayo-coco.de)

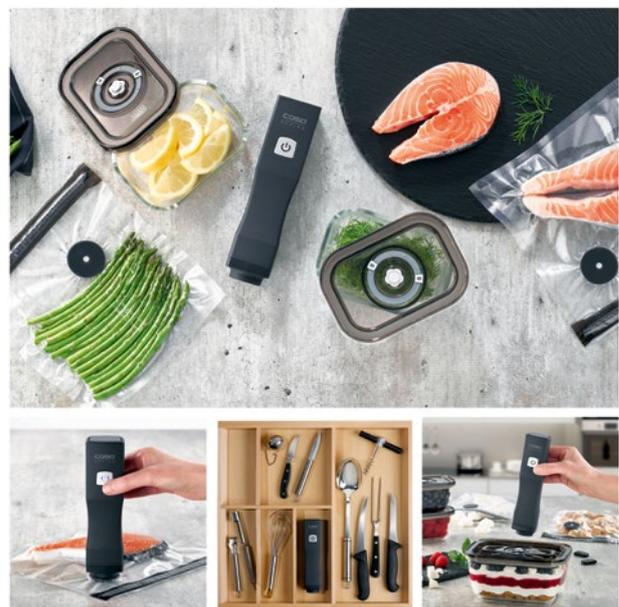
Es gibt verschiedene Methoden, um Gemüse und Obst zu lagern. Eine Lösung, diese platzsparend zu lagern, bietet DENK Keramik mit einem **Lagertopf**. Dieser wurde aus atmungsaktivem CeraNatur-Keramik hergestellt. Laut Hersteller schützt der Topf vor Licht, ermöglicht aber gleichzeitig eine Luftzirkulation. Dadurch entsteht keine Kondensnässe und keine Geruchsaufnahme – Gemüse und Obst bleiben länger frisch. Der Lagertopf kann mit zwei steckbaren Teilern aus Buche-Massivholz organisiert werden, die Abdeckhaube besteht aus hochwertigem Leinen und hat Spanngummi-Einarbeitungen, um den Topf abzudecken. Der Lagertopf wiegt 6 Kilogramm, hat einen Durchmesser von 39,50 Zentimeter und kostet 169,- Euro. [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



Mit Liebe zubereitete Speisen verdienen es auch, mit Liebe präsentiert zu werden. Die **Einmachgläser** von Kilner eignen sich, um Konfitüren, Gelees, Soßen oder Fruchtmus aufzubewahren, zu verschenken oder auch ganz simpel auf dem Tisch zu servieren. Der Hingucker dabei: Die Einmachgläser gibt es in drei verschiedenen Variationen in Erdbeer-, Orangen- und Tomatenform. Der Metallschraubdeckel mit Vakuumdichtung sorgt für luftdichtes Verschließen. Der Preis liegt bei 3,49 Euro pro Glas. [www.kilner.de](http://www.kilner.de)



Mit dem **Handvakuuierer** Vacu OneTouch von Caso Design können Speisen per Ein-Hand-Bedienung vakuumiert werden. Der kabellose Vakuuierer kann bei einmaligem Aufladen jeweils bis zu 150 Minuten genutzt werden. Das Besondere: Das Gerät stoppt automatisch, wenn der Vakuumier-Vorgang beendet ist. Das kompakte Gerät passt in jede Schublade und kann auch "To Go" genutzt werden. Erhältlich ist der Handvakuuierer einzeln als Vacu OneTouch für 34,99 Euro oder im Set mit Glasbehältern als Vacu OneTouch Eco-Set für 59,99 Euro. [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)





Nach dem Grillen und Schlemmen folgt das Säubern. Mit den **Geschirrtüchern** aus der limitierten Stay Hope-Kollektion von Kiss my kitchen ist der Abwasch in Zukunft zumindest optisch ein Highlight. Die Tücher erinnern mit ihrer plakativen Message „Stay Hope“ auch in aktuellen Alltagssituationen daran, nicht den Mut zu verlieren. Entworfen wurden sie in Hamburg und bestehen zu 50 Prozent aus Leinen sowie zu 50 Prozent aus Baumwolle. Sie sind laut Hersteller bei 40°C waschbar und kosten 15,90 Euro. [www.kissmykitchen.de](http://www.kissmykitchen.de)

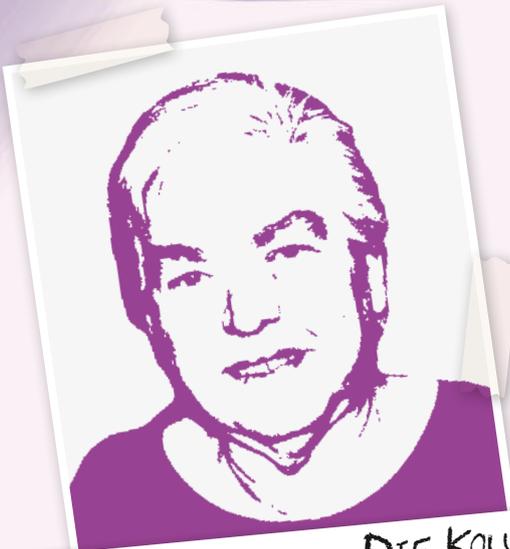
Aus der Staub Ceramicque Kollektion gibt es nun ein **Mini-Cocotte-Set**, das vielseitig für verschiedene Anlässe genutzt werden kann. Mit einem Durchmesser von 10 Zentimetern und einem Volumen von 200 Millilitern eignen sich die kleinen Keramiktöpfe, um einzelne Portionen zu servieren, egal ob für süße oder pikante Mahlzeiten. Die Cocottes können sowohl in der Mikrowelle als auch im Backofen genutzt werden. Die kirschrote Farbe macht dieses Set zum Hingucker auf jedem Esstisch. Durch die emaillierte Oberfläche können die Cocottes leicht gereinigt werden und können auch in der Spülmaschine gereinigt werden. Das vierteilige Set kostet 49,95 Euro. [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)



Der neue Foodi 3-in-1 Power Nutri Mixer CB350EU von Ninja bietet neben den klassischen Funktionen Blend, Mix und Crush auch noch die Optionen Puree und Chop an. Eine Smart Torque Technologie soll laut Hersteller zudem die Blockade des **Mixers** durch zu große Mengen verhindern. Das Gerät hat ein Volumen von 2,1 Litern und kostet 119,99 Euro. [www.ninjakitchen.com](http://www.ninjakitchen.com)

Die Salz- und Pfefferstreuer von Peugeot Saveurs aus der Nature Kollektion sind aus nachhaltigen Ressourcen hergestellt. Fehlerhafte Mühlenteile aus Buchenholz werden mit einem speziellen Upcycling-Verfahren verwertet. Daraus entstanden sind stilvolle **Mühlen**. Im Bearbeitungsverfahren erfolgt zunächst die Sandstrahlung der Mühlenteile mit zerkleinerten Nusschalen, dadurch erhalten die Salz- und Pfefferstreuer ihre raue Haptik und außergewöhnliche Struktur. Um das Holz zu schützen, wird im letzten Schritt ökologischer Farblack pflanzlichen Ursprungs auf die Mühlen aufgetragen. Der Mahlgrad der Streuer kann individuell mit dem Einstellknopf variiert werden. Die Pfeffermühle eignet sich besonders zum Mahlen von Pfeffer, Pfefferbeeren und Koriandersamen; die Salzmühle zum Mahlen von Trockensalzkristallen bis zu einer Größe von 4 Millimetern. Die Streuer kosten je nach Größe zwischen 25,90 Euro und 74,90 Euro. [www.peugeot-saveurs.com](http://www.peugeot-saveurs.com)





SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



# Warum Einkochen?



**H**allo zusammen! Ich bin es, Sylvia. In der heutigen Kolumne geht es um die Beweggründe, aus denen Menschen in der heutigen Zeit einkochen und welche Arten von Lebensmitteln sich für bestimmte Situationen eignen.

Früher haben die Menschen eingekocht, um ihre Ernte aus Garten und Feld dauerhaft haltbar zu machen, Vorräte zu schaffen und gegebenenfalls Erzeugnisse aus der Hausschlachtung zu konservieren. Heute, wo fast alle Lebensmittel dauerhaft zur Verfügung stehen, haben sich die Gründe verändert, aus denen Menschen einkochen. Wir möchten wissen, was in unserem Essen drin ist. Nachhaltigkeit ist gefragt. Aber auch eine veränderte Situation der Lebensumstände macht das Einkochen in vielen Bereichen wieder sinnvoll.

**KRISEN:** Vorräte anzulegen für Notfälle wie Naturereignisse oder Stromausfälle werden von der Regierung sogar als notwendig erachtet und empfohlen. Und auch wenn es manch einer heutzutage für übertrieben halten mag, die Unwetterkatastrophen der letzten Wochen und Monaten haben gezeigt, dass es durchaus ratsam sein kann, Vorräte anzulegen und sogar Wasser ein- und abzukochen. Manchmal sind es aber auch die kleinen Krisen wie Krankheiten, die einen davon abhalten, Essen frisch zuzubereiten. Für solche Situationen bietet sich ein Baukastensystem an, aus dem man beliebige Mahlzeiten zusammenstellen kann. Dieses System kann alles enthalten, was man gerne isst und schnell zur Hand haben möchte wie Suppen, Vorspeisen, Fleischgerichte, Beilagen, Gemüse, Salate, Desserts und Kuchen.

Aus einem gut sortierten Vorratsregal lassen sich ganze Menüs nach dem Baukastensystem zusammenstellen





Für Fernfahrende bieten sich Speisen an, die sie schnell und ohne großen Aufwand in der Bordküche erwärmen können ...

... wie diese Auswahl, die ein Fernfahrer aus der Türkei an Bord hatte. Für die beiden Fotos ist mein Mann Rainer alle Autobahn-Raststätten in der näheren Umgebung abgefahren



**BERUF:** Früher war häufig der Mann berufstätig und wurde (abends) von der Hausfrau verköstigt. Heute gibt es alle möglichen Konstellationen, alle Mitglieder eines Haushalts sind berufstätig oder viel beschäftigt. Wenn man oder frau abends erschöpft nach Hause kommt, sind es vor allem die fertigen Speisen, die schnell aus dem Glas geholt und erwärmt eine Erleichterung darstellen. Da sind Gerichte wie Gulasch, Bolognese oder Schnitzel empfehlenswert, serviert mit eingekochten Kartoffeln und/oder Gemüse.

**UNTERWEGS:** Ob beruflich oder in der Freizeit, die Menschen sind immer mehr unterwegs. Für Fernfahrende bieten sich Speisen an, die sie schnell und ohne großen Aufwand in der Bordküche erwärmen können. Gleiches gilt für den Urlaub auf dem Campingplatz oder im Wohnmobil. Hier lässt sich auf Vorrat für unterwegs ebenfalls konservieren, was allen schmeckt. Ohne Rücksicht auf Kühlmöglichkeiten und Haltbarkeiten. Auch beim Angelausflug zwischendurch bereitet ein Imbiss aus Frikadellen im Glas Freude.

**BESUCH:** Kommt unerwartet Besuch und möchte gerne zum Essen bleiben, bleibt die Zeit in der Küche dank Vorräten überschaubar. Auch hier ist ein Baukastensystem an Vorräten Gold wert. Nach Belieben der Gäste und ihren Ernährungsgewohnheiten ist schnell ein Menü aus Vorsuppe, Hauptgericht und Beilagen sowie einem leckeren Dessert aus dem Glas auf den Tisch gezaubert.

**FOODSHARING:** Der Gedanke, noch verwertbare Lebensmittel aus Handel und Gastronomie vor der Tonne zu bewahren, wird immer populärer. Aber was tun mit den geretteten Produkten, wenn man schon vieles an andere weitergegeben hat? Dann ist Spontan-Konservierung angesagt: Beeren und Obst lassen sich wunderbar zu Konfitüre, Mus und Saft verarbeiten. Gemüse wahlweise einzeln oder gemischt einkochen. Auch komplette Gerichte lassen sich aus den vermeintlichen Resten zaubern. Dabei aber bitte darauf achten, was ins Glas darf und was nicht – davon habe ich in meiner letzten Kolumne berichtet.

**SELBSTVERSORGUNG:** Viele Menschen gehen wieder dazu über, ihre Gärten verstärkt als Nutzflächen zu strukturieren. Und da sind wir wieder beim Haltbarmachen der eigenen Ernte. Alles, was der Garten hergibt und nicht sofort auf den Küchentisch wandert, eignet sich fast ausnahmslos zum

### SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 60.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, was mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101

Einkochen. Und da kann man auch schon mal über eine Gartensaison hinausblicken und sich nicht nur bis zum nächsten Sommer bevorraten. Wer weiß, ob es nächstes Jahr eine üppige Ernte gibt. Gerade durch Umstände wie den Klimawandel ist das nicht mehr gut zu kalkulieren. Also lieber etwas vollere Regale, richtig Einkochtes ist nahezu unbegrenzt haltbar.

**BEFÄNDLICHKEITEN:** Wie oft lesen wir in unserer Einkochgruppe „Ich bin die/der Einzige, die/der das bei uns zu Hause isst“. Es gibt nun mal Speisen, die polarisieren. Der eine mag etwas, die andere liebt es, der nächste rennt schreiend fort. Ein guter Kompromiss ist es da, das Liebessessen in kleinen Portionen in passenden Gläsern einzukochen. So kann sich auch der- oder diejenige daran erfreuen, wenn es die übrigen Mitglieder im Haushalt verschmähen. Gleiches gilt für gesundheitlich bedingte Einschränkungen in der Auswahl der Gerichte. Und wenn man außerhalb der Saison mal Gelüste auf das eine oder andere, gerade nicht regional verfügbare hat, lässt der Griff ins Eingemachte das Herz höher schlagen.

**MITVERSORGUNG:** Ideal zur Versorgung von Personen, die sich selbst nicht mehr versorgen können, sind eingekochte Fertigmahlzeiten. Die Gläser kann die Person dann einfach öffnen, erwärmen und hat eine vollständige Mahlzeit. Auch hier können Unverträglichkeiten, eine spezielle Ernährungsweise oder kulinarische Vorlieben berücksichtigt werden.



Über Foodsharing lassen sich Lebensmittel vor der Mülltonne retten und zu leckeren Gerichten verarbeiten

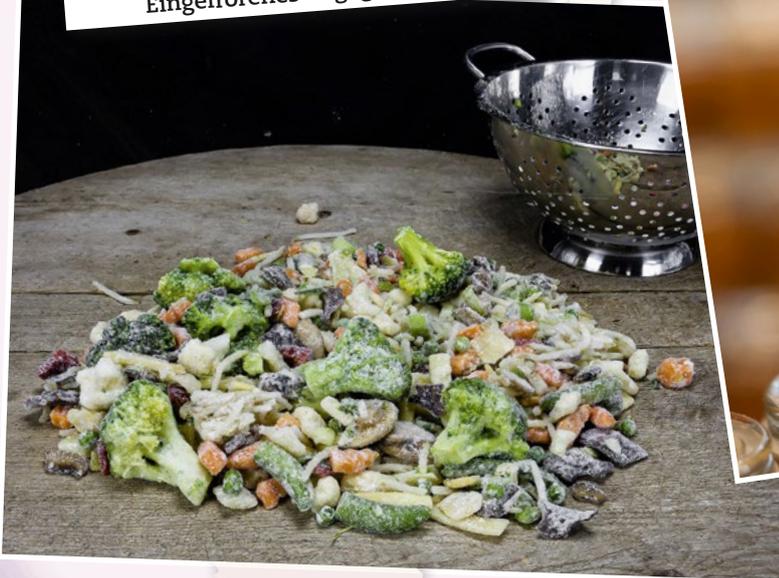
Zum Schluss noch ein Gedanke, warum ich eher zum Einkochen statt zum Einfrieren rate: Viele der oben aufgeführten Situationen sind mit Einkochtem zu bewältigen, mit Gefrorenem kaum. Der Lkw-Fahrer hat selten einen Tiefkühlschrank in der Bordküche und wenn, dann wenig Zeit zum Auftauen. Oder der Besuch möchte nicht so lange warten. In Krisensituationen ist es fraglich, ob überhaupt Strom verfügbar ist. Und wenn mein Mann im Rahmen von Foodsharing größere Mengen Lebensmittel rettet, ist mein Gefrierschrank blitzschnell voll.

Wir lesen uns in der nächsten Ausgabe.

**SYLVIA SCHUMACHER**



Einkochen statt einfrieren: Einkochgut lässt sich auch ohne Kühlmöglichkeit gut transportieren und lagern, Eingefrorenes dagegen nicht



Liebesspeisen, die sonst niemand im Haushalt mag, lassen sich auch in kleinen Portionen auf Vorrat einkochen

# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

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



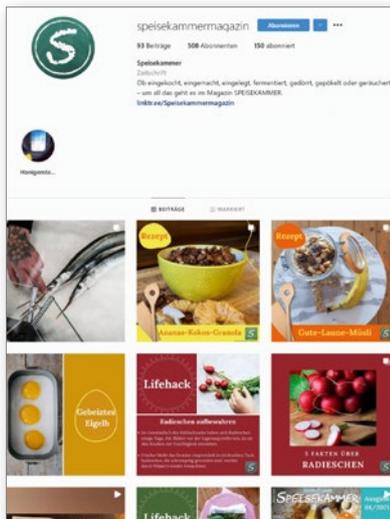
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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

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



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



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

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



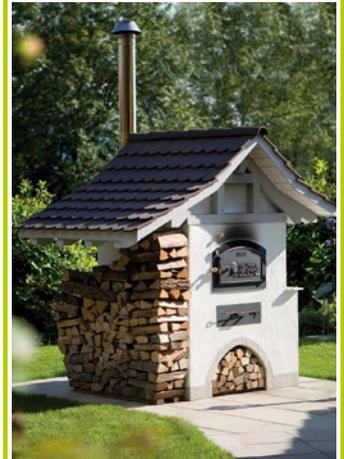
Kontakt in die Redaktion, zum Service und alles rund um Abo und Vertrieb gibt es auf der Website

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

Anzeigen

## HÄUSSLER

Bausätze für das eigene Backhaus



Mit den Bausätzen von Häußler bauen Sie Ihr eigenes Backhaus im Garten – individuell nach Ihren Wünschen und Anforderungen. Sie erhalten von uns den „heißen Kern“ mit perfekt aufeinander abgestimmten Elementen. So genießen Sie die überragende Backqualität aus dem Holzbackofen. Ein Stück Lebensqualität!

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

# Jetzt bestellen!



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

# PIEROGI À LA SYLVIA SCHUMACHER

Pierogi, auch bekannt als Piroggen, sind gefüllte Teigtaschen. Die Basis stellt ein Hefe-, Blätter- oder Nudelteig dar, der süß oder herzhaft gefüllt ist. Die Teigtaschen sind vor allem in der osteuropäischen und finnischen Küche weit verbreitet. Sie werden häufig zu Festmahlzeiten serviert, werden mittlerweile aber auch in Garküchen als Fast Food angeboten. Dieses Rezept stammt von Sylvia Schumachers Familie in Polen.

## ZUTATEN\*

### Grundteig

- 1.000 g Weizenmehl 405
- 800 ml Wasser
- 1 Prise Salz

\*Ergibt 35-40 Pierogi (je nach Größe)

- Mehl, Wasser und Salz in eine große Schüssel geben. So lange kneten, bis die Masse handfest ist. Bei Bedarf kann noch Wasser zugegeben werden. Der Teig sollte formbar sein, wie ein Hefe- oder Pizzateig.
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen und flachdrücken.
- Mit jeweils einem gehäuften TL Füllung pro Pierogi versehen, Teig zudrücken und die Enden verschließen.
- Die fertigen Teigtaschen auf ein bemehltes Backblech oder eine Platte legen, damit sie nicht festkleben.
- Wasser in einen großen Topf geben, leicht salzen und zum Kochen bringen. Die Pierogi vorsichtig hineinlegen. Wie viele Teigtaschen auf einmal gegart werden, hängt von der Topfgröße und der Größe der Taschen ab. Sie müssen frei schwimmen können.
- So lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Das dauert ungefähr 5 Minuten. Wichtig: Die Pierogi dürfen nur köcheln, nicht sprudelnd kochen.
- In der Zwischenzeit für die Fleisch-Pierogi und die Kraut-Teigtaschen 500 g fein gewürfelten Bacon in 2 EL Butter auslassen.
- Pierogi aus dem Wasser nehmen, den Bacon darübergeben und servieren. Die Kirsch-Pierogi mit Zucker bestreuen und mit Schmand anrichten. ■





1) Der Teig sollte formbar sein, wie ein Hefe- oder Pizzateig. 2) Teig zu kleinen Kugeln formen. 3) Weiter formen und anschließend flach drücken

- Suppenfleisch mit Suppengrün in einen großen Topf geben. Mit gesalzenem Wasser auffüllen und aufkochen. Fleisch 120-180 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis es weich ist.
- Leber in einem zweiten Topf ebenfalls mit 1.000 ml Wasser aufkochen und gut durchbrühen lassen.
- Steinpilze mit Wasser in einen Topf geben, bis die Pilze bedeckt sind und aufkochen. Sobald das Wasser kocht, bei schwacher Hitze 10 Minuten weiterköcheln lassen.
- Butter in eine Pfanne geben. Die Zwiebel darin andünsten.
- Fleisch und Leber würfeln. Alles zusammen in den Fleischwolf geben und mit einer feinen Lochscheibe durchdrehen. Anschließend mit den Gewürzen gut vermengen. |

## ZUTATEN

### Fleisch-Füllung

- 4.000 ml Wasser + Wasser zum Bedecken
- 1.000 g Rinder-Suppenfleisch
- 500 g Suppengrün (ohne Petersilie)
- 150 g Schweineleber
- 1 Handvoll Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 40 g Salz + Salz zum Würzen
- Pfeffer

### Spätere Zugabe

- 500 g Bacon
- 2 EL Butter

Rezepte: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher



1) Bei den Kraut-Pierogi kann man etwa 1 TL Kraut-Mix pro Teigtasche rechnen. 2) Füllung gut auf dem Teig verteilen. 3) Den Teig zusammendrücken



1) Die Teigenden zusammenführen. 2) Dabei gut drücken, damit die Taschen nicht wieder aufgehen

## ZUTATEN

### Kraut-Füllung

- 1.000 g Sauerkraut
- 1 Handvoll Steinpilze
- 200 ml Wasser

### Spätere Zugabe

- 500 g Bacon
- 2 EL Butter

- Sauerkraut mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und erwärmen. Steinpilze mit 100 ml Wasser in einen zweiten Topf geben und aufkochen. Sobald das Wasser kocht, bei schwacher Hitze 10 Minuten weiterköcheln lassen.
- Alles zusammen mit etwas Sud von den Pilzen durch eine mittlere Lochscheibe wölfen. |

Sowohl die Fleisch-Pierogi als auch die Teigtaschen mit Kraut-Füllung schmecken mit etwas angerösteten Bacon-Würfeln gut





Rohlinge auf einen bemehlten Untergrund legen

## ZUTATEN

### Käse-Füllung

- 1.000 g Magerquark
- 300 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

▪ Kartoffeln garen und anschließend pellen.

▪ Den Magerquark mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmengen. |



1



2

## ZUTATEN

### Obst-Füllung

- 500 g Kirschen

### Spätere Zugabe

- 1 EL Schmand (pro Portion)
- 1 TL Zucker (pro Portion)

▪ Kirschen waschen und von den Stielen befreien. Die Steine bleiben im Teig, damit die Teigtaschen ihre Konsistenz behalten. |

Kirsch-Pierogi kommen besonders bei Süßmäulern gut an

1) Teigtaschen mit der gewünschten Füllung versehen. Bei den süßen Pierogi bleibt in den Kirschen der Stein drin, damit die Konsistenz erhalten bleibt. 2) Kirschen nebeneinander setzen. 3) So sehen die fertigen Kirsch-Rohlinge aus



3



# Meine Vorräte & ich

## Die Kreative

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

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

**Anastasia Anastasiadou:** Am liebsten verarbeite ich Wildkräuter und Gewürze. Seit meiner Kindheit bin ich es gewohnt, die Natur zu beobachten und meine Energie daraus zu tanken. Es bedeutet für mich Erfüllung, in die Natur rauszugehen, Kräuter, Blüten, Früchte, Blätter zu sammeln und diese neben dem „normalen“ Einmachgut wie Gemüse und Obst zu verarbeiten.

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

Ich komme aus einem armen Dorf aus Griechenland. Zumindest habe ich dort einen Großteil meines Lebens verbracht. Wir hatten nichts und waren Selbstversorger. Wir verbrachten den gesamten Tag damit, unsere Nahrung anzubauen, zu verarbeiten und haltbar zu machen. Das wurde mir von meinen Großeltern, bei denen ich groß geworden bin, bei-

gebracht. Und das ist das, was ich bis heute faszinierend finde: den Ursprung zu kennen. Man muss sich bewusst sein, dass unsere Lebensmittel einen Ursprung haben. Heute leben wir zu sehr in der Verschwendung.

### **Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?**

Ich verarbeite grundsätzlich alle Lebensmittel selbst. Von Brühe bis zu meinen Gewürzen, Käse, Fleisch, Hefen. Ich dörre, fermentiere, koche ein, räuchere, trockne an der Luft und friere ein.

### **Wie lagerst Du Vorräte?**

Ich lagere sie in meinem mittlerweile eigens dafür angelegten Lager, zumeist in Gläsern. Ansonsten sind sie gefroren oder hängen zum Trocknen.

### **Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?**

Das ist eine schwierige Frage. Alle Geräte, die ich habe, erleichtern mir die Arbeit und schenken mir Zeit, um mehr Dinge gleichzeitig machen zu können. Während der Dörrautomat läuft und die Küchenmaschine rührt, kann ich mit der Hand schon einmal mörsern. Aber ich glaube, den Trichter – das banalste kleine Gerät – möchte ich nicht mehr missen. Es hat schon viele Kleckereien abgewendet.



## ANASTASIA ANASTASIADOU

Anastasia Anastasiadou ist 39 Jahre alt und von Beruf Orthopädienschuhtechnik-Meisterin. In Steinau an der Straße in Hessen führt sie ihr eigenes Geschäft namens Footopia. Auch in ihrer Freizeit liebt sie es, Dinge zu erschaffen und ihre kreative Ader auszuleben. Dementsprechend lang ist die Liste ihrer Hobbys – neben der Vorratshaltung zählen unter anderem schneidern, zeichnen, reiten, Rad fahren, fotografieren, lesen, stricken, sticken und Lederarbeiten dazu.



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

### Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Ja natürlich. Ich habe schon einmal Salz mit Zucker verwechselt.

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

Einkochen ist eine einfache und sehr schöne produktive Art, sein Leben zu gestalten. Es ist eine Philosophie mit Suchtpotenzial. Bevor man überlegt, einzukochen, sollte man sich Gedanken über den Platz machen, der einem zur Verfügung steht. Denn es kann, und da spreche ich aus Erfahrung, ausarten. Den Platz, den man benötigt, unterschätzt man sogar als „Profi“. Das zweitwichtigste ist die Einkochzeit. Bücher sind leider oft in ihren Angaben falsch. Man braucht viel Geduld und muss Erfahrungswerte sammeln. Und darf vor allem nicht enttäuscht sein, wenn mal etwas nicht klappt. Ich empfehle Einkoch- und Einmachgruppen im Internet. Dort kann man sich gut austauschen und schöne Anregungen holen. Und dann einfach loslegen.

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

Das sind definitiv Quitten nach griechischer Art. In Griechenland essen wir die zu allem. Zu griechischem Joghurt, mit Käse auf Brot, als Konfitüre oder einfach pur. |

## QUITTEN NACH GRIECHISCHER ART

### ZUTATEN

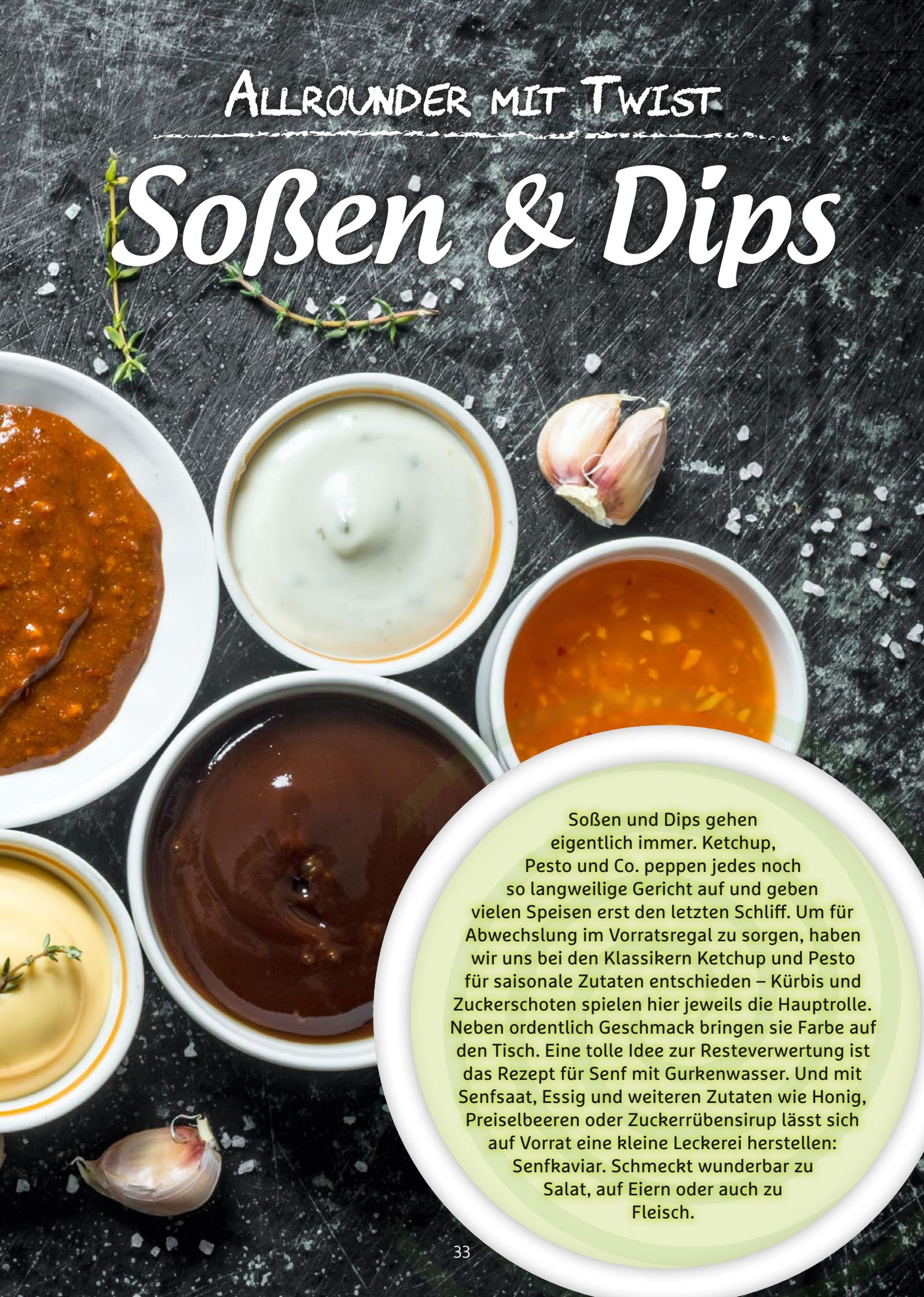
- 2.000 g Zucker
  - 1.000 g Quitten
  - 1.000 ml Wasser
  - 500 g Walnüsse
  - Saft von 2 Zitronen
  - 3 Pck. Vanillezucker
  - 1 Stange Zimt
  - 3 Nelken
- Quitten waschen und in Streifen oder Stücke schneiden. Die Schale bleibt dran.
- Alles in einen Topf geben und aufkochen. 4-5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Immer wieder Wasser nachgießen. Die Konsistenz sollte leicht sirupartig sein, aber nicht zu flüssig.
- Abkühlen lassen und erneut 4-5 Stunden weiter köcheln lassen. Die Konsistenz sollte auch hier leicht sirupartig sein, aber nicht flüssig.
- Den Topf von der Herdplatte nehmen, abkühlen lassen. Über Nacht stehen lassen.
- Am nächsten Tag noch einmal aufkochen – so lange, bis die Quitten rosafarben werden und die Konsistenz sirupartig.
- In Gläser abfüllen und abkühlen lassen. |





ALLROUNDER MIT TWIST

# Soßen & Dips



Soßen und Dips gehen eigentlich immer. Ketchup, Pesto und Co. pepen jedes noch so langweilige Gericht auf und geben vielen Speisen erst den letzten Schliff. Um für Abwechslung im Vorratsregal zu sorgen, haben wir uns bei den Klassikern Ketchup und Pesto für saisonale Zutaten entschieden – Kürbis und Zuckerschoten spielen hier jeweils die Hauptrolle. Neben ordentlich Geschmack bringen sie Farbe auf den Tisch. Eine tolle Idee zur Resteverwertung ist das Rezept für Senf mit Gurkenwasser. Und mit Senfsaat, Essig und weiteren Zutaten wie Honig, Preiselbeeren oder Zuckerrübensirup lässt sich auf Vorrat eine kleine Leckerei herstellen: Senfkaviar. Schmeckt wunderbar zu Salat, auf Eiern oder auch zu Fleisch.

# ZUCKERSCHOTEN-PESTO

Alle kennen die knackigen, flachen Zuckerschoten aus der asiatischen Küche oder einfach so zum Knabbern als leckeren Snack. Die Idee, daraus ein leckeres Pesto zu machen, bringt Frische und Knackigkeit auf den Tisch und ist mal was anderes als das immer gleiche Pesto-Rezept mit Basilikum und Rucola. Eine tolle grüne Farbe gibt es trotzdem obendrauf.

## ZUTATEN\*

- 220 g Zuckerschoten (frisch)
- 30 g Olivenöl
- 20 g Cashewkerne (ungesalzen)
- 20 g Hartkäse (Parmesan oder Pecorino)
- 2 kleine Zehen Knoblauch
- 6-7 Blätter Minze
- 1 TL + 1/3 TL Salz
- 2-3 Prisen Pfeffer

\*Ergibt 1 Glas à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Wochenmarkt



Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefleuster

 www.glasgefleuster.de

## Tip

Das Pesto hält sich 2-3 Wochen im Kühlschrank, wenn man immer einen sauberen Löffel zum Entnehmen verwendet, und dafür sorgt, dass sich immer eine Schicht Öl darauf befindet.

- Zuckerschoten waschen und die Fädchen vorne entfernen.
- In einem Topf Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Schoten hinzugeben und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann Schoten abgießen und in ein Bad mit Eiswasser geben.
- Nach 3 Minuten die Schoten herausnehmen und abtrocknen. Etwas kleinschneiden und in einen Mixer geben.
- Knoblauch schälen, etwas kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten zusammen zu den Schoten in den Mixer geben.
- Alles gut mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Sollte diese zu „krümelig“ oder fest werden, etwas mehr Olivenöl zugeben. Am Ende nach Geschmack nachwürzen.
- Das Pesto in ein sterilisiertes Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Zuschrauben und im Kühlschrank aufbewahren. |

# RAUCHIGE BBQ-SOÛE



Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest  
 /www.lebkuchennest.de  
 www.lebkuchennest.de

## LESE-TIPP

Für eine noch fruchtigere Note sorgt ein Dattelketchup. Das Rezept dafür gibt es im Schwesternmagazin **BROT zum Grillen** auf Seite 75. Sie haben das Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben können Sie im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen) nachbestellen.



Eine klassische Barbecue-Soße darf – neben gutem Brot – bei keiner Grillparty und auch in keinem Vorratsschrank fehlen. Mit ihrer intensiven und würzigen Note verleiht sie jedem Gericht noch einen zusätzlichen Geschmacks-Kick. BBQ-Soßen gibt es inzwischen in unzähligen Varianten. Diese rauchige Version veredelt Grillfleisch und Beilagen in besonderer Weise.

## ZUTATEN\*

- 300 g Tomatenketchup
- 50 g Ahornsirup
- 45 g Rohrzucker
- 12 g Paprikapulver (geräuchert)
- 12 g Röstzwiebeln
- 10 g Apfelessig
- 5 g Rauchsatz
- 3 g Pfeffer
- 2 Spritzer Smoked Tabasco
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

\*Ergibt 4 Gläser à 100 ml

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

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
- Zitrone auspressen und den Saft gemeinsam mit allen übrigen Zutaten in einen Topf geben.
- Unter ständigem Rühren und bei geringer Hitze für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird.
- Mit dem Pürierstab die Knoblauch- und Röstzwiebel-Stückchen in der Soße zerkleinern.
- Die noch heiße Soße mit einem Trichter in sterile Gläser abfüllen und fest verschließen.
- Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich die BBQ-Soße bis zu vier Wochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# KÜRBIS-KETCHUP

## ZUTATEN

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 180 ml Apfelsaft
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 80 g Zucker
- 50 ml Essig
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Salz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 MSP Ingwer (frisch, gemahlen)
- 1 Prise Zimt
- Öl zum Braten

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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



Ob pur aus Tomaten, mit allerlei Gewürzen oder mit Ananas und anderen Früchten verfeinert – Ketchup gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Varianten. Kürbis spielt die Hauptrolle in diesem Rezept. Currypulver und Ingwer sorgen für eine würzige Note und bringen das ganze Jahr über Abwechslung auf den Tisch.

- Hokkaido-Kürbis waschen und ungeschält in Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken oder zerdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen und sehr klein schneiden. Zitrone auspressen.
- Die Kürbiswürfel in einem weiten Topf mit etwas Öl 10 Minuten scharf anbraten. Vorbereitete Zwiebel, die geschnittene Chili und den Knoblauch kurz mitdünsten.
- Den Topfinhalt an den Rand schieben und das Tomatenmark in der Topfmitte kurz anrösten. Dann das Currypulver darüber streuen. Alles gut verrühren und 30 Sekunden auf mittlerer Stufe mitrösten.
- Essig mit Zitronensaft mischen, Gemüse damit ablöschen und alles noch einmal aufkochen. Apfelsaft hinzugeben.
- Topf vom Herd ziehen und alles mit einem starken Mixer fein pürieren.
- Zucker, Zimt, Ingwer und Salz unterrühren. Anschließend den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und den Ketchup aufkochen. Sollte der Ketchup noch zu dickflüssig sein, so lange Apfelsaft dazugeben, bis der Ketchup die gewünschte Konsistenz hat. Kurz aufkochen.
- Alles noch einmal abschmecken, nachwürzen und dann mit einem Trichter in sterilisierte Flaschen füllen. Für eine längere Haltbarkeit den Ketchup 90 Minuten bei 100°C einkochen. |

### Tipp

Wer Lust hat, weitere Bestandteile für den Ketchup selbst herzustellen: In **SPEISEKAMMER** 03/2020, Seite 16, gibt es ein Rezept für hausgemachtes Tomatenmark.



Rezept & Bilder: Christoph Bremer

**RESTE  
VERWER-  
TUNG**



**Tipp**  
Senfsaat ist kein Luxusgut, bei den im Supermarkt aufgerufenen Preisen könnte man aber den Eindruck bekommen. Günstiger bekommt man die Körner in Gewürzläden oder im Internet.

### ZUTATEN\*

- ca. 30 bis 40 g Senfsaat (gelb oder braun) auf 100 ml Gurkensud

\*Ergibt 1 Glas à 150 ml

# SCHNELLER SENF MIT GURKENWASSER

Wer sich bislang nicht ans Senfen herangewagt hat, der kann mit diesem einfachen Rezept seinen ersten Versuch wagen. Aber auch für erfahrene Senfmacher bietet sich damit eine gute Gelegenheit zur Resteverwertung. Als Basis dient der Sud eingelegter Gurken. Das kann übriggebliebener Essigsud gekaufter oder selbst hergestellter Gurken sein (zum Beispiel von den Pölsgerurken aus SPEISEKAMMER 02/2019). Hier hat man bereits ein gutes Verhältnis von Zucker, Salz und Essig.

- Einfach den Sud mit Senfkörner auffüllen, sodass die Körner damit bedeckt sind.
- 24 Stunden ziehen lassen und dann bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Der Senf kann direkt verzehrt werden, ist zu Anfang aber sehr scharf, ja nahezu bissig. Das gibt sich mit der Zeit aber, man darf ihn also gerne 1-2 Wochen stehen lassen.
- Im Kühlschrank ist Senf nahezu unbegrenzt haltbar. |

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

### LESE-TIPP

Das Rezept zu den Pölsgerurken gibt es in Ausgabe 02/2019 von **SPEISEKAMMER**, erhältlich unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop)





# SENFKAVIAR



## ZUTATEN GRUNDREZEPT\*

- 100 g Senfsaat (gelb)
- 130 ml Essig (zum Beispiel Kräuter-, Weißwein- oder Apfelessig)
- 50 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 4 g Salz

\*Ergibt 3 Gläser à 100 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Scharf, mittelscharf, mild oder süß. Mehr haben wir Senf jahrzehntelang nicht „abverlangt“. Das hat sich inzwischen geändert. Senfmacher sind in letzter Zeit immer kreativer geworden. Und auch in der heimischen Küche wird Senf immer häufiger selbst hergestellt. Dabei muss es nicht immer die klassische Variante sein. Senfkaviar ist eine wunderbare Alternative, sehr simpel und schnell in der Herstellung, geschmacklich aber ein ganz neues Erlebnis. Ob auf Ei, zum Salat, zum Fleisch – Senfkaviar ist vielseitig einsetzbar. Mit dem Grundrezept stellt man die Basis her, die dann durch die Zugabe von zum Beispiel Honig, Kronsbeeren (Preiselbeeren) oder Zuckerrübensirup veredelt wird. Der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt.



- Alle Zutaten in einen Topf geben und kurz aufkochen.
  - Bei mittlerer Hitze 2 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
  - Zur Seite stellen und abkühlen lassen, Lorbeerblätter entfernen.
  - Sobald die Masse kalt ist, ist die Basis für den Senfkaviar fertig und muss nur noch gesüßt werden, zum Beispiel mit Honig, Konfitüre oder Zuckerrübensirup. Danach sollte der Senfkaviar noch etwa 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen.
  - Senfkaviar ist im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.
- **VARIANTE 1:** Bei einem Drittel der Basis 1 EL flüssigen Honig unterheben. Perfekt geeignet für Salat, auf Ei oder Fisch.
  - **VARIANTE 2:** Ein Drittel der Basis mit 2 EL Kronsbeeren (Preiselbeeren) mischen. Perfekt zu Salat und Fleisch wie Wild oder Lamm.
  - **VARIANTE 3:** Je nach Vorliebe, wie süß es sein soll, ein Drittel der Basis mit 2-3 EL Zuckerrübensirup verrühren. Schmeckt super zu Hähnchenfleisch oder zur Weißwurst. ■

Rezept & Bild: Christoph Bremer

# SPEISEKAMMER



## FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

## KÜCHENTHERMOMETER

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



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



€ 23,-

Bee's Wrap 3er-Pack  
Meadow Magic VEGAN



€ 14,-

Bee's Wrap  
Sandwich  
33 x 33 cm



Bee's Wrap  
extra groß  
43 x 58 cm  
VEGAN

€ 18,50

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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



€ 23,-

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

## CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

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



€ 159,99



€ 39,99

## „VAKUUMIER-BOXEN VACBoxx ECOSET“

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

Set bestehend aus:

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

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

Im Gespräch:  
Autorin Lea Elçi

## *„Fokus auf wichtige Dinge legen und nicht so kurzsichtig leben“*

Lea Elçi ist 15 Jahre alt, Schülerin und hat ein Kochbuch geschrieben. „Umessen“, so der Titel des Werks, ist kein Standard-Kochbuch. Vielmehr ist es eine Anleitung für unkompliziertes und klimaschonendes Essen. Als Tochter eines Kochs und einer Konditorin begleitet sie das Thema Wertschätzung für Lebensmittel von klein auf. Wie das Buch entstanden ist, an wen es sich richtet und was wir alle tun können, um zu einer besseren Welt beizutragen, verrät Lea Elçi im Gespräch.



Bilder: Seren Dal/Brandstätter Verlag

### **SPEISEKAMMER: Worum geht es in Deinem Buch „Umessen“?**

**Lea Elçi:** Unsere Ernährungsweise hat Einfluss auf den Klimawandel. In „Umessen“ geht es um nachhaltige Ernährung. Das Buch soll eine Anleitung darstellen, wie ich in der Küche damit anfangen kann, nachhaltiger zu leben. Denn jeder und jede von uns muss täglich essen. Warum also nicht dort mit Nachhaltigkeit anfangen? Neben Rezepten gibt es Interviews mit spannenden Menschen aus verschiedenen Bereichen, die sich mit den Themen Ernährung, Lebensmittel und Klimawandel beschäftigen.

### **Wie ist die Entstehungsgeschichte zu dem Buch?**

Wir haben in der achten Klasse die Aufgabe bekommen, über ein halbes Jahr ein Projekt selbst zu konzipieren und durchzuführen. Diese Aufgabe war sehr frei und es kamen die unterschiedlichsten Sachen bei raus. Ein Teil sollte auch etwas Handwerkliches oder Selbstgemachtes beinhalten. Eine meiner Freundinnen hat beispielsweise selbst Songs geschrieben. Ich wollte etwas machen, in dem ich einen Sinn sehe und was mir wichtig ist. Gutes Essen begleitet mich schon mein Leben lang und der Klimawandel beschäftigt mich ebenfalls. Da kam ich, zusammen mit meiner Familie, auf die Idee, ein nachhaltiges Kochbuch zu entwickeln.

### **Und wie ging es dann weiter?**

Für das Buchprojekt in der Schule habe ich verschiedene Menschen angeschrieben und angefragt, ob sie mir ein Rezept schicken würden mit einem kleinen Text, was für sie nachhaltige Ernährung ist. Die Resonanz war extrem groß, ich habe viele Rückmeldungen bekommen. Am Ende hielt ich ein richtiges Buch in der Hand, das wir auf klimaneutralem Papier in einer Druckerei hier in Hamburg haben drucken lassen. Aus diesem Buchprojekt entstand die Idee für „Umessen“. Mein Vater und ich sind auf den Verlag zugegangen. Dort war man schnell von unserer Idee überzeugt.

### **In „Umessen“ sind auch prominente Gesichter vertreten wie Tim Mälzer und Renate Künast. Wie konntest du sie für Dein Projekt gewinnen?**

Teilweise über meinen Vater, der als Koch und Unternehmer viele Kontakte hat. Einige habe ich aber auch selbst kontaktiert. Während der Vorbereitungen haben sich auch neue Gesprächspartnerinnen ergeben. Auf die Mail an Maja Göpel, hat mir direkt eine Freundin, Saskia Knispel de Acosta geantwortet, die meinte dass Maja sehr beschäftigt ist und sie die Anfrage gerne entgegen nehmen würde. Sie ist Klimafolgen-Forscherin und hauptamtlich bei den Scientists für Future tätig. Saskia hat außerdem fünf Jahre lang das Restaurant eines 5-Sterne-Hotels geleitet, weshalb es dann umso besser gepasst hat. Auch mit ihr habe ich ein echt aufschlussreiches Gespräch geführt.

### **An wen richtet sich Dein Buch?**

Kurz gesagt: an alle. Ich würde mit „Umessen“ gerne so viele Menschen wie möglich erreichen. Vor allem auch diejenigen, die sich noch nicht so viel mit den Themen Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung beschäftigen. Denn meist ist es doch so, dass vor allem die Menschen Bücher wie meines kaufen, die sich



Seit 5 Jahren ernährt sich die Autorin vegetarisch. Und zeigt in ihrem Buch mit einem Rezept für Steckerrübenschnitzel, dass fleischlos nicht freudlos bedeuten muss

sowieso schon mit dem Thema auseinandersetzen oder ein Bewusstsein dafür haben.

#### Was war Dein größtes Learning während der Buch-Produktion?

Oh, da gab es so vieles. Insgesamt hat das Projekt viel Spaß gemacht. Ich habe vor allem während meiner Recherche für das Buch und in den Gesprächen nochmal wahnsinnig viele Informationen zu den Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit bekommen. Und gelernt, dass das Thema unglaublich komplex ist und es sehr schwer ist, alles richtig zu machen. Aber auch, dass jeder und jede Einzelne von uns etwas bewirken kann und wichtig ist, für den nötigen Wandel.

#### Was sind Deine Favoriten aus „Umessen“?

Bei den Rezepten liebe ich einfach alle. Es sind nämlich hauptsächlich Gerichte, die ich schon von Klein auf kenne und esse. Aber ein richtiges Lieblingsessen habe ich nicht – das ist vor allem abhängig von meiner Tagesform. Mal liebe ich herzhaftes Essen, einen anderen Tag darf es süß werden.

#### Welche Grundzutaten dürfen in der Küche nicht fehlen, um Deine Rezepte zu kochen?

#### BUCH-TIPP

Das Buch „Umessen – Das Kochbuch für eine bessere Welt“ ist im Brandstätter Verlag erschienen. Weitere Infos dazu gibt es unter [www.brandstaetter-verlag.de](http://www.brandstaetter-verlag.de)



Etwas abstrakter formuliert: Liebe, Respekt und Bewusstsein sowie Wertschätzung für die Zutaten. Wo kommt unser Essen her, wie wird es hergestellt und wie gut geht es uns eigentlich? Das sind Fragen, die wir uns viel häufiger stellen sollten.

#### „Das Kochbuch für eine bessere Welt“ lautet der Zusatz auf dem Titel von „Umessen“. Wie sieht eine bessere Welt in Deinen Augen aus?

Puh, das ist ganz schön schwierig zu beantworten. Ich habe das Gefühl, wir Menschen handeln häufig so unbewusst und auch zerstörerisch. Da bräuchte es viel mehr Bewusstsein für das eigene Handeln. Es wird zu wenig für und zu viel gegen das Gute gearbeitet. Wir sollten den Fokus auf wichtige Dinge legen und nicht so kurzsichtig leben. Mehr Liebe für Menschen und Tiere haben. Wir brauchen ein neues System. So wie wir aktuell leben, kann das auf Dauer nicht funktionieren. Und Profit sollte nicht immer so im Vordergrund stehen. Dass das unrealistisch ist, ist mir aber auch bewusst.

#### Was kann jeder und jede von uns konkret tun, um zu einer besseren Welt beizutragen?

In der Küche? Als erstes den Konsum von tierischen Produkten reduzieren, das ist einfach sehr wichtig. Dann bei Lebensmitteln auf Saisonalität und Regionalität achten, sowie versuchen weniger wegzuschmeißen. Einfach ein bisschen mehr Bewusstsein entwickeln, in allen möglichen Bereichen. Wenn man außerdem wirklich etwas verändern will, kann man sich auch anders für das Thema einsetzen. Im eigenen Umfeld und vor allem politisch laut werden, um wirklich an den großen Stellschrauben zu drehen.

#### Wie sehen Deine Pläne für die nächsten Jahre aus?

Ich bin 15 Jahre alt, da plane ich nicht so weit. In einem halben Jahr möchte ich für ein halbes bis ganzes Schuljahr nach Uruguay gehen. Ich habe lange mit mir gehadert, da das Land eine Flugreise entfernt ist und fliegen für das Klima nicht gut ist. Andererseits gehe ich für einen längeren Zeitraum dorthin und denke, es bringt mich weiter, über den eigenen Tellerrand zu schauen und eine andere Kultur kennenzulernen. Ich freue mich sehr darauf. Außerdem möchte ich mich jetzt wieder verstärkt bei Fridays for Future engagieren. Eine Zeitlang war ich dort sehr aktiv, auch im Organisationsteam. Dann wurde es zu viel. Aber jetzt bin ich wieder dabei. ■



Zusammen mit ihrem Vater und der restlichen Familie hat Lea Elci „Umessen“ entwickelt

## SCHMACKHAFFE STEINFRÜCHTE

# Haltbares aus Kirsche, Pflaume & Co.

Der Sommer ist nicht nur wettertechnisch betrachtet für viele die schönste Jahreszeit. Die Natur bietet in der warmen Saison Obst und Gemüse in großer Vielfalt. Auch Steinobst wie Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche und Pflaumen gibt es aktuell überall. Die Vertreter dieser Gattung zeichnen sich durch einen harten und größeren Kern aus. Durch diesen lassen sich die Früchte unverarbeitet nur schwierig oder gar nicht lagern. Wir haben einige Ideen zusammengetragen, die aus Steinfrüchten raffinierte Begleiter zu jeder Mahlzeit machen. Vom Einkochen ohne Saft und Zucker, über Rezepte für dreierlei Chutney-Varianten, beschwipste Marillen bis hin zu zwei Konfitüre-Variationen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und die Sommersaison lässt sich noch ein wenig verlängern.





## Botanische Verwandtschaft

Kirschen sind botanisch mit der Rose verwandt. Im ersten Moment scheinen beide nicht viele Gemeinsamkeiten zu haben. Doch denkt man an die Blütenpracht der Kirschbäume im Frühjahr, ist die Verwandtschaft kaum zu leugnen.

## Sortenreichtum

Es gibt etwa 750 Kirscharten. Die meisten (etwa 500) sind Süßkirschen. Sauerkirschen gibt es nur etwa halb so viele Sorten. Diese haben einen doppelt so hohen Säuregehalt und sind in der Regel später reif. Sie haben zudem etwas kleinere und weichere Früchte.

## Reich an Inhaltsstoffen

Kirschen enthalten viel Vitamin C, sind aber vor allem reich an B-Vitaminen. Mit der Folsäure liefern die roten Früchte einen wichtigen Baustein für den menschlichen Körper, denn diese hilft bei Aufbau und Reparatur von Zellen. Zudem enthalten Kirschen wichtige Mineralien wie Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Kalzium.

## Haltbarkeit

Nach der Ernte sind Kirschen nur wenige Tage haltbar und werden am besten im Kühlschrank gelagert. Zudem sollten sie erst kurz vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung gewaschen und entstielt werden, da sie sonst schneller faulen oder gar platzen.

## Bauchschmerzen

Angeblich sollen Kirschen in Kombination mit Wasser für Bauchschmerzen sorgen. So bläuten es Generationen von Eltern und Großeltern ihren Kindern ein. Doch das ist längst widerlegt. Wahrscheinlich war nicht die Kirsche selbst, sondern die damals schlechtere Wasserqualität ursächlich für das Bauchweh der Kinder.

# 10 Fakten über Kirschen

## Vogelkirsche

Von der Vogelkirsche, die ihren Namen daher hat, dass sie besonders gern von Vögeln gefressen wird, sind die Zuchtformen Knorpelkirsche und Herzkirsche abgeleitet. Diese kultivierten Formen sind vor allem durch größere Blätter sowie größere und süßere Früchte erkennbar und werden im Allgemeinen als Süßkirsche bezeichnet.

## Herkunft

Kirschen kommen ursprünglich aus dem Kaukasus und stammen von der wild wachsenden Vogelkirsche ab. Bereits vor rund 2.000 Jahren kamen die süßen Früchte nach Europa. Der Anbau von Kirschen erfolgt vor allem in der gemäßigten Klimazone.

## Redewendung

„Mit dem ist nicht gut Kirschen essen“, heißt es, wenn man mit jemandem nicht gut auskommt. Die Redewendung stammt aus dem Mittelalter, als Kirschen noch selten und teuer waren. Nur besser betuchte Leute konnten sich damals die süßen Früchte leisten. Ab und zu traf man sich auch zum gemeinsamen Kirschenessen. War in dieser Runde jedoch jemand dabei, der gar nicht erst geladen oder unbeliebt war, wurde diese Person mit den Kirschkernen und -stielen bespuckt, bis sie schließlich wieder verschwand. Denn mit diesen Personen war einfach nicht gut Kirschen essen.

## Lagerung

Am besten halten sich Kirschen im Gemüsefach des Kühlschranks – mit Stiel in einem Behälter ohne Deckel. Luftdicht verpackt werden sie nämlich zu schnell matschig.

## Herkunft II

Drei Viertel der Weltproduktion stammen aus Europa, wobei die wichtigsten Anbauländer Italien, Frankreich und Deutschland sind. Leider sind sie häufig belastet und enthalten Rückstände von Pestiziden. Vor dem Verzehr sollten sie daher mit warmem Wasser gewaschen werden.



Rezept & Bild:  
Christoph Bremer

Kirschen sind fester Bestandteil unserer Süßspeisen- und Dessert-Küche. Aber auch zu deftigem Essen können sie ein guter Begleiter sein. Dieses Kirsch-Chutney passt hervorragend zu Currys, gegrillten Hähnchen und Lamm oder statt Preiselbeeren zu Wildgerichten.

- Kirschen waschen, entsteinen und klein schneiden.
- Ingwer schälen und reiben oder in sehr kleine Stücke hacken.
- Kirschen, Ingwer und Zucker vermengen und etwa 60 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen Zwiebeln und Chili fein hacken und beides in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anrösten.
- Kirschen, Ingwer und Zucker hinzugeben, kurz aufkochen lassen und dann mit dem Essig ablöschen.
- Alles zusammen 30 Minuten auf mittlerer Hitze ziehen lassen und am Ende mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend in Gläser abfüllen.
- Das Chutney ist im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.
- Für die längere Haltbarkeit in der Speisekammer 30 Minuten bei 90°C einkochen. ■

### ZUTATEN\*

- 500 g Kirschen
- 50 g Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 60 ml Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

\*Ergibt 4 Gläser à 120 ml

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

**ZUTATEN\***

- 500 g Sauerkirschen

\* Ergibt 3 Gläser à 220 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Markt



# KIRSCHEN OHNE SAFT EINKOCHEN

Kirschen einkochen, ohne ihr natürliches Aroma durch Zucker, Gewürze oder Flüssigkeiten zu beeinflussen, ist gar nicht schwer. Das Ergebnis ist ein Glas voll geballter Kirschenpower. Und das Beste daran ist, dass man so auch im Winter noch herrliche Kirschen genießen kann.

- Es sollten ausschließlich einwandfreie Kirschen ohne faule Stellen oder Maden verwendet werden.
- Bei den Gläsern ist hier besonders wichtig, dass sie absolut sauber und sterilisiert sind. Dafür sollten sie einige Minuten ausgekocht oder in einer Spülmaschine mit Sterilisierungsprogramm durchgelaufen sein.
- Kirschen waschen und entsteinen.
- Nun die Kirschen so fest es geht in die Gläser schichten. Alle Gläser mit Deckeln, Gummiringen und Klemmen verschließen.
- In einen Einkochautomaten stellen und so viel kaltes Wasser hineingießen, dass die Gläser zu zwei Drittel im Wasser stehen.
- Den Automaten auf 30 Minuten bei 90°C einstellen und die Gläser einkochen. Am Ende des Einkochvorganges sollte sich eindeutig Flüssigkeit aus den Kirschen im Glas angesammelt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, lieber noch 10 Minuten weiter einkochen.
- Sollte kein Einkochautomat vorhanden sein, lässt sich das Ganze auch im Kochtopf machen. Bitte ein Handtuch oder ein Rost hineinlegen, damit die Gläser nicht direkt auf dem Topfboden stehen. Die Einkochzeit sollte in diesem Fall erst gemessen werden, wenn das Wasser sprudelnd kocht. Auch hier beträgt die Einkochzeit 30 Minuten bei 90°C.
- Gläser aus dem Wasser nehmen und auskühlen lassen.
- Die Klemmen von den Gläsern erst entfernen, wenn die Gläser komplett ausgekühlt sind. Testen, ob alle Gläser dicht sind, indem man checkt, ob die Ausbuchtung des Gummiringes nach unten zeigt und man das Glas am Deckel hochheben kann, ohne dass es sich öffnet.
- Gläser, die offen sind, sollten in den Kühlschrank gestellt und zeitnah aufgebraucht werden. |

## Tipp

Wer die Kirschkerne nicht entsorgt, sondern sie abwäscht und vom restlichen Fruchtfleisch befreit, kann mit wenigen Handgriffen daraus einen Likör zubereiten, der an Amaretto erinnert: Einfach mit etwas Kandiszucker und Korn oder Wodka in eine Flasche geben und zuschrauben. Nach 6-8 Wochen an einer kühlen, dunklen Stelle kann man die Kerne abseihen und den Likör genießen.



Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefleuster

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

# APFEL-PFLAUMEN-CHUTNEY

Was tun mit Fallobst und Ernteresten? Überreife und schrumpelige Äpfel eignen sich für Kuchen, Konfitüren und Kompott. Alternativ bietet sich auch ein Chutney an – in diesem Fall verfeinert mit Pflaumen und Gewürzen. Das passt hervorragend zu Geflügel und Reisgerichten.

## ZUTATEN\*

- 800 g Äpfel (leicht säuerlich)
- 200 g Pflaumen
- 375 ml Weinessig
- 300 g Zucker
- 250 g Sultaninen
- 250 g Zwiebeln
- 10 g weiße Senfkörner
- 5 g Ingwer (gehackt)
- 5 g frischer Knoblauch (gehackt)
- 5 g Pfeffer (gemahlen)
- 3 Sternanis
- 1 Zimtstange

\*Ergibt 6 Gläser à 200 ml

- Die Äpfel entkernen und schälen, anschließend in kleine Stückchen schneiden. Pflaumen entkernen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Senfkörner im Mörser zerdrücken oder mahlen.
- Alles zusammen mit Weinessig, Zucker und Pfeffer in einen großen Topf geben. Aufkochen und auf kleiner Flamme eine Stunde offen köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.
- Währenddessen Einmachgläser heiß auswaschen und bereitstellen.
- Nach 60 Minuten Zimtstange und Sternanis sowie Sultaninen hinzugeben. Erneut 20 Minuten köcheln lassen, hin und wieder umrühren.
- Das Chutney ist fertig, sobald es eine zähflüssige Konsistenz hat und nicht mehr vom Löffel läuft.
- Das fertige Chutney in die vorbereiteten Gläser füllen und diese sofort luftdicht verschließen.
- Für die längere Haltbarkeit in der Speisekammer 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Edda Klepp

 @brotmagazin





**Tipp**  
 Es lassen sich verschiedene Varianten des Pflaumentaler-Traums umsetzen. So kann man je nach Geschmack Zimtstangen und Sternanis, einen kleinen Schuss Whisky oder gehackte Zartbitter-Schokolade hinzugeben. Besonders lecker ist es auch, wenn man pro 100 ml Aufstrich etwa 20 g gehackte Pistazien für rund 30 Sekunden mitkocht.

Rezept & Bild: Gerda Göttling

# PFLAUMENTALER-TRAUM

Zwischen Sommer und Herbst, wenn die Pflaumen darauf warten, zu leckerem Hefekuchen verarbeitet zu werden, ist die richtige Jahreszeit für dieses einfache Rezept. Die fruchtige Masse kann schnell zum Lieblings-Brotaufstrich werden. Sie betört mit ihrem Duft von Vanille, Marzipan, Karamell und einer Spur Süßholz.

- Pflaumen waschen, trocknen lassen und entsteinen. Danach in Stücke schneiden und mit dem Gelierzucker sowie dem Zitronensaft mischen. 5 Stunden, besser noch über Nacht, stehen lassen.
- Im ausreichend großen Topf unter ständigem Umrühren aufkochen und für 4-5 Minuten sprudeln lassen.
- Danach eine Gelierprobe machen. Dazu ein wenig der Fruchtmasse auf einen Löffel nehmen und abkühlen lassen. Die Masse sollte fest werden.
- Für eine besonders cremige Konsistenz kann man die gesamte Masse kurz mit dem Pürierstab durchmischen – den Sternanis vorher entfernen.
- Den fertigen Fruchtaufstrich mit Hilfe eines Trichters in heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. |

## ZUTATEN

- 3.000 g Pflaumen
- 1.000 g Gelierzucker 3:1
- 2-3 Bio-Zitronen
- 3 Stangen Zimt
- 1-2 Tonkabohnen (fein gerieben)
- 4 g Nelken (gemahlen)
- 3 Sternanis

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

## LESE-TIPP

Dieses Rezept ist zuerst in unserem Schwester-magazin **BROT** Ausgabe 06/2018 erschienen. Sie haben das Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben können Sie im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen) nachbestellen.





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

## ZUTATEN

- 500 g Aprikosen
- 300 g Schalotten
- 75 g Aprikosen (getrocknet)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Öl
- 80 g Apfelessig
- 10 g Zucker
- 2 g Pfeffer (bunt, gemahlen)
- 1-2 g Chilipulver
- 2 g Salz

\*Ergibt 3 Gläser à 200 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# APRIKOSEN-CHUTNEY

Fruchtig, süß und sauer. Drei Geschmacksrichtungen auf einmal, das geht nun wirklich nicht. Klar geht das. Dieses Aprikosen-Chutney macht es möglich. Es ist damit ein fantastischer Begleiter für jegliche Art von Grillgut oder zu Curry und anderen scharfen Reisgerichten. Auch ganz einfach als Brotaufstrich oder zum Käse ist es ein Genuss.

- Aprikosen waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
- Schalotten, getrocknete Aprikosen und Knoblauchzehen hacken und in einem Topf mit Öl andünsten.
- Zucker dazugeben und kurz erhitzen. Nun mit dem Essig ablöschen.
- Die frischen Aprikosen und den Pfeffer dazugeben und gut untermischen.
- Für 15 Minuten auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- Chili und Salz hinzugeben und gut vermischen.
- Heiß in Gläser abfüllen und abkühlen lassen.
- Für die längere Haltbarkeit in der Speisekammer 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

# APRIKOSENKOMPOTT MIT ROSMARIN

Eine gute Möglichkeit, Aprikosen auch über den Sommer hinaus haltbar zu machen, ist es, sie mit Zucker zu Kompott einzukochen. Bei diesem Rezept sorgt Rosmarin für eine besondere Note. Mit weiteren Gewürzen wie Zimt, Nelke oder Anis lässt sich das Kompott immer wieder abwandeln und verfeinern.

- Aprikosen waschen, halbieren und entkernen.
- Aprikosen, Zucker und Wasser in einen großen Topf geben, 2-3 Minuten aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die halbierten Aprikosen weich sind. Beim Aufkochen kann sich die Haut der Aprikosen lösen, je nach Geschmack kann diese entfernt oder mit eingeweckt werden.
- Die heißen Aprikosen mit dem Rosmarinzwig in das Glas füllen und mit dem Deckel verschließen. Abkühlen lassen und an einen dunklen, kühlen Ort stellen.
- Die Aprikosen sind mehrere Wochen haltbar. Sobald das Glas geöffnet wurde, weiter im Kühlschrank lagern, bis das Kompott aufgebraucht ist. Wer möchte, kann die Aprikosen auch 30 Minuten bei 90°C einkochen, dann sind sie länger haltbar. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Aprikosen
- 400 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Rosmarinzwig

\*Ergibt 1 Glas à 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de



## Tipp

Das Kompott schmeckt gut zu Milchreis, Müsli, Pfannkuchen oder einfach ganz pur.



### Tip

Die Marillen können für Desserts, Kuchen, Eis oder Drinks verwendet werden.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariafumoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am besten

## ZUTATEN\*

- 1.500 g Marillen
- 1.000 ml Marillensaft
- 300 ml Gin
- 200 g Gelierzucker 2:1
- Vanilleextrakt
- 2-3 Zweige Zitronenmelisse
- 1/2 TL Zitronensäure

\*Ergibt 5 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# GIN-MARILLEN

Das herrlich fruchtige Aroma frischer Marillen wollen wir auch nach dem Sommer noch genießen. Mit Gin und Zitronenmelisse entsteht eine Komposition, die wunderbar zu Desserts, Kuchen, Eis oder Drinks passt.

- Marillen waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
- Marillensaft mit Gelierzucker, Vanilleextrakt und Zitronensäure aufkochen.
- 5 Gläser à 500 Milliliter mit den Marillen und der Zitronenmelisse befüllen.
- Die Gläser mit dem Marillensaft auffüllen, bis alle Früchte bedeckt sind.
- Gläser sofort verschließen und 45 Minuten bei 90°C einkochen.
- Gläser kühl und dunkel lagern. |



# PLATTPFIRSICH-KONFITÜRE

Plattpfirsiche mit ihrer flachen Form, dem kleinen Stein und der leicht behaarten Schale, bestechen durch ihren säurearmen Charakter und ihre angenehme Süße. Bis weit in den September hinein hat das Steinobst Saison. Die Früchte können geschält oder ungeschält als Konfitüre zubereitet werden. Geschälte Früchte ergeben eine helle zartrosa Farbe. Bei der rustikaleren Variante wird die Obstschale mit verarbeitet. Dadurch wird die Konfitüre hier dunkler und besitzt ein kräftigeres Aroma.

- Den Stielansatz der Pfirsiche entfernen, die ganzen Früchte kurz mit kochendem Wasser übergießen und kalt abschrecken. Die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und den Stein entfernen.
- Die Früchte in kleine Stücke schneiden.
- Zitrone abreiben, halbieren, Saft auspressen.
- Früchte, Zucker und die restlichen Zutaten zusammen in einem Topf vermischen, 1-3 Stunden durchziehen lassen.
- Für eine samtige Konfitüren-Konsistenz die Masse fein pürieren.
- Die Fruchtmasse langsam unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Masse sprudelnd kocht, fängt die Kochzeit von 5 Minuten an. Anschließend die Vanillestange aus der Fruchtmasse entfernen.
- Gelierprobe machen. Gelingt die Probe, die Konfitüre mit Hilfe eines Marmeladen-trichters in vorbereitete, sterile Gläser füllen und mit Deckeln verschließen. Ansonsten nochmals für 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Probe gelingt. ■

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Plattpfirsiche
- 320 g Gelierzucker 3:1
- 1 Vanillestange (alternativ 16 g Vanillezucker)
- 1 Zitrone (Bio)

\* Ergibt 5 Gläser à 200 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## Tipp

### Selbstgemachter Vanillezucker

Die Vanilleschote in ein Glas geben, mit Zucker auffüllen und gut verschließen.

Rezept & Bild: Gerda Göttling



Für  
jedes  
Budget



# Obst-entsteiner

## WESTMARK

Wieder einmal Lust auf selbstgemachte Kirschkonfitüre, aber zu faul, um die Kerne zu entfernen? Der Steinex-Combi von Westmark eignet sich gut, um Steinfrüchte wie Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Mirabellen oder Zwetschgen zu entsteinen. Das Kombi-Gerät kann zum Entsteinen von frischen, konservierten oder tiefgekühlten Steinfrüchten bis zu einer Größe von 4 Zentimeter Durchmesser genutzt werden. Westmark überzeugt dabei mit bedienungsfreundlichem Design: Das Drucksystem macht das Entfernen zum Kinderspiel und der breite Fuß ermöglicht Standfestigkeit sowie sicheres Arbeiten. Mit dem Kombi-Gerät können auf beiden Seiten Früchte gleichzeitig entsteint werden. Die Früchte sind in kurzer Zeit bereit für die Weiterverarbeitung zum Beispiel für leckere Desserts. [www.westmark.de](http://www.westmark.de)



### KIRSCHEN- UND PFLAUMENENTSTEINER STEINEX-COMBI

Produktnummer	40202266
Größe	106 x 83 x 230 mm
Gewicht	240 g
Material	Kunststoff, Aluminium, Rostfreier Edelstahl
UVP	27,99 Euro
Preis im Handel	ab 18,99 Euro
Sonstiges	Nicht spülmaschinengeeignet, Made in Germany



Mit dem Steinomat bietet Westmark die Möglichkeit, größere Mengen von Steinfrüchten in kurzer Zeit zu entsteinen. Der Doppelentkerner kann gleichzeitig zum Kirschen und Pflaumen entsteinen genutzt werden. Optimal für schnelles Arbeiten: In der Kirschenentkerner-Einheit können mehrere Kirschen nacheinander im Entkernbereich entsteint werden, so lassen sich bis zu 20 Kirschen verarbeiten. Die Pflaumen hingegen werden auf der anderen Seite des Steinomats so entkernt und aufgeschnitten, dass sie bereits kuchengerecht sind. Die Kernkassette ist umsteckbar und wird auf beiden Seiten angebracht. [www.westmark.de](http://www.westmark.de)



### DOPPELTKERNER & PFLAUMENENTSTEINER STEINOMAT

Produktnummer	40202260
Größe	325 x 98 x 310 mm
Gewicht	807 g
Material	Kunststoff, Aluminium, rostfreier Edelstahl
UVP	53,99 Euro
Preis im Handel	31,99 Euro
Sonstiges	Nicht spülmaschinengeeignet, Made in Germany



## DR. OETKER

Seit über 100 Jahren bietet die Marke Dr. Oetker neben Backzutaten auch Küchenutensilien an. Darunter auch der einhändig nutzbare Kirschkerner. Dieses Werkzeug ist das Richtige, wenn es sauber, schnell und ohne viel Aufwand gehen soll. Durch leichten Druck können Kirschen einhändig entkernt werden, Arbeitsfläche

und Hände bleiben dabei sauber. Zudem kann das Gerät platzsparend aufbewahrt werden – der Zangengriff wird durch einen integrierten Verschlussmechanismus zusammengehalten.

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



### KIRSCHENTKERNER PROFI

Produktnummer	60-131937
Größe	170 x 50 x 35 mm
Gewicht	120 g
Material	Edelstahl
UVP	11,99 Euro
Preis im Handel	11,99 Euro
Sonstiges	Spülmaschinengeeignet



## LEIFHEIT

Egal ob Pflaumenmus, Pflaumen-Crumble oder Pflaumensalat – mit dem Pflaumentsteiner von Leifheit können schnell und praktisch süße und herzhaftes Köstlichkeiten gezaubert werden. Die Besonderheit des Pflaumentsteiners ist das scharfe Edelmessermesser, das den Kern sauber vom Fruchtfleisch trennt und so schnell perfekt geformte und kochgerechte Pflaumenstücke erzeugen soll. Die entfernten Kerne sammeln sich im Auffangbehälter und das Fruchtfleisch fällt auf eine bereitgestellte Schale. [www.leifheit.de](http://www.leifheit.de)

### PFLAUMENTEINER

Produktnummer	37300
Größe	195 x 114 x 223 mm
Gewicht	549 g
Material	Edelstahl, Kunststoff, Gummi, Glas
UVP	26,99 Euro
Preis im Handel	ab 11,89 Euro
Sonstiges	5 Jahre Garantie, nicht spülmaschinengeeignet

## FACKELMANN

Arcadalina tut, was es verspricht – und das schnell. Sauber und einfach befreit die scharfe Edelstahlklinge das Steinobst vom Kern, ohne dabei das Fruchtfleisch zu zerquetschen. Das dazu erhältliche Haltegummi dient zur platzsparenden Aufbewahrung des Entsteiners. So kann Arcadalina auch mal sicher für Picknick- oder Campingausflüge mitgenommen werden. [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)



### ZWETSCHGENENTSTEINER ARCADALINA

Produktnummer	49267
Größe	150 x 15 x 58 mm
Gewicht	40 g
Material	Kunststoff und Edelstahl
UVP	7,99 Euro
Preis im Handel	4,50 Euro
Sonstiges	Nicht spülmaschinengeeignet



## TELLIER

Ein Hingucker ist der professionelle Entsteiner, der von der französischen Traditions-marke Tellier designed und hergestellt wurde: Das Gerät ist antihaftbeschichtet und hat einen federunterstützten Stößel aus Edelstahl. Der Profi-Entsteiner eignet sich vor allem perfekt fürs Entsteinen von Kirschen und Pflaumen. [www.louistellier.fr](http://www.louistellier.fr)



### PROFI-ENTSTEINER

Produktnummer	N4203
Größe	150 x 65 x 30 mm
Gewicht	880 g
Material	Edelstahl und Aluminium
UVP	25,60 Euro
Preis im Handel	25,60 Euro
Sonstiges	Nicht spülmaschineneeignet

## THOMAS PHILIPPS

Einen Entsteiner für unter 10,- Euro bietet Thomas Philipps mit dem Kirschkernker, der vor allem durch den Hebelsaugnapf sicheres Arbeiten durch festen Halt verspricht. Der Entsteiner wird auf glatten Oberflächen angebracht, bevor es losgehen kann: Das Stößelmesser aus Edelstahl entkernt präzise und sauber die Kirschen, die Kerne fallen dann in den abnehmbaren Behälter. Nach der Nutzung kann der Entsteiner problemlos in der Spülmaschine gereinigt werden. [www.thomas-philipps.de](http://www.thomas-philipps.de)

### KIRSCHENTKERNER MIT HEBELSAUGNAPF

Produktnummer	04094310
Größe	210 x 275 x 115 cm
Gewicht	400 g
Material	Kunststoff
UVP	6,98 Euro
Preis im Handel	6,63 Euro
Sonstiges	Spülmaschineneeignet



## TRIANGLE

Kompakt, einfach und schlicht – So kennt man den klassischen Kirschkernsteiner aus Omas Küche. Das deutsche Familienunternehmen Triangle produziert seit Jahrzehnten Küchenwerkzeuge und -zubehör für Profis und Hobbyköche. Der Kirschkernker Professional entfernt mit seinem schlichten Design Kerne problemlos: Die Schlinge des Entsteiners durch den Stielansatz der Kirsche einführen und den Kern herausziehen. [www.triangle-tools.de](http://www.triangle-tools.de)



### KIRSCHENTKERNER PROFESSIONAL

Produktnummer	100110400
Größe	130 x 20 x 9 mm
Gewicht	20 g
Material	Kunststoff und Edelstahl
UVP	5,80 Euro
Preis im Handel	5,- Euro
Sonstiges	Spülmaschineneeignet

## OXO

Der Kirschentsteiner aus der Serie Good Grips von OXO ist flott, handlich und stabil. Der abnehmbare Spritzschutz sorgt dafür, dass Arbeitsfläche und Hände sauber bleiben, egal ob kleine oder große Kirschen. Ein weiterer Pluspunkt ist die komfortable Handhabung: Der rutschfeste Good Grips Griff absorbiert den Druck auf Hand und Frucht während des Entsteins, das wiederholte Entkernen ist somit kein Problem. [www.oxo.de](http://www.oxo.de)



### GOOD GRIPS KIRSCHENTSTEINER

Produktnummer	1071499
Größe	146 x 31,7 x 120 mm
Gewicht	142 g
Material	Kunststoff und Edelstahl
UVP	15,99 Euro
Preis im Handel	14,99 Euro
Sonstiges	Spülmaschinengeeignet

Anzeige

CASO<sup>®</sup>  
DESIGN

## MEHR FRISCHE MIT VAKUUM

- 10% Rabatt auf Vakuumierer und Zubehör mit dem Code „Speisekammer10“\*
- Lebensmittel bis zu **8x länger aufbewahren** und frisch genießen!
- Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.
- Natürliche und schonende Aufbewahrung ohne Konservierungsstoffe.
- Lebensmittel einfach managen mit der gratis **CASO Food Manager App**.



10%  
RABATT



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

\*Rabattcode gültig vom 06.08 - 28.10.2021

# Meine Vorräte & ich

## Die Bewusste

Gemüse in Essig einlegen, Likör ansetzen, Aufstrich herstellen, Fleisch pökeln oder räuchern. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochbegeisterte in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Dieses Mal gibt Melanie Sallaberger einen Einblick.

### SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten und warum?

**Melanie Sallaberger:** Ich liebe es zur Zeit, Fruchtsäfte mit wenig oder gar keinem Zucker aus Obst wie Kirschen oder Heidelbeeren herzustellen. Genau so gerne koche ich aber ein, damit ich nichts wegschmeißen muss.

### Was hast Du zuletzt haltbar gemacht?

Das letzte was ich eingekocht habe, ist der Saft vom Braten von gestern.

### Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Ich glaube, wie viele andere auch, durch die Herstellung von Konfitüre. Dann ging es weiter mit Sirup und die Sucht begann. Suppen, Kompott,

Zwiebelrostbratensaft, Kartoffelgulasch sind nur einige der Dinge, die ich seitdem gemacht habe. Außerdem habe ich vor drei Jahren beschlossen, weniger Plastik zu produzieren und zu verbrauchen und insgesamt nachhaltiger zu leben. Und da passte das zusätzlich.

### Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Bei mir lagert alles im Schlafzimmer, da ich nur eine 68-Quadratmeter-Wohnung habe. Das Zimmer hat aber eine Klimaanlage, was im Sommer, wenn es heiß ist, praktisch ist.

### Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?

Am liebsten hab ich meinen Gastro-Kombi-Dämpfer, der mir aus meiner Selbstständigkeit geblieben ist.

### Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Natürlich ist bei mir auch schon ab und an mal was gekippt. Jungzwiebel Suppe zum Beispiel oder vereinzelt mal ein Glas. Aber da ich sie ja



## MELANIE SALLABERGER

Im oberösterreichischen Micheldorf lebt Melanie Sallaberger, 36 Jahre alt, mit ihrem Mann. Die gelernte Köchin arbeitet als Restaurantfachfrau in einem mexikanischen Restaurant. Aus dem Nutzgarten ihrer Arbeitsstelle kann sie regelmäßig frische Produkte wie Tomaten, Gurken, Zucchini und Johannisbeeren mitnehmen und verarbeiten. Im letzten Jahr ist sie so zu insgesamt 30 Kilogramm Tomaten gekommen, die sie zu Ketchup und Soße verarbeitet hat. Nach einer Ernährungsumstellung vor 1,5 Jahren macht Melanie Sallaberger mittlerweile auch Brot und Nudeln selbst. Bleibt dann noch Zeit, beschäftigt sie sich gerne mit ihrem Leihhund, fährt Rad oder spielt Dart.



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

immer im Sichtfeld habe, seh ich meist, wenn was nicht stimmt.

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

Das variiert je nach Saison. Aber Tomatensoße, Orangensaft und eine Grundlage für Rahmsoße oder Suppe habe ich immer im Haus.

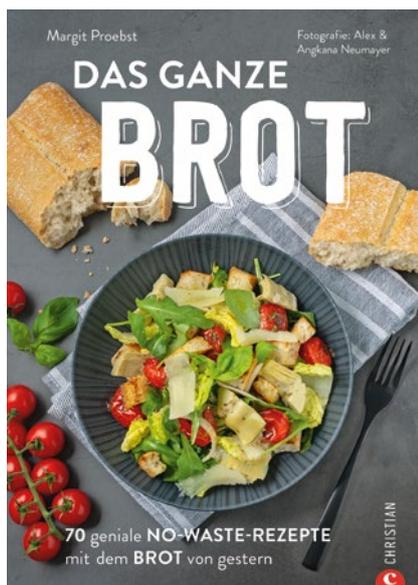
### Was inspiriert Dich?

Zahlreiche Gruppen im Internet, Märkte und Supermärkte. Und was die Lagerung angeht: Da ich in unserer Wohnung jeden Zentimeter nutzen muss, hat vieles mehrere Funktionen. So haben wir beispielsweise eine Couch selbst gebaut, die vier Laden hat, in denen ich insgesamt acht Kisten mit Gläsern und Flaschen unterbringen kann. |



# 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.



[www.verlagshaus24.de/christian](http://www.verlagshaus24.de/christian)

**Margit Proebst**  
**Das ganze Brot – 70 geniale No-Waste-Rezepte mit dem Brot von gestern**  
160 Seiten  
ISBN 978-3-9596-1535-8  
€ 19,99

Aus übriggebliebenem Brot lassen sich viele verschiedene Gerichte zaubern. Das hat auch die Autorin Margit Proebst festgestellt und für „Das ganze Brot“ 70 Rezeptideen entwickelt. Von der Vorspeise über Suppen und Salate bis hin zu Hauptgerichten und Nachtisch – statt altes Brot wegzuworfen, wird es hier zur wichtigen Zutat. Die Brotreste kommen als Zutat sowohl in süßen als auch herzhaften Gerichten zum Einsatz. Nachhaltiges Handeln wird so zum kreativen Kochevent.

Der Austausch unter Gleichgesinnten und über die Inhalte von SPEISEKAMMER stehen im Mittelpunkt der Facebook-Gruppe SPEISEKAMMERForum. Hier werden exklusive Inhalte geteilt, Ergebnisse von Einkochtem, Fermentiertem und Selbstgemachtem gezeigt. Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung werden ebenso beantwortet. Und natürlich Tipps und Tricks unter den Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht. Die Mitglieder der Gruppe erhalten stets einen Vorab-Blick in die Inhalte der nächsten SPEISEKAMMER-Ausgabe und Exklusiv-Informationen aus der SPEISEKAMMER-Redaktion.



**Eva-Maria Hoffleit & Philipp Lawitschka**  
**Ye Olde kitchen – Kochen, Gärtnern, Nachhaltig Leben**  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-517-09871-5  
€ 18,00

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

Klimafreundlich kochen mit Omas Rezepten? Im Kochbuch „Ye olde Kitchen“ werden Omas traditionelle Küchengeheimnisse mit einer modernen Note versehen und laden zum nachhaltigen Kochen ein. Auf 192 Seiten werden neben 70 Rezepten auch Wissen zum regionalen und saisonalen Einkauf, Haltbarmachen und Müllvermeidung – kurzum zur Lebensmittelverwertung, thematisiert. Dabei sind die Rezepte so simpel wie möglich gehalten. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Inspirationen und Tipps für kleine Anbauprojekte auf dem Balkon oder im Garten.



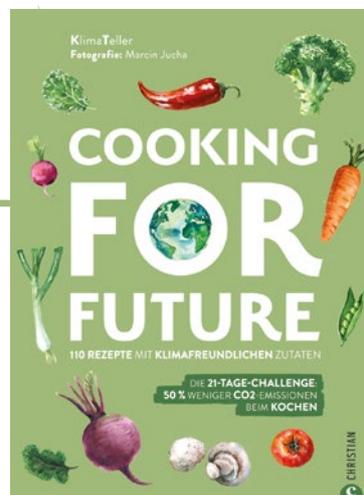
Zutaten rein, Deckel drauf und los geht's. Der Thermomix ist ein Küchenhelfer für jede Gelegenheit. Auch als Back-Partner macht das Multifunktionsgerät eine gute Figur, wird im Handumdrehen zur Knetmaschine. Bestseller-Autorin Valesa Schell zeigt im neuen **BROT**Sonderheft **BROT – Backen mit dem Thermomix**, wie so leckere Brote entstehen können. Neben Sauerteig, Lievito Madre, Hefewasser sowie Hefe setzt die passionierte Bäckerin dabei vor allem auf den Faktor Zeit. Denn die mehr als 40 Rezepte sind selbstverständlich ganz nach der **BROT**-Philosophie mit langen Gehzeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma konzipiert. Sie wurden mit viel Herzblut und Leidenschaft in der heimischen Küche entwickelt und getestet. In **BROT – Backen mit dem Thermomix** verrät die Redaktion zudem, was beim Einsatz der beliebten Küchenmaschine zu beachten ist und gibt Tipps & Tricks aus der Backstuben-Praxis.

 [www.alles-rund-ums-hobby.de](http://www.alles-rund-ums-hobby.de)



Klimateller, Marcin Jucha  
**Cooking for Future – 110 Rezepte**  
 mit klimafreundlichen Zutaten  
 192 Seiten  
 ISBN 978-3-9596-1500-6  
 € 24,99

 [www.verlagshaus24.de/christian](http://www.verlagshaus24.de/christian)



Schon der erste Blick ins Buch hält eine Überraschung bereit: Im Buchdeckel von „Cooking for future“ finden sich Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat. Auch darüber hinaus wird deutlich: In diesem Rezeptbuch geht es um Nachhaltigkeit. 110 vegane und vegetarische Rezepte gibt es auf den insgesamt 192 Seiten. Neben Nährwertangaben beinhalten sie auch Angaben zur jeweiligen Klimabilanz der einzelnen Gerichte. Die Botschaft: Nachhaltig leben heißt auch nachhaltig kochen. Wer in die Umsetzung kommen will, sollte sich an regionalen und saisonalen Zutaten bedienen. Darüber hinaus können die Rezepte je nach Jahreszeit abgewandelt werden. Ein Kochbuch, das neben einfallreichen Kochideen wertvolles Wissen vermittelt.

 [museumbrotundkunst.de/audio-video](http://museumbrotundkunst.de/audio-video)



Mit dem „Broadcast“ hat das Museum Brot und Kunst einen neuen Wissenspodcast gestartet. Mehrere Folgen sind bereits online abrufbar. Im Audioformat soll dabei auf unterhaltsame Weise Wissen rund um Brot und Getreide vermittelt werden. So plaudert beispielsweise in der Folge „Brotgeschmack“ Prof. Michael Kleinert, der Erfinder des „Brot-Aromarades“, über chemische Prozesse bei der Brotherstellung. In der Folge „Gutes altes Brot“ geht man der Frage nach, ob früher beim Brot wirklich alles besser war. Weitere Themen sind die Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft, Gastfreundschaft und Brot sowie die Verarbeitung von Sauerteig. Der Broadcast kann über die Website des Museums oder gängige Podcast-Plattformen aufgerufen werden.

www.kiekeberg-museum.de  
www.museumsbauernhof.de



„Ingrid-Marie“ heißt der Apfel des Jahres 2021. Bereits Mitte April hat das Freilichtmuseum am Kiekeberg, in der Nähe von Hamburg, die über 100 Jahre alte Apfelsorte zusammen mit dem BUND Hamburg in den museumseigenen Entdeckergarten gepflanzt. „Wir bewahren neben alten Gebäuden und Haustierrassen auch historische Obst- und Gemüsesorten der Region für zukünftige Generationen“, erklärt Museumsdirektor Stefan Zimmermann. Ingrid-Marie stammt von Cox Orange, einer weiteren Apfelsorte ab und hat ein süß-saures Aroma. Das Fruchtfleisch ist gelb-weißlich. Der Apfel gedeiht an kühlen und feuchten Standorten wie der Niederelbe und ist Mitte September pflückreif, weiß Eckhart Brandt, Pomologe und Fachautor. Seit 2001 vergeben BUND Hamburg und das Freilichtmuseum am Kiekeberg den Titel „Apfel des Jahres“. In den letzten Jahren wurden unter anderem die Sorten Danziger Kantapfel (2020), Dithmarscher Paradiesapfel (2019) und Roter Brasilienapfel (2018) ausgewählt. Passend dazu veranstaltet der Museumsbauernhof Wennerstorf im Landkreis Harburg jedes Jahr einen Apfeltag. In diesem Jahr dreht sich am 17. Oktober von 11 bis 18 Uhr alles um das Lieblingsobst der Deutschen. Neben einer Ausstellung gibt es 30 Stände mit Produkten rund um das Kernobst. Baumschulen bieten Tipps für den Garten und Experten vom Pomologen-Verein bestimmen mitgebrachte Äpfel. Entdecken, mitmachen und probieren sind also gern gesehen. Der Eintritt beträgt 3,- Euro, Besucher unter 18 Jahren haben freien Eintritt.

Naschkatzen

dürfen sich dieses

Buch nicht entgehen lassen

– „Frischer Kuchen auf Vorrat“

bietet Kuchenrezepte im Glas, teilweise  
laktose- und glutenfrei. Die Besonderheit:

Die Küchlein im Glas sind perfekt bei spontanen  
Heißhungerattacken auf Süßes oder wenn plötzlich  
Besuch vor der Tür steht. Und sollen sich nach Angaben  
von Autorin Sandra Haslbeck bis zu sechs Monate halten.  
Das Vorratsbackbuch gibt zusätzliche Tipps und Tricks zur  
Haltbarkeit und bietet eine große Auswahl aus verschiedenen  
Zutaten. Da ist bestimmt für jeden Süßschnabel etwas dabei.

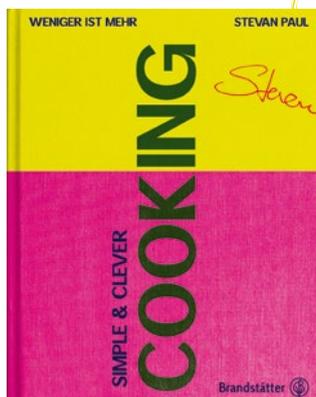
Sandra Haslbeck

**Frischer Kuchen auf Vorrat – gebacken  
im Glas. Mindestens 6 Monate haltbar**  
96 Seiten

ISBN: 978-3-8094-4408-4

€ 7,99

www.penguinrandomhouse.de



Stevan Paul  
**Simple & Clever Cooking**  
– weniger ist mehr  
228 Seiten  
ISBN 978-3-7106-0565-9  
€ 30,00

Intuitiv kochen – für Bestsellerautor Stevan Paul ist das mehr als eine handwerkliche Fertigkeit. Es ist die richtige Einstellung zu gutem Essen und dessen Herstellung. Dass jeder und jede kochen lernen kann, davon ist der Autor überzeugt. Foodpairing zu beherrschen ist der Schlüssel zu einer kreativen Gemüseküche. In seinem neuen Buch „Simple & Clever Cooking – weniger ist mehr“

präsentiert Paul Rezepte, für die es keine spezielle Ausrüstung braucht und für die sämtliche Zutaten einfach erhältlich sind. Denn schon mit wenig lässt sich eine Menge ausprobieren. So zaubern frisch geschnittener Koriander und Zitronensaft ein wahres Genusserelebnis aus grünen Tomaten auf den Tisch. Geröstete Nüsse harmonieren bestens mit Kartoffeln und Parmesan. Und auch darüber hinaus gibt es im Buch eine Menge zu entdecken. Die Fotografien zu der kreativen Gemüseküche liefert Vivi d'Angelo.

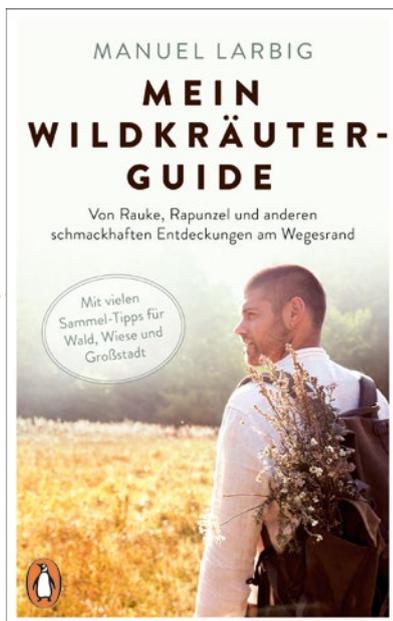
brandstaetterverlag.com

Weltbestsellerautor Yotam Ottolenghi trommelt für sein neues Kochbuch die besten Köche aus seinem Test Kitchen-Team zusammen und zeigt, wie einfach Kochen mit Zutaten aus dem Küchenregal sein kann. Gemeinsam kochen sie Alltagsrezepte, die schnell vorbereitet werden können. 90 verlockende Rezepte, die nur darauf warten nachgekocht zu werden. Die Besonderheit bei den einzelnen Rezepten entsteht durch den typischen Ottolenghi-Style: Intensive Aromen, vielseitige Kreationen und verschiedene kulinarische Einflüsse machen aus simplen Alltagsrezepten einen Hochgenuss. Der Kreativität sind mit diesem Werk keine Grenzen gesetzt.



Yotam Ottolenghi  
**Ottolenghi Test Kitchen – Shelf Love**  
 256 Seiten  
 ISBN 978-3-8310-4294-4  
 € 24,95

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



Die Natur birgt Schätze, die von Menschen häufig übersehen werden – Manuel Larbig, Biologe und Outdoor-Experte, will nun diese nicht mehr unentdeckt lassen und widmet sich in seinem Buch „Mein Wildkräuter-Guide“ Kräutern, die nicht nur in Wäldern, sondern auch direkt vor der Haustür zu finden sind. Deutschlandweit bietet Larbig Kräuterwanderungen und Kochkurse an, um den Menschen die Welt der Kräuter näher zu bringen. Im Guide sind seine Erfahrungen und Anekdoten gesammelt, die durch wissenschaftliches Hintergrundwissen und Kräuter-Steckbriefen vertieft werden und kreative Kochrezepte mit verschiedenen Kräutern bieten.

Manuel Larbig  
**Mein Wildkräuter-Guide**  
 336 Seiten  
 ISBN: 978-3-328-10700-2  
 € 14,00

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



Dorling Kindersley Verlag  
**Wohlfühlsuppen für jeden Tag**  
 352 Seiten  
 ISBN 978-3-8310-4291-3  
 € 19,95

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

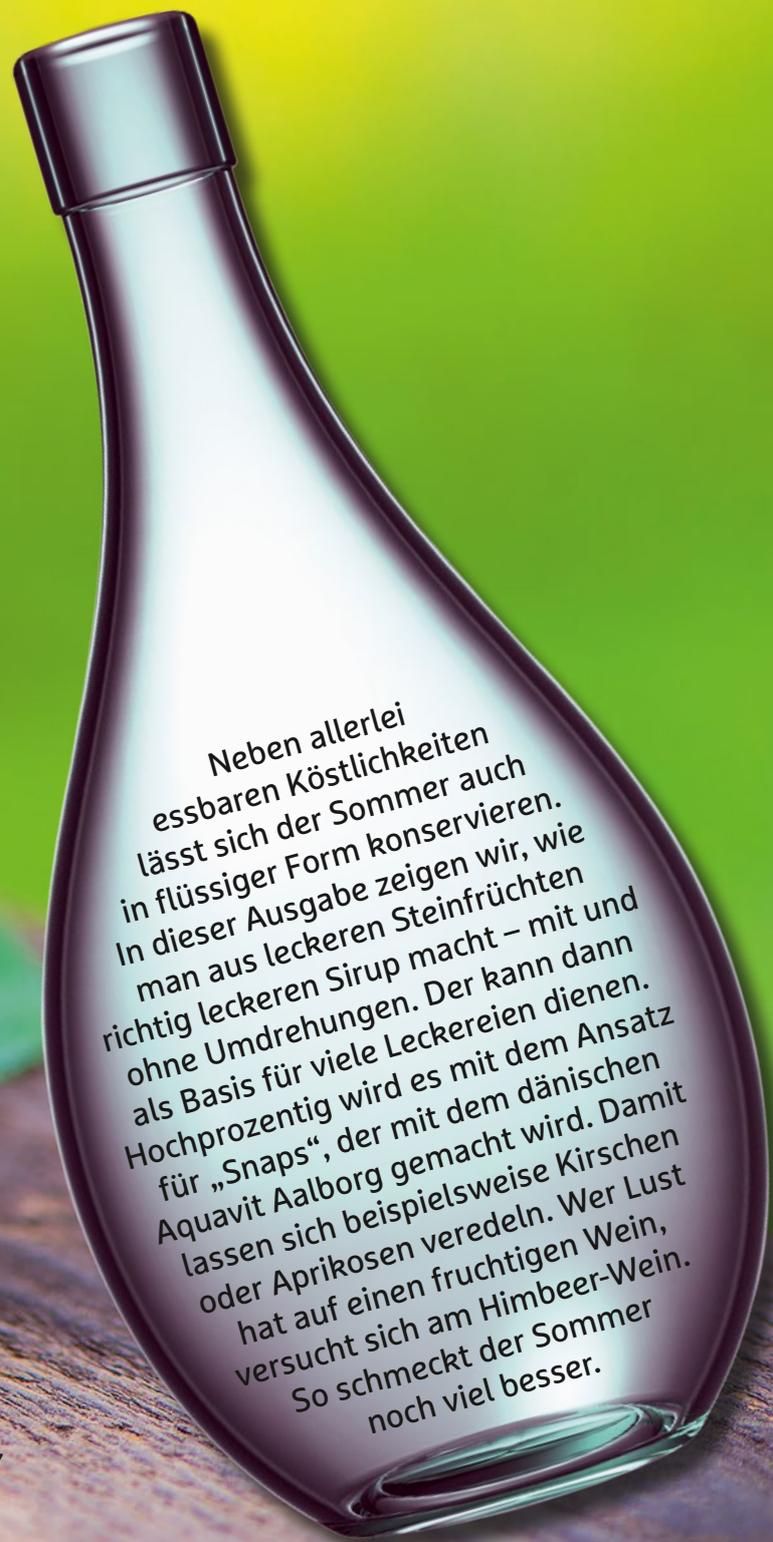
Suppe ist eines jener Gerichte, das es in jeder Kultur in allen möglichen Variationen gibt. In „Wohlfühlsuppen für jeden Tag“ sind 200 Suppenrezepte aus verschiedenen Kulturen versammelt, die für Abwechslung in Töpfen und auf Suppentellern sorgen. Neben den Rezepten gibt es Tipps und Tricks, beispielsweise, wie sich Basis-Brühen ganz einfach selber ansetzen lassen oder wie sich versalzene oder anderweitig misslungene Suppen noch retten lassen. Ein weiteres Kapitel gibt es über den besten Begleiter zur Suppe: das Brot.



SIRUP, SCHNAPS, WEIN

---

# Fruchtiges aus der Flasche



Neben allerlei  
essbaren Köstlichkeiten  
lässt sich der Sommer auch  
in flüssiger Form konservieren.  
In dieser Ausgabe zeigen wir, wie  
man aus leckeren Steinfrüchten  
richtig leckeren Sirup macht – mit und  
ohne Umdrehungen. Der kann dann  
als Basis für viele Leckereien dienen.  
Hochprozentig wird es mit dem Ansatz  
für „Snaps“, der mit dem dänischen  
Aquavit Aalborg gemacht wird. Damit  
lassen sich beispielsweise Kirschen  
oder Aprikosen veredeln. Wer Lust  
hat auf einen fruchtigen Wein,  
versucht sich am Himbeer-Wein.  
So schmeckt der Sommer  
noch viel besser.



## ZUTATEN

- 1.000 g Pfirsiche
- 800 ml Wasser
- 400 g Zucker
- Saft von 1-2 Zitronen

Rezept & Bild:  
Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

# PFIRSICH-SIRUP

Der Sirup ist ein echter Sommer-Konservierer und vielseitig verwendbar. Verdünnt mit Mineralwasser ist er eine tolle Erfrischung und verleiht fruchtigen Cocktails einen sommerlichen Touch. Auch als Topping über Eis oder Desserts oder im Salat als Dressing bringt er den Sommer auf den Tisch.

- Die gewaschenen und entkernten Pfirsiche in grobe Stücke schneiden und mit Wasser und Zitronensaft in einen ausreichend großen Topf geben.
- Bei mittlerer Hitze weich kochen und ab und zu umrühren.
- Mit einem Pürierstab pürieren, durch ein sehr feines Sieb abgießen und den Saft dabei auffangen.
- Den gewonnenen Pfirsichsaft unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend in sterilisierte Flaschen abfüllen. 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

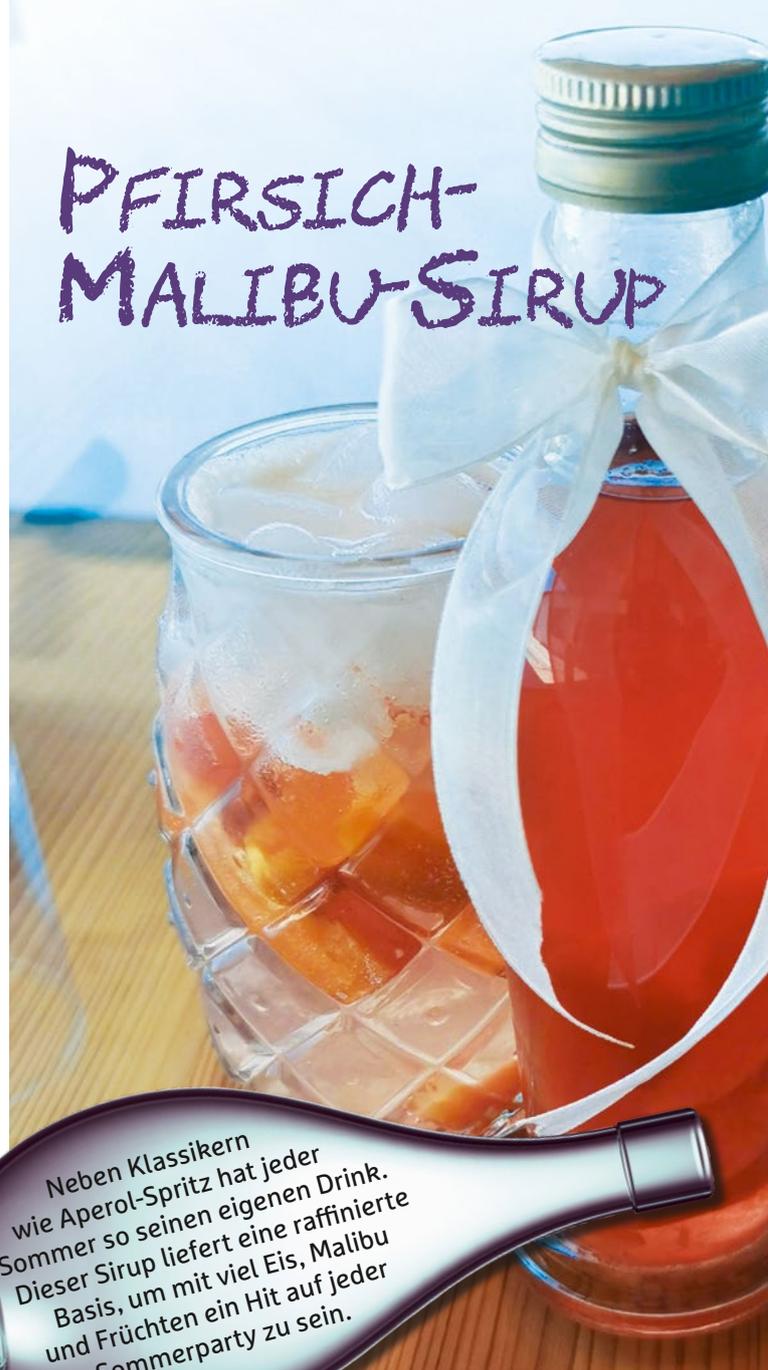
Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten:



Supermarkt

# PFIRSICH-MALIBU-SIRUP



Neben Klassikern wie Aperol-Spritz hat jeder Sommer so seinen eigenen Drink. Dieser Sirup liefert eine raffinierte Basis, um mit viel Eis, Malibu und Früchten ein Hit auf jeder Sommerparty zu sein.

- Pfirsiche entkernen und in Stücke schneiden.
- Wasser mit Zucker, Gelierzucker, Melisse, Vanille, Malibu, Zitronensäure und den Pfirsichstücken aufkochen.
- Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Früchte weich werden.
- Sirup 24-48 Stunden stehen lassen.
- Sirup noch einmal aufkochen, durch ein Sieb abgießen und in saubere Flaschen füllen.
- Einige Fruchtstückchen kann man auch in die Flaschen zum Sirup hinzugeben.
- Flaschen verschließen und 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

# PFIRSICH-MALIBU-SOMMERDRINK

- Eiswürfel in ein Glas geben. Den Pfirsich in kleine Stücke schneiden und ebenfalls ins Glas füllen. Sirup, Pfirsichsaft und Malibu hinzugeben. Mit dem Sekt aufgießen und genießen. Für eine alkoholfreie Variante einfach den Malibu weglassen und den Pfirsich-Sirup von Seite 68 verwenden. |

## ZUTATEN

### Pfirsich-Malibu-Sommerdrink

- 2 cl Pfirsich-Malibu-Sirup
- 1 frischer Pfirsich
- 100 ml Sekt oder Soda
- 100 ml Pfirsichsaft
- Malibu nach Geschmack
- Eiswürfel

Rezepte & Bilder: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

### Tipp

Die übrig gebliebenen Früchte können für Desserts, Kuchen, Eis und Bowlen verwendet werden.

## ZUTATEN\*

- 1.500 ml Wasser
- 500 g Pfirsiche
- 500 g Zucker
- 250 Gelierzucker 2:1
- 100-200 ml Malibu
- 2-3 Zweige Zitronenmelisse
- Vanilleextrakt
- Zitronensäure nach Geschmack

\*Ergibt 2.000 ml Sirup

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# SNAPS-BASIS

Aalborg ist ein bekannter dänischer Aquavit und in Norddeutschland weit verbreitet. Für die Herstellung eines eigenen Likör- oder Schnaps-Ansatzes bietet die Brennerei eine Basis an, die sehr neutral schmeckt. Das schicke Glas, in dem der Schnaps geliefert wird, bietet dabei gleich genug Platz, um Früchte oder Gewürze hineinzutun. In ein Glas Aalborg-Basis passen etwa 125 g Früchte.

Rezept: Christoph Bremer  
Bild: Jan Schnare



- Das gewählte Obst waschen, entsteinen und klein schneiden. Wer keine frischen Früchte hat, kann auch zu TK-Obst greifen.
- Nachdem die Früchte etwa 4 Wochen durchgezogen sind, kann man den Ansatz filtern und je nach Geschmack süßen. Am besten eignet sich hierfür Läuterzucker. Dieser löst sich schnell auf und ist gut zu dosieren. Als Faustregel gilt: auf zwei Teile Früchte kommt ein Teil Zucker. Bei 125 g Früchten also 62,5 g Läuterzucker. Aber das ist nur ein Richtwert, je nach Vorliebe kann man mehr oder weniger Zucker verwenden.
- Die Herstellung dieses Zuckersirups ist sehr simpel. Zucker und Wasser zu gleichen Teilen unter rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Anschließend in eine Flasche füllen und abkühlen lassen. |

## ZUTATEN

für ein Glas Aalborg Basis

- 125 g Früchte, zum Beispiel Kirschen oder Aprikosen

Läuterzucker

- 500 g Zucker
- 500 g Wasser



## Tipp

Aalborg Basis findet man in deutschen Supermärkten selten, fast auch nur in Norddeutschland. Im Internet ist das Angebot derzeit auch gering. Als Alternative bietet sich Prima Sprit an, den mehrere Brennereien anbieten. Er ist hochprozentiger, was mehr Aromen aus den Früchten hervorbringt. Gegebenenfalls muss der Ansatz aber etwas verdünnt werden, da er sonst zu stark wird.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

# HIMBEER-WEIN

Die Himbeere besticht nicht nur in Farbe und Aussehen, sie ist auch der Inbegriff des Sommers. Reich an Vitamin C und geschmacklich erfrischend, lässt sich mit diesem Rezept für einen blumigen Wein auch an kühleren Tagen, im Herbst und Winter, der Sommer konservieren.

## ZUTATEN\*

- 4.000 ml Wasser
- 3.500 g Himbeeren
- 2.000 g Zucker
- 5 g Universal-Reinhefe
- optional: 100 ml Himbeer-Sirup

\*Ergibt 5.000 ml Wein

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

Rezept & Bilder: Josef Trottmann

 @Trottmn



## LESE-TIPP

Im vergangenen Jahr hat Josef Trottmann bereits Apfelwein gemacht und damit anschließend einen leckeren Cidre und ein Glühwein-Rezept zubereitet. In SPEISEKAMMER 03/2020 verrät er ab Seite 56, wie es geht. Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben können im Magazin-Shop unter [www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de) nachbestellt werden.



## EQUIPMENT

- Gärbehälter (bevorzugt aus Glas)
- Gärröhrchen
- Verschlusskappe oder Korken für den Gärbehälter
- Eimer/große Schüssel
- Sieb
- großer Trichter
- Flaschen mit Bügelverschluss



- Himbeeren vorsichtig waschen. Im Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einem Trichter in den Gärbehälter, der vorher gründlich gereinigt wurde, füllen.
- Ein Zerdrücken der Früchte ist bei Himbeeren im Gegensatz zu anderen Früchten bei der Weinherstellung nicht notwendig, da die zartgliedrige Himbeere in kleine Teile zerfällt.
- Zucker, Wasser und die Reihefe zugeben und den Gärbehälter mit dem Gärröhrchen auf der Verschlusskappe- oder Korken verschließen.
- An einem warmen Platz stellen und immer wieder kontrollieren, ob die Gärung anhält.
- Nach 1 Woche ist die Maischegärung der Himbeeren abgeschlossen.
- Den Inhalt über ein Sieb aus dem Gärbehälter in eine Schüssel oder Eimer gegeben und anschließend in sauber gespülte Flaschen abfüllen.
- Wer einen süßen Himbeerwein bevorzugt, kann jetzt noch den Himbeer-Sirup dazu geben, bevor die Bügelverschlussflaschen (nur bis zum Flaschenhals füllen) zum Nachgären an einen dunklen, kühlen Ort zur Nachgärung gebracht werden.
- Nach 6-7 Wochen hat der Wein ausreichend Kohlensäure gebildet und ist fertig.
- Der Wein kann 1 Jahr kühl und lichtgeschützt im Kellerregal gelagert werden. ■

Im Gespräch: Rainer Schumacher

# „Ein Retter freut sich, wenn es nichts zu retten gibt“

Interview: Vanessa Grieb

Zwei Jahre ist es her, dass Rainer Schumacher und seine Frau Sylvia in ihrer Einkoch-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ auf Facebook von Mitgliedern angesprochen wurden, die nach Verwertungsmöglichkeiten für gerettete Lebensmittel suchten. Neugierig geworden, nahmen die beiden Homburger selbst an Rettungen teil. Was das genau ist, wie die Retter organisiert sind und ob es dabei auch Grenzen gibt, erklärt Rainer Schumacher, von seinen Mitstreitern auch „Rettungs-Rainer“ genannt, im Gespräch.



Sein Haus hat Rainer Schumacher als Verteilstation eingerichtet. Obst und Gemüse sind im Außenbereich aufgereiht

## Was versteht man unter Lebensmittel retten?

**Rainer Schumacher:** Viele, noch verwertbare Waren werden von Betrieben entsorgt, weil sie nicht mehr ansprechend aussehen, das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, Überschüsse produziert oder Verpackungen beschädigt und verschmutzt sind. Was übrig bleibt, wenn Hilfsorganisationen wie die „Tafel“ versorgt sind, nehmen Lebensmittelretter an sich, um die Waren vor der Tonne zu bewahren.

## Wie bist Du dazu gekommen und wie lange bist Du schon dabei?

Vor etwa zwei Jahren sprachen Mitglieder unserer Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ meine Frau Sylvia und mich

an. Sie retteten selbst Lebensmittel, waren auf der Suche nach Verwertungsmöglichkeiten und fragten Sylvia nach Tipps. Einige Male haben wir dort mit gerettet, und uns dann fest der Gruppe angeschlossen.

## Wie viele Lebensmittel rettest Du in der Woche?

(schmunzelt) Ein Retter freut sich, wenn es nichts zu retten gibt. Dann landet nämlich nichts in der Tonne. Aber gerade jetzt in der heißen Zeit gibt es viele Wochen, in denen ich etliche Kilogramm,



1) Über die Website [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) kann man nach drei Probeabholungen selbst Essen vor dem Müll bewahren.  
 2) Zusammen mit seiner Frau Sylvia ist Rainer Schumacher seit mehr als zwei Jahren in der Rettung aktiv 3.) Aus den übrig gebliebenen Lebensmitteln entstehen leckere Vorräte

häufig im zweistelligen Bereich, vor der Entsorgung bewahre. Zumal ich als Rentner in unterschiedlichen Betrieben mehrere Rettungs-Termine wöchentlich wahrnehmen kann.

**Und was ist da alles dabei?**

Frischware wie Obst und Gemüse, abgelaufene Molkereiprodukte und Trockenwaren oder auch überschüssig gefertigte Backwaren.

**Wie funktioniert das Retten genau?**

Über die Plattform „Foodsharing.de“ kann man sich registrieren und in verschiedenen Betrieben in seiner Nähe eintragen. Dort wird erläutert, an welchen Tagen um welche Uhrzeit und mit welchen Reglementarien es welche Lebensmittel zu retten gibt. Dann trägt man sich zu den passenden Terminen ein, rettet vor Ort und transportiert die Produkte fachgerecht zur Verteilung. Natürlich unter Einhaltung der Kühlkette und unter Berücksichtigung der erforderlichen Hygienemaßnahmen. Bei der Verteilung wird das, was man selbst nicht braucht, an Mitretter weitergegeben.

**Wie seid Ihr organisiert?**

Über [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de). Dort gibt es Foodsaver, die nur für sich selbst etwas retten, und es gibt Foodsharer, die Waren persönlich weitergeben oder in Fairteiler-Stationen deponieren, wo sie an öffentlich zugänglichen Orten für jedermann nutzbar sind. Ich habe unser Haus als Verteilstation eingerichtet. Im Außenbereich stehen Obst und Gemüse, im Hausflur Backwaren und Trockenprodukte und im eigens dafür angeschafften Flur-Kühlschrank Kühlprodukte für die Mitretter bereit.

**Von wem bekommt Ihr Lebensmittel?**

Da ist alles dabei, von Supermärkten über Discounter bis hin zu Wochenmärkten, Gastronomie und Bäckereien.

**Was macht Ihr mit den Lebensmitteln?**

Einen kleinen Teil nutzen wir für uns selbst, den Großteil geben wir an einen Mitretterkreis von 130 Haushalten weiter. Das sind Menschen, die die Idee unterstützen möchten.

**Wie kann man selbst zur Retterin oder zum Retter werden?**

Das ist ganz leicht. Einfach auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) anmelden und sich dort erst einmal anschauen. Wenn es einem dort zusagt, kann man eine Prüfung in Form eines Quiz und anschließend drei Probeabholungen mit erfahrenen Foodsavern absolvieren. So wird jeder vorbereitet und mit den nötigen Kenntnissen im Umgang mit Lebensmitteln ausgestattet. Um sich zunächst kundig zu machen und sich ein wenig in der Nähe umzusehen, bietet sich auch eine Suche in regionalen Facebook-Gruppen an. Meist sind die Foodsharing-Teams lokal dort mit einer Gruppe oder einer Seite vertreten, um sich auszutauschen.

**Wie viel Zeit muss man dafür einplanen?**

Das ist jedem selbst überlassen. Für jeden, der sich engagieren möchte, findet sich ein Platz.

**Wie sieht die rechtliche Seite aus, was darf man retten?**

Als Foodsaver übernehme ich die Verantwortung für die Lebensmittel. Alle Betriebe, bei denen ich rette, sind von jeglicher Haftung für die genießbarkeit und gesundheitliche Unbedenklichkeit der Ware entbunden. Ganz wichtig: Bei der Weitergabe von Lebensmitteln sollte man immer auf Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum hinweisen.

**Gibt es bei Dir Grenzen, welche Lebensmittel Du nicht rettest und warum?**

Alles, was ich nicht guten Gewissens für den Verzehr, sei es für Menschen oder auch Haustiere, weitergeben kann, muss ich leider für die Tonne zurücklassen. |

## Meine Vorräte & ich

# „Es gibt nichts Schöneres, als sich die Ergebnisse seiner Arbeit anzusehen“

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

### **SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt verarbeitet?**

Ich habe Honig-, Senf- und Currygurken eingelegt und Sommerkekse gebacken.

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

Meine Eltern hatten einen Garten und haben sehr viel eingekocht, fermentiert und auch Liköre angesetzt. Das sitzt in meiner Erinnerung fest. Ich bin also sozusagen „erblich vorbelastet“.

### **Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?**

Ich backe unser Brot selbst. Zudem gehe ich an alte Stellen, die ich noch von meinen Eltern kenne, um Beeren zu sammeln. Demnächst sind die Brombeeren dran. Und von Freunden und Bekannten bekomme ich zwischendurch Obst und Gemüse aus deren Gärten.

### **Wie lagerst Du Vorräte?**

In der Küche habe ich ein „Leckerchen-Regal“. Dort lagere ich Dinge wie Kuchen im Glas, Nuggets oder Hackfleischbällchen. Ansonsten haben wir das Glück, einen größeren Abstellraum zu haben, in dem ein alter Küchenschrank und ein

Schwerlastregal stehen. Dort wird alles andere gelagert und im Herbst und Winter kann dort auch Schinken reifen. Im Flur steht außerdem ein alter Schrank, in dem ich verschiedene Mehlsorten lagere.

### **Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?**

Meine Bosch optiMUM, die ich letztes Jahr von meinem Mann zu Weihnachten geschenkt bekommen habe. Und unseren Slowcooker – alles wird schonend gegart, ohne die Gefahr des Anbrennens.

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

Trau Dich! Es gibt nichts Schöneres, als sich die Ergebnisse seiner Arbeit anzusehen und zu genießen. Achtet man auf Sauberkeit und die richtigen Einkochzeiten, kann kaum etwas schiefgehen.



## GABI FILLMANN

Gabi Fillmann ist 54 Jahre alt und lebt in Wilhelmshaven an der Nordseeküste – fünf Minuten vom Meer entfernt. Zusammen mit ihrem Mann versorgt sie neben Haus und Hof vier Katzen, vier Axolotls, acht afrikanische Riesenschnecken und diverse Fische. Gabi kocht und backt viel und probiert dabei gerne neue Rezepte aus. Beim Kochen arbeitet sie vor allem nach Gefühl und sieht Mengenangaben nicht ganz so eng. Beim Backen dafür umso mehr, da hält sie sich aufs Gramm genau an die Angaben. Um sich zu entspannen, liest Gabi außerdem gerne.



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

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

Ich liebe Nudeln in allen Varianten und Rouladen, wie meine Mutter sie gemacht hat. Nie ausgehen darf auch unser Vorrat an asiatischer Gemüsesuppe süß-sauer.

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

Da gibt es einiges. Ich stöbere auf verschiedenen Internetseiten und in Zeitschriften. Auch alte Kochbücher, nach denen ich auf Flohmärkten explizit suche, dienen mir zur Anregung. Auch aus der Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ nehme ich einiges mit oder sehe etwas beim Einkauf und denke mir ‚Das kannst du doch auch selbst machen. Vor allem ohne diese ganzen Zusatzstoffe‘. |



## ASIATISCHE GEMÜSESUPPE À LA GABI FILLMANN

### ZUTATEN

- 3-4 Hähnchenkeulen mit Rückenstück (alternativ: anderes Geflügelfleisch)
- 500 g Möhren
- 1 Glas Bambussprossen
- 1 Glas Mungobohnensprossen
- 1 Dose Reisstrohpilze
- 3 Paprika
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Handvoll Mu-Err-Pilze
- 3-4 EL Tomatenmark
- 1 Stück Ingwer (3 cm)

### Je nach eigenem Geschmack:

- Reisessig
  - Sojasoße (glutenfrei)
  - Zucker
  - Maisstärke
- Hähnchenkeulen im Slowcooker auf Stufe „high“ garen. Dann Knochen entfernen, Fleisch und Haut in kleine Stücke schneiden.
- Paprika, Möhren, Ingwer, Mu-Err-Pilze, Reisstrohpilze und Zwiebeln klein schneiden. Alles in den Slowcooker geben.
- Tomatenmark und Sprossen zufügen und zusammen mit dem Geflügelfleisch 15 Minuten köcheln.
- Mit Reisessig, glutenfreier Sojasoße und Zucker abschmecken; mit etwas Maisstärke andicken.
- Alles in Gläser füllen und 120 Minuten bei 100°C einkochen. |



# Jetzt bestellen



Zutaten rein, Deckel drauf ... und los geht's. Der Thermomix ist ein Küchenhelfer für jede Gelegenheit. Auch als Back-Partner macht das Multifunktionsgerät eine gute Figur, wird im Handumdrehen zur Knetmaschine. Bestseller-Autorin Valesa Schell zeigt im neuen **BROT**Sonderheft „**BROT – Backen mit dem Thermomix**“, wie so leckere Brote entstehen können. Neben Sauerteig, Lievito Madre, Hefewasser und Hefe setzt die passionierte Bäckerin dabei vor allem auf den Faktor Zeit. Denn die mehr als 40 Rezepte sind selbstverständlich ganz nach der **BROT**-Philosophie mit langen Gehzeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma konzipiert. Sie wurden mit viel Herzblut und Leidenschaft in der heimischen Küche entwickelt und getestet. In „**BROT – Backen mit dem Thermomix**“ verrät die Redaktion zudem, was beim Einsatz der beliebten Küchenmaschine zu beachten ist, und gibt Tipps & Tricks aus der Backstuben-Praxis.

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



HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

# SPEISEKAMMER

**Soßen & Dips**

Von süß bis feurig

**Schmackhafte  
Steinfrüchte**

Pflaume & Co.  
haltbar gemacht

**Sirup, Schnaps, Wein**

Fruchtig-erfrischende  
Drinks

**Heißes für kalte Tage**

Suppen & Eintöpfe  
einkochen

Übersicht

Obstentsteiner  
für jedes  
Budget

## Gemüse Hits

Saisonales für die  
Vorratskammer

€5,90

Ausgabe 03/2021, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de



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

LECKER

# AMMER

**2 für 1**

Zwei Hefte zum  
Preis von einem  
Digital-Ausgaben  
inklusive

eredeln

**Einfach**

**gemacht**

*Jetzt abonnieren und keine  
Ausgabe mehr verpassen*

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

040 / 42 91 77-110





## SUPPENKASPER

# Mit Suppen & Eintöpfen durchs Jahr

Bei sommerlichen Temperaturen an dunkle Herbst- und Wintertage denken? Was zur Urlaubszeit wenig verlockend klingt, das ist für eine clevere Vorratshaltung das Gebot der Stunde. Denn wer sich das ganze Jahr an allerhand farbenfrohen Leckereien erfreuen möchte, sollte beim Blick auf frische, regionale Produkte immer auch daran denken, dass diese eben nicht zu jeder Zeit Saison haben. Im Alltag, aber beispielsweise auch auf Reisen oder zur Mittagszeit im Büro kann es daher eine wahre Freude sein, auf eingelagerte Köstlichkeiten zurückgreifen zu können. Ein echter Klassiker aus und für die Speisekammer sind Suppen und Eintöpfe. In dieser Ausgabe haben wir daher die passenden Rezepte für verschiedene Suppen und Eintöpfe zusammengestellt. Gemüsegfans kommen dabei ebenso auf ihre Kosten wie Liebhaberinnen und Liebhaber von Fleisch. Obendrauf gibt es nützliche Küchentipps, worauf es beim Haltbarmachen von Suppen und Eintöpfen ankommt. Jetzt konserviert, bleibt später mehr Zeit zum Schlemmen und Genießen.

So geht's

# Suppen & Eintöpfe haltbar machen

Wer liebt sie nicht? Selbstgemachte Suppen und Eintöpfe stehen nicht nur im Herbst und Winter ganz oben auf unserem wöchentlichen Speiseplan. Sie begleiten uns durch alle Jahreszeiten und bieten dabei jede Menge Abwechslung. Wie gut, dass man sie eingekocht problemlos in der Speisekammer aufbewahren kann. Der praktische Vorrat spart neben wertvoller Zeit nach einem langen Arbeitstag auch Platz im Gefrierfach und lässt sich sogar mit zum Campingurlaub oder ins Büro nehmen.

**B**eim Einkochen von Suppen und Eintöpfen gibt es wenig Unterschiede zum herkömmlichen Prozess des Einkochens mit Obst und Gemüse. Damit beim Haltbarmachen von fertig gekochten Gerichten in der heimischen Küche trotzdem nichts schief geht, gilt es ein paar Grundregeln zu beachten.

## HYGIENE & SAUBERKEIT:

- Deckel, Einkochringe und Gläser auf rostige, poröse Stellen oder Risse prüfen
- Gläser vor jeder Verwendung sterilisieren
- nicht überfüllen
- Glasrand und Deckel immer vor dem Verschließen säubern

## EINKOCHZEITEN

Diverse Zutaten in Suppen und Eintöpfen bedeuten verschiedene Einkochzeiten. Diese sind als Richtwerte zu verstehen.

120 Minuten bei 100°C

- gegarte Fleischeinlagen von Schwein, Rind, Geflügel
- gegarte Innereien wie Leber

90 Minuten bei 100°

- Zuckerschoten, Erbsen, Bohnen, Linsen, Pastinaken, Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing, Grünkohl
- Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Knollensellerie, Steckrübe
- Andere Gemüsesorten, Pilze

Text & Bilder:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



Die Gläser sollten nicht überfüllt werden und Glasrand sowie Deckelinnenseite sollte immer sauber bleiben

## EINKOCHEN:

- Suppen nur fertig gekocht und heiß in die Gläser füllen
- Gläser fest verschließen
- Temperatur und Einkochdauer beachten
- gleiche Temperatur von Gläserinhalt und Einkochwasser
- Einkochzeit beginnt erst, wenn die nötige Einkochtemperatur erreicht ist
- Deckel-/Vakuumtest erst nach dem Abkühlen (dabei wird geprüft, ob sich ein Vakuum gebildet hat. Dazu bei Bügelgläsern die Bügel öffnen, bei Gläsern mit Klammern diese entfernt lassen. Bei Twist-Off-Gläsern ein Lineal zur Probe auf die Gläser legen um zu sehen, ob der Deckel nach innen gewölbt ist; ist das nicht der Fall, hat das Einkochen nicht funktioniert und das Einkochgut sollte bald verbraucht werden)

## LAGERUNG:

- Beschriftung nicht vergessen (Inhalt, Datum, wann die Suppe eingekocht wurde)
- nicht hamstern – nur so viel einkochen, wie man auch verbrauchen kann
- dunkel und kühl aufbewahren
- je nach Zutaten und Lagerdauer können die Suppen und Eintöpfe mit der Zeit an Geschmack verlieren
- die Vorräte regelmäßig überprüfen und Verdorbenes entsorgen



Um eine Sporenbildung bei proteinreichen Konserven zu vermeiden, kommt folgende Technik zum Einsatz: Nach dem ersten Einkochvorgang wird 24 Stunden später noch einmal für 60 Minuten auf 100°C erhitzt



Besonders bei Eintöpfen sollte darauf geachtet werden, dass alle stückigen Bestandteile von ausreichend Flüssigkeit bedeckt sind, damit sich bei der späteren Lagerung im Glas kein Schimmel bilden kann

## HALTBARKEIT:

- Twist-Off-Deckel mit Wölbung nach außen oder geöffnete Gläser sind nicht mehr genießbar
- Deckel und Einkochringe von verdorbenen Gläsern sollten nicht mehr wiederverwendet werden

## Nützliches Zubehör:

- Weckgläser / Twist-Off-Gläser / Bügelgläser
- Thermometer
- Glasheber
- Einfülltrichter
- Schöpfkelle
- Einkochtopf mit Bodeneinsatz / Einkochautomat
- Einkochgitter
- Etiketten / Label Maker

Das sollte lieber nicht in die Suppe oder den Eintopf – zumindest, wenn sie anschließend eingekocht werden sollen:

- ungebackene Getreideprodukte (Mehl, Nudeln)
- Speisestärke
- rohe Zwiebeln – immer vorher glasig dünsten oder anbraten
- intensive Gewürze (Nelken, Zimt, Lorbeer) – werden mit der Zeit noch stärker im Geschmack
- unverarbeitete Eier
- Saaten, Nüsse, Kerne
- zartes Blattgemüse
- Meeresfrüchte
- Knochen/Knorpel – können sich mit der Zeit im Einmachgut zersetzen. |

## BOTULISMUS-GEFAHR

Gerade bei selbst eingekochten Konserven kann es durch unzureichendes Erhitzen beim Einkochen von säurearmen Zutaten dazu kommen, dass sich Giftstoffe in unseren Vorratsgläsern bilden. Besonders anfällig hierfür sind proteinhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Fleisch. Die Botulinumtoxine können sich aber auch bei Pilzen, nur schwach sauren Obst- und anderen Gemüsekonserven bilden. Da man sie mit bloßem Auge nicht erkennen kann, sollte man bereits beim Einkochverfahren durch Einhalten der vorgegebenen Temperaturen und eine ausreichende Einkochdauer vorbeugen. Will man auf Nummer sicher gehen, erhitzt man Proteinhaltiges am besten zweimal.



# OCHSENSCHWANZ-CONSOMMÉ

Eine veredelte Form der Rinderbrühe ist die Consommé. Mit aromatischem Ochsenchwanz zubereitet kann sie eine tolle Basis für Vorspeisen und Hauptgänge sein. Kräftig und geschmackvoll wird sie aber erst durch einige Stunden Arbeit. Damit sich der Aufwand auch lohnt, bereitet man am besten gleich eine größere Menge für die Vorratskammer zu, auf die man spontan bei jeder Gelegenheit zurückgreifen kann.

- Einen großen Suppentopf mit Butterschmalz vorheizen und die Ochsenchwanz-Stücke darin scharf anbraten.
- Gewürze und Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und mit Rot- und Portwein ablöschen. 30 Minuten bei geringer Hitze schmoren.
- Mit der Rinderbrühe aufgießen und einmal kräftig aufkochen – danach alles abgedeckt für 90 Minuten bei 80°C köcheln.
- Zwischendurch immer wieder die Trübstoffe an der Oberfläche abschöpfen.
- In der Zwischenzeit das Suppengrün klein würfeln und die Zwiebel halbieren.
- Beides zum Fleisch geben und 30 Minuten köcheln lassen.
- Nach Ablauf der Zeit die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und auffangen.
- Zum Abschluss die Eiweiße mit Salz aufschlagen, unter das Rinderhack mischen und in die heiße Flüssigkeit einrühren.
- Die Mischung einmal aufkochen und mindestens 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Danach den Herd ausschalten. Sobald sich eine feste Fleischschicht an der Oberfläche gebildet hat, ein Loch einstechen, damit die Trübstoffe aufsteigen können.
- Danach die Brühe 60 Minuten bei schwacher Hitze weiter ziehen lassen.
- Ein feines Sieb mit einem nassen Mulltuch auslegen und abseihen. Anschließend in sterilisierte Gläser verteilen und 120 Minuten bei 100°C einkochen. Lichtgeschützt und kühl gelagert hält sich die Consommé bis zu 6 Monate. |

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Ochsenchwanz
- 2.000 ml Rinderbrühe
- 250 g Rinderhack
- 500 ml Portwein
- 250 ml Rotwein
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 4 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner

\*Ergibt 3 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger



## Tipp

Damit sich das Eiweiß beim Klären der Consommé nicht absetzt, immer kräftig am Topfboden rühren. Wer seine Consommé lieber ohne Fettaugen mag, kann das Fett vor dem Klären mit einer flachen Kelle von der Oberfläche abschöpfen oder die ausgehärtete Fettschicht nach dem Öffnen der Gläser einfach vor der Weiterverarbeitung abnehmen und zum Braten verwenden.

Rezept & Bild:

Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

# WALDPILZ-EINTOPF

Die Pilzsaison steht wieder vor der Tür und wartet mit einer Fülle an heimischen Speisepilzen auf uns. Nach einem erfolgreichen Streifzug durch Wald oder Supermarkt, gilt es noch die kostbare Beute zu konservieren, damit man den Genuss bis in das nächste Jahr bewahren kann. Neben dem klassischen Trocknen der Pilze lassen sie sich auch einfrieren oder zu diesem herzhaften Eintopf einkochen.

## ZUTATEN\*

- 1.000 ml Rinderbrühe
- 750 g Waldpilze (gemischt)
- 250 ml Weißwein
- 4 Schalotten
- 1 Karotte
- 1/2 Stange Lauch
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Thymian
- 1 TL Honig
- 1 TL Steinsalz
- 1 Prise Pfeffer

- Pilze mit einer Bürste gründlich säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse klein würfeln und den Lauch in dünne Streifen schneiden.
- Zunächst Schalotten- und Karottenwürfel in Butterschmalz glasig anschwitzen und dann die Pilze zugeben.
- Sobald die Pilze kräftig gebräunt sind, Honig und die übrigen Gewürze zugeben. Alles mit Weißwein ablöschen.
- Danach mit Brühe aufgießen und für 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Lorbeerblätter, Thymian und Wacholderbeeren entfernen.
- Den Eintopf in sterile Gläser abfüllen, fest verschließen und für 90 Minuten bei 100°C einkochen.
- Am nächsten Tag nach dem Abkühlen die Gläser noch ein zweites Mal für 60 Minuten bei 100°C einkochen. |

\*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

### Tipp

Der Eintopf lässt sich auch mit einer leckeren Einlage wie selbstgemachten Suppennudeln oder Fleischklößchen verfeinern.

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

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



# SAUERKRAUT-EINTOPF

Das selbstgemachte Sauerkraut aus der Vorratskammer lässt sich wunderbar weiterverarbeiten und nochmal in Form dieses herzhaften, vegetarischen Eintopfs einkochen. Sobald dann die ersten kühlen Herbstabende vor der Tür stehen, kann man es sich spontan mit einem Teller wärmenden Eintopfs so richtig gemütlich machen.

- Das gesamte Gemüse – bis auf die Paprika – schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch und Karotte in Butterschmalz goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen.
- Sauerkraut, Kümmel, Senfkörner und Lorbeer dazugeben und mit Brühe aufgießen, um alles einmal aufkochen zu lassen.
- Anschließend für 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln, bis die Kartoffelwürfel weich sind.
- Im Anschluss noch eine klein gewürfelte Paprika dazugeben und abgedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Eintopf in sterile Gläser abfüllen – vorher das Lorbeerblatt entfernen – und gut verschließen. Danach bei 100°C für 90 Minuten einkochen. |

## ZUTATEN\*

- 2.000 ml Gemüsebrühe
- 600 g Sauerkraut
- 400 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Paprika (rot)
- 2 Zwiebeln (rot)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

\*Ergibt 6 Gläser à 500 ml

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

## Tipp

Mit Mettenden oder Kasseler lässt sich der vegetarische Sauerkrauteintopf beim Aufwärmen ohne Weiteres variieren.

# SÜßKARTOFFEL- EINTOPF

Einen späten Sommergruß kann man sich bis in den Herbst hinein mit einem scharfen Süßkartoffel-Eintopf für die Vorratskammer bewahren. Die tolle Farbe kommt durch das enthaltene Beta-Carotin aus den Süßkartoffeln und bringt Abwechslung in das Regal mit den Einmachgläsern.

## ZUTATEN\*

- 1.000 ml Gemüsebrühe
- 750 g Süßkartoffel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stck. Ingwer (4 cm)
- 1-2 Chilischoten (rot)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer

\*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

## Tipp

Der Schärfegrad lässt sich dem persönlichen Geschmack anpassen – wer es besonders pikant mag, lässt die Kerne einfach in den Chilischoten. Durch den geringen Stärkegehalt der Süßkartoffel wird der Eintopf trotz Pürierens beim Aufwärmen weniger schleimig und sämig als ein klassischer Kartoffeleintopf.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



- Süßkartoffeln, Karotte und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zur Seite stellen.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin etwa ein Drittel der Süßkartoffelwürfel zusammen mit Zwiebeln, Karotten und Tomatenmark anschwitzen.
- In der Zwischenzeit Ingwer und Knoblauch schälen, auf einer Reibe fein raspeln und ebenfalls in den Topf geben.
- Mit Salz und Zucker würzen und mit der Brühe ablöschen. Alles für 15 Minuten bei mittlerer Stufe abgedeckt kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Den Eintopf mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren, die übrigen Süßkartoffelwürfel dazu geben und für weitere 6-8 Minuten kochen, bis sich die Süßkartoffel mit dem Löffel zerdrücken lässt.
- Chilischoten entkernen, fein hacken und zusammen mit den Frühlingszwiebeln zum Eintopf geben.
- Zum Schluss alles mit Pfeffer abschmecken, in sterile Einmachgläser füllen und die Deckel fest verschließen. Bei 100°C für 90 Minuten einkochen. |



Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

# ROTE-BETE-SUPPE

Eine Kombination aus Roter Bete, Kokosmilch und einer ayurvedischen Gewürzmischung verleiht dieser Gemüsesuppe ihren außergewöhnlichen Geschmack. Sie schmeckt das ganze Jahr über toll und ist mit ihrer roten Farbe ein echter Hingucker im Vorratsregal.

- Pastinaken und Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Chilischote von den Kernen befreien und fein hacken.
- Pastinaken zusammen mit der Roten Bete, Zwiebel und Chili in einem Topf mit etwas Öl glasig andünsten. Einen TL der Gewürzmischung hinzugeben.
- Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzugeben und alles zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Danach die Suppe cremig pürieren, in ein Twist-Off-Glas geben und gut verschließen. Die Suppe 90 Minuten bei 100°C einkochen. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Pastinaken
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Rote Bete
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Bund Koriander
- 1 Chilischote
- Gewürzmischung: je 1 TL Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom, Nelken, Pfeffer und Senfkörner
- 1/2 TL Paprika
- 1/2 TL Zimt

\*Ergibt 4 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# KOKOSSUPPE MIT BLUMENKOHL UND KURKUMA

Gerösteter Blumenkohl und Kokosmilch gehen in diesem Rezept eine leckere Verbindung ein – Kurkuma sorgt für eine kräftig gelbe Farbe. So kommen gute Laune und Abwechslung in die Vorratskammer und auf den Tisch. Egal ob im Sommer, Herbst, Winter oder Frühling.

## ZUTATEN\*

- 1 Blumenkohl
- 950 ml Gemüsefond oder Brühe
- 240 ml Kokosmilch
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Oliven- oder Kokosöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Miso (weiß)
- 1/2 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pfefferbeeren (rosa)

\*Ergibt 4 Portionen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen.
- Blumenkohl zusammen mit den Knoblauchzehen im Ganzen, Salz und einem EL Olivenöl in eine große Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen.
- Wenn der Ofen vorgeheizt ist, alles auf ein Backblech geben und im Ofen 30 Minuten rösten, bis der Blumenkohl goldbraun ist.
- Blumenkohl herausnehmen und etwas abkühlen lassen, sodass sich die Knoblauchzehen aus der Schale lösen lassen, ohne sich die Finger zu verbrennen.
- In der Zwischenzeit Pfeffer und Kreuzkümmel in einem Mörser fein miteinander verreiben.
- Einen weiteren EL Olivenöl in einem großen Suppentopf erwärmen und die fein gehackte Schalotte glasig andünsten.
- Kokosmilch, Gemüsefond, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Ingwer, Ahornsirup und den Zitronensaft hinzugeben und alles gut umrühren.
- Gerösteten Blumenkohl hinzugeben und alles 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren und das Miso hinzugeben. Die fertige Suppe in Gläser geben und gut verschließen. 90 Minuten bei 100°C einkochen. So eingekocht hält sich die Suppe ungefähr ein Jahr. |

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

@happy.mood.food

/happymoodfood

www.happymoodfood.com

# SUPPENNUDELN

Selbstgemachte Nudeln schmecken nicht nur köstlich als Grundlage für Pesto und Soßen, viele Eintöpfe und Suppen machen sie erst so richtig rund. Leider fehlt oft die Zeit, um die Suppeneinlage frisch zuzubereiten. Doch sie lässt sich auch gut vorbereiten und bei Bedarf aus der heimischen Speisekammer holen.

## Tipp

Die einzelnen Lagen Nudelteig sollten vor dem Schneiden noch einmal gut bemehlt, mit einem scharfen Messer geschnitten und zügig auseinander gezupft werden, damit sie nicht zu stark verkleben. Die Nudeln sollten ausreichend Zeit zum Trocknen bekommen, da durch Restfeuchtigkeit im Teig später Schimmel in den Aufbewahrungsgefäßen entstehen kann.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Das Mehl auf einer sauberen Arbeitsfläche häufen und in der Mitte mit der Faust eine Mulde formen, um Eigelbe, Salz und Vollei hineinzugeben.
- Anschließend Eier kurz verquirlen und nach und nach das Mehl von innen nach außen einarbeiten.
- Den zunächst klumpigen und stark klebrigen Teig für mindestens 15 Minuten kneten, bis ein glatter Teigball entstanden ist, der nicht mehr an den Fingern klebt.
- Danach in eine Schüssel geben, abdecken und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig auf einer stark bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn mit dem Nudelholz ausrollen. Alternativ in vier Portionen teilen und mit der Nudelmaschine entsprechend auswalken.
- Im Anschluss den ausgewalkten Teig nebeneinander aufgereiht in 5-10 cm (je nach gewünschter Länge der Suppennudeln) breite Bahnen schneiden und für weitere 10 Minuten ruhen und leicht antrocknen lassen.
- Zum Schluss noch die einzelnen Teigbahnen locker, ohne Andrücken übereinanderlegen und von der kurzen Seite her in dünne Streifen schneiden.
- Jetzt die Hände leicht bemehlen und die einzelnen Nudeln grob auseinanderzupfen, falls sie noch stark zusammenkleben.

## ZUTATEN\*

- 600 g Hartweizenmehl
- 2 Eier (Größe L)
- 6 Eigelbe (Größe L)
- 1 TL Salz

\*Ergibt 700 g Nudeln

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbare Zutaten: Supermarkt

- Danach die Suppennudeln über Nacht auf einem Trockengitter oder Backblech mit Backpapier trocknen
- Vollständig getrocknet und anschließend in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt, sind sie bis zu 4 Monate haltbar. |

# FLEISCHKLÖBCHEN

Es geht doch nichts über ein ordentliches Süsschen mit Einlage. Besonders die kleinen Fleischklößchen nach Großmutter's Rezept fischt sich jeder immer zuerst aus dem Suppentopf. Wie gut, wenn man davon einen kleinen Vorrat angelegt hat.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Hackfleisch (gemischt)
- 1.000 ml Rinderbrühe
- 4 Eier (Größe M)
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 12 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Pfeffer
- 1 1/2 EL Salz
- 1 EL Knollenselleriegrün (getrocknet)
- 1 EL Pimentkörner
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Muskatnuss
- 2 Lorbeerblätter

## Spätere Zugabe

- 1.000 ml Rinderbrühe zum Aufgießen

\*Ergibt 6 Gläser à 500 ml

## Tipp

Damit die Fleischklößchen beim späteren Einkochen nicht in der Brühe zerfallen, sollte man sie beim Formen etwas fester pressen und nicht zu viele von ihnen in ein Glas quetschen.

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★★

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Zwiebeln schälen, fein würfeln und Karotte fein raspeln.
- Gemüse in Butterschmalz glasig dünsten.
- Anschließend zusammen mit Semmelbröseln, Eiern, Senf und den übrigen Gewürzen zum Hackfleisch geben und alles gründlich vermengen, bis die Masse eine spürbare Bindung bekommen hat.
- Danach die gesamte Fleischmasse mit angefeuchteten Händen zu 3-4 cm großen Bällchen formen.
- In der Zwischenzeit die Brühe mit Lorbeer und Piment einmal aufkochen und die Fleischklößchen bei 80°C in der heißen, aber nicht mehr kochenden Brühe für 10-15 Minuten vollständig gar ziehen lassen.
- Danach in sterile Einmachgläser verteilen, mit heißer Rinderbrühe aufgießen, bis die Fleischklößchen vollständig bedeckt sind, und die Deckel fest verschließen.
- Anschließend Gläser für 120 Minuten bei 100°C einkochen. Kühl und dunkel in der Speisekammer gelagert halten sie sich so bis zu 6 Monate.
- WICHTIG: Die Kochflüssigkeit trübt sich beim Garen der Fleischklößchen ein und reicht nach dem Garen nicht aus, um die Fleischklößchen vollständig zu bedecken – deshalb werden die Einmachgläser zusätzlich mit frischer Rinderbrühe aufgeossen. |



# LEBERKLÖBCHEN

Eine wärmende Suppe mit Leberklößchen gehört zu den Klassikern der österreichischen und süddeutschen Küche. Doch leider ist sie nichts für den spontanen Genuss – es sei denn, man hat sich einen kleinen Vorrat in der heimischen Speisekammer zugelegt. Behutsam aufgewärmt und mit frischem Schnittlauch verfeinert, ist sie ein echter Gaumenschmaus.

- Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butterschmalz glasig anschwitzen, mit Rinderbrühe ablöschen und heiß über die Brotwürfel geben. Alles gründlich miteinander verkneten.
- Die warme Masse mit Majoran, Muskat, Zucker und Pfeffer würzen und 10 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss die überschüssige Flüssigkeit aus der Brotmasse drücken.
- In der Zwischenzeit die frische Leber durch den Fleischwolf drehen oder in kurzen Etappen im Mixer zerkleinern (dabei darauf achten, dass die Maschine nicht zu warm wird) und zusammen mit den Eigelben unter die ausgewrungene Brotmasse mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Sollte die Leberknödelmasse sich noch zu weich anfühlen, kann mit Zugabe von Semmelbröseln (maximal 100-150 g) nachgeholfen werden.
- Anschließend mit feuchten Händen 20 feste Klößchen formen, einen Topf mit der übrigen Brühe und Salz aufsetzen und einmal aufkochen.
- Die Leberklößchen bei zirka 80°C in der heißen Brühe 8-10 Minuten gar ziehen lassen.
- Danach in sterile Gläser abfüllen, die Leberklößchen mit Flüssigkeit bedecken und fest verschlossen 120 Minuten bei 100°C einkochen. Kühl und dunkel gelagert halten sie sich so bis zu 6 Monate.

## Tipp

Die Leberknödelmasse lieber etwas kräftiger abschmecken, da ihr mit der Zeit die Einkochflüssigkeit noch Geschmack entzieht. Insgesamt sollte die Masse für die Klößchen etwas fester als üblich sein, damit sie beim späteren Einkochen in den Gläsern nicht zerfallen.

## ZUTATEN

- 300 g Rinderleber
- 250 g Brötchen vom Vortag
- 250 ml Rinderbrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Eigelb (Größe M)
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 100-150 g Semmelbrösel (optional)

## Spätere Zugabe

- 1.000 ml Rinderbrühe
- 1 TL Salz

\*Ergibt 20 Klößchen

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

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

## EINFRIEREN

Wer die Leberklößchen lieber einfrieren möchte, sollte sie ebenfalls wie in der Zubereitungsanleitung beschrieben vorgaren und anschließend vollständig ausgekühlt mit der Kochflüssigkeit portionsweise einfrieren – so halten sie sich bis zu 3 Monate. Egal ob tiefgefroren oder eingekocht – beim erneuten Erhitzen sollten die Leberklößchen auf keinen Fall starker Hitze ausgesetzt, sondern nur langsam in der Flüssigkeit erwärmt werden.

# 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.



Ich habe zum ersten Mal Gurken nach den Rezepten aus SPEISEKAMMER 02/2019 selbst eingelegt. Die Essig-Gurken, Salat-Gurken und Polser-Gurken waren dabei. Jetzt heißt es warten und bald genießen. Und da ich mal wieder Radieschengrün übrig hatte, habe ich das Pesto aus Ausgabe 01/2021 gemacht. Anstatt Mandeln habe ich aber Walnüsse verarbeitet. **Nadja Alessi**



SPEISEKAMMER 02/2021 war wieder voll mit tollen Rezepten. Zuerst habe ich mich an der Balsamico-Creme versucht. Sie ist sehr lecker geworden. Und das Paprika-Chili-Gelee ist lecker würzig geworden.

**Michaela Trabold**



Ich habe die geräucherten Forellen nach der Anleitung aus der letzten SPEISEKAMMER gemacht. Anfangs war ich etwas skeptisch, aber sie schmecken gut. **Sylvia Nagi**

## ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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

# GLOSSAR

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

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

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



**MILCHLOS LECKER**  
AUSPROBIERT: VEGANE KÄSE-ALTERNATIVEN  
SELBST MACHEN



**KNACKIGE KEIME**  
SPROSSEN UND MICROGREENS  
EINFACH ZU HAUSE ZIEHEN



## KOHL, WURZELN & CO. KLASSISCHE WINTERGEMÜSE MODERN INTERPRETIERT

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

**REDAKTION**  
Mario Bicher, Vanessa Grieb,  
Edda Klepp, Jan Schnare

**AUTOREN**  
Bäbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,  
Britta Gädtke, Gerda Göttling,  
Chiara Hoffmann, Stephanie Morfis,  
Janke Schäfer, Sylvia Schumacher,  
Maria Stumfoll, Heike Trottmann,  
Josef Trottmann, Stefanie Isabella Wenzel

**FOTOS**  
Benedikt Fuhrmann, Rainer Schumacher,  
stock.adobe.com: karandaeV, Lumixera,  
OlesyaSH, sonyakamoz, Svetlana Kolpakova

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

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Christoph Bremer (Leitung)  
Julia Großmann, Sven Reinke

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

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany.

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

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

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

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

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

**SPEISEKAMMER**  
wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Jetzt bestellen

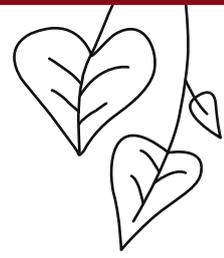


Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren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



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

