

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER



Wie man
Fermente
richtig lagert

Zero Waste

Bewusster
Umgang mit Obst
und Gemüse

BBQ-Booster

So holst du
mehr aus der
Grillsaison

Zum Snacken

Selbstgemachte,
gesunde
Knabbereien

Sommer-Wunder Melone

**Von Fruchtfleisch,
Kern und Schale**



Ausgabe 03/2023, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

Einkochen

leicht gemacht



MIT SYLVIA

Mit 34
Rezepten -
praxisnah
erklärt

Sylvia Schumacher teilt ihr Wissen über das Einkochen seit vielen Jahren mit den Leserinnen und Lesern von SPEISEKAMMER. Nun hat sie ihr gesamtes Know-How über die sichere und gesunde Konservierung von Lebensmitteln im Haushalt niedergeschrieben. Praxisnah und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrungen und Traditionen. In diesem 140-Seiten starken Buch gibt es diese geballte Fachkompetenz nun für jedermann leicht verständlich zusammengefasst. Wie von Sylvia gewohnt, mit viel Liebe zum Detail und anhand von 34 Rezepten praxisnah erklärt.

Jetzt bestellen unter
www.alles-rund-ums-hobby.de

DER PERFEKTE SOMMERTAG

Was passt besser zu einem heißen Tag im August als eine frisch aufgeschnittene Wassermelone? Oder das Flimmern über dem gerade angezündeten Grill, gepaart mit einem Kaltgetränk der Wahl? In dieser Ausgabe der SPEISEKAMMER haben wir die warme Jahreszeit zum Thema gemacht und uns überlegt, an welchen Stellschrauben man noch drehen könnte, um dem Grillabend ein wenig Extrawürze zu verleihen und aus dem beliebten, süßen Kürbisgewächs noch mehr herauszuholen.


Melonen sind nämlich auf vielfache Weise genießbar. Neben dem kalorienarmen Fruchtfleisch lassen sich auch die Kerne und die Schale verarbeiten und länger haltbar machen. Süß-sauer eingekochte Wassermelonenschale oder aus getrockneten Melonenkernen hergestelltes Pulver für Smoothies, Salate oder einen Tee sind Ideen, die man einfach mal ausprobiert haben muss. Schließlich nimmt eine bewusste und nachhaltige Ernährung heute eine immer wichtigere Rolle im Alltag ein.


Auf dem Grill können leckere Dip-Varianten oder Gewürzmischungen den Unterschied machen. Ganz egal, ob man sich für Fleisch, Fisch, Feta oder Blumenkohltaler entschieden hat. Soßen, Dips und Dressings selbst herzustellen ist dabei gar nicht so schwierig. So macht man der Langeweile den Garaus und verzichtet zugleich auf zuckerhaltige Supermarktsoßen. Aber nicht nur Chutney, Senf oder Salsa runden ein Grillfest ab, auch die richtigen Getränke gehören dazu. Wie wäre es da mit einem Honiglikör oder einem Cocktail, der auf dem eigenen Kirsch-Amaretto-Sirup basiert? Und nach dem Sonnenbad und dem geselligen Barbecue? Erstmal auf die Couch! Für den kleinen Nachhunger gibt es interessante Snack-Ideen zum Selbermachen.


Weiter geht's in diesem Heft außerdem mit dem großen Fermentationskurs, bei dem wir Euch dieses Mal zeigen, wie man Fermente am besten lagert. Um die richtige Lagerung von Obst, Gemüse und Kräutern geht es auch im zweiten Teil der Zero Waste-Reihe. Zudem lernt man dort, wie sich Obst- und Gemüseresten kreativ verwerten lassen. Wem nach dem perfekten Sommertag also weniger nach Hollywood ist, die oder der kann es sich auf dem Sofa auch mit der neuen SPEISEKAMMER gemütlich machen – und bestimmt etwas dazulernen.




Max Stecker
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen? Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 4.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

INHALT



26
GRILLZEIT:
DAS GEWISSE ETWAS

AUS DER SPEISEKAMMER

Fruchtballons

Kalorienarmer, saftiger Sommergenuss	6
Pikant eingelegte Wassermelone	7
Kernforschung	8
Wassermelonenmarmelade	10
Honigmelonen-Gelee mit Vanille	11
Wassermelonenschale süß-sauer	12
Wassermelonen-Minze-Sirup mit Limette	13

Grillsaison

Bunte Farben und starke Gewürze	26
Gurken-Chili-Dill-Gelee	27
Spicy-Summer-Gewürzmischung	28
Möhren-Orangen-Chutney	29
Chili-Marillensenf mit Kräutern	30
Fenchelvielfalt	31
Grillgemüse-Dressings im Viererpack	32
Pfirsich-Gurken-Salsa mit Hummus	36
Kirsch-Amaretto-Sirup mit Vanille	37
Honiglikör	38

Vorhang auf!

Knabbereien für den Filmabend	44
Würzige Brotchips	45
Pikante Knabbernüsse	46
Sesam-Haselnuss-Lein-Cracker	47
Mini-Linsen-Bällchen	48
Bohnen-Bällchen	49
Geröstete Kichererbsen	50

Fermentationskurs – Teil 2

Richtig lagern lernen	54
Zwiebel-Dattel-Basilikum-Ferment	57
Gurken-Kimchi mit Feigen	58

KÜCHENHELFER

Ninja Woodfire	
Outdoor-Grill für alle Fälle	14
SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	24

GESCHICHTEN & MENSCHEN

Zero Waste – Teil 2	
Lagern von Obst, Gemüse und Kräutern	16
Kreative Resteküche	
Obst- und Gemüsereste verwerten	19
SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	23
News	
Produkte, Blogs & Co. rund ums Haltbarmachen	40
Sylvia kocht ein – die Kolumne	
Gartenparty aus dem Glas	52

DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	59
Vorschau/Impressum	62

Titelthemen





19
KREATIV:
UMGANG MIT OBST- UND GEMÜSERESTEN



54
GUT VERSTAUT:
AUFBEWAHRUNG VON FERMENTEN

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

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

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

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

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

Aufwand

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

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

Haltbarkeit

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

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

Verfügbarkeit Zutaten

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

Fachbegriffe

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

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

/SpeisekammerMagazin

/groups/341528939894452

@speisekammermagazin

speisekammer-magazin.de

KALORIENARMER,
SAFTIGER SOMMERGENUSS

Fruchtballons

Der Traum vom Urlaub auf einer exotischen Insel lässt sich nicht immer erfüllen. Hier fehlt vielleicht das Geld, dort die Zeit für einen solchen Trip. Wer sich ein bisschen vom tropical Feeling in den eigenen Garten oder besser den Gaumen holen möchte, ist mit Melonen bestens beraten. Ob Wasser- oder Honigmelone, die großen Beeren-Früchte aus der Familie der Kürbisgewächse schmecken nach Ferien und Sorgenfreiheit. Außerdem sind Melonen kalorienarm und reich an Vitaminen sowie Nährstoffen. Und die stecken nicht nur im Fruchtfleisch, sondern auch in der Schale und den Kernen.

PIKANT EINGELEGTE WASSERMELONE



Wassermelone kennen wir meistens als süße Köstlichkeit. Doch sie kann auch anders! Wie wir es von ihren Verwandten aus der großen Kürbisfamilie kennen, macht sie auch pikant eine sehr gute Figur auf jedem Sommerbüfett. Knoblauch und Dill verleihen dem Ganzen eine pikante aber dennoch leichte Würze und offenbaren ein etwas anderes Gesicht der Wassermelone.

- Sterilisierte Gläser und Deckel vorbereiten.
- Das Melonenfruchtfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Pfefferkörnern zum Kochen bringen.
- Melonenstücke, Dill und Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Melonenstücke aus dem Sud heben und in Gläser verteilen. Den Sud über die Melonenstücke gießen, bis sie bedeckt sind. Die Gläser fest verschließen.
- Die Haltbarkeit beträgt etwa 3 Monate. Möchte man sie verlängern, dann kocht man die Melonenstücke nicht im Sud mit, sondern befüllt die Gläser mit rohen Melonenstücken und begießt diese mit dem heißen Sud.
- Anschließend verschließt man die Gläser und kocht sie bei 180°C für 20 Minuten ein. Dann beträgt die Haltbarkeit etwa 1 Jahr. ■

ZUTATEN*

- 1 kg Wassermelonenfruchtfleisch ohne Kerne
- 2 Knoblauchzehen
- 130 ml Wasser
- 60 ml Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 EL Pfefferkörner (schwarz)
- 2 EL Dill

*Ergibt etwa 4 bis 5 Gläser à 230 ml

Rezept & Bild: Heike Trottmann

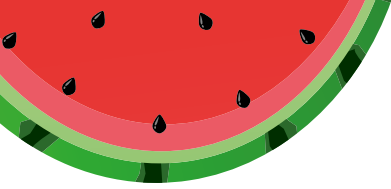
 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt / Bio-Laden



Zum Wegwerfen viel zu schade

Kernforschung

Alle lieben Wassermelonen, aber die kleinen schwarzen Kerne der Früchte sind meist unbeliebt und fristen ein Schattendasein. Von den meisten Menschen werden sie – wenn überhaupt – einfach heruntergeschluckt oder direkt ausgespuckt. Mittlerweile werden deshalb überwiegend kernarme oder kernlose Sorten gezüchtet. Warum das gar nicht sein muss, verrät SPEISEKAMMER-Autorin Heike Trottmann.

Gerade die Kerne der Wassermelonen sind wahre Kraftpakete, reich an Nährstoffen, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin A und C sowie Mineralstoffen wie Calcium, Eisen und Magnesium. Sie enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen, sollten allerdings zerkaut oder zerkleinert verzehrt werden, da sie sonst den Darm reizen könnten. Die

Schale der Kerne ist nämlich unverdaulich. Unzerkaut stößt der Körper sie aus, ohne die Nährstoffe aufzunehmen, die sich darunter befinden. Darmreizungen sind selten, wenn einzelne Kerne nicht ausgeschieden werden und sich entzünden.


Wie überall gilt auch hier: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Die Farbe der Kerne kann von fast weiß über braun bis hin zu schwarz variieren. Sind die Kerne sehr hell, kann das aber auch bedeuten, dass die Melone noch nicht reif ist. Das lässt sich anhand des Geschmacks des Fruchtfleisches prüfen.

Wie können Melonenkerne verarbeitet werden?

Trocknen von Melonenkernen

Basic ist das Trocknen. Wann immer Melonenkerne störend empfunden werden, sollte man sie aus dem

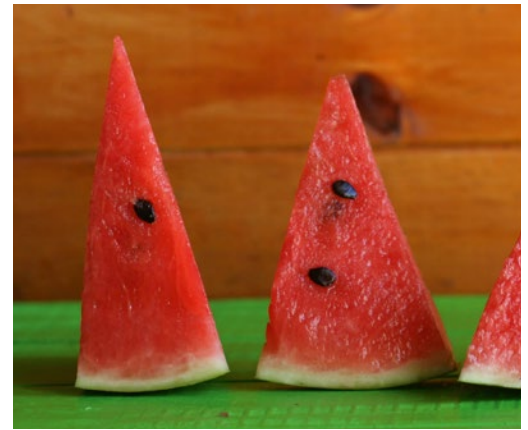
Text: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter





Am natürlichsten trocknen Wassermelonenkerne an der Luft – ausgebreitet auf einem sauberen Küchen- oder Geschirrtuch



Hier sind die (meist) schwarzen Kerne gut zu erkennen

Fruchtfleisch entfernen. Das funktioniert sehr gut mit einem spitzen Messer. Danach werden sie mit einem sauberen Küchentuch abgerieben.

Anschließend kann man sie entweder auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und in der Sonne – eventuell leicht abgedeckt – trocknen lassen. Das dauert ungefähr 1 bis 2 Tage.

Wer nicht so lange warten möchte oder aufgrund von Platzmangel keine Möglichkeit dazu hat, kann den Trocknungsvorgang auch beschleunigen, indem man die Kerne auf einem Backblech ausbreitet und sie bei 40 °C im Backofen trocknet. Die Backofentür lässt man ein wenig offen stehen. Das funktioniert sehr gut, wenn man einen hölzernen Kochlöffel in die Ofentür klemmt, damit überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann. Dies dauert 30 bis 60 Minuten. Aus Sicherheitsgründen heizen manche moderne Öfen bei geöffneter Tür nicht auf. In diesem Fall muss man zwischendurch die Tür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.



Melonenkernpulver

Die getrockneten Kerne werden in einer Kaffeemühle oder Ähnlichem (Food-Processor, Thermomix) fein gemahlen und trocken aufbewahrt. Das Pulver verwendet man in Smoothies, Salaten, in Müsli oder anderen Speisen.

Auch Tee kann man aus dem Pulver machen. Er soll harntreibend wirken und reinigt somit Nieren und ableitende Harnorgane.

Die Haltbarkeit des Pulvers beträgt etwa 1 Jahr.

Backen mit Melonenkernen

Wer gerne Brot und Brötchen backt, kann die getrockneten Melonenkerne auch hier verwenden. Einfach die Kerne als Brühstück, etwa gemischt mit anderen Kernen oder Körnern, dem Teig zugeben. Vorab ohne Öl in der Pfanne geröstet, entfalten sie ein noch intensiveres Aroma

Rösten von Wassermelonenkernen

Unsere Nachbarn in südlichen Ländern rösten die Kerne und naschen sie ähnlich wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Hierzu werden die Kerne nur mit ein wenig

Öl kurz in einer ausreichend großen Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze gewendet, bis sie nicht zu stark gebraten sind. Anschließend würzt man sie mit Salz.

Denkbar ist auch das Würzen mit anderen Gewürzen wie Curry, Paprika et cetera. Die gerösteten Wassermelonenkerne sind eine leckere Knabberei und auch über Salat gestreut ein knackiges, gesundes Topping. Die Haltbarkeit liegt bei ungefähr 3 Monaten.

Karamellisieren

Wassermelonenkerne können auch gut karamellisiert werden. Man verwendet sie dann als naschbare süße Dekoration für Desserts. Hierzu braucht man 1 Esslöffel Zucker pro 100 Gramm Melonenkerne.

Die Melonenkerne werden mit dem Zucker in eine beschichtete Pfanne gegeben. Unter Rühren röstet man die Melonenkerne auf mittlerer Hitze, bis der Zucker schmilzt. Anschließend wird die Masse zum Abkühlen auf einen großen Teller gegeben. Die karamellisierten Kerne haben schließlich eine Haltbarkeit von etwa 3 Monaten.

Pflanzenmilch aus Melonenkernen

Ähnlich wie Haferdrink oder andere Milchalternativen kann man auch Melonenkerndrink herstellen. Hierzu werden geschrotete oder gemahlene Wassermelonenkerne über Nacht in Wasser eingeweicht.

Am nächsten Tag wird die Masse nochmals püriert. Die so entstandene Melonenkerndrink kann direkt verwendet werden oder man verfeinert ihn zusätzlich mit Mandeldrink, Rosenwasser, etwas Zucker oder Sirup. Die Haltbarkeit beträgt im Kühlschrank maximal 3 Tage. |

WASSERMELONEN- MARMELADE MIT HIMBEEREN

Ein Fruchtaufstrich aus Wassermelonen und Himbeeren ist einzigartig anders, köstlich und steht alsbald wahrscheinlich in mancher Speisekammer, um den Sommer ein wenig länger genießen zu können.

ZUTATEN*

- 600 g vorbereitetes Wassermelonenfruchtfleisch ohne Kerne
- 400 g frische Himbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Saft einer Zitrone
- 1 Schuss weißer Rum pro Marmeladenglas (optional)

*Ergibt etwa 4 bis 5 Gläser à 230 ml

- Zuerst sterilisierte Marmeladengläser und -deckel vorbereiten.
- Das Wassermelonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und die Himbeeren ganz vorsichtig waschen.
- Die Früchte in einen großen Topf geben und pürieren.
- Das Fruchtpüree mit dem Gelierzucker vermengen und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 4 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren.
- Optional in jedes Glas etwas weißen Rum geben.
- Die heiße Marmelade in die Gläser füllen und gut verschließen. Die Haltbarkeit beträgt etwa 1 Jahr. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt/
Bio-Laden



Melonenmarmelade ist mit Himbeeren (links) oder ganz pur (rechts) stets ein Sommergenuss

ZUTATEN*

- 1 kg Wassermelone ohne Schale und Kerne
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Saft einer Zitrone

*Ergibt etwa 4 bis 5 Gläser à 230 ml

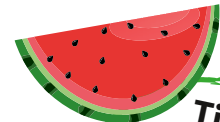
- Sterilisierte Gläser und Deckel vorbereiten
- Das Fruchtfleisch der Melone in Stücke schneiden und in einen großen Topf geben.
- Die Früchte pürieren. Den Gelierzucker hinzugeben und mit dem Fruchtpüree vermischen.
- Die Mischung erwärmen und dann aufkochen. 4 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Den Zitronensaft hinzugeben und gut verrühren. Die heiße Marmelade in Gläser füllen und gut verschließen. Etwa 1 Jahr ist die Marmelade haltbar. |

Rezepte & Bild:
Heike Trottmann

/Geliebte Kräuter

WASSER- MELONEN- MARMELADE - PURER GENUSS

Diese pure, fruchtige Marmelade ist super einfach herzustellen, braucht nur wenige Zutaten, ist dennoch außergewöhnlich, weil nicht alltäglich, und für jeden Melonenliebhaber ein absolutes Muss!



Tipp

Man kann auch 100 g der Früchte durch 100 ml Limoncello ersetzen und der Marmelade so noch einen gewissen Kick geben.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden

HONIGMELONEN-GELEE MIT VANILLE

Die Honigmelone kennen wir als beliebte Vorspeise in Kombination mit geräuchertem Schinken, deshalb verwundert es wenig, dass auch ein Gelee aus der süßen Frucht wunderbar zu herzhaften Speisen passt. Wir empfehlen den feinen Aufstrich mit Vanille zu kräftigem Käse, auf sommerlichen Burgern, aber natürlich auch pur auf dem Frühstücksbrot. Beim Kauf der idealen Frucht sollte die Schale nicht zu hart sein, sondern auf Druck leicht nachgeben. Vorsicht: Zu weiche Honigmelonen können schnell unangenehm parfümiert schmecken.

ZUTATEN*


- 600 g Honigmelone
- 1 Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 400 g Gelierzucker 2:1


*Ergibt 4 kleine Gläser


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

- Melone teilen und das Kerngehäuse entfernen. Schale und sehr festes Fruchtfleisch abschneiden. Restliche Melone würfeln.
- Zitrone auspressen und 2 EL (ohne Kerne) über die Melonenwürfel geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren und die Masse in einen Topf füllen.
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen.
- Zusammen mit dem Zucker zum Melonenpüree geben. Alles gut verrühren und anschließend zum Kochen bringen.
- Etwa 4 bis 5 Minuten weiter köcheln lassen. Die Gelierprobe zeigt, ob man noch 1-2 Minuten zugeben muss oder das Gelee direkt in sterile Gläser abfüllen kann. Sofort verschließen und vollständig abkühlen lassen. ■

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 jankes-seelenschmaus.de



Ein Sommer ohne geht wohl kaum: Wassermelone ist sicher eine der beliebtesten Sommerfrüchte. So frisch, so wässrig und sie lässt sich so vielseitig verwenden. Aber man schmeißt so viel davon weg – die ganze Schale! Und das, obwohl man sie eigentlich mit verwenden könnte. Ja, das ist kein Schreibfehler: Aus Wassermelonenschale lässt sich ein herrlich süß-saurer Snack zaubern, denn sie hat fast einen Gurken-ähnlichen Geschmack.

ZUTATEN*

- Schale einer mittelgroßen Wassermelone
- 1/2-1 Chili (je nach gewünschter Schärfe)
- 360 ml Wasser
- 200 ml Weißweinessig
- 40 g Zucker
- 10 g Salz
- 2 TL fein gehackter Dill (TK oder frisch)
- 2 TL gelbe Senfsaat

*Ergibt etwa 4 bis 5 Gläser à 220 ml Fassungsvermögen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Wochenmarkt




Tipp

Gegessen wird die Wassermelonenschale zum Beispiel beim Grillen, als Beilage zu deftigem Abendbrot oder zum Picknick.

- Melone so schälen, dass etwa 0,5 cm des roten Fruchtfleisches daran verbleiben. Die harte, dunkelgrüne Außenhaut mit einem Sparschäler ganz dünn abhobeln.
- Nun die Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden.
- Alle restlichen Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Dann die Melonenschale darin 5 Minuten blanchieren und danach auf die sterilisierten Gläser verteilen. Dabei darauf achten, dass die Chiliringe gut auf alle Gläser verteilt werden, damit sich die Schärfe in allen Gläsern gleichmäßig verteilen kann.
- Die Gläser mit Gummiringen, Glasdeckeln und jeweils zwei Klemmen verschließen.
- Nun im Einkochautomaten 30 Minuten bei 90 °C einkochen.
- Die Klemmen abnehmen, wenn die Gläser komplett ausgekühlt sind, und diese kühl und dunkel lagern. |

Rezept & Bilder: Britta Gädtke

 @glasgefuester

 glasgefuester.de



Tipp

Da die Schale von Wassermelonen teilweise stark unterschiedlich dick ist, kann das Rezept sowohl mehr als auch weniger Gläschen füllen. Man kann die Menge der benötigten Gläschen ungefähr abschätzen, indem man die frisch geschnittenen Stücke schon mal auf diese verteilt. Allerdings fallen sie nach dem Blanchieren zusammen, sodass sie ungefähr ein Fünftel weniger Platz einnehmen werden.

WASSERMELONEN-MINZE-SIRUP MIT LIMETTEN

Wassermelonen sind saftig-frische Sommerfrüchte und munden einfach wunderbar. Eine Variante, sie zu genießen, bietet dieser Melonensirup. Als erfrischende Limonade mit Fruchtstücken und Eis oder als Cocktail gemischt mit Sekt, Gin oder Wodka ergibt das eine tolle und überraschende Abwechslung zum Mojito.

- Wassermelone in kleine Stücke schneiden.
- Limetten in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Zucker und den Minzblättern vermengen.
- Die Melonenmischung 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dabei mehrfach umrühren.
- Anschließend die Limetten entfernen, die Melonen pürieren und sie durch ein Sieb abgießen.
- Den Sirup in sterile Flaschen füllen. Er kann sofort verwendet werden, sollte aber im Kühlschrank aufbewahrt und zeitnah verbraucht werden.
- Alternativ lässt sich der Sirup in verschlossenen Flaschen 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |

ZUTATEN*

- 2 kg Wassermelone
- 1 kg Zucker
- Zitronensäure oder -saft von 2-3 Zitronen
- 2-3 Bio-Limetten
- Einige Zweige Minze
- 1 Msp. Vanilleextrakt

*Ergibt etwa 3 l Sirup



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

@mariastumfoll

/Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden



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



KURZPORTRÄT

Der Woodfire verspricht ein echtes Multitalent zu sein. Mit ihm kann man grillen, dörren, heißluft-frittieren, braten, backen, aufwärmen und räuchern. Das Outdoor-Gerät wird elektrisch betrieben, der Rauch wird über Pellets erzeugt (zwei kleine Pakete sind im Lieferumfang enthalten). Die Grillplatte hat eine für einen Elektrogrill erstaunlich große Kapazität, die für 6 bis 8 mittelgroße Stücke Fleisch, 8 Burger oder 14 bis 18 große Würstchen reicht. In den im Lieferumfang enthaltenen Frittierkorb passen gut 1 kg Pommes, ein Hähnchen oder Ähnliches.

EINSATZBEREICH

Für das Dörren und Heißluftfrittieren gibt es sicher praktischere Geräte. Wenngleich vor allem die Fritteuse eine gute Ergänzung beim Barbecue ist – unter anderem für Pommes oder auch Grillgemüse

und -käse. In erster Linie ist der Woodfire aber ein Elektrogrill. Einer mit dem gewissen Extra. Durch die Rauchfunktion erreicht man einen Geschmack wie auf einem Holzkohlegrill, das Gerät kann außerdem wie ein Smoker verwendet werden.

FUNKTIONSWEISE

Stecker rein, Programm auswählen, loslegen. Der Woodfire ist schnell einsatzbereit. Je nach Programm braucht er nur wenige Minuten, um aufzuheizen oder die Pellets für die Räucherfunktion zum Glimmen zu bringen. Für das Räuchern oder Grillen mit Rauch werden die Echtholzpellets in die integrierte Räucherbox gegeben und dort direkt verbrannt. Der Rauch wird dem Grillgut zugeführt. Dank des eingebauten Umluftventilators zirkulieren Hitze und Rauch gleichmäßig innerhalb des Grills und entwickeln so das beliebte Holzfeueraroma. Während viele Smoker eine große Menge an Holzpellets benötigen, benötigt der Ninja Woodfire nur eine sehr kleine Menge. Das Beste: Die Woodfire-Techno-



HINWEIS

Das Gerät wurde uns vom Hersteller kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat keinen Einfluss auf unsere Beurteilung.

logie kann mit fast allen Garfunktionen kombiniert werden. So entsteht viel Raum für Experimentierfreudige, denn jedes Gericht kann mit einem Hauch Rauch veredelt werden.

ALLTAGSCHECK

So ein „Ich-kann-alles-Gerät“ kann in der Praxis selten überzeugen. Es kann zwar viel, aber nichts so richtig. Das ist hier nicht der Fall. Der Woodfire liefert in allen Bereichen ganz hervorragende Ergebnisse. Der Grill steht seinen mit Gas oder Kohle betriebenen Kollegen in nichts nach. Eher im Gegenteil, er bietet richtig Power. Zudem ist er Dank seines Elektroanschlusses stets einsatzbereit, lässt sich leicht reinigen und nimmt nicht viel Platz weg. Dank der Tragegriffe und des überschaubaren Gewichts (12 kg) ist er schnell verstaut.

DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Der Woodfire hat außen viel Plastik zu bieten. Beim ersten Gebrauch gab es eine unschöne Geruchsentwicklung. Diese verschwindet aber schnell, wenn man das Gerät ein-, zweimal für etwa 15 Minuten mit hoher Hitze laufen lässt. Etwas nervig

ist das penetrante Piepen. Sobald der Grill bereit ist, Fleisch hinzugefügt werden soll oder die Zeit abgelaufen ist, macht sich der Grill lautstark bemerkbar.

DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Der Grill hat Dampf. Und das in doppelter Hinsicht. Egal ob Würstchen, Hähnchenflügel, Nackenkarbonade, alles gelingt in sehr kurzer Zeit. Klasse. Die Rauchfunktion ist dabei ein echter Hammer. Beim Grillen sorgt das für ein tolles Aroma, egal ob bei Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse. Aber nicht nur das, auch heiß geräucherte Sachen gelingen super einfach. Ob Fisch, Spare Ribs, Pulled Pork oder Ähnliches. Hier kann man vieles ausprobieren und das ohne großen Aufwand. Dass mit der Räucher- und der Dörrfunktion gleich zwei Möglichkeiten zur Haltbarmachung von Lebensmitteln zur Verfügung stehen, ist ein weiterer Pluspunkt. |

Preis-Leistung:	★★★★
Alltagstauglichkeit:	★★★★
Nutzen für Haltbarmachung:	★★★☆☆
Empfehlungsfaktor:	★★★★
Preis:	399,99 Euro

Anzeige

CASO[®]
DESIGN

LANGE FRISCHE MIT VAKUUM



Abb. CASO
VRH 690
advanced

Premium Vakuumiersysteme

- Lebensmittel bis zu 8x länger frisch aufbewahren, ganz natürlich ohne Konservierungsstoffe
- Wertvolle Geschmacks- und Nährstoffe bleiben erhalten
- Ideal für Fleisch, Fisch, Gemüse u.v.m.
- Verschiedene Modelle ab UVP 69,99€
- Große Auswahl an Premium-Zubehör
- Inkl. kostenloser Caso Food Manager App



SCAN MICH
Jetzt Informieren!

caso-design.de

Lagern von Obst, Gemüse und Kräutern Zero Waste – Teil 2



Durch richtige Lagerung bleiben Lebensmittel lange frisch und genießbar. Dabei möchte manches kühl gelagert, anderes bei Raumtemperatur oder luftig und feucht aufbewahrt werden. Manche Lebensmittel lassen andere schneller reifen und werden besser getrennt voneinander gelagert. Hier ist eine praktische Übersicht, wie man Obst, Gemüse und Kräuter ideal aufbewahrt.

Die meisten Gemüse- und Obstsorten sowie Salate sind nicht lange lagerfähig, daher sollten sie bald verbraucht werden. Ausnahmen gibt es bei Gemüse, zum Beispiel bei Kartoffeln, Kohl, Knoblauch, Kürbis, Möhren und Zwiebeln. Ebenso beim Obst: Hier sind es Äpfel und Birnen, die sich nach dem Einkauf oder der Ernte mehrere Wochen aufbewahren lassen.

Bei Verzehr und Verwertung von Obst- und Gemüseschalen am besten auf Bio-Qualität achten, denn konventionelles Obst und Gemüse ist oft mit Pestiziden und Nitrat belastet. Saisonales sowie regionales Obst und Gemüse ist weniger mit Nitrat belastet als Gemüse aus dem Treibhaus oder fernen Ländern.

Lagerung

Bei der Wahl nach der richtigen Lagerungsmethode wird zunächst in kälteverträgliche und kälteempfindliche Sorten unterschieden: Kälteverträgliches Gemüse und Obst kann im Kühlschrank im Obst- und Gemüsefach gelagert werden.

Bei zu kühler Lagerung von kälteempfindlichen Sorten entstehen im Innern und an der Oberfläche braune Stellen und das Aroma leidet. Kälteempfindliches Gemüse sollte vorzugsweise dunkel bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Im Mehrzonenkühlschrank können auch kälteempfindliche Gemüse- und Obstsorten im sogenannten „Kellerfach“ gelagert werden.

Wichtig ist, beim Lagern zwischen nachreifendem und nicht nachreifendem Obst und Gemüse zu unterscheiden. Nachreifende Sorten produzieren Ethylen, ein Pflanzenhormon, das für den Reifeprozess verantwortlich ist. Dieses Gas wird in die Umgebung abgegeben und hat Einfluss auf den Alterungsprozess anderer Früchte und Gemüse.

Kälteverträgliches Gemüse	Kälteempfindliches Gemüse
Artischocken, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kohlgemüse, Kohlrabi, Kräuter außer Basilikum, Lauch, Möhren, Pilze, Radieschen, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Spinat und Zuckermais	Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbisse, Paprika, Tomaten und Zucchini
Kälteverträgliches Obst	Kälteempfindliches Obst
Äpfel, Aprikosen, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Feigen, Kirschen, Kiwi, Nektarinen, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben und Zwetschgen	Ananas, Avocados, Bananen, Granatäpfel, Mandarinen, Passionsfrüchte sowie Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, Limetten und Zitronen

Ethylen-abgebende Sorten

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Honigmelonen, Mangos, Nektarinen, Papayas, Pfirsiche und Pflaumen

Ethylen-empfindliche Sorten

Kiwis, Mangos, Bananen, Birnen, Wassermelonen und Zitrusfrüchte

Der Reifeprozess kann jedoch wunderbar genutzt werden: Um den Reifungsprozess einer unreifen, nachreifenden Frucht wie zum Beispiel einer Banane zu beschleunigen, wird eine Ethylen abgebende Sorte wie ein Apfel dazu gelegt.

Bei der Haltbarkeit von Obst und Gemüse besteht ein gewisser Toleranzrahmen, der abhängig vom Ausgangszustand, den äußeren Einflüssen und dem Reifegrad ist. Deshalb sollte das Obst oder die Frucht vor dem Verzehr zunächst auf Geruch, Aussehen und Festigkeit überprüft werden.

Frische Kräuter aufbewahren

In der Küche oft verwendete Kräuter wie Dill, Koriander, Petersilie oder Schnittlauch bleiben in einem Wasserglas bis zu 5 Tage verzehrfrisch. Mediterrane Kräuter wie Lavendel, Rosmarin, Thymian oder Salbei werden wegen ihres intensiven Aromas am besten getrocknet und im Kräuterglas aufbewahrt.

In ein feuchtes Geschirrtuch eingewickelt, sind Küchenkräuter und mediterrane Kräuter im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar. Alternativ kann man die Kräuter waschen, etwas abtrocknen und in ein trockenes Geschirrtuch einwickeln.

Größere Mengen an Kräutern wie Bärlauch, Liebstöckel, Sauerampfer oder Petersilie lassen sich in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, um bis zu zwei Wochen frisch zu bleiben. Alternativ eignen sich Papiertüten besonders gut als Aufbewahrungsmittel für Kräuter. Papier ist atmungsaktiv und saugt Feuchtigkeit auf – zudem landet die Papiertüte nicht nach einmaligem Gebrauch im Müll.




Verschiedene Obst- und Gemüsesorten verlangen nach unterschiedlicher Aufbewahrung


Obst- und Gemüseboxen

Viele Obst- oder Gemüsesorten lassen sich mehrere Monate lang lagern. Besonders geeignet hierfür sind Wurzel- oder Knollengemüse wie Kohlrabi, Kürbisse, Möhren, Rettich, Rote Beete, Sellerie, Steckrüben, Süßkartoffeln, Pastinaken und Kohlgemüse. Trotz langer Lagerungszeit verlieren sie kaum an Geschmack und Qualität.

Um Gemüse und Obst lange haltbar zu machen, muss zunächst der Stoffwechsel des Lagerguts verlangsamt werden. Optimale Bedingungen bietet da ein kühler, dunkler Keller mit einer Luftfeuchtigkeit von 80 bis 90 %. Leider sind Keller in modernen Häusern meistens zu warm, gute Alternativen hierfür sind die Garage, ein schattiger Balkon oder eine überdachte Terrasse.

Text & Bilder:
Margarete Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

Nachreifendes Obst

Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Feigen, Clementinen, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Wasser- und Honigmelonen

Nicht nachreifendes Obst

Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Granatäpfel, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen, Stachelbeeren, Trauben und Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Limetten, Orangen und Zitronen



Petersilie kann auch getrocknet werden, um länger gelagert zu werden



Neben Sand- und Obstkisten bieten hölzerne Kisten eine einfache Methode zur Lagerung der Erdäpfel



Getrocknete Kräuter wie Liebstöckel kommen dann am besten in ein verschlossenes Glas

Tip

Statt Holzkiste Kartoffeln oder Kürbisse locker auf Holzregale legen.

Sandkiste

Wurzelgemüse wie Möhren, Rote Beete, Rüben und Pastinaken ohne Grün im herkömmlichen Spielsand aus dem Baumarkt aufbewahren. Dazu etwas Sand in eine Kiste füllen leicht befeuchten, die Wurzeln auf den Sand stellen und mit weiterem Sand zuschütten, so als möchte man die Wurzel einpflanzen.

Das aus dem Sand schauende Grün kann während der Lagerung nachwachsen und lässt sich prima in Smoothies, Salaten oder als Kraut verarbeiten. Das Lagergut sollte ab und zu auf faule Stellen kontrolliert werden. Alternative: Statt Wurzelgemüse zu stellen, kann es schichtweise in Holzkisten mit feuchtem Sand gelagert werden.

Obstkiste

Auch Obst fühlt sich am besten im Keller wohl – oder Räumen, die gut gelüftet, kühl und feucht sind. Lagerfähige Äpfel und Birnen sollten locker und nicht übereinander gestapelt, sondern nebeneinander aufbewahrt werden. Hierzu eignen sich große, flache, stapelbare Kisten.

Kartoffelkiste

Ein unbeheizter, frostfreier und luftiger Keller ist ideal zur Lagerung von Kartoffeln. Eine einfache Kiste aus Holz reicht dafür aus – natürlich kann sie optional mit Stroh oder Papier isoliert werden, das sorgt für eine gleichmäßige Temperatur. Mit der Zeit können Kartoffeln runzelig werden: Runzelige Kartoffeln haben einen Großteil der eingelagerten Stärke in Zucker umgewandelt, ist die Knolle noch einigermaßen fest, kann man sie noch verzehren.

Die Lagerstätte sollte möglichst dunkel sein, damit die Kartoffeln nicht so schnell keimen. Zudem färbt das Licht die Kartoffelschale grün. Das Grün ist eingelagertes Solanin, ein Giftstoff, der in kleinen Mengen unbedenklich ist. Vor dem Verzehr sollten diese Stellen großzügig ausgeschnitten werden. |

5 TIPPS ZUR GEMÜSELAGERUNG

1. Grün entfernen: Fenchel, Möhren, Kohlrabi, Rote Bete, Rettich, Radieschen und Pastinaken bleiben länger ohne Grün genießbar.
2. Grün als Schutz: Die äußeren Blätter beim Blumenkohl und Mais dienen als Verdunstungsschutz und sollten nicht unnötig entfernt werden.
3. Hängen statt legen: Kürbisse, Rote Bete, Sellerie, Melonen im Netz an der Kellerdecke aufhängen, anstatt in der Kiste oder im Regal aufbewahren. Bei Kohlarten einfach am Strunk aufhängen.
4. Gemüse und Obst getrennt voneinander lagern.
5. Keller oder die Vorratskammer auf der Nordseite einrichten, denn dort sind die Temperaturen am niedrigsten.



Beim Upcycling wird so wenig wie möglich verschwendet. So lassen sich aus getrocknetem Gemüse etwa Salz und Brühe herstellen



Obst- und Gemüsereste
verwerten

Kreative Resteküche

Mit folgenden kreativen und schnellen Zubereitungsmöglichkeiten wird aus vermeintlichem Obst- und Gemüseabfall ein kulinarisches Geschenk. Tee, Pesto, Gewürze, Aufstriche und vieles mehr: Selbstgemachte Präsente sind einfach die schönsten – besonders wenn sie mit zero waste hergestellt sind.

Wo geraspelt wird, fallen auch Schalen – lautet ein Küchenspruch. Beim Verzehr von frischem Obst und Gemüse fallen zahlreiche Reste an. Oft landen diese nährstoffreichen und aromatischen Teile in der Tonne oder auf dem Kompost, obwohl sie eigentlich viel zu schade dafür sind. Denn abgesehen von wenigen Ausnahmen sind die meisten Obst- und Gemüseschalen – wie die von Äpfeln, Gurken oder Pastinaken – essbar.

Übrigens: Kleingeschnittene Obst- und Gemüseschalen verfeinern geschmacklich Infused Water, Smoothies, Suppen, Soßen sowie Kuchen, Pfannkuchen, Muffins und Gemüsepancakes. Und auch einige Pflanzenkerne und Samen, die beim Schalen übrigbleiben, können mitgegessen oder upcycelt werden wie Apfel-, Hagebutten-, Kürbis-, Melonen-, Kirsch- und

Traubenkerne. Papayakerne können getrocknet und als Pfefferersatz verwendet werden.

AUFSTRICH

Aufstriche aus Obst- und Gemüseschalen stecken voller gesunder Nährstoffe und Vitamine. Ein pikanter Aufstrich gelingt mit Gemüseschalen und -resten sowie Kräuterstängel. Durch die Zugabe von Obstschalen und -resten erhält der Aufstrich eine fruchtige Komponente.

Rezeptidee: Eine bis zwei Hände voll Schalen und Gemüseabschnitte grob hacken und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Mit selbstgemachter Brühe, Wasser oder Wein ablöschen und so lange garen, bis das Gemüse weich ist. Mit etwas Tomatenmark, Salz und Kräutern abschmecken. Masse etwas abkühlen lassen und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. In saubere Gläser abfüllen – etwas Öl auf der Oberfläche sorgt für eine längere Haltbarkeit.

WAS IST GRUNDSÄTZLICH ZU BEACHTEN BEI DER VERWERTUNG VON OBST- UND GEMÜSESCHALEN?

- grüne Teile und Blätter von Auberginen, Kartoffeln und Tomaten abschneiden, denn sie sind giftig
- Kartoffelschalen sollten nicht grün und gekeimt aufbewahrt werden, sie enthalten den Giftstoff Solanin
- Regel: Wenn Gemüse nur gekocht essbar ist sollten die Schalen auch nur gekocht verwendet werden
- in Obstschalen stecken mehr Allergene, als in der Frucht selbst
- unbehandeltes sowie saisonales Obst und Gemüse aus dem Garten in Bio-Qualität bevorzugt verwenden



GEMÜSE- UND OBSTCHIPS

Gemüse- und Obstchips sind eine gesunde Snack-Alternative und bieten sich an, wenn Schalen anfallen. Für Gemüsechips geeignete Gemüsesorten sind Auberginen, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Süßkartoffeln, Topinambur und Zucchini. Für Obstchips geeignete Obstsorten sind Äpfel, Birnen, Kaki und Mango. Blattgemüse wie Grünkohl, Wirsing oder Radieschengrün lassen sich ebenfalls in eine köstliche Knabberlei verwandeln.

Rezeptidee: Vier Handvoll Schalenreste von Wurzelgemüse mit 20 g Olivenöl, 2 bis 3 g Salz und zwei Messerspitzen Cayennepeffer vermischen. Bei 150 °C Umluft 20 Minuten im Ofen backen.

ESSIG

Reste von Äpfeln lassen sich schnell und einfach zu gesundem Apfelessig vergären.

Rezeptidee: Um Apfel- oder Birnenessig herzustellen, braucht es nicht viel: Schalen, Reste und Kerngehäuse werden bis zum Rand in einen Glasbehälter gefüllt und mit Wasser übergossen, bis die Reste bedeckt sind. Mit einem Mull- oder Geschirrtuch abdecken und mit einem Gummiband fixieren. Alle 2 Tage Behälter vorsichtig schütteln oder mit einem sauberen Löffel umrühren. Je nach Reifezeit von 3 bis 4 Wochen fängt die Oberfläche an zu schäumen und es bildet sich eine Essigmutter.

Die Flüssigkeit durch ein Passiertuch geben sowie die Fruchtreste durch das Tuch auspressen. Flüssigkeit auffangen und in ein sauberes Gefäß füllen und die Essigmutter hinzufügen, mit Mulltuch abdecken und kühl lagern. Nach weiteren 2 bis 3 Wochen ist der selbstgemachte Essig fertig. Essigmutter in etwas Anzuchtessig geben und hin und wieder mit schwefelfreiem Wein füttern. Die Beigabe von Zucker beschleunigt den gesamten Gärprozess.

GEMÜSEFOND

Die Blätter, der Strunk und andere Reste von Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Möhren, Sellerie, Ingwer, Lauch, Knoblauch, Pilzen, Zwiebeln sowie die weniger ansehnlichen Teile von Kräutern enthalten immer noch viele wertvolle Nährstoffe. Daraus kann man eine schmackhafte Brühe, als Basis für Suppen, Couscous oder zum Garen verwenden.

Rezeptidee: Reste in den Kochtopf geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen, bis das Gemüse zerkoht ist. Reste-Zutaten abseihen, würzen, aufkochen und in saubere Gläser füllen.

GEMÜSEPASTE

Handelsübliche Würzpasten enthalten kaum Gemüse und werden meistens hocherhitzt – diese Würzpaste besteht aus vielen gesunden Schalen sowie Resten und ist ohne Einkochen, dank des Salzgehalts, bis zu einem Jahr haltbar. Durch die rohe Verarbeitung bleiben die meisten Vitamine und Nährstoffe erhalten.

Rezeptidee: Etwa 500 g Küchenreste mit 100 g Salz und 20 g Olivenöl im Mixer zerkleinern, bis zur gewünschten Konsistenz, und in saubere Gläser füllen.



BALSAMICO

Für einen schnellen Balsamico eignen sich hervorragend Schalen und Reste von Äpfeln, Birnen, Ingwer, Kurkuma, Rhabarber und Zitrusfrüchten. Gewürze sorgen für individuellen Geschmack.

Rezeptidee: Abschnitte vom Rhabarber, Schalenreste sowie Strunk mit leichtem Blattansatz zu dreiviertel in einen Glasbehälter füllen, mit Orangenschalen oder -scheiben ergänzen, mit weißem Kandis und Weißwein auffüllen und gut verschließen. 2 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen, Reste durch ein Mulltuch passieren und die Flüssigkeit in saubere Flaschen füllen.



INSTANT-GEMÜSEBRÜHE

Anstatt einer Paste kann auch eine gekörnte Gemüsebrühe aus Gemüseresten hergestellt werden, hierzu braucht es nicht viel.

Rezeptidee: Etwa 500 g Gemüseschalen und -reste im Mixer zerkleinern und auf eine Backfolie dünn streichen – bei 100 °C Umluft oder in der Sonne trocknen. Hin und wieder Backofentür öffnen, Feuchtigkeit rauslassen und den Gemüsebrei durchrühren. Sobald die Paste getrocknet ist, diese mit 50 g Salz im Mixer erneut zerkleinern. Das fertige Brühpulver in ein sauberes Glas umfüllen.

PESTO

Das Blattgrün von Radieschen, Möhren, Rettich, Kohlrabi oder die Stängel von Brokkoli, Bärlauch, Petersilie, Liebstöckel und Basilikum sind besonders aromatisch und voller Nährstoffe.

Rezeptidee: 50 g Blattgemüse/Kräuterstängel und 50 g Olivenöl mit einem Pürierstab zerkleinern und mit etwas Salz abschmecken.

SIRUP

Aus Schalen und Resten von Äpfeln, Birnen, Rhabarber, Zitrusfrüchten oder Ingwer sowie Stängeln von Kräutern kann ein aromatischer Sirup hergestellt werden.

Rezeptidee: Etwa 500 g Reste, Abschnitte, den Strunk mit Blattansatz mit 500 g Wasser und 250 g Rohrzucker kurz aufkochen, je nach Geschmack eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Topf geben, zudecken und über Nacht kühl stellen. Zutaten durch ein Passiertuch ausdrücken, Flüssigkeit etwas köcheln lassen und in saubere Flaschen abfüllen.



WEITERE KREATIVE IDEEN


Tee: Schalen und Kerngehäuse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und genießen.


Würzpulver/Würzsalz: Aus Schalen und Resten lässt sich prima ein aromatisches Würzpulver herstellen. Entweder aus einer Gemüsesorte wie zum Beispiel aus Sellerieschalen oder gemixt. Sellerieschalen trocknen und pulverisieren – wahlweise mit Salz mischen. Auch Liebstöckelsalz ist eine Option.


Zitronat: Schalen von Zitrusfrüchten kleinschneiden und zweimal mit frischem Wasser aufkochen, um Bitterstoffe zu reduzieren. Die abgetropften Stücke mit der gleichen Menge Zucker 1 Stunde dünsten, bis sie glasig sind. Auf einem Gitter abtropfen und lufttrocknen lassen. ■



Text, Rezepte & Bilder:
Margarete Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,
Instagram & Co.

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



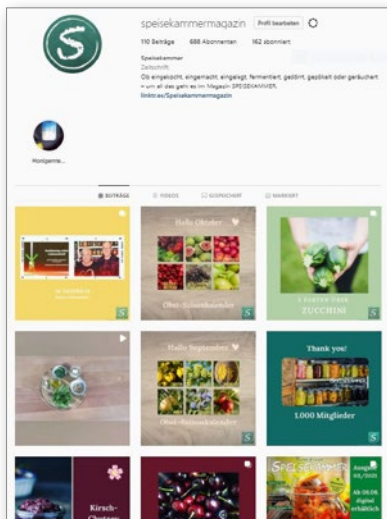
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

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



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

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



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

speisekammer-magazin.de

HÄUSSLER

Beste Teige für Ihre Brote



NOVA



Gär-
boxen

Teigknetmaschinen und Zubehör

Guter Teig ist die Voraussetzung für gute Brote. Mit der kraftvollen Knetmaschine von Häussler gelingen beste Teige. Holen Sie sich echte Profi-Technik nach Hause. Dazu passend finden Sie bei uns Gärboxen, Gärfolien, Backformen, Brotschieber und alles Weitere zum Backen.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal
Telefon 0 73 71/93 77-0

SPEISEKAMMER



GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

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



€ 18,99

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

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA

€ 499,-



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.



€ 59,99

CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

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

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

Lieferumfang

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

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



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

SPROSSEN-SYSTEM

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

KILNER FERMENTIER SET, 2 GLÄSER À 1 LITER

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



Lieferumfang

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

KILNER BUTTERFASS MIT DREHKURBEL

€44,95

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

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



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

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



Lieferumfang

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

KILNER SAUERTEIG-STARTER-SET

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

€29,95

Lieferumfang

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



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



BUNTE FARBEN UND
STARKE GEWÜRZE


Grillsaison

Im Gleichschritt mit dem Sommer erreicht die Grillsaison ihren Höhepunkt. Da kann es doch nicht schaden, noch einmal zwei, drei neue Rezepte auszuprobieren. Wie wäre es mit einem Fenchelsalat mit Kirschen und Pistazien? Oder einer Pfirsich-Gurken-Salsa? Nicht nur Neulingen am Rost sollte die Spicy-Summer-Gewürzmischung gefallen, sondern auch erfahrenen Vielgrillerrinnen und -grillern. Und wem es an der Zunge schnell zu heiß wird, der findet mit dem fruchtigen Kirsch-Amaretto-Sirup eine gute Basis für erfrischende Sommer-Cocktails.



Dieses Rezept
gelingt mit dem
Thermomix

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

GURKEN-CHILI-DILL-GELEE

Dieses Thermomix-Rezept ist sehr einfach herzustellen, doch beeindruckend im Geschmack. Alles, was es braucht, sind etwas mehr als 1 Kilo Gurken, Gelierzucker und -hilfe sowie Chilिसamen – und davon gerade so viele, wie es der eigene Schärfewunsch verlangt.

- Gurken waschen und schälen. Wenn große Kerne drin sind, diese beseitigen. So ergibt sich ein Nettogewicht von etwa 1.000 bis 1.100 g.
- Im Mixtopf Stufe 10 etwa 15 Sekunden verquirlen. Ergibt 1.000 bis 1.100 g Fruchtmus.
- Die Chilिसamen dazugeben.
- Gelierzucker 2:1 und Gelierhilfe 2:1 in die kalte Masse streuen. Kurz unterheben.
- Den Thermomix auf Varoma drehen und auf Stufe 2 etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Gelierprobe machen und den Kochvorgang eventuell noch ein paar Minuten verlängern.
- In sterile Gläser füllen und fest verschließen. |

ZUTATEN*

- 1.300 g Landgurken
- Chilिसamen
- 500 g Gelierzucker (2:1, entspricht 1 Päckchen)
- 25 g Gelierhilfepulver (2:1, entspricht 1 Päckchen)

*Ergibt 10 bis 12 Gläser à 100 ml oder 5 Gläser à 250 ml

Tipp

Passt sowohl aufs Brot als auch als Beilage zu Grillfleisch und Grillgemüse.

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



SPICY-SUMMER-GEWÜRZMISCHUNG

Dieser Gewürz-Rub zum Verfeinern diverser Grillspeisen von Gemüse über Fleisch bis hin zum Fischfilet ist schnell und einfach gemacht. Ohnehin liegt es nicht nur im Trend, Grillgewürze selber zu machen, sondern es spart auch Zeit und Geld sowie Verpackungsmüll. Ohne Rieselhilfen oder chemische Zusatzstoffe lässt die eigene Würze unser Grillgut herzhaft schmecken und ist nebenbei auch noch gesünder.

ZUTATEN*

- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Pfefferkörner (rot)
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- wenige Peperoni-Flakes
- 2 Zweige frischen Thymian

*Ergibt ca. 50 g Gewürzmischung



Rezept & Bilder:
Josef Trottmann

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

- Zitronenschale abreiben.
- Die Pfefferkörner in den Mörser geben und mit dem Stößel zerkleinern. Wer keinen Mörser zur Hand hat, rollt mehrmals mit dem Nudelholz oder einer Glasflasche über die Körner.
- Salz, Curry, Knoblauch- und Ingwerpulver hinzugeben.
- Wenige Peperoni Flakes hinzufügen und dann die trockene Mischung mit dem Stößel vermengen.
- Die Schale der abgeriebenen Bio-Zitrone hinzugeben und einige Thymianblätter dazugeben.
- Die Würzmischung durchmengen und das Grillgut damit einreiben oder bestreuen.
- Ohne die Zitronenschalen und den frischen Thymian hält sich die Mischung mehr als ein Jahr. |

Tipp

Nicht zu heiß grillen, damit der Grillgenuss nicht verloren geht. Diesen und viele weitere Praxis-Tipps sowie jede Menge gelingsichere Rezeptideen gibt es in den **BROT-Sonderheften Brot zum Grillen**. Diese sind in der **BROT-App** für iOS und Android nutzbar oder hier erhältlich:

brot-magazin.de/einkaufen





MÖHREN-ORANGEN-CHUTNEY






Chutney, eine stückige Würzmarmelade, die ursprünglich aus der indischen Küche stammt, schmeckt nicht nur zu Currys und Naan-Brotten besonders lecker. Chutney ist auch eine köstliche Beilage zu Gemüse, Grillgut und Käse. Als Sandwich- oder Burgersoßen-Alternative zaubert das Orangen-Möhren-Chutney ein fruchtig-würziges Geschmackserlebnis auf jedes belegte Brot und eignet sich hervorragend als Mitbringsel zur nächsten Gartenfete.

- Möhren, Apfel und Kurkuma putzen, schälen und fein raspeln.
- Zesten von Orange und Zitrone abziehen, Orangensaft auspressen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden.
- Ghee oder Pflanzenöl im Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Fenchelsaat andünsten, feingeraspelten Möhren-Apfel-Kurkuma-Mix sowie Zucker hinzufügen und mit Apfelessig und Orangensaft ablöschen.
- Mit restlichen Gewürzen abschmecken und 30 Minuten mit geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen.
- Heißes Chutney in saubere Gläser füllen und in der Speisekammer aufbewahren. Sauber gearbeitet hält sich ein Chutney bis zu vier Monate. Angebrochene Gläser halten sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen. |

ZUTATEN*

- 500 g Möhren
- 300 g frisch gepresster Orangensaft (entspricht 2 Orangen)
- 100 g Rohrzucker
- 100 g Apfelessig
- 8 g Ingwer, geschält
- 4 g Kurkuma, geschält
- 2 Zwiebeln
- 2-4 Zehen Knoblauch (nach Geschmack)
- 1 Apfel
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 1/2 TL Senfsaat
- 1/4 TL Chili oder eine frische Chilischote
- 1 TL Ghee oder Pflanzenöl
- Zesten einer Orange und Zitrone, alternativ Limette

*Ergibt 4 bis 5 Gläser à 230 ml

Rezepte & Bild: Margarete Preker  /brotpassion
 @imagina_von_rosenberg  brotpassion.de

Tipp

Überreifes Obst und Gemüse eignet sich hervorragend, um es zum Chutney zu verarbeiten. Durch Essig und Zucker werden die Früchte und Gemüse natürlich konserviert – ganz ohne Konservierungsmittel. Chutney wird ähnlich wie Marmelade hergestellt: Obst und Gemüse werden mit Essig und Zucker eingekocht und mit aromatischen Gewürzen wie Chili, Ingwer, Knoblauch, Senfsaat, Kardamom, Zimt oder Nelken verfeinert. Nährstoffreiche Apfel-, Möhren-, Ingwer- und Kurkumaschalen kann man außerdem trocknen und als Tee genießen.

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

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

@mariastumfoll

/Leckerschmecker – Selbstgemacht
schmeckt am Besten (Gruppe)

Tipp

Der herrlich süß-scharfe Senf schmeckt zu Käse, Würstchen, als Zutat in Salatdressings und eignet sich als Marinade.

Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90 °C

ZUTATEN*

- 1 kg Marillen
- 2-3 EL Hausmacher Senf
- 2 EL Senf, scharf
- 1-2 Chilis
- Ca. 50 ml Marillenlikör
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Zitronensaft
- 1-2 Zweige Thymian
- 1-2 Zweige Rosmarin
- Salbei
- 2-4 Zweige Zitronenmelisse
- 250 g Gelierzucker 2:1

*Ergibt zirka 1 l Senf

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden


CHILI-MARILLENSENF MIT KRÄUTERN


Die fruchtige Süße der Marillen trifft hier auf die Schärfe von Chili und das Aroma der Kräuter. Dieser Senf spaltet die Geschmäcker – die einen lieben ihn, die anderen mögen ihn nicht. Aber macht den Reiz der Heimküche nicht gerade aus, interessante neue Varianten auszuprobieren?


- Marillen entkernen und mit den restlichen Zutaten sowie etwas Wasser in einem Topf aufkochen.
- Pürieren und Gelierzucker ergänzen.
- Wieviel man von jeder Zutat verwendet ist Geschmackssache. Am besten mit wenig beginnen und immer wieder abschmecken.
- Die Masse heiß in kleine Gläser einfüllen. Verschließen und 30 Minuten bei 90 °C einkochen.
- Nach dem Öffnen in den Kühlschrank und bald verbrauchen. |



Rezept & Bilder: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com

FENCHELVIELFALT

Ein herrlicher Sommersalat, bei dem die Kirschen, die Pistazien, die Kichererbsen und das Himbeer-Sumach-Dressing ganz hervorragend mit der milden Anisnote des Fenchels harmonieren. Als Grillbeilage passt dieser Salat sowohl zu Fisch als auch zu Fleisch.

- Für das Dressing alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und kräftig schütteln.
- Den Fenchel putzen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Saft einer halben Limette vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen die Kichererbsen abgießen, abspülen und mit etwas Salz in einer Pfanne goldbraun rösten. Das funktioniert am besten ohne Fett und bei kleiner bis mittlerer Hitze.
- Die Kirschen halbieren, entkernen, vierteln und dann achteln.
- Pistazien grob zerstoßen oder hacken.
- Den durchgezogenen Fenchel mit den Kirschen, den Pistazien und den Kichererbsen vermengen und mit dem Dressing sowie etwas Salz und rosa Pfeffer servieren. |

ZUTATEN

Fenchelsalat

- 1 Fenchelknolle
- 1/2 Limette
- 1/2 Glas Kichererbsen
- 1 Handvoll Kirschen
- 2 EL Pistazien
- Salz
- rosa Pfeffer

Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Himbeeressig
- 1 EL Reissüße oder Ahornsirup
- 1/2 Limette
- 1 Prise Sumach

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

GRILLGEMÜSE-DRESSINGS IM VIERERPACK

Text, Rezepte & Bilder:

Corinna Fuhrmann

 /rosenundkohl

 @rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Viermal schnell gemacht, macht viermal gute Laune und würzigen Geschmack. Mit diesen Dips wird der nächste Grillabend ein Fest für den Gaumen. Datteln, Ahornsirup, Knoblauch, Mandelmus, Apfel, Chili – da ist für alle etwas dabei.

MISO-APFEL-DIP

ZUTATEN*

- 100 g Mayo
- 70 g Miso hell
- 1 Spritzer Zitrone
- 50 g Apfel
- Salz (optional)
- Pfeffer (optional)

- Die Mayo mit dem Miso in eine Schüssel geben und mit einem Spritzer Zitronensaft gut verrühren.
- Den Apfel in kleine Würfel schneiden und unter die Miso-Mayo rühren.
- Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Zitronensaft abschmecken.
- Im Kühlschrank ist der Dip mindestens eine Woche haltbar.“

*Ergibt ca. 220 g Dip

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tip

Der Miso-Dip lässt sich einfach abwandeln. Alternativ zum Apfel schmeckt sie auch sehr gut mit kleingehackten Datteln.





Tipp

Die Mandelsoße eignet sich auch sehr gut zum Gratinieren von Gemüse.

MANDEL SOÙE

- Den Knoblauch fein hacken und beiseite stellen.
- Das Mandelmus in eine große Schüssel geben.
- Den Balsamico, Zitronensaft und Ahornsirup dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen.
- Nach und nach das Wasser hinzugeben und weiter aufschlagen, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat. Je nach Wunsch kann die Creme etwas fester oder flüssiger hergestellt werden.
- Am Ende den klein gehackten Knoblauch mit Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken. |

ZUTATEN*

- 1 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Mandelmus, hell
- 1 TL weißer Balsamico
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4-8 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt ca. 160 g SoÙe

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



DATTEL-BALSAMICO-CREME

ZUTATEN*

- 100 g Datteln, ohne Stein
- 50 g Balsamico
- 2 EL Ahornsirup
- Salz

*Ergibt ca. 170 g Creme

- Die Datteln halbieren und einige Stunden in Wasser einlegen.
- Datteln in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Den Balsamico mit den abgetropften Datteln, Ahornsirup und Salz zu einer feinen Creme mixen.
- Die Creme kurz aufkochen und abkühlen lassen. |

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder:
Corinna Fuhrmann

Tipp

Die Creme passt sehr gut zu Linsen-, Bohnenbällchen oder als Topping für Salat oder Bowls. Je nach Geschmack kann mehr oder weniger Balsamico hinzugefügt werden.

SHOYU-CHILI-SOÛE

- Die Knoblauchzehe mit dem Ahornsirup und der SojasoÙe kurz aufkochen und etwas abkÙhlen lassen.
- Die Chilischoten mit den Kernen klein hacken und mit etwas Salz und den kleingehackten KrÙutern unter die abgekÙhlte SoÙe rÙhren.
- Im KÙhlschrank ist die SoÙe mindestens zwei Wochen haltbar. |

ZUTATEN*

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Ahornsirup
- 50 g Soja/Shoyu-SoÙe
- 1-2 Chilischoten
- Salz
- KrÙuter (z.B. Petersilie, Koriander)

*Ergibt ca. 180 g SoÙe

Tipp

Die SoÙe passt sehr gut zu gegrilltem GemÙse. Wenn man weniger SÙÙe in der SoÙe haben mÙchte, reduziert man einfach den Ahornsirup oder gibt mehr SojasoÙe dazu.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

VerfÙgbarkeit Zutaten: Supermarkt



PFIRSICH-GURKEN-SALSA MIT HUMMUS

ZUTATEN*

Hummus

- 1 Glas Kichererbsen, gekocht
- 2 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

*Ergibt etwa 1 Glas à 250 ml

Pfirsich-Gurken-Salsa


- 300 g Gurke
- 300 g Pfirsich, ohne Stein gewogen
- 3 Schalotten
- 3 EL Petersilie, frisch gehackt
- 2 EL Pistazien, geröstet ohne Schale
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Salz

*Ergibt etwa 2 bis 3 Gläser à 250 ml

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden

★☆☆

★☆☆

★☆☆



Dieses sommerliche Rezept passt perfekt zu einer geselligen Grillparty oder als Dip für leichte Gemüsesnacks. Im Paar ergeben Pfirsich und Gurke ein erfrischendes Duo und die Hummus-Beilage sorgt mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen für das gesunde Extra.

- Die Kichererbsen abgießen und das Wasser auffangen.
- Die Kichererbsen zusammen mit zwei Esslöffeln des Kichererbsenwassers, dem Tahin, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in den Mixer geben und alles fein mixen.
- Während der Mixer auf niedriger Stufe läuft, das Olivenöl langsam hinzugießen.
- Weiter mixen, bis alles fein cremig ist, abschmecken und beiseitestellen.
- Gurke, Pfirsiche und Schalotten fein würfeln.
- Zusammen mit den Gewürzen, Zitronensaft und Öl in eine Schüssel geben und gut umrühren.
- Die Petersilie und die gerösteten Pistazien unterheben.
- Vor dem Servieren am besten 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen.
- Dann den Hummus in eine Schale geben, Salsa darauf verteilen und mit noch etwas Petersilie, Salz und Pistazien, sowie Olivenöl garnieren.
- Im Kühlschrank in einem Glas mit Schraubverschluss hält sich die Salsa mindestens 1 Woche. |



Tipp

Die Sirupkirschen können mit Sirup eingekocht und als Cocktailkirschen verwendet werden. Der Sirup mit Gin, Tonic, Eis, Minze und den Cocktailkirschen ergibt einen herrlichen Sommerdrink.

Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90 °C

KIRSCH-AMARETTO-SIRUP MIT VANILLE

Die Kirschen aus dem eigenen Garten schmecken doch immer am besten. Wer das süße Aroma der tiefroten Früchte gerne für mehrere Monate einfangen möchte, kann diesen wunderbaren Sirup probieren. Er eignet sich an heißen Sommertagen nicht nur als Limonade, sondern verwandelt sich an gehillten Abenden gemischt mit Sekt, Gin oder Wodka auch zu einem tollen Cocktail.

- Wasser mit Zucker aufkochen.
- Kirschen waschen, Stiele entfernen und in das Wasser geben.
- Die Zitronen in Scheiben schneiden und mit Zitronenmelisse, Vanille und Zitronensaft ergänzen.
- Amaretto nach Geschmack hinzufügen.
- Sirup einige Minuten kochen lassen und dann 25 bis 48 Stunden kühl ziehen lassen.
- Den Sirup durch ein Sieb abgießen und in saubere Flaschen füllen. Verschließen und 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |


ZUTATEN*

- 3 l Wasser
- 2 kg Zucker
- 2-3 TL Zitronensäure oder -saft
- 1 kg Kirschen
- 2-3 Bio-Zitronen
- Einige Zweige Zitronenmelisse
- 50-100 ml Amaretto
- 1 Msp. Vanilleextrakt

*Ergibt zirka 5 l Sirup

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden

HONIGLIKÖR

Es sind oft Kleinigkeiten, die aus einem gewöhnlichen Grillabend ein echtes Event werden lassen. Dieser süße Honiglikör gehört ganz sicher dazu. Als kleiner Bruder des nordischen Honigweins Met darf man ihn auch getrost zwischendurch genießen.

ZUTATEN*

- 450 g Honig
- 50 ml Wasser
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 500 ml Kornbrand


Optional

- 1-2 Zimtstangen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2-5 Nelken
- 2 Anissterne
- 1 Vanilleschote

*Ergibt zwei Flaschen
á ca. 500 ml

- Den Honig – auf dem Bild ist es Waldhonig, es geht jeder andere – mit 50 ml Wasser in einem Topf leicht erwärmen.
- Den Zitronenabrieb einer unbehandelten Zitrone und den Schnaps sowie gegebenenfalls die anderen Gewürze zugeben, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Die Mischung darf nicht kochen.
- In saubere Flaschen füllen und im Kühlschrank 3 Wochen ziehen lassen.
- Anschließend durch ein Filterpapier gießen und gut verschlossen kühl aufbewahren. |

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Jetzt bestellen

Gesund und bekömmlich backen

Picknick Brot

www.brot-magazin.de

Mehr als **30 Rezepte** gelingsicher, kreativ & leicht umsetzbar

Brot, Gebäck und Beilagen fürs Essen im Grünen

Schmackhaftes für unterwegs

Unter anderem in diesem Heft:

- Zupfbrot mit Kräutern
- Aromatische Focaccia
- Roggenbaguette
- Fluffiges Sandwichbrot
- Krosses Knäckebrot
- Knoblauchwecken
- Pikante Bröche
- Joghurt-Scones
- Kreatives Fladenbrot
- Gefüllte Hörnchen

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


Ein Sonderheft von **Brot & SPEISEKAMMER**

Sommerzeit ist Picknickzeit. Mit Familie und dem Freundeskreis unterwegs, braucht es gutes Brot oder Brötchen, Fingerfood sowie frische Beilagen für jeden Geschmack. Das neue SPEISEKAMMER- und BROTSonderheft PicknickBROT bietet dafür reichlich Inspiration. Ganz gleich, ob an einem schattigen Plätzchen im Grünen, einem Rastplatz unterwegs oder der Wiese am Badeseesee – alles muss rein in den Korb und gut verschlossen transportiert werden können. Auf das volle Aroma frisch gebackenen Brotes, von Wraps, Sandwiches und schmackhaften Aufstrichen sowie auf selbst gemachte Beilagen, knackiges Obst, Gemüse sowie Wurst, Käse und Co. muss dabei niemand verzichten. Im Sonderheft finden sich spannende Hintergrundartikel und mehr als 40 gelingsichere Rezepte.

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

News

Wer's gern süß mag und gleichzeitig Wert auf Saisonalität und Regionalität legt, dem oder der sei das Buch „**Heimatmarmeladen**“ von Andreas Buhl und mit Bildern von Lucas Guizo empfohlen. Darin finden sich 150 Rezepte mit heimischem Kern- und Steinobst, Gemüse sowie Blüten und Kräutern. Nicht nur klassische Varianten wie Erdbeer- oder Himbeeraufstrich sind dabei, sondern auch Exoten wie ein Kirsch-Espresso-Gelee oder eine Birnen-Walnuss-Marmelade. Auch wird erklärt, wie man Bier oder Wein mit einbinden kann, was nochmal ganz andere Geschmacksnoten mitbringt. Das Buch vom Christian Verlag hat 192 Seiten und ist unter der ISBN: 978-3-9596-1800-7 gelistet. Der Preis: 29,99 Euro.

 verlagshaus24.de



Mit Gefus neuem **Dosenöffner** Ontop sollen nach dem Öffnen keine scharfen Kanten am Dosenrand verbleiben. Laut Herstellerangaben eignet er sich sowohl für Rechts- als auch für Linkshänder. Er ist 17,5 Zentimeter lang, 5 Zentimeter breit und 7 Zentimeter hoch. Das Produkt ist aus Kunststoff und Klingenstahl gefertigt. Die Küchenhilfe kostet 22,95 Euro.


 gefu.com

Paul ist Deutschlands jüngster Ölmüller. Gemeinsam mit seiner Familie betreibt er das Unternehmen Ölfreunde, eine Speiseölmanufaktur im Herzen des Naturparks Obere Donau. Die **Öle** stammen allesamt aus regionalen Saaten und werden schonend verarbeitet. Besonders angetan haben es uns die Sorten Chilifreund und Knobifreund. Beide mit einem sehr ausgewogenen Aroma. Das Chiliöl hat eine angenehme Schärfe, das Knoböl schmeckt deutlich nach Knoblauch, ohne sich penetrant aufzudrängen. Beide Öle kosten 7,49 Euro für 0,5 Liter.


 dieoelfreunde.de



Im **SPEISEKAMMER-Forum** verpasst man keine News rund um das Magazin. In der Facebookgruppe tauschen sich passionierte Hobbyköchinnen und -köche über ihre individuellen Erfahrungen aus und diskutieren die im Heft veröffentlichten Rezepte sowie alle anderen Inhalte. Gemeinsame Freude am Einkochen, Einlegen, Trocknen oder Fermentieren wird dort großgeschrieben. Alles, was es braucht, ist eine Beitrittsanfrage und schon kann man mitmischen beziehungsweise -kochen. Via unten genanntem Link geht es direkt zum Forum.

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

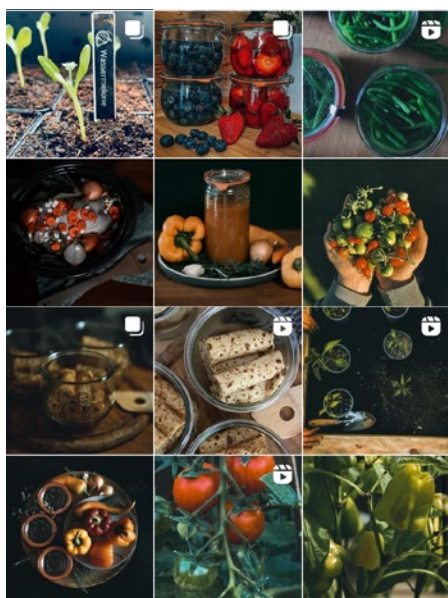
Laut Hersteller handelt es sich beim Ninja Speedy um ein „**Rapid Cooking System**“. Damit sollen bis zu vier Portionen unterschiedlich zubereitet werden können. Neben dem Heißluftfrittieren erlaubt das Gerät etwa Dampfgaren, Grillen oder Backen. Im Lieferumfang enthalten sind der antihafbeschichtete, spülmaschinenfeste 5,7-Liter-Kochtopf, eine Cook & Crisp-Platte sowie ein Rezeptheft. Der Preis: 249,99 Euro.

 najakitchen.de



Neue **Raclette-Geräte** gibt es bei Stöckli. Das Cheeseboard in verschiedenen Größen ab 34,5 x 10,5 x 11,5 Zentimetern aufwärts soll laut Herstellerangaben das gleichzeitige Zubereiten von Raclette sowie Gegrilltem auf zwei Ebenen ermöglichen. Ein integriertes „Parkdeck“ dient zudem als Zwischenlagerstätte. Eine Grillplatte aus Naturstein gibt es separat für 22,- Euro. Das Cheeseboard ist ab 79,90 Euro zu haben. Zusätzlich gibt es noch das Raclette-Gerät Swing, mit welchem sich große Käseblöcke Raclette-gerecht erhitzen lassen sollen. Die Maße betragen 35 x 18 x 25,6 Zentimeter, der Preis 139,90 Euro.

 stockli.shop



Lebensmittel zu retten und haltbar zu machen, haben sich Jacqueline und Cedric von „**pinepeak_pantry**“ auf Instagram auf die Fahnen geschrieben. Die beiden Selbstversorger mit eigenem Nutzgarten zeigen auf ihrem Kanal, wie ihre Pflanzen gedeihen und verraten, wie man das Geerntete durch Einkochen haltbar machen kann. Zudem finden sich unter den zahlreichen Beiträgen mehrere Rezepte wie etwa Anleitungen für eine Paprikasoße oder gerollte Pizza, die einfach im Glas eingekocht wird.

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



Caso hat einen neuen **Dörrautomaten** im Sortiment. Der DH 450 verfügt über eine individuell einstellbare Temperatur von 30 °C bis 70 °C in 5 °C-Schritten und soll laut Hersteller eine gleichmäßige Wärmeverteilung gewährleisten. Der Timer ist in 30-Minuten-Schritten von 0,5 bis 48 Stunden einstellbar und hat einen Endsignalton. Ein Temperatur- und Zeitguide befindet sich auf der Abdeckung des Gerätes. Im Lieferumfang enthalten sind zwei Silikonformen für die Zubereitung von Müsliriegeln sowie zwei wiederverwertbare Dörrfolien für die Herstellung von Fruchtleder oder als Tropfschutz. Die Leistung beträgt 370 bis 450 Watt, der Preis 119,99 Euro.

caso-design.de

Insbesondere Leserinnen und Lesern von Sylvia Schumachers Einkoch-Kolumne sei ihr neues Buch ans Herz gelegt. Seit 50 Jahren zaubert die Hobbyköchin in ihrer Küche und kennt sich bestens mit dem Anlegen von Vorräten aus. Das Wissen darüber stammt schon von ihren Großeltern. Bereits seit über 5 Jahren teilt sie dieses zusammen mit ihrem Mann Rainer in einer Facebookgruppe, die inzwischen rund 115.000 Mitglieder vorweisen kann. Dort steht sie allen Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite. Die gebündelte Fachkompetenz gibt es nun in einem 132-Seiten starken **Buch**, leicht und verständlich für alle zusammengefasst. Und mit 32 Rezepten praxisnah vermittelt. Der Preis: 49,90 Euro.



speisekammer-magazin.de/shop

Fermentieren

Hier findet ihr viele spannende Artikel rund um die Geschichte der Fermentation und Rezepte zum Ausprobieren.



Allgemeines und Hintergründe zur Geschichte der Fermentation
[\(mehr lesen\)](#)

mikrobenzirkus.com

Das Blog „**Mikrobenzirkus**“ ist eine Top-Adresse, wenn es ums Fermentieren und die Hintergründe des Food-Trends geht. Aber das hier gebündelte Know-how geht noch etwas tiefer ins Detail. Alles Wissenswerte aus der unsichtbaren Welt der Mikroben

präsentiert Blogbetreiberin Susanne Thiele. Und zeigt, dass Bakterien, Viren, Pilze und Co. zu Unrecht ein schlechtes Image haben.

@Selbermacherunterwegs2021

Beim YouTube-Kanal „**Selbermacher unterwegs**“ handelt es sich um das private Tagebuch eines sich im Werden befindenden Selbstversorger-Haushalts. Hier wird mit essbaren Kräutern, Wildfrüchten sowie weiteren selbst gesammelten Pflanzen experimentiert. Und die gemachten Erfahrungen werden dokumentiert. So finden sich etwa Rezepte für den Umgang mit Sanddorn, Brennnessel oder für Marmeladen, Kräuteröl und Eistee.


	<p>schneller Himbeerlikör aus dem Trester Likör... 356 Aufrufe - vor 15 Stunden</p>
	<p>Rosensalz aus Rosenblüten Rosenblütensalz... 617 Aufrufe - vor 3 Tagen</p>
	<p>Gänseblümchenkapern ansetzen Kapern aus... 711 Aufrufe - vor 5 Tagen</p>
	<p>Kiefern Schnaps aus Kiefernzapfen ansetzen... 883 Aufrufe - vor 8 Tagen</p>
	<p>Himbeersirup ohne kochen Rohsirup aus gelben... 666 Aufrufe - vor 10 Tagen</p>




BEILAGEN / SOSSEN & DIPS

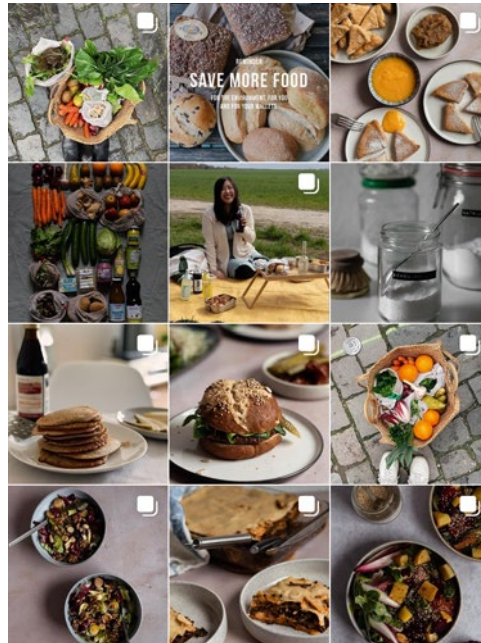
BLAUBEEREN- FEIGE

Wenn das Thema Grillen jetzt gar nicht mehr loslässt, findet weitere Anregungen bei bbqrules.de. Auf seinem Blog teilt Marco Plundrich, dessen Grilleidenschaft 2011 mit seinem ersten eigenen Weber-Gasgrill so richtig Fahrt aufnahm, seine Erfahrungen mit dem Rost. Außerdem teilt der gebürtige Mecklenburger verschiedene Rezepte von Soßen und Dips über Burger bis hin zu Quiche und Aufläufen.

 bbqrules.de

Auf dem Instagram-Kanal „[zerowastebykati](https://www.instagram.com/zerowastebykati)“ lässt Katie interessierte Menschen an ihrer Reise hin zu einem nachhaltigen und bewussten Lebensstil teilhaben. Unter ihren Tipps und Rezepten finden sich beispielsweise eine Einleitung zur Verarbeitung von Radieschenblättern oder ihre liebsten Kürbisrezepte vom Püree bis zur Suppe. Garniert wird das alles mit tollen Fotos.

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

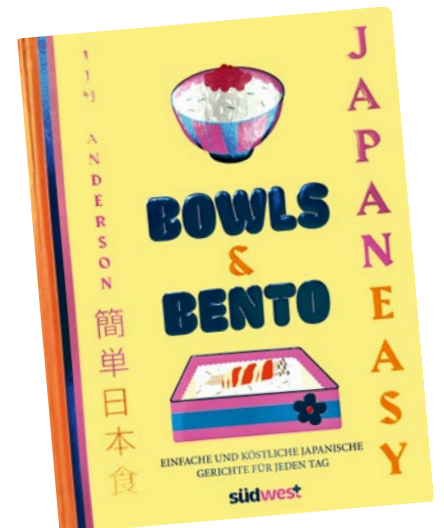



Zur Zubereitung von Fisch im Grill oder Backofen bietet Gefu einen neuen **Fischhalter** an. Er hat drei stufenlos verschiebbare Auflagen, die laut Herstellerangaben dafür sorgen, dass der Fisch nicht verrutscht. Die Auflagen werden eingeeilt und der Fischgröße entsprechend (maximal 35 Zentimeter) positioniert. Der Preis: 29,95 Euro.

 gefu.com



„**Bowls & Bento**“ lautet der Titel des neuen Buches von Tim Anderson, das neu im Verlag Südwest erschienen ist. Wer sich von der japanischen Küche in der Reis, Eingelegtes und (Miso-) Suppe das kleine ABC darstellen, inspirieren lassen möchte, macht damit nichts verkehrt. Bento bedeutet übrigens nichts anderes als „Essen zum Mitnehmen“. Spezielle Bento-Boxen enthalten traditionell verschiedene Fächer, in denen unterschiedliche Speisen untergebracht werden können. Das Buch hat 224 Seiten und kostet 35,- Euro.
ISBN: 9-783-5171-0222-1.



 penguinrandomhouse.de

VORHANG AUF!

Knabberereien für den Filmabend



Wer kennt es nicht? Alle haben Lust, gemeinsam einen Film zu schauen. Aber zu entscheiden, welcher Streifen es schließlich werden soll, ist schwerer als gedacht. Soll es der brandaktuelle Arthouse-Film werden oder doch lieber die altbewährte romantische Komödie aus den 1990er-Jahren, die schon die letzten zig Male Spaß gemacht hat? Die Wahl der passenden Snacks ist weniger komplex. Klebrig-süßes Popcorn, gesalzene Erdnüsse oder Chips sind schnell zur Hand und. Dabei gibt es spannende, selbstgemachte Alternativen, die viel gesünder sind und eine würzige Vielfalt versprechen.

WÜRZIGE BROTCRIPS

Ob übrig gebliebenes Baguette vom Grillabend oder nicht mehr ganz so knusprige Brötchen vom Frühstück – für die ältere Generation ist das Wegwerfen von Lebensmitteln undenkbar! Heute ist „upcycling“ das neue Schlagwort und aus ökologischen sowie wirtschaftlichen Gründen ganz aktuell. Deshalb machen wir aus älter gewordenem Brot krosse, würzige Brotchips. Ein leckerer Snack zum Wein, als Topping für den Salat oder als knusprige Beilage zu einer leichten Suppe. Die Zubereitung ist sehr einfach und die Zutatenliste ist überschaubar und nach eigenem Gusto wandelbar.



ZUTATEN

- Brotreste (Mischbrot, Brötchen, Baguette, Fladenbrot, Ciabatta, Laugenstangen, oder Ähnliches)
- Olivenöl
- Gewürze (z.B. Paprika, Curry, Pfeffer, Gewürzmischungen) oder getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Rosmarin, Kräuter der Provence)
- Knoblauch, frisch oder getrocknet (optional)
- Salz

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

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

- Die Brotreste in ganz dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Das Olivenöl mit den Gewürzen und/oder Kräutern sowie dem optionalen Knoblauch vermengen.
- Die Brotscheiben dann mit dem gewürzten Öl beidseitig bestreichen und mit etwas Salz bestreuen.
- Das Backblech in den Ofen schieben und die Brotchips bei 150 °C schön goldbraun backen.
- Die Haltbarkeit beträgt etwa 4 Wochen in gut verschlossenen Dosen oder einem ähnlichen Behältnis. |



PIKANTE KNABBERNÜSSE



Raffiniert gewürzter Knabberspaß für die gesellige Movie Night? Die Knabbermischung aus verschiedenen gerösteten Nüssen, Samen und Kernen, verfeinert mit süß-salzigen, rauchigen Aromen, hat Suchtpotenzial – da muss man immer wieder zugreifen. Die Nüsse mit Agavendicksaft und Gewürzen lassen sich in vielen Geschmacksrichtungen ganz einfach im Ofen oder auf dem Grill zubereiten.

ZUTATEN*

- 400 g gemischte Nüsse
- 100 g Sesam und Sonnenblumenkerne
- 6 EL Agavendicksaft
- 3 TL Currypulver
- 7 g Salz
- 1 TL Rauchpaprika
- 1/2 TL Knoblauch, getrocknet
- 1/2 TL Chilipulver

*Ergibt ein Backblech
Knabber-Mix

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @Brotpassion
 brotpassion.de



Tipp

Geröstete, pikante
Knabbernüsse schmecken
gehackt auf Blattsalat oder
Käse köstlich.

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und auf ein Backblech mit Dauerbackfolie verteilen.
- Nüsse bei 200 °C für 10 Minuten in den Ofen geben.
- Fertig geröstete Nüsse erkalten lassen, auseinanderbrechen und luftdicht aufbewahren. So halten sie sich mindestens 4 Wochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Bioladen



Tipp
Dieses Rezept lässt sich individuell geschmacklich mit anderen Nüssen, Kernen, Saaten sowie Gewürzen verfeinern.

SESAM-HASELNUSS-LEIN CRACKER

Lust auf einen veganen und glutenfreien Low-Carb-Powersnack? Ob Party-, Film- oder Spieleabend – mit knusprigen Crackern macht's doppelt so viel Spaß. Viele handelsübliche Cracker bestehen zum Teil aus Weizenmehl, billigem Fett, Tiererzeugnissen, Zucker und Zusatzstoffen. Darum lautet die Devise: selbermachen! Zur Zubereitung der Cracker benötigt man nur wenige Zutaten und sie gehen schnell von der Hand. Nüsse, Kerne und Samen liefern neben Energie auch ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralien. Ein gesunder Knabbergenuss für zwischendurch.

- Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen.
- Haselnüsse und Leinsaat separat im Mixer so zerkleinern, dass eine Art Mehl mit Stückchen entsteht.
- Alle Zutaten vermischen und die Masse 5 Minuten quellen lassen.
- Mit einem Teelöffel portionsweise Kleckse auf die Backmatte verteilen und mit dem Löffel glatt streichen – in den Ofen schieben und 30 bis 33 Minuten backen.
- Die Cracker härten nach dem Backen aus und sind luftdicht verschlossen 1 Woche haltbar. |

ZUTATEN*

- 150 g Haselnüsse
- 50 g Leinsaat
- 150 ml Wasser
- 50 g Sesam
- 3 EL Agavendicksaft
- 3 g Salz

*Ergibt zwei Backbleche voller Cracker

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @Brotpassion

 brotpassion.de


Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bioläden

Rezepte & Bilder: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



MINI-LINSEN-BÄLLCHEN

ZUTATEN*

- 100 g Berglinsen
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 60 g Rote Bete, roh
- 20 g Haferflocken, fein
- 1 EL Flohsamenschalen oder beliebiges Mehl
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- Paprikapulver geräuchert
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt etwa 16 kleine Bällchen

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Diese runden Snacks gehören zu den schmackhaften Hauptdarstellern beim Büffet zum Filmabend. Unkompliziert, schnell hergestellt und rund im Geschmack, lassen sie auch dem größeren Hunger keine Chance. Für Vielseitigkeit sorgen Thymian und Paprikapulver sowie Knoblauch. Berglinsen als Basis bescheren den Bällchen einen hohen Eiweißgehalt.

- Die Linsen kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, in etwas Öl anbraten und zu den Linsen geben.
- Rote Bete mit einem Hobel raspeln und ebenfalls zur Linsenmischung geben.
- Die restlichen Zutaten für die Bällchen hinzufügen, alles mit den Händen gut vermengen und so lange kneten, bis die Masse gut formbar ist.
- Falls die Masse zu wenig Bindung hat, noch ein wenig Mehl hinzugeben. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser ergänzen.
- Die Masse etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Aus der Masse kleine Bällchen formen und im Backofen bei 190 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen. |



BOHNEN-BÄLLCHEN

Tipp
Aus dem Bällchen-Teig lassen sich auch sehr gut Buletten oder Burger-Patties herstellen.
Die Bällchen schmecken außerdem sehr gut mit Essiggurken und natürlich mit allen möglichen Saucen.

Darf es zum zweiten Akt etwas Deftiges sein? Da kommen diese Bohnen-Bällchen bestens infrage. Sie entstehen denkbar einfach aus einer Bohnenbasis, mit Zwiebel- und Knoblaucharomen, verfeinert mit Champignons. Optisch und geschmacklich ein echter Star auf dem Walk of Fame des Couchkinos.

- Die Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, in etwas Öl anbraten und mit den Bohnen in eine Schüssel geben.
- Rote Bete mit einem Hobel raspeln und ebenfalls zur Bohnenmischung geben.
- Die restlichen Zutaten für die Bällchen hinzufügen und alles mit den Händen gut vermengen und so lange kneten, bis die Masse gut formbar ist. Falls die Masse zu wenig Bindung hat, noch ein wenig Mehl hinzugeben. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser ergänzen.
- Die Masse etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Aus dem Bohnenteig kleine Bällchen formen und im Backofen bei 190 °C ungefähr 15 bis 20 Minuten backen. |

ZUTATEN*

- 100 g Kidneybohnen
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 80 g Rote Bete
- 80 g Champignons
- 20 g Haferflocken, fein
- 1 EL Flohsamenschalen oder beliebiges Mehl
- Paprikapulver pikant oder geräuchert
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt etwa 12 kleine Bällchen

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

GERÖSTETE KICHERERBSEN

Rund und knackig, simpel gemacht und lecker: Dieser Kichererbsen-Snack sorgt für ein knuspriges Vergnügen auf der Couch. Egal, ob man sich gemeinsam eine Komödie zum Wegschmeißen anschaut oder eine der Verfilmungen des Märchens „Die Prinzessin auf der Erbse“ vom dänischen Nationaldichter Hans Christian Andersen.


ZUTATEN

- 400-500 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft
- 10-15 g Olivenöl
- 5 g Salz
- 2 g Paprikapulver, geräuchert
- 2 g Knoblauchpulver, geröstet
- 1 g Ras el-Hanout
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 g Koriander, gemahlen

*Ergibt 400-500 g Kichererbsen

- Kichererbsen trocken tupfen und in eine Schüssel mit Deckel umfüllen.
- Olivenöl, Salz und Gewürze hinzufügen. Den Deckel aufsetzen und kräftig schütteln, um die Kichererbsen einheitlich zu marinieren.
- Kichererbsen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen bei 200 °C bei Ober-/Unterhitze rund 30-45 Minuten backen.
- Hier wirklich Backpapier verwenden, keine Dauerbackfolie, da das Backpapier das Öl aufsaugen soll.
- Unbedingt im Auge behalten, damit die Kichererbsen nicht zu dunkel werden. Sind sie gleichmäßig braun und knusprig, ist der Snack fertig.
- Auskühlen lassen und gut verpackt sind die gerösteten Kichererbsen für eine Woche haltbar. |

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

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





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

Brot

BROT ALS BEIKOST
Lecker für die
Kleinsten backen

GRÜNE VANILLE
Exotische Brote
mit Pandan

AUF VORRAT BACKEN
So funktioniert die
Unterbruch-Methode

**DIE RICHTIGE
BINDUNG**
Nützliche gluten-
freie Zutaten

Gesund und bekömmlich backen

4 191324 106908 04 6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13,90 Euro



Brot

Mehr als
30 erprobte Rezepte
für jeden Tag

GEMEINSAM STARK
Wie ein Dorf seine
Bäckerei rettete

QUALITÄTSTEST
Unterwegs mit
dem Brotprüfer

WEIZENANBAU
Mit Vielfalt dem
Klimawandel trotzen

GULTENFREI BACKEN
Sieben Fehler, die
vermeidbar sind

So geht's: Mit Vorteigen
zu mehr Frische und Aroma

Zum Anbeißen

4 191324 106908 05 6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13,90 Euro

Jetzt bestellen!

Deine Abo-Vorteile:

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

www.brot-magazin.de/einkaufen

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



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



Text & Rezept: Sylvia Schumacher
Bilder: Rainer Schumacher

Gartenparty aus dem Glas

In dieser Ausgabe gebe ich Euch Anregungen, wie Ihr Eure geplanten Feste durch gezielte Vorbereitungen entspannter angehen könnt.

Nun steht die Zeit der Gartenpartys an. Und egal, wo man feiert, es gibt für die Gastgeber im Vorfeld immer eine Menge zu tun. Schließlich will man im Kreise seiner Freunde, Bekannten oder Familie positiv dastehen und es für alle möglichst gelungen gestalten.

Neben den Vorbereitungen wie Sitzgelegenheiten, Tische, Dekoration, Getränke et cetera spielen natürlich die anzubietenden Speisen eine große Rolle. Legst Du ausschließlich Würstchen auf den Grill und ergänzt das durch ein paar Salate, ist das eine unkomplizierte Angelegenheit. Aber manchmal soll es ja auch etwas Besonderes sein. Daher gebe ich Euch heute einige Anregungen, wie Ihr Eure Gartenparty außergewöhnlich, aber trotzdem entspannt organisieren könnt.

Bereits Wochen vor der geplanten Veranstaltung könnt Ihr viele Speisen fertig zubereiten und durch Einkochen konservieren. Gerade für Gerichte mit längerer Zubereitungszeit, wie etwa Gulasch, bedeutet das eine ideale Vorbereitung. Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte – all das lässt sich hervorragend in aller Ruhe vorab herstellen.

Es klingt doch herrlich, am Partyabend einfach die Gläser zu öffnen, zu erwärmen, ihren Inhalt gegebenenfalls mit nicht einkochbaren Zutaten zu

ergänzen oder aufzupeppen. Und sich nebenher anderen Aufgaben zu widmen, trotzdem aber Zeit für die Gäste zu haben. Vor allem ist das eine sehr gute Lösung für größere Feiern mit vielen Gästen wie runde Geburtstage, Familienfeiern oder besondere Anlässe oder Partys mit Gästen unterschiedlicher Ansprüche an die Zutaten – Allergiker, Gäste mit auszuschließenden Zutaten wie Vegetarier, Veganer oder mit religiös begründeten Einschränkungen.

Und das gilt nicht nur für Hauptgerichte. Auch herzhaft-süße Salate, Süßspeisen, Kuchen lassen sich beizeiten hervorragend in Gläser füllen, einkochen, um dann die Gäste zu erfreuen. Da wird es für den aufmerksamen Gastgeber, der gerne alle Teilnehmer zufriedenstellen möchte, recht aufwendig. Sind die Gerichte aber im Vorfeld bereits eingekocht, dürfen es auch gerne ein paar unterschiedliche mehr sein. Dann stellt sich nur die Frage nach ausreichenden Erwärmungsmöglichkeiten. Für eine gelungene Feier mit zufriedenen Gästen ist das aber eher eine kleinere Herausforderung.

So habe ich die Gartenparty zu meinem 70. Geburtstag und gleichzeitigem Erscheinungsdatum meines



Da Gulasch nach einer längeren Vorbereitungszeit verlangt, ist es ratsam, es im Vorfeld zuzubereiten und einzukochen



Auch Beilagen wie ein Karottensalat lassen sich für eine geplante Feier einlagern. So hat man mehr Zeit für die Besucherinnen und Besucher

Einkochbuchs mit vielen unterschiedlichen Leckereien gestalten können. Da ich gesundheitlich nicht mehr sehr belastungsfähig bin, hat mich die Vorbereitung und Konservierung vieler der angebotenen Speisen am Tag der Feier sehr entlastet.


Doch nicht nur eingekochte Speisen erfreuen die Gäste. Ich kann beizeiten zum Beispiel auch erfrischende Likör-Kreationen ansetzen und anbieten. Etwa einen erfrischenden Gurken-Likör. Der ist schnell gezaubert und bereitet Freude. Einfach Salatgurke schälen, klein würfeln, mit weißem Kandis, im Verhältnis 1:1, in Flaschen füllen und mit Korn aufgießen – kalt serviert ein Genuss.

Die Mengen lassen sich bei diesem Vorgehen viel besser disponieren und umdisponieren. Manchmal sagen kurzfristig Gäste ab oder andere möchten sich gerne hinzugesellen. Habe ich genug auf Vorrat eingekocht, kann ich die Menge anpassen. Und sollte doch einiges übrigbleiben, habe ich es in weiser Vorausschau im Glas belassen, nicht erwärmt und kann es wunderbar weitergeben mit den Worten: „Musst Du nicht sofort oder morgen essen, sondern dann, wenn Dir danach ist.“ Ein schönes Gefühl.

SYLVIA SCHUMACHER

SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe fast 117.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101

LAMMFILET AN KARAWANEN-COUSCOUS

Grillwürstchen, Gulasch oder ein großer Topf Suppe – an Auswahlmöglichkeiten für das Menü zum nächsten besonderen Anlass mangelt es nicht. Soll es mal etwas ganz Ausgefallenes und Vielseitiges sein, ist dieses Lammfilet an Karawanen-Couscous genau das Richtige. Datteln und die orientalischen Gewürze Baharat und Kreuzkümmel sorgen für das gewisse Etwas.

- Couscous in Salzwasser plus Öl nach Anleitung quellen lassen.
- Datteln fein würfeln. Minze hacken.
- Datteln, Marmelade, Zitronensaft, Minze und die Gewürze unter den Couscous mischen. Warm stellen.
- Die Filets nach Belieben würzen und nach gewünschter Garstufe braten.
- Anschließend anrichten und genießen.
- Einkochen für 120 Minuten bei 100 °C. Einkochbar ist das Gericht nur, wenn der Couscous aus glutenfreiem Getreide (Hirse) besteht.
- **Bitte beachten:** Sollten die Filets in einer fertigen Kräutermarinade liegen, darf diese keine Petersilie enthalten. |

Tipp

Frische und gefriergetrocknete Petersilie enthält Bitterstoffe, die im Laufe der Lagerung zu Gärung führen würden.

ZUTATEN*

- 100 g Couscous
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 kl. Schuss Knoblauchöl
- 50 g Datteln
- Blätter von 2 Stängeln frischer Minze
- 2 TL Orangenmarmelade (bitter/engl.)
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 TL Baharat
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 250 g Lammfilet

Einkochzeit
120 Minuten
bei 100°C

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt






Fermentationskurs – Teil 2

Richtig lagern lernen

Nachdem SPEISEKAMMER-Autorin Corinna Fuhrmann in Teil 1 ihres Fermentationskurses erklärt hat, was man für den erfolgreichen Start alles braucht, geht es in der Fortsetzung darum, worauf man beim Lagern der haltbaren Speise achten sollte.

Text, Rezepte &
Bilder: Corinna
Fuhrmann

 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 rosenundkohl.de

Nach den ersten erfolgreichen Fermentationsversuchen, stellt sich schnell die Frage: Wo lagere ich meine Fermente? Je nachdem, welche Möglichkeiten man hat, kann man sein Ferment an verschiedenen Plätzen aufbewahren. Unsere Fermente standen schon auf einem Balkon oder sogar im Hauseingang eines Mehrfamilienhauses. Der beste Platz ist jedoch schattig, ohne direkte Sonneneinstrahlung und etwas kühler.

Die Temperatur spielt bei der Fermentation eine wichtige Rolle. Sie sollte in den ersten 5 bis 7 Tagen zwischen 18 °C und 24 °C betragen. Auf keinen Fall

sollte die Temperatur in der ersten Zeit über 25 °C liegen, denn dann können die Milchsäurebakterien nicht mehr richtig arbeiten. Bei der Lagerung ist eine Temperatur zwischen 16 °C und 20 °C erforderlich.

Wie lange sind Fermente haltbar?

Wir hatten bei uns im Hauseingang ein großes 5-Liter-Glas voll mit dünn gehobelten Karotten, dieses Glas wurde über 2 Jahre lang immer wieder geöffnet und es wurden Karotten daraus entnommen – sie waren aromatisch und köstlich. Auch nach 2 Jahren war das Gemüse noch bissfest. Keine Spur von Schimmel und so gut wie keine Kahlhefe.



Die Temperatur spielt eine wichtige Rolle beim Fermentieren. In den ersten Tagen sind 18 °C bis 24 °C, bei der Lagerung dann 16 °C bis 20 °C geboten

Die meisten Fermente kann man über viele Monate bis Jahre hinweg aufbewahren. Fermente werden in der Regel nicht schlecht – sie verändern sich nur. Die Haltbarkeit wird vom Ferment und der Umgebung bestimmt. Am besten halten die Fermente im ungeöffneten Zustand. Sobald das Glas jedoch geöffnet wird, tritt Sauerstoff ein und mit ihm eine unkontrollierbare Zahl von Keimen, Sporen, Bakterien, Hefen und so weiter.

Nach dem Öffnen bildet sich oft sehr schnell eine dünne weiße Haut. Das ist in den meisten Fällen harmlose Kahmhefe. Sie sieht nicht schön aus und



Gibt es hier vielleicht ein schattiges Plätzchen für die selbstgemachten Fermente?

sie verändert mit der Zeit etwas den Geschmack ins Hefige, aber schaden tut sie nicht. Die Besiedelung der Fermente mit Kahmhefe ist bei mehrmaligem Öffnen ganz normal. Die Kahmhefe kann man mit einem sauberen Löffel abnehmen oder einfach mitessen. Bei jedem Kontakt mit Sauerstoff besteht jedoch die Gefahr der Kontamination mit Schimmelsporen, deshalb ist es wichtig, bei fermentierten Produkten besonders auf Sauberkeit zu achten.

Manche Fermente werden nach längerer Lagerzeit weicher. Wenn möglich, ist das weicher werdende Ferment in den Kühlschrank zu stellen und zügig aufzubrauchen. Denn eine kühlere Umgebung sorgt dafür, dass die Fermentation stark verlangsamt wird.



GEEIGNETE ORTE FÜR FERMENTE

- Speisekammer
- schattiger Hausgang
- dunkler Keller
- Küche (nur bei unter 24 °C)
- schattiger Balkon (nur zwischen 0 °C und 22 °C)
- kühles Zimmer

Wichtig ist, dass ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert wird. Keller sind da prädestiniert



Manchmal kann der Geruch abschreckend wirken. Nicht irritieren lassen, sondern lieber die Gläser weit weg und bei guter Lüftung lagern



Hat man einmal den richtigen Platz gefunden, halten sich die Gemüsefermente dort sehr lange

In äußerst seltenen Fällen kann sogar Schimmel entstehen. Von der Menge her passiert das mit einem Glas von hundert Gläsern.

Wir empfehlen, den Inhalt von mit Schimmel befallenen Gläsern auf den Kompost zu werfen. Manche fermentierte Pasten können sich im geöffneten Zustand gekühlt oder sogar ungekühlt mehrere Jahre halten. Ab und zu wird mit einem sauberen Löffel etwas zum Kochen entnommen und danach wird das Glas sofort wieder gut verschlossen.

Was mache ich, wenn keine Flüssigkeit mehr im Glas ist?

Das kann passieren, vor allem wenn du in den ersten Tagen dein Ferment nicht regelmäßig entlüftet hast. Manche machen das gerne, da sie ihr Sauerkraut

lieber trockener mögen. Wir empfehlen, zuerst die Gläser mit weniger Flüssigkeit aufzubrechen oder einfach wieder mit etwas Salzlake aufzugießen, denn die Salzlake schützt das Ferment vor Schimmel.

Im Grunde ist zu wenig Flüssigkeit kein Problem, wenn das Glas nicht sehr oft geöffnet wird. Wer seine Gläser lange aufbewahren möchte und ab und zu etwas entnehmen will, sollte darauf achten, dass das Gemüse vollständig von der Lake bedeckt ist. Denn wie heißt es so schön – alles ist gut, wenn es unter der Lake ruht.

Was mache ich gegen unangenehmen Geruch?

In der Tat kann der Geruch manchmal sehr extrem sein und abschrecken. Gerade bei Kohl, Spargel und Zwiebel kann die Geruchsentwicklung sehr intensiv werden. Am besten ist es, die Fermente in den Keller zu stellen und darauf zu vertrauen, dass es am Ende auf den Geschmack ankommt. Leider gibt es nur eine Möglichkeit, dem unangenehmen Geruch zu entkommen – die Gläser weit weg und etwas kühler stellen und den Raum gut belüften.

Ein lebendiges Lebensmittel mit extrem langer Haltbarkeit

Selbstgemachte Gemüsefermente sind lebendige Lebensmittel mit einer extrem langen Haltbarkeit. Außerdem sind sie voller gesunder Nährstoffe wie Vitaminen und Enzymen, die uns über einen langen Zeitraum zur Verfügung stehen. So fällt es einem leicht, sich über einen langen Zeitraum gesund autark zu ernähren. |

Lange haltbar:
Selbst die
Konsistenz des
fermentierten
Gemüses kann
annähernd
bestehenbleiben





Tipp

Die fermentierten Zwiebeln schmecken sehr gut zur Brotzeit, im Burger oder zu Gegrilltem. Das Ferment schmeckt schon nach wenigen Tagen und lässt sich im geöffneten Zustand mehrere Monate lagern.

ZWIEBEL-DATTEL-BASILIKUM-FERMENT

Der richtige Platz für die Fermentelagerung wurde gefunden und es ist noch reichlich Platz? Das Zwiebel-Dattel-Basilikum-Ferment ist fix hergestellt und sehr lange haltbar. Je nach Geschmack können Salz- und Dattelmengen variiert werden. Nochmal zur Erinnerung: Ein Ferment will am liebsten schattig und zwischen 16 °C und 20 °C gelagert werden.


- Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
- Karotten schälen und raspeln. Basilikumblätter waschen, vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden.
- Je nachdem wie weich oder hart die Datteln sind, schneiden oder hacken.
- Zwiebeln, Karotten, Datteln, Basilikum und Salz in einer Schüssel gut vermengen, einige Minuten durchziehen lassen und abschmecken.
- Je nach Geschmack können etwas mehr Salz oder Datteln hinzugefügt werden.
- Die Zwiebelmischung samt dem entstandenen Saft bis 1 bis 2 cm unter dem Rand in ein großes Glas füllen und luftdicht verschließen.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luftablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig etwas öffnen, sodass der Druck raus kann.
- Achtung: Der Saft, der während der Fermentation am Anfang austritt, kann färben. Deshalb empfiehlt es sich, das Glas auf einen Teller zu stellen.
- Die Zwiebeln in den ersten 5 Tagen etwas wärmer stellen und anschließend kühl und dunkel aufbewahren. Dafür eignet sich ein kühles Zimmer, der Kühlschrank oder eine Speisekammer. |

ZUTATEN*

- 650 g Zwiebeln, rot
- 100 g Karotten
- 1 Topf Basilikum
- 50 g Datteln oder Rosinen
- 10 g Salz

*Ergibt ein großes Glas mit 750 ml Fassungsvermögen

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp
Das Gurken-Kimchi schmeckt pur, zur Brotzeit, zum Grillen oder in der Bowl.

GURKEN-KIMCHI MIT FEIGEN

Gurken und Feige in Kombination? Geht das gut? Na und wie. Mit diesem vielseitig gewürzten Kimchi bleiben da gar keine Zweifel. Das besondere Ferment ist dabei schnell hergestellt und bereits nach kürzester Zeit verzehrfertig. Mit dabei: ein echter Gesundheitsboost durch Zugabe von Knoblauch und Ingwer.

ZUTATEN*

- 400-500 g Schlangengurke
- 150 g Karotte
- 2-3 Feigen, groß, reif
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwer
- 1 EL Sojasoße
- Chiliflocken oder geräuchertes Paprikapulver
- 10 g Salz

*Ergibt ein großes Glas mit 750 ml Fassungsvermögen

- Gurke schälen, halbieren und die Kerne ausschaben. Die Gurke in etwa 3 bis 5 mm dicke Stücke schneiden.
- Karotten schälen und in Stifte schneiden. Feigen halbieren und je nach Wunsch in Viertel oder Achtel schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und abschmecken. Gegebenenfalls etwas mehr Chili oder Sojasoße dazugeben.
- Die Mischung einige Minuten ziehen lassen und samt der entstandenen Lake bis ungefähr 1 cm unter dem Rand in ein Glas füllen.
- Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Die ersten 5 Tage das Glas im Warmen stehen lassen, danach an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Während der ersten zwei Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Das Gurken-Kimchi ist schon nach 2 Tagen fertig zum Verzehr und lässt sich einige Wochen aufbewahren. ▮

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

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

@rosenundkohl



/rosenundkohl



rosenundkohl.de

GLOSSAR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpulturen 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 Käsoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelararten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:



KARTOFFELN
VIELFACH VERWERTBAR ALS TALER,
RÖSCHEN ODER EINGEKOCHT



ZERO WASTE
WIE PLASTIKFREIES EINFRIEREN
PROBLEMLOS GELINGT



GEMÜTLICHKEIT
DEN HERBST GENIEßEN
MIT TEE UND KRÄUTERN

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Mundsburger Damm 6
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.speisekammer-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

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

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann, Britta
Gädtker, Stephanie Morfis, Margarete Preker,
Janke Schäfer, Sylvia Schumacher, Maria
Stumfoll, Heike Trottmann, Josef Trottmann

FOTOS
stock.adobe.com: Africa Studio, anaumenko,
annacovic, Dar1930, Elnur, Finn, fottoo, karepa,
khosrook, kobzev3179, LoloStock, Lsantilli, M.Dörr
& M.Frommherz, Miguel, Sarkadi Roland, Siegl,
Sunny Forest, 9dreamstudio

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

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

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

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany.

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

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

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

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

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

SPEISEKAMMER
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Brot Akademie

NEU
Masterclass Brötchen



Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst.



Masterclass Hefezopf

Von der Teigbereitung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden.



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst.

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne, wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



Uwe Riebow

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



Beate Kircheis

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissensweiterung. Absolut empfehlenswert!



Sven Schwarzat

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

Jetzt buchen unter brot-akademie.com

Nichts zu Essen auf dem Tisch?



Bild: stock.adobe.com
- Maahilda



JETZT ABONNIEREN

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

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

www.1fachpizza.de | 040/42 91 77-110