

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER



Genial einfach
Wurst im
Glas

Schöne Perlen

Falscher Kaviar
einfach selbst-
gemacht

Vielschichtig

Aus Zwiebeln
alles rausholen

Tomaten

Einlegen,
fermentieren,
genießen



Steinfrüchte kreativ haltbarmachen

Pflaumensaison



Ausgabe 03/2024, 5,90 EUR

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

www.speisekammer-magazin.de

NEU

Einkochen und leckere Küche

MIT SYLVIA



Sylvia Schumacher ist Hobbyköchin mit mehr als 50 Jahren Erfahrung und verfügt über einen schier unendlichen Fundus an Rezepten – von klassischer Hausmannskost bis zu exotischen Gerichten. Diese teilt sie regelmäßig mit den Lesern des Magazins SPEISEKAMMER. Dieses Rezeptbuch enthält ihre beliebtesten Gerichte und ist die perfekte Ergänzung zu ihrem ersten Buch „Einkochen leicht gemacht mit Sylvia“. Jedes Rezept erhält wichtige Tipps, ob und wie man es einkochen kann und worauf zu achten ist.

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



ERINNERUNGEN BEWAHREN

Nach dem meteorologischen Sommerende kann es nun auch wettertechnisch ganz schnell umschwenken. Die heißesten Tage des Jahres liegen hinter uns, Tage am Strand oder Seeufer und lange Sonnenbäder verblassen zu schönen Erinnerungen. Wie gut, dass sich jede Saison mit dem richtigen Know-how im Vorratsregal bewahren lässt.

Mit den Jahreszeiten, den wechselnden Temperaturen und anderen klimatischen Bedingungen wechseln sich auch die heimischen Gemüse- und Obstsorten ab. Längst ist die Spargelsaison Geschichte und auch die Zeit der dicken, grünen Bohnen – zumindest hierzulande – bald vorbei. Noch in vollen Zügen genießen können wir hingegen die frischen Zwiebeln und verschiedene Pflaumensorten. Wem Regionalität und Nachhaltigkeit ein Anliegen sind, nutzt einen Saisonkalender, um den Überblick zu bewahren.

Aber auch, wenn im Supermarkt auf Produkte aus anderen Ländern zurückgegriffen wird: Das Ende einer Saison feiert man am besten, indem man ihre Erzeugnisse kreativ verarbeitet und haltbar macht. So werden aus Zwetschgen oder Mirabellen leckere Aufstriche sowie Essigmischungen, aus Zwiebeln köstliche Muffins, eine Paste oder ein eingelegter, schneller Snack für Zwischendurch. Auch Tomaten kann man einlegen oder fermentieren. Beides funktioniert in Kombination mit Honig und lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Unsere Autorinnen und Autoren haben sich wieder ins Zeug gelegt und eine Vielzahl schmackhafter Rezepte kreiert, mit denen sich Erinnerungen nicht nur bewahren, sondern auch neu schaffen lassen. Zum Beispiel mit Hilfe selbst gemachten, veganen Kaviars auf Basis der sogenannten Kaltölsphärikation. Hintergrundwissen zur Methode sowie andere praktische Tipps und Tricks gibt es in dieser Ausgabe.

Max Stecker
Redaktion SPEISEKAMMER

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

Tipp

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

INHALT

AUS DER SPEISEKAMMER

○ Pflaumen hoch! Chutney, Senf und Aufstrich aus Steinfrüchten	6
Pflaumen-Chutney	7
Vanille-Gin-Aufstrich	8
Pflaumensenf mit Chili	9
Bacardi-Rum-Pflaumen	10
Mirabellen-Marmelade	11
Laktofermentierte Pflaumen	12
Aromatisierter Zwetschgenessig	13
○ Wurstvariationen Selbstgemachtes für Picknick oder Brotzeit	18
Vegane Chorizo	19
Leberkäse im Glas	20
Geräucherte Wurst im Glas	21
Blutwurst-Terrine	22
Kochmettwurst im Glas	23
○ Vielschichtiges Supergemüse Leckere Rezeptideen zur Zwiebelzeit	28
Zwiebelmuffin rot/weiß	29
Snack-Zwiebeln	30
Zwiebelkuchen Erligheimer Art	31
Zwiebelpaste	32
Balsamico-Kräuter-Zwiebelringe	33
Portweinzwiebeln mit Rosinen	34
Zwiebelsuppe	35
○ Der Tomatenflüsterer Interview mit Eigenanbau- Spezialist Thomas Seidl	40
Tomatenleder	44
Tomatenkonfitüre	45
Fermentierte Honigtomaten	46
Eingelegte Honigtomaten	47
Tomatensoße aus frischen Tomaten	48
Tomate-Oregano-Essig	49



○ Perlenkunst Vegane Kaviar dank Kaltölsphärisierung	52
Ingwerkaviar	56
Balsamico-Perlen	57
Sriracha-Kaviar	58

KÜCHENHELFER

SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	26

GESCHICHTEN & MENSCHEN

News Produkte, Blogs & Co. rund ums Haltbarmachen	14
SPEISEKAMMER im Netz Facebook, Instagram & Co.	17
Sylvia kocht ein – die Kolumne Wahl der richtigen Temperatur	24
Schon gewusst? Alltagstipps einer schwäbischen Allrounderin	38
Schummeln erlaubt? Tricks der Lebensmittelindustrie	50

DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	59
Vorschau/Impressum	62

○ Titelthemen	
----------------------	--





28
ZWIEBELZEIT:
VORRAT MIT VIELEN SCHICHTEN



52
STILVOLL:
SELBSTGEMACHTER VEGANER KAVIAR



6
FRUCHTIGES:
PFLAUMEN CLEVER VERARBEITET

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

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

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

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

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

Aufwand

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

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

Haltbarkeit

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

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

Verfügbarkeit Zutaten

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

Fachbegriffe

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

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

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/speisekammer

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de

CHUTNEY, SENF UND AUFSTRICH AUS STEINFRÜCHTEN

Pflaumen hoch!



Die Begriffe Pflaume und Zwetschge werden gerne synonym verwendet. Dabei ist letztere eigentlich eine Unterart der großen Familie der Pflaumen. Ihre Geschwister heißen zum Beispiel Mirabelle oder Reneklode. Aber ganz egal zu welcher Sorte man greift, die Ergebnisse schmecken alle hervorragend – wenn man weiß, wie's geht. Von Juli bis Oktober haben die Früchte Saison und Pflaumenchutney, Mirabellenaufstrich oder Zwetschgen-Essig gelingen denkbar einfach zu Hause. Nach dem Frühstück oder Abendbrot heißt es dann: „Daumen hoch!“ beziehungsweise „Pflaumen hoch!“





Tipp

Man kann auch bereits gemahlene Gewürze verwenden, jedoch ist der Geschmack von frisch gemörserten oder gemahlene Gewürzen intensiver.

PFLAUMEN-CHUTNEY

Chutney hat seinen Ursprung in der indischen Küche, die Engländer prägten später die Variante auf Obst- und Gemüsebasis. Gewürze und Kräuter sorgen für die Schärfe und runden den Geschmack der meist stückigen, konfitüreartigen Soße ab. Dieses Pflaumen-Chutney ist perfekt für die Verwertung der Pflaumenernte und schmeckt zu diversen Gerichten.

- Pflaumen waschen und entkernen.
- In einen Topf schichten und mit Wasser auf sehr kleiner Flamme etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, den Ingwer schälen und reiben, Pfeffer- und Pimentkörner, Nelke und Sternanis mörsern.
- Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze zu den Pflaumen geben und gut verrühren.
- Auf sehr kleiner Flamme 20 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Pflaumen auseinander gefallen sind und die Konsistenz Marmelade ähnelt.
- Die heiße Masse wird in sterilisierte Schraub- oder Weckgläser gefüllt und fest verschlossen.
- Das Chutney ist zwar sofort verzehrfähig, die Aromen entfalten sich jedoch noch besser, wenn es ein wenig Zeit zum Durchziehen bekommt. |

ZUTATEN*

- 500 g Pflaumen
- 50 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 TL Pfefferkörner
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Chiliflocken (oder ein Stückchen Chili, frisch und fein gehackt)
- 2 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 1/2 Sternanis

*Für 2 Gläser à 250 ml

Rezept & Bild: Heike Trottmann
 /Geliebte Kräuter

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

VANILLE-GIN-AUFSTRICH

Die blauen und süßen Pflaumen werden reif und laden dazu ein, geerntet und verwertet zu werden. Eine Möglichkeit dazu bietet dieser süße Vanille-Gin-Aufstrich. Aufstrich braucht Zeit und Geduld beim langen Rühren, begeistert dann aber durch seinen wunderbaren Geschmack. Er eignet sich hervorragend als Fülle für Powidltascherln oder Germknödel. Oder er versüßt das Frühstück auf einem Kipferl.

ZUTATEN*

- 1 kg Pflaumen
- 100 ml Wasser
- Msp. Vanille, gerieben
- 2 Pck. Vanillezucker
- 100 g Gelierzucker
- 30-50 ml Beeren-Gin nach Geschmack
- Msp. Zimt
- Msp. Gewürznelkenpulver

*Für ca. 2 Gläser à 200 ml



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

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



- Pflaumen entkernen und in Stücke schneiden.
- Mit etwas Wasser und Vanille aufkochen.
- Die Masse pürieren und auf kleiner Flamme 3 bis 5 Stunden langsam reduzieren lassen.
- Fleißig rühren, es darf nicht anbrennen.
- Gelierzucker, Gin und Gewürze unterrühren.
- In saubere, kleine Gläser füllen und sofort verschließen.
- Bei 90 °C 30 Minuten einkochen. Geöffnete Gläser in wenigen Tagen verbrauchen.!



Tipp

Passt wunderbar zu Kuchen und Keksen.



PFLAUMENSENF MIT CHILI

Wer mag einen fruchtigen und auch würzigen Senf zu seinen Würstchen? Dieser aromatische Pflaumensenf mit Chili ist die richtige Wahl. Die Süße der Früchte und die Schärfe der Chilis ergänzen sich ideal und bereichern jedes belegte Brötchen oder geben dem Braten das gewisse Etwas.

ZUTATEN*

- 500 g Pflaumen
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 rote Chili
- 50 g Gelierzucker 1:2
- 2-3 Knoblauchzehen
- Einige Nadeln frischer Rosmarin, Thymian und Salbeiblätter
- 2-3 EL scharfer Senf
- 200 ml süßer Hausmacher-Senf
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Zitronensäure
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 1 Msp. Zimt
- je 1 Prise Salz und Pfeffer

Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90 °C

- Pflaumen schneiden, entkernen und in Stücke schneiden.
- Zwiebel sowie Chili sehr fein schneiden und gemeinsam mit den Pflaumen in einem Topf erwärmen.
- Mit 50 g Gelierzucker aufkochen.
- Klein geschnittene Kräuter ergänzen und pürieren.
- Anschließend den Senf unterrühren.
- Mit Gewürzen und Zitronensäure abschmecken.
- In kleine, saubere Gläser füllen und sofort verschließen.
- Bei 90 °C 30 Minuten einkochen. |

Tipp

Schmeckt auch zu Blutwurst, kalten Platten, Käse oder in Salatmarinaden.

*Für ca. 4 bis 5 Gläser à 200 ml

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Gärtnerei



Tip

Ideale Zutat für einen heißen Punsch im Winter.

ZUTATEN*

- 1 kg Pflaumen
- 2 Pck. Vanillezucker
- 600 ml Bacardi Rum
- 200 ml Wasser
- 50-100 g brauner Zucker
- 1/2 TL Vanille, gerieben
- 1 Msp. Zimt, gerieben
- 1 Msp. Gewürznelkenpulver
- 4-5 Zweige Zitronenmelisse
- Einige Johannisbeeren

*Für ca. ein Glas à 1.200 ml

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

BACARDI-RUM-PFLAUMEN

Wer seine geernteten Pflaumen gerne in Alkohol haltbar machen möchte, könnte diese Bacardi-Rum-Pflaumen mit Vanille und Zimt versuchen. Aber Achtung: Wenn man einmal davon genascht hat, kann man kaum noch aufhören. Die beschwipsten Früchte eignen sich hervorragend für Desserts, Toppings von Eis oder Crumbles.

- Pflaumen entkernen, mit Vanillezucker vermengen und ziehen lassen.
- Rum mit Wasser, den Gewürzen und Zucker aufkochen.
- Pflaumen mit Johannisbeeren und Zitronenmelisseblättern in ein sauberes 1.200 ml Glas schichten.
- Das Glas mit dem heißen Rumpunsch auffüllen, bis alle Früchte bedeckt sind.
- Glas sofort verschließen.
- Bacardi-Rum-Pflaumen mindestens 2 Wochen ziehen lassen. |

MIRABELLEN- AUFSTRICH



Ende Juli, Anfang August sind die ersten Mirabellen reif. Man kann sie je nach Ernte und Saison noch bis Anfang September ernten. Die Bäume wachsen oft wild an vielen Wegrändern oder auf verlassenen Wiesen. Ihre süßen gelben oder roten Früchte schmecken roh oder im Kuchen, doch der süß-säuerlich-fruchtige Aufstrich daraus ist besonders lecker.

- Limette auspressen und Saft absieben.
- Die Mirabellen, den Apfel und den Gelierzucker in einen Topf geben, verrühren und mindestens 1 Stunde stehen lassen.
- Die Masse nach dem Ziehen zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln.
- Den Limettensaft dazugeben und alles stückig oder fein (je nach Geschmack) pürieren. Anschließend erneut aufkochen.
- Einen Teelöffel nehmen und etwas Marmelade auf einen Teller geben. Wird diese Probemenge beim Auskühlen fest, kann der Mirabellen-Aufstrich in mit kochendem Wasser ausgespülte, saubere Gläser gegeben werden. Wird sie nicht fest genug, noch etwas Zitronensaft dazugeben, kurz weiter kochen und den Test wiederholen, bis die Marmelade fest genug wird.
- Die Gläser mit dem Mirabellen-Aufstrich sofort nach dem Befüllen fest verschließen. So hält der Aufstrich mindestens 1 Jahr. |

ZUTATEN*

- 1 Limette
- 2 kg Mirabellen, entkernt und halbiert
- 1 mittelgroßer Apfel, fein gewürfelt
- 1 kg 2:1 Gelierzucker
- Etwas Zitronensaft (optional)

*Für ca. 3 Gläser à 1.000 ml

Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande



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



Rezept & Bilder:
Sean Moxie

 @dailyvegan.de
 /dailyvegan.de
 dailyvegan.de
 /dailyvegande

LAKTOFERMENTIERTE PFLAUMEN

Laktofermentierte Pflaumen sind in der Küche vielseitig einsetzbar. Man kann ihnen Sud oder die Früchte an Dressings und Marinaden geben, süße und herzhafte Speisen damit verfeinern, das Fruchtfleisch püriert als Dip servieren oder die fermentierten Früchte dörren.

ZUTATEN*

- Ca. 1 kg Bio-Pflaumen, halbiert und entkernt
- Unjodiertes Salz

*Für ca. 4 Gläser à 220 ml

Tipp

Passt beispielsweise gut zu veganen Jakobsmuscheln. Ein passendes Rezept gibt es auf dem Blog des Autors unter dailyvegan.de



Schwierigkeitsstufe: ★★★★★

Aufwand: ★★★★★

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Garten

- Als Erstes müssen die Pflaumen genau abgewogen werden. Dann kann man errechnen, wie viel Salz man für eine zweiprozentige Laktofermentation benötigt.
- In diesem Beispiel werden 906 g entkernte Pflaumenhälften auf drei Vakuumierbeutel verteilt.
- Der erste Beutel wiegt 363 g, davon sind 10 g Eigengewicht des Beutels. Demnach sind 353 g Pflaumen im Beutel, 2 % davon sind 7,3 g. Man benötigt also 7,3 g Salz für den ersten Beutel.
- Der zweite Beutel wiegt 272. Bei minus 10 g Eigengewicht sind 2 % also 5,4 g Salz. Der dritte Beutel wiegt mit 271 g fast das gleiche. Minus 10 g für den Beutel macht 261 g. Auch hier benötigt man 5,4 g Salz.
- Das Salz entsprechend zu den Pflaumen in die Beutel geben. Die Beutel sollten dabei größer als ihre Füllung sein, da sich beim Fermentieren Gase entwickeln. Damit der Beutel nicht platzt, braucht er etwas überschüssiges Volumen.
- Die Pflaumen mit einem Vakuumiergerät vakuumieren.
- Bei Zimmertemperatur ruhen lassen, sodass die Pflaumen fermentieren. Je nachdem, wie warm es im Raum ist, geht das etwas schneller oder langsamer. Am zweiten Tag sollte eine deutliche Blähung durch die Gasbildung in den Beuteln zu erkennen sein.
 - Am dritten oder vierten Tag muss man meistens schon etwas Gas aus den Beuteln lassen. Dabei kann man das Ferment auch ruhig schon probieren.
- Dafür die Beutel an einer Ecke aufschneiden und das Gas ablassen. Dann erneut vakuumieren.
- Am fünften bis siebten Tag ist das Ferment fertig. Wann genau ein Ferment fertig ist, ist Geschmackssache. Außerdem kommt es auch darauf an, wie warm es ist und wie schnell die Pflaumen fermentieren. |

AROMATISIERTER ZWETSCHGENESSIG

Zwetschgenessig ist ein milder, fruchtig-würziger Essig, der aus überreifen Zwetschgen hergestellt wird. Das Haltbarmachen vom Zwetschgenaroma sichert den fruchtigen Genuss das ganze Jahr über. Sternanis, Nelken und Zimt verleihen dem Essig eine würzig-warme Note. Er eignet sich hervorragend als Grundzutat oder Beilage zu verschiedenen Gerichten wie Chutneys und Soßen, Desserts, Fleisch- und Gemüsegerichten sowie als Dip zu einer Käseplatte oder frisch gebackenem Brot.

- Zwetschgen waschen, abtrocknen und rundherum anstechen.
- Die Gewürze mit den Zwetschgen in ein sauberes Glas geben und mit dem Essig übergießen – Glas fest verschließen und bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen ziehen lassen.
- Den Essig filtern und in gut gesäuberte Flaschen füllen.
- Kühl gelagert hält sich der Essig ein halbes Jahr. |

ZUTATEN*

- 250 g Zwetschgen
- 300 g Weißwein- oder Obstessig
- 1 Stück Sternanis
- 1 Stange Zimt
- 1 Nelke

*Für ein Glas à 250 ml

Tipp

Gefilterte Zwetschgen eignen sich hervorragend als Grundlage für Soßen, Chutneys und süß-saure Dessert-Soßen.

Rezepte & Bild: Margarete Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt,
Biomarkt

News



kai-europe.de

Innerhalb seiner Serie Shun präsentiert der Schneidwarenhersteller Kai **Scherenmodelle**. Darunter eine neue Mehrzweckschere mit Knochenkerben an beiden Klingen, die etwa beim Trennen von Geflügelknochen helfen. Bereits im Sortiment befindet sich die Shun Kräuterschere mit integriertem Stielabzieher sowie großzügig gestalteten Griffen. Die Klingen der Scheren sind aus rostfreiem Edelstahl gefertigt. Der Preis: ab 59,95 Euro.



Im Dorling Kindersley Verlag erschienen ist das **Buch** „Wurst herstellen“ von Wolfgang Müller. Darin teilt der Autor sein Wissen über verschiedene selbst gemachte Würste. In einer umfangreichen Einleitung informiert er über den Rohstoff Fleisch sowie über Därme und Gläser, Gewürze, Werkzeuge oder die Praxis des Räucherns. Darauf folgen zahlreiche Rezepte für Grundbrät, Grill- oder Brühwurst, Kochwurst, Terrinen sowie Spezialitäten. Ein Rezeptregister am Ende des Buches hilft bei der Orientierung. ISBN: 978-3-98541-051-4. Preis: 39,90 Euro.

dorlingkindersley.de

Wer es scharf mag, kann mit dem neuen **Buch** von Susann Kreihe etwas dazulernen. Von Chili über Meerrettich bis hin zu Ingwer präsentiert die Autorin in „Das große Buch der Schärfe“ 65 Rezepte, die sie einem umfangreichen Grundlagenteil folgen lässt. In dem porträtiert Kreihe Gewürze wie Ingwer und geht darauf ein, wie Schärfe eingesetzt und kombiniert werden kann. ISBN: 978-3-95961-862-5.

Preis: 29,99 Euro.

verlagshaus24.com



Microplane hat eine Auswahl neuer **Reiben** im Sortiment. Bei der Zester-Reibe Premium Classic mit einem Softtouch-Griff in 13 verschiedenen Farben handelt es sich um eine besondere Ausführung eines Klassikers des Herstellers. Die Maße betragen 32,5 x 3,5 x 3 Zentimeter, der Preis 24,95 Euro. Außerdem gibt es eine rotierende Reibe mit photo-geätzter Klinge und den Abmessungen 8,5 x 12,5 x 18,5 Zentimeter. Der Preis: 34,95 Euro.

30,4 x 3,5 x 1,5 Zentimeter misst die Doppelklinge

Zester & Grob. Sie ist für 19,95 Euro zu haben.



microplaneintl.com



Als **Snack, Müsli- oder Gebäckzutat** eignen sich die neuen gefriergetrockneten Erd- und Himbeeren sowie die gerösteten Nussorten von Kluth. Durch das spezielle Trocknungsverfahren sind die Beeren lange haltbar und bleiben laut Hersteller aromatisch sowie süß. Der Preis für einen 15-Gramm-Beutel beträgt 2,49 Euro. Die gerösteten ungesalzenen Pistazien und Macadamias gibt es im 150-beziehungsweise 100-Gramm-Beutel für 3,79 und 3,99 Euro.

kluth.com

Für die nahe Kurbiszeit und passende Backerzeugnisse hat Rösle neue **Utensilien** im Sortiment. Darunter einen Edelstahl-Edelstahlportionierer zum Aushölen der riesigen Früchte oder einen oder einen Kürbisstamper mit einem Handteller zum kräftigen Abdrücken beim Stampfen. Der Preis: ab 21,95 Euro.

roesle.com



verlagshaus24.de

Im **Buch** „Schwäbische Restlesküche“ (Silberburg Verlag) von Siegfried Ruoff dreht sich alles um das sparsame und nachhaltige Kochen. Schnell zubereitete Gerichte auf traditionell schwäbische Art werden von Anekdoten, Tipps sowie Fotografien aus alter Zeit begleitet. Zu den vorgestellten Gerichten zählen unter anderem Arme Ritter oder ein Kartoffelgulasch, aber auch Anleitungen für Löwenzahntee, Holundermarmelade oder Griebenschmalz werden nicht ausgelassen. Ein Kochbuch für alle, die ihre übriggebliebenen Kartoffeln, Spätzle oder Bratenstücke nützlich verwerten wollen. ISBN: 978-3-8425-2429-3. Preis: 24,99 Euro.



cachuu.de



Hinter dem Markennamen Cachuu! verbirgt sich das laut Herstellerangaben erste **Pesto** zum Anrühren auf Basis von 50 Prozent Cashewkernen. Es gibt diverse Sorten wie Seaside, eine Kombination aus Dill und Zitrone, oder Toscana mit Oregano und Tomate. Verpackt sind die Pestos aus bio-zertifizierten Kräutern, Gewürzen sowie Kernen in Keramiktöpfen aus dem Westerwald, die mit einem Korke aus Portugal verschlossen werden. Die Keramiktöpfe fassen 160 Milliliter (ab 9,90 Euro) und sind dank 100-Milliliter-Nachfüllpacks (ab 4,99 Euro) wiederverwendbar.

Kräuter verleihen Speisen die richtige Würze und besitzen oftmals verborgene Heilkräfte. Ob Salbei, Arnika, Gundermann oder Rosenwurz – der Thorbecke-**Kräuterkalender** führt mit historischen Abbildungen durch das Jahr 2025. Begleitet werden die Bilder von kurzen Texten mit Wissenswertem über die verschiedenen Kräuter, ihre Geschichte sowie ihre Wirkungsweise laut der Pflanzenheilkunde. ISBN: 978-3-7995-1980-9. Preis: 24,- Euro.

 verlagsgruppe-patmos.de



Die neue **Vakuum-Serie** von Küchenprofi umfasst Vakuumboxen und -beutel, eine elektrische Vakuumpumpe sowie praktische Vakuumier-Sets. Die Boxen gibt es in verschiedenen Größen ab 500 Milliliter beziehungsweise 14 x 10 x 7 Zentimeter ab 12,99 Euro zu kaufen. Laut Herstellerangaben sind sie hitzebeständig sowie ofen- und gefrierfest. Auch die Beutel sind in verschiedenen Größen mit einem Maximalvolumen von 5,5 Litern erhältlich. Der Preis: ab 9,99 Euro. Eine Pumpe zum manuellen Vakuumieren gibt es ebenfalls für 9,99 Euro, die elektrische Variante kostet 49,99 Euro und verspricht eine Leistung von 3 Litern pro Minute.

 kuechenprofi.de

Zassenhaus hat vier neue **Kochmesser** im Angebot. Laut Herstellerangaben sind die Klingen der handgefertigten Modelle korrosionsbeständig, während die Griffe aus Pakkaholz bestehen. Die Messer Hunter und Ranger verfügen über schmale, längliche Klingen von 19 und 15 Zentimetern, die Varianten Keeper und Farmer haben breitere Schnittflächen mit 12 beziehungsweise 14,5 Zentimetern Länge. Passende Lederscheiden sind inklusive. Der Preis beträgt je 49,99 Euro.

 zassenhaus.com



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.



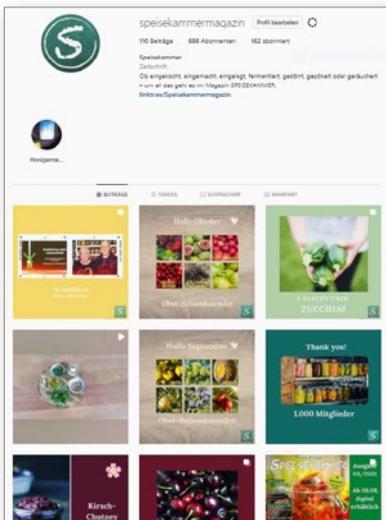
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

[f /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

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



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

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

Anzeigen

Jetzt bestellen

Immer der perfekte Belag. Passend zum Brot, passend zur Stimmung, passend zur Jahreszeit.

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

Jetzt bestellen

Gelingsichere Rezepte für gutes Brot, Fingerfood sowie frische Beilagen für jeden Geschmack

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

SELBSTGEMACHTES FÜR
PICKNICK ODER BROTZEIT

Wurstvariationen

Für viele gehört eine leckere Wurst einfach dazu, wenn es ans kalte Buffet oder auf die Picknickdecke geht. Aber immer mehr Menschen verzichten bewusst auf Fleisch oder versuchen ihren Fleischkonsum zumindest zu reduzieren. Mangelhafte Haltungsformen der Tiere, zu viele Zusatzstoffe – so einiges spricht gegen Wurstsorten aus dem Supermarktregal. Auch vegane Alternativen stehen oftmals in der Kritik, beispielsweise weil der Salzgehalt deutlich zu hoch ist. Die beste Lösung lautet daher: selber machen. Ob es eine echte Kochmettwurst werden soll oder doch lieber eine vegane Chorizo, bleibt dabei der eigenen Lust und Laune überlassen. Und man hat die volle Kontrolle, welche Zutaten zur Verwendung kommen. Für den Transport bietet es sich weiterhin an, die Wurst nicht im Darm, sondern in einem Glas zu bevorraten.

Rezept & Bild:
Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegan.de



VEGANE CHORIZO

ZUTATEN*

Trockene Zutaten

- 450 g Seitan-Fix
- 30 g Hefeflocken
- 3 geh. TL Salz
- 2 geh. TL Paprikapulver
- 2 geh. TL Zwiebelpulver
- 1 geh. TL Knoblauchpulver
- 1 geh. TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 1 geh. TL Oregano
- 1/2 TL Piment
- 1 Messerpitze gemahlene Lorbeerblätter
- 2 Prisen Zucker

Flüssige Zutaten

- 350 ml Wasser
- 150 g Kokosöl
- 6 EL Tomatenmark
- 6 EL Rot- oder Weißwein
- 4 EL Sojasauce
- 1 geh. TL Senf
- 2-3 scharfe Chilischoten, klein gehackt
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe

*Für 4 bis 10 Würste
(je nach Dicke und Länge)

Tipp

Da Alufolie eine ziemliche Umweltsünde ist, die man in der Regel besser vermeidet, empfiehlt es sich, die Folie abzuwaschen, aufzubewahren und für die nächsten Würste erneut zu verwenden.

Feurige spanische Würste gibt es auch rein pflanzlich. Die leckere, unglaublich aromatische, feste, körnige Chorizo aus Spanien und Portugal hat eine kräftige, leicht scharfe Würze. Diese selbst gemachte, vegane Variante steht dem wirklich in nichts nach.

- Alle trockenen Zutaten für die veganen Chorizo miteinander vermengen.
- Das Kokosöl gegebenenfalls erwärmen, bis es flüssig ist.
- Alle flüssigen Zutaten mit einem Schneebesen verrühren oder miteinander pürieren.
- Die Flüssigkeit nach und nach zu den trockenen Zutaten dazugeben und alles gut miteinander verkneten, bis ein fester, feuchter Teig entsteht. Dabei benötigt man in den meisten Fällen nicht die gesamte Flüssigkeit.
- Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Chorizos nacheinander in gewünschter Dicke formen und in Backpapier einrollen, die Enden zusammenzwirbeln. Anschließend in Alufolie wickeln.
- Bei vier dicken Chorizo-Würsten 1,5 Stunden auf mittlerer Schiene backen, zwischendurch zweimal wenden. Bei dünneren Würsten reicht auch 1 Stunde Backzeit.
- Nach dem Backen die Chorizos entpacken und an der Luft abkühlen lassen. Anschließend wieder in die Alufolie wickeln oder anderweitig luftdicht verpacken und im Kühlschrank lagern. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt

LEBERKÄSE

IM GLAS

Leberkäs, Fleischkäse oder auf bayrisch Leberkas – verschiedene Namen, derselbe Genuss. Ob warm oder kalt genossen, zu deftigen Bratkartoffeln, einfach mit etwas Senf oder Meerrettich auf einem Brötchen oder neu definiert mit Chutney oder selbst gemachtem Ketchup. Wer Fleisch und Wurst mag, der wird auch diesen Leberkäs im Glas nicht verschmähen.

ZUTATEN

- 850 g gemischtes Hackfleisch (nicht zu mager)
- 150 g weißer Bauchspeck vom Schwein
- 1 g Korianderkörner
- 2 g Muskatblüte
- 1 g Backpulver
- 16 g Salz
- 120 g Eiswürfel
- 2 g Pfeffer

*Für ca. 3 Gläser à 350 ml

- Korianderkörner und Muskatblüte fein mahlen beziehungsweise mörsern. Mit Salz und Backpulver mischen.
- Vom Hackfleisch 125 g abnehmen und im Kühlschrank aufheben.
- Das restliche Hackfleisch mit dem Bauchspeck, der Gewürzmischung und dem Eis in einer Küchenmaschine (mit Flügelmesser) zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Die Masse (das sogenannte Brät) in eine Schüssel geben und mit dem beiseite gestellten Hackfleisch und dem grob gemahlene Pfeffer vermischen. Das funktioniert am besten mit einem Spatel oder per Hand.
- Die Masse in sterilisierte Schraubgläser füllen (etwa 1 bis 2 cm unter dem Rand). Bei 100 °C für 120 Minuten einkochen. |

Tip

Man kann den Leberkäs auch vor dem Einkochen zusätzlich noch ohne Deckel bei 130 °C Umluft für 30 Minuten im Backofen backen. Dann muss allerdings der gebackene Leberkäs aus den Einmachgläsern gestürzt werden und in frische sterilisierte Gläser umgefüllt werden. Der Einkochvorgang findet dann anschließend statt.



Rezept & Bild:
Heike Trottmann



Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100 °C

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt, Metzger

GERÄUCHERTE WURST IM GLAS



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt, Metzger



Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100 °C

Herzhaft, lecker mit einem angenehmen Raucharoma – so schmeckt diese schnittfeste Kochwurst. Dabei ist sie relativ einfach zu machen und schmeckt zum Frühstück, Abendbrot und immer zwischendurch. Beim Einkochen von Fleisch sollte man immer besonders auf Sauberkeit aller benötigten Utensilien achten.

ZUTATEN*

- 600 g Schweineschulter
- 3 g weißer oder schwarzer Pfeffer
- 2 g Selleriesalz
- 1 g Ingwer, gemahlen
- 1 g Majorann, getrocknet und gerebelt
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 400 g heißgeräucherter Schweinebauch mit Schwarte
- 100 ml Fleischbrühe

*Für ca. 3 Gläser à 350 ml

- Den Pfeffer frisch mahlen.
- Die Schweineschulter in 2 bis 3 cm große Stücke zuschneiden und mit Salz sowie Gewürzen vermischen.
- Im Kühlschrank für 2 Stunden ziehen lassen.
- Den geräucherten Speck ebenfalls in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
- Die Fleischstücke nach der angegebenen Ziehzeit durch den Fleischwolf drehen.
- Die Brühe hinzugeben, die Masse gut vermischen und kräftig kneten, bis alles gut gebunden ist. Gute Dienste leistet hier eine Küchenmaschine.
- Die Fleischmasse in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Bei 100 °C für 120 Minuten einkochen. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

BLUTWURST-TERRINE

Terrinen sind Pasteten französischen Ursprungs. Neben Kochwurst oder geräuchertem Schinken sind sie eine leckere Ergänzung für eine Wurstplatte. Außerdem zeigt die Spezialität, dass bei der Herstellung einer Wurst noch nicht Schluss sein muss. Viele Sorten lassen sich denkbar einfach zu leckeren Speisen weiterverarbeiten.

ZUTATEN*

- 700 g Boudin noir
- 250 g Buttertoast
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Boskop-Apfel
- 10 g Puderzucker
- 2 unbehandelte Orangen, Abrieb
- 20 ml Bitterorangenlikör (zum Beispiel Grand Marnier)
- Butter für die Form
- Terrinen- oder Kuchenform

*Für 1 kg

- Boudin noir aus dem Darm lösen und klein schneiden.
- Auf Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.
- Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Vom Toastbrot den Rand entfernen, in dünne Scheiben schneiden und würfeln. Zwiebel und Boskop schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Zwiebel-Apfelmischung zu den Toastwürfeln geben. Abrieb einer Orange, Grand Marnier und Boudin noir dazugeben und vermischen.
- Eine Terrinen- oder Kuchenform ausbuttern. Die Blutwurstmasse einfüllen. Mit Alufolie abdecken. Im Wasserbad bei 150 °C etwa 50 Minuten im Backofen garen. Die Terrine 24 Stunden auskühlen lassen. Kühl lagern. |

Tip

Eine Boudin noir ist eine dunkle, sehr weiche Blutwurst aus Frankreich. Alternativ lässt sich eine andere weiche Blutwurstsorte verwenden.



Rezept: Wolfgang Müller
Bild: Matthaes / Florian Bolk Fotografie

LESE-TIPP

Das Rezept gibt es im Buch „Wurst herstellen“ (ISBN: 978-3-98541-051-4) von Wolfgang Müller, das im Dorling Kindersley Verlag (dorlingkindersley.de) erschienen ist. Auf den 184 Seiten sind Fachwissen und Rezepte für selbstgemachte Wurst gebündelt. Neben Hintergrundwissen zu Rohstoffen, Werkzeugen sowie Techniken werden verschiedenen Wurstsorten von der Grillwurst bis zur Kochwurst oder Terrinen und Spezialitäten vorgestellt.



Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

KOCHMETTWURST IM GLAS

Der Sommer ist noch nicht ganz vorbei und der Herbst steht vor der Tür. Das heißt, viele Outdoor-Aktivitäten warten noch auf uns. Wandern, Camping und vielleicht noch das eine oder andere Picknick? Da braucht man deftigen, haltbaren Proviant. Selbst gemachte Wurst gehört dazu, funktioniert auch ohne Profiausrüstung mit normalen Zutaten vom Metzger und aus dem Supermarkt. Der Aufwand ist moderat, das Ergebnis ist schmackhaft.

- Das Fleisch in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Fleischstücke in dicht verschließbare Plastikbeutel geben.
- Die Beutel in 75 °C warmes Wasser legen und etwa 45 bis 50 Minuten bei bleibender Temperatur garen – das nennt sich Sous-vide-Garen.
- Die Gewürze fein mahlen.
- Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Wasser nehmen, den im Beutel entstandenen Fleischsaft auffangen und in eine Schüssel geben.
- Die Fleischstücke durch einen Fleischwolf drehen – je nachdem, wie fein oder grob die Wurst anschließend sein soll, kann man unterschiedliche Lochscheiben verwenden. Am besten gibt man das gewolfte Fleisch gleich zu dem aufgefangenen Fleischsaft.
- Die Gewürze zur Fleischmasse geben und alles gut vermischen.
- Nun wird die Masse dicht und ohne Luftlöcher in Gläser gefüllt und bei 100 °C für 120 Minuten eingekocht. Geöffnet hält die Wurst gut 5 Tage. |

ZUTATEN*

- 600 g Schweinebauch
- 400 g Schweineschulter
- 18 g Niritpökelsalz
- 3 g Paprika edelsüß
- 3 g Pfeffer schwarz
- 2 g Muskatblüte
- 2 g Knoblauchpulver
- 1 g Piment
- 1 g Koriander

*Für ca. 3 Gläser à 350 ml

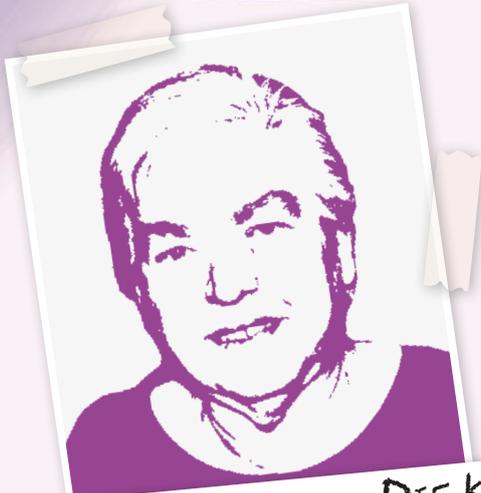
Schwierigkeitsstufe: ★★★
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Tipp

Statt des Garens im Wasserbad kann auch ein spezieller Sous-vide-Garer verwendet werden.

Einkochzeit:
120 Minuten
bei 100 °C

Rezept & Bild:
Heike Trottmann
f /Geliebte Kräuter



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



Text & Rezept: Sylvia Schumacher
Bilder: Rainer Schumacher

Wie war das nochmal mit den Temperaturen?

In dieser Ausgabe erläutere ich Euch, was es sich mit den ganzen Temperaturangaben in Konservierungsanleitungen auf sich hat. Gerade Einkochstarter sind zunächst einmal verwirrt über die unterschiedlichen Vorgehensweisen. Mal wird zum Einfüllen des heißen Einkochgutes geraten, mal zum Einfüllen des abgekühlten.

Generell gilt eines: Gläser mit heißem Inhalt müssen in heißes, solche mit kaltem Inhalt in kaltes Einkochwasser gestellt werden. Ansonsten können die Gläser platzen. Möchte man bereits erkaltetes, fertiges Essen zusammen mit gerade zubereiteter heißer Speise gemeinsam konservieren, um den Platz im Automaten oder im Topf sinnvoll zu nutzen, geht man wie folgt vor: Zunächst stellt man die kalten Gläser in den Automaten/Topf und erhitzt das Wasser. Ist die Wassertemperatur annähernd so heiß wie der Inhalt der warmen Gläser, werden diese dazu gestellt und es kann losgehen. Für das Einfüllen von heißem Gargut in den Topf sollte die Wassertemperatur mindestens 80 °C betragen.

Geflügelprodukte wie zum Beispiel Hühnersuppe oder -frikassee mit Flüssigkeit sollten unmittelbar nach Ende der Zubereitung heiß in die Gläser gefüllt und sofort eingekocht werden. Der Grund besteht in der Gefahr, dass diese Produkte dazu neigen, schnell zu kippen. Kippen bedeutet in dem Fall, dass das Gargut sauer wird und dadurch verdirbt. Dazu gibt es eine kleine, lustige „Eselsbrücke“: Geflügel hat nur zwei Beine, Säugetiere wie beispielsweise Rind, Schwein oder Schaf besitzen vier Beine. Mit zwei Beinen kippt ein Tier leichter um als mit vier Beinen.

Herrscht zum Zeitpunkt des Konservierens allerdings ein schwülwarmes Wetter oder hochsommerliche Temperatur, ist auch bei anderen Flüssig-



Hühnersuppe läuft Gefahr, schnell zu kippen und sollte sofort eingekocht werden



1



2

- 1) Mit einem Küchenthermometer behält man den Überblick über die Temperaturen.
- 2) Frikadellen sollten auf Küchenkrepp auskühlen und abtropfen, um den Fettgehalt zu reduzieren

gerichten wie Rindfleischsuppe oder Gemüsesuppe angeraten, vorsichtshalber schnell nach Ende der Kochzeit den Einkochvorgang zu starten.

Im Gegensatz dazu benötigen andere Gerichte eine Auskühlzeit, bevor sie den Weg ins Glas finden. Alles, was gebacken oder gebraten wird, sollte am besten über Nacht auf Küchenkrepp abtropfen, damit Flüssigkeit beziehungsweise Fett auf ein Minimum reduziert wird. Dafür sollte ein möglichst kühler Ort gewählt werden – am besten natürlich der Kühlschrank. Dadurch wird verhindert, dass sich später in den Gläsern Kondenswasser bildet, was Schimmelbildung begünstigt. Und übermäßiges Fett würde bei längerer Lagerung mit der Zeit ranzig werden. Wir kochen schließlich ein, um möglichst lange etwas von unseren Vorräten zu haben – ohne Mindesthaltbarkeitsdatum.

Und nun noch ein paar geläufige Punkte zu Temperaturen im Zusammenhang mit der Haltbarmachung: Unmittelbar nach Ende der Einkochzeit werden die Gläser aus dem Wasser geholt und müssen 24 Stunden auskühlen. So ist gewährleistet, dass das Gut

im Kern auch erkaltet ist. Denn im Glas kann man nicht die Kerntemperatur messen. Die spätere Lagerung sollte eine Raumtemperatur von 25 °C nicht längerfristig über- und die Grenze von 0 °C nicht unterschreiten.

Droht zu viel Wasser beim Einkochen zu verdampfen, rate ich, die Einkochtemperatur auf 98 °C abzusenken. Dann entfällt auch das für den Vorgang ungünstige Nachschütten von heißem Wasser, falls der Pegel auf unter 3/4 der Glashöhe absinken sollte. Oft heißt es bei der Messung im Topf ohne Thermometer: „Wenn das Wasser kocht, sind 100 °C erreicht“. So ganz richtig ist das nicht, denn je nach Ortshöhe über dem Meeresspiegel kann der Wert variieren. Kocht das Wasser in extremen Höhenlagen bereits unter 97 °C, ist damit sicheres Haltbarmachen nicht gegeben.

Zu guter Letzt etwas zur Temperatur in Bezug auf Schraubverschlussdeckel: Die neuen Blueseal-Deckel (gibt es auch andersfarbig) müssen vor dem Aufschrauben auf die Gläser 5 Minuten lang in 80 °C heißes Wasser gelegt werden und kommen noch heiß und nass auf die Gläser. Nun aber genug mit Grad und Temperaturen – jetzt gibt es ein leckeres Rezept. |

SYLVIA SCHUMACHER

INDISCHES HÄHNCHEN-CURRY MIT AUBERGINEN

In der indischen Küche werden für jedes Curry-Gericht die Gewürze individuell zusammengestellt. Die fertige Currypulver-Mischung ist eine Erfindung der Briten aus der Kolonialzeit und wird in Indien für die Zubereitung solcher Speisen nicht verwendet. Die Anleitung für das perfekte, selbstgemachte Curry gibt es hier.

- Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Aubergine, die Zwiebeln und die Tomaten ebenfalls grob würfeln.
- Cumin, Korianderkörner, Senfkörner, Pfefferkörner und die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze trocken anrösten.
- Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln. Das Ghee hinzugeben und darin Knoblauch und Ingwer andünsten.
- Die Fleischwürfel hinzufügen, scharf anbraten, dabei mit 1 Teelöffel Kurkuma überstreuen und das Ganze mehrfach wenden, sodass die Würfel gleichmäßig bräunen.
- Nun die Gemüswürfel dazugeben und mit den restlichen Gewürzen sowie dem Zitronensaft würzen.
- Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze garen. |



Einkochzeit
120 Minuten
bei 100 °C

Tipp

Dazu kann man Wildreis servieren oder das indische Brot Naan. Als Dekoration eignen sich dünne Röllchen von Lauchzwiebelgrün. Wer es vegetarisch mag, kann das Fleisch durch eine zweite Aubergine ersetzen.

SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe mehr als 125.000 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



ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 große Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel) ganz
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1/2 TL Senfkörner gelb
- 1 TL Pfefferkörner schwarz
- 2 Kardamomkapseln
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 daumendicke Stücke Ingwer
- 20 g Ghee (Butterschmalz)
- 2 TL Kurkuma
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1/2 TL Schwarzkümmel ganz
- 1/2 TL Bockshornklee
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Messerspitze Macis (Muskatblüte)
- 1/2 TL Chilipulver (Schärfe nach Belieben)

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

SPEISEKAMMER



GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

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



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

MESSER

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

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



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



Rillmesser N°113 Natur, Klinglänge: 10 cm



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

€34,90



CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

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

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

Lieferumfang

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

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



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

SPROSSEN-SYSTEM

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

KILNER FERMENTIER SET, 2 GLÄSER À 1 LITER

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



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

LECKERE REZEPTIDEEN ZUR ZWIEBELZEIT

Vielschichtiges Supergemüse

Was lässt sich mit Zwiebeln nicht alles anstellen? Als Zutat in bunten Fermenten oder kreativ vielschichtigen Gemüses in seiner Saison haltbar zu machen. Oder es beispielsweise als Zwiebelkuchen direkt zu verarbeiten und sofort zu verspeisen. Reich an Vitaminen und Antioxidantien sind die gesundheitsfördernden Aspekte von Zwiebeln außerdem alles andere als zu unterschätzen. Wie wäre es heute mit einer Zwiebelsuppe oder mit eingelegten Balsamico-Zwiebelringen? Die Zwiebelzeit reicht hierzulande etwa von Juni bis Oktober. Lagerware ist natürlich das ganze Jahr über gut zu bekommen.



ZWIEBEL-MUFFIN ROT/WEIß

Rezept & Bild:
Gerda Göttling

Besonders im Herbst, wenn der Federweiße in den Startlöchern steht, ist im südlichen Deutschland, im Elsass und in der Schweiz die Zeit der deftigen Zwiebelkuchen. Diese schwäbische Variante kommt in Muffin- und Tarteform, mit einem Hefeboden, Schinkenspeck, mit roten und weißen Zwiebeln daher. Die kleinen Muffins können wunderbar eingefroren werden.

- Hefe in der Milch auflösen, zum Mehl geben, Gewürze sowie das Ei zufügen und im langsamen Gang zu einem Hefeteig kneten, dabei immer wieder die in kleine Stücke geschnittene kalte Butter zugeben.
- Zuletzt das Salz mit unterkneten, bis sich der Teig von dem Schüsselrand löst. Die Salzmenge ist abhängig von den Speckwürfeln, bitte vorsichtig würzen und eventuell nachsalzen.
- Den Teig zur Kugel formen, flach drücken und in einen großen Gefrierbeutel geben, Luft herausnehmen und gut verschließen.
- Den Teig für 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen und anschließend über Nacht in den Kühlschrank legen.
- Für den Belag die Zwiebeln schälen, Strunk und Ansatz entfernen sowie in kleine Stücke, Ringe oder Würfel schneiden.
- Die Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz ganz weich dünsten, ohne dass die Zwiebeln Farbe annehmen. Aus der Pfanne in eine Glas- oder Porzellanschüssel umfüllen und sofort gut abkühlen lassen.
- Die Speckstücke kurz anbraten und in einer separaten Schüssel zur Seite stellen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig in 12 Stücke à zirka 40 g abstechen, zu Kugeln formen, zudecken und kurz einige Minuten entspannen lassen. Backförmchen einfetten.
- Jede Kugel zu einem Kreis von 11 bis 12 cm Durchmesser ausrollen und die Förmchen damit belegen.
- In die weiche, gut abgekühlte Zwiebelmasse das Mehl und die verquirlten Eier einrühren, anschließend den Schmand oder Sauerrahm zugeben.
- Kümmel, Schinkenspeckwürfel, Gewürze und einen Teil des Salzes zugeben sowie alles zusammen schnell und kurz vermengen, abschmecken. Eventuell nachsalzen.

ZUTATEN*

Hefeteig

- 3 g Frischhefe
- 130 g kalte Milch
- 250 g Weizenmehl 550, alternativ Dinkelmehl 630
- 1 Ei
- 5 g Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer, gemahlen
- 80 g kalte Butter
- Fett zum Einfetten der Förmchen

Belag

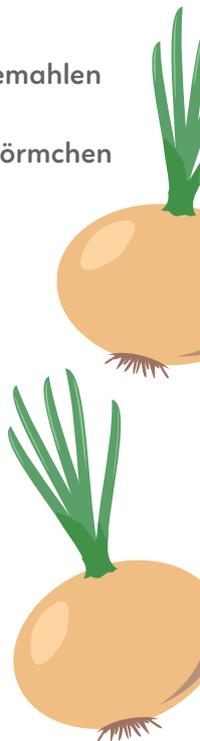
- 350 g rote Zwiebeln
- 350 g weiße Zwiebeln
- 50 g Butterschmalz
- 125 g Würfelschinken
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 150 g Schmand oder Sauerrahm, stichfest
- 15 g Mehl
- 2-3 TL Kümmel
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Ca. 3 g Salz

*Für ein 12er-Muffinform-Blech

- Die vorbereitete Zwiebelmasse sofort gleichmäßig in die Teigförmchen verteilen und sofort im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten backen, die Temperatur reduzieren auf 180 °C und noch weitere 13 Minuten goldgelb auf Sicht backen. |

Tip

Der klassische Hefeteig kann durch einen salzigen Mürbeteig, einen Quark-Öl-Teig, einen Pizzateig oder Flammkuchenteig ersetzt werden.



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tip

Am besten greift man auf die roten Knollen zurück, denn im Gegensatz zu den weiß-gelblichen Zwiebelsorten schmecken die roten Zwiebeln aromatischer und besitzen mehr Antioxidantien.

ZUTATEN*

- 1,2 kg kleine Zwiebeln, alternativ Schalotten
- 500 ml Essig
- 250 ml Wasser
- 20 Pfefferkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 8 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- 1 kleines Ingwerstück
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Dillsaat
- 2 TL Salz
- 1 TL Honig

*Für ca. 3 Gläser à 330 ml

Rezept: Gerda Göttling

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

SNACK-ZWIEBELN

Zwiebeln sind echte Scharfmacher und Gesundheitsapostel der Küche. Man könnte eigentlich jeden Tag eine Zwiebel in einem Gericht mit verarbeiten, so vielseitig sind die Knollen. Auch als vergleichsweise simpler Snack aus dem Glas empfehlen sie sich. Alles, was man braucht, sind die Zwiebeln selbst, Essig, Wasser sowie eine Auswahl feiner Zutaten für die richtige Würze.

- Die Zwiebeln schälen, Stielansatz und Strunk entfernen. Größere Zwiebeln eventuell in kleine Stücke oder Ringe schneiden.
- Essig, Wasser und die Gewürze in den Topf geben, aufkochen lassen, anschließend für 3 Minuten leicht weiter köcheln lassen.
- Die vorbereiteten Zwiebeln zum Sud zugeben und für weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- Die Zwiebeln heiß in sterile Twist-Off-Gläser füllen und den Sud nochmals gut aufkochen lassen.
- Anschließend den Sud deckend über die Zwiebeln gießen und sofort den Deckel schließen. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren. |



In der Küche lernt man doch immer wieder dazu. Zum Beispiel, dass wenig Hefe und eine lange Teigruhe besser für den Organismus und die Verträglichkeit von Backwerken sind. SPEISEKAMMER-Autorin Bärbel Adelhelm hat ihr altes Rezept für einen Zwiebelkuchen mit neuen Erkenntnissen überarbeitet.

- Die Hefe in der lauwarmen Milch mit dem Zucker auflösen und zu dem Mehl in eine Schüssel geben. Dann Butter, Salz und den Schmand dazugeben. Sollte der Teig nach dem Kneten zu fest sein, noch Milch ergänzen. Er muss locker und weich sein, kein fester Klumpen – etwa so wie Spätzleteig.
- Jetzt auf eine Arbeitsfläche geben, von Hand durchkneten, in einer Schüssel mit Plopp-Deckel gehen lassen und das ganze nochmal wiederholen. Der Teig verdoppelt sich, wenn alles richtig gemacht wurde.
- Ganz wichtig: Teig probieren! Er muss salzig schmecken. Sonst lieber noch etwas Salz unterrühren.
- Für den Belag die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in reichlich Griebenschmalz – die Zwiebel sollte darin gesättigt sein – und etwas Öl andünsten, nicht bräunen.
- In eine Schüssel umfüllen. Diese sofort in Eiswasser kühlen und die Zwiebelmasse mit Mehl bestäuben. Wenn diese nur noch leicht warm ist, werden die Eier untergerührt und Sahne, Schmand sowie Kümmel kommen dazu.
- Mit Instant-Brühe, Pfeffer und Salz abschmecken – es darf ruhig leicht versalzen sein, die Masse schluckt viel Salz.
- Optional kann man noch Schinkenspeck hinzufügen, das ist aber kein Muss.
- Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.
- Jetzt den homogenen Teig auf einem Blech ausrollen. Das geht auch ohne Einfetten auf Backpapier.
- Die Zwiebelmasse darauf verteilen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Dann bei 200 °C Heißluft auf unterster Schiene für 25 bis 35 Minuten backen. |

ZUTATEN

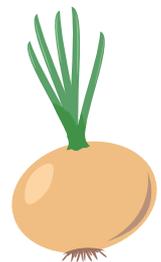
Hefeteig

- 500 g Weizenmehl 550
- Ca. 1/4 l Milch, lauwarm
- 10 g Frischhefe
- 3,5 g Zucker
- 100 g Butter oder Margarine
- 100 g Schmand
- 8-10 g Salz

Belag

- 1 kg Zwiebeln
- Griebenschmalz, alternativ Butterschmalz
- 1 Handvoll Mehl zum Bestäuben
- 2 Eier
- 300 g Becher Schmand
- 200 g süße Sahne
- Kümmel nach Belieben
- Instantbrühe nach Belieben
- Salz
- Pfeffer

*Für ein Blech



Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin (Profil)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZWIEBELPASTE

Zwiebeln gehören zu den Basics in der Küche. Kaum ein pikantes Gericht kommt ohne die würzige Knolle aus und auch in der internationalen Küche liebt man sie. Mal scharf, mal weniger scharf, würzig, süßlich, himmlisch – so präsentiert sich das beliebte Lauchgewächs. Eine tolle Möglichkeit, um eine üppige Ernte zu verarbeiten, ist eine selbstgemachte Zwiebelpaste, die sich auch aus Resten herstellen lässt.

ZUTATEN*

- 500 g Zwiebeln, geschält
- 75 ml kaltgepresstes Distelöl
- 75 g Salz

*Für 5 Gläser à 130 g

- Die Zwiebeln mit einem sehr scharfen Messer grob zerkleinern und mit Salz und Öl zu einer Paste verarbeiten. Dies funktioniert sehr gut mit einem Pürierstab oder einem Food Processor.
- Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, füllt man die Paste in sterilisierte, gut verschließbare Gläser, verschließt diese fest und bewahrt die Zwiebelpaste im Kühlschrank auf. |



Tipp

Man kann die Haltbarkeit verlängern, indem man die Schraubgläser mit der Paste einfriert oder wenn man die Zwiebelpaste in Eiswürfelformen vorgefriert und dann die gefrorenen Würfel in Gefrierbehältern im Gefrierschrank aufbewahrt.

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Heimat Oberpfalz

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





Genial einfach
Wurst im
Glas

Schöne Perlen

Falscher Kaviar
einfach selbst-
gemacht

Vielschichtig

Aus Zwiebeln
alles rausholen

Tomaten

Einlegen,
fermentieren,
genießen

Steinfrüchte kreativ haltbarmachen

Pflaumensaison

€5,90

Ausgabe 03/2024, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 CHF, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 02/2024, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 CHF, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



LECKER

SPEISEKAMMER

2 für 1

Zwei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

Salgen - das
Gebäck des
Superfoods

Salgen der Zukunft

*Jetzt abonnieren und keine
Ausgabe mehr verpassen*

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

BALSAMICO-KRÄUTER-ZWIEBELRINGE

Wie macht man Zwiebel haltbar? Vielleicht mit dieser Balsamico-Kräuter-Variante. Milder Balsamico-Essig, würzige Kräuter und brauner Zucker geben den Zwiebeln einen wunderbaren Geschmack. Die Zwiebelringe können für Burger, Brötchen oder kalte Platten verwendet werden.

ZUTATEN*

- 1 kg rote Zwiebel
 - 1 Knolle Knoblauch
 - Einige Zweige Rosmarin
 - Einige Zweige Salbei
 - 1 l weißer Balsamico
 - 1 l Wasser
 - 100-150 g brauner Zucker
 - 5-7 Wacholderbeeren
 - 3-5 Lorbeerblätter
 - 3 EL Senfkörner
 - 1/2 TL Zitronensäure
- Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch in ganz feine Scheiben, Zwiebeln in 1 bis 2 mm dicke Zwiebelringe hobeln.
 - Zwiebel und Knoblauch mit einigen Rosmarinnadeln und Salbeiblättern vermengen.
 - Wasser und Essig sowie die restlichen Zutaten wie Zucker und Kräuter kurz aufkochen und abschmecken.
 - Zwiebelmasse mit Knoblauch locker in saubere Gläser schichten
 - Befüllte Gläser mit der heißen Marinade auffüllen und sofort mit dem Deckel verschließen.
 - Die fertigen Gläser 30 Minuten bei 90 °C einkochen und das Einkochgut mindestens 14 Tage ziehen lassen. |

*Für ca. 5 bis 6 Gläser à 400 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Gärtnerei



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Tipp

Die restliche Marinade kann für Salate verwendet werden.



PORTWEINZWIEBELN MIT ROSINEN

Ein lauer Sommerabend, liebe Menschen sind zu Besuch – da möchte man gerne leckere und einfallsreiche Snacks präsentieren. Diese Portweinzwiebeln passen perfekt in die Jobbeschreibung. Sie eignen sich hervorragend als Beilage zur Brotzeit, zum Burger oder in einer Bowl. Auch einen Salat oder leckeres Grillfleisch ergänzen sie gut.

- Die Zwiebeln schälen und in 3 bis 4 mm dicke halbe Ringe schneiden.
- Mit Bratöl auf mittlerer Hitze in einer großen Pfanne braun anrösten.
- Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Die Rosinen, Salz, Lorbeer dazugeben und langsam einreduzieren lassen. Nach gut 15 Minuten müsste die Flüssigkeit einreduziert sein.
- Der Vorgang sollte, je nach Zwiebelsorte, etwas dauern. Deshalb auf mittlerer Hitze die Zwiebeln köcheln lassen, damit sie schön weich werden.
- Sobald die gewünschte, etwas sämige Konsistenz erreicht ist, die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, gegebenenfalls etwas Süße hinzugeben und heiß in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. 🍷

ZUTATEN*

- 600 g Zwiebeln
- 2 EL Bratöl
- 150 ml Portwein
- 150 ml Rotwein
- 80 g Rosinen oder Trauben
- 1 Lorbeerblatt
- Prise Salz
- Pfeffer
- Etwas Zucker zum Abschmecken

*Für ein Glas à 600 ml

Rezept & Bild:
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 rosenundkohl.de

Tipp



Das Rezept kann auch nur mit Rotwein gemacht werden, dann gegebenenfalls mit etwas mehr Süße wie Zucker oder Sirup abschmecken. Wer keine Rosinen oder Trauben mag, kann die Zwiebeln auch pur zubereiten.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





ZWIEBELSUPPE

Durch das langsame Anbraten werden die Zwiebeln in diesem Süsschen weich und süß. Wichtig ist, sich beim Anbraten der Hauptzutat viel Zeit zu lassen. Falls die Zwiebeln zu schnell angebraten werden, schmecken sie bitter. Die Geduld wird mit einer sehr aromatischen Zwiebelsuppe belohnt.

ZUTATEN*

- 950 g Gemüsezwiebeln, mild
- 2 EL Bratöl oder Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Zucker (optional)

Topping

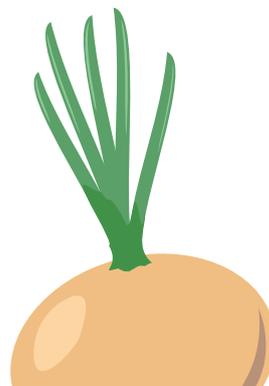
- 3-4 EL Croutons
- 1 TL Petersilie

*Für 2-3 Personen, ca. 800 ml

- Zwiebeln waschen, schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln auf mittlerer Hitze mit dem Bratöl glasig dünsten. Die glasigen Zwiebeln so lange auf geringer bis mittlerer Hitze weiter braten, bis die Zwiebeln braun werden und etwas karamellisieren. Das dauert mindestens 30 Minuten.
- Die karamellisierten Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt dazugeben und einige Minuten kochen lassen. Mit einem Kochlöffel alle Bratreste vom Topf lösen und in die Suppe rühren. Nach etwa 10 Minuten die Suppe mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Süße abschmecken.
- Die Zwiebelsuppe mit frisch gerösteten Croutons sowie klein gehackter Petersilie bestreuen und servieren. |

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

Rezept & Bild:
Corinna Fuhrmann
 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 rosenundkohl.de



Jetzt neu!

Brot
Fibel

Getreide & Mehl

Alles über Herkunft, Herstellung, Eigenschaften und Verarbeitung

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Friedrich Longin,
Universität Hohenheim



*Geballtes Wissen für
die Backstube*

- Brotgetreide im Profil
- Alles über Urgetreide
- Glutenfreie Alternativen
- Selbst Mahlen vs. Mehl kaufen
- Basiswissen Mehl-Analytik



24,90 Euro

Getreide und Mehlerstellung entscheiden erheblich über Qualität, Aroma sowie Eigenschaften von Teigen und Gebäcken. Die **BROT**Fibel **Getreide & Mehl** gibt Brot-Neulingen und Backprofis breites Wissen sowie tiefe Einblicke. Alle Brotgetreide werden umfassend mit Eigenschaften und Besonderheiten vorgestellt. Von moderner Mühlentechnologie über Mehlanalytik bis hin zum Selbermahlen erklären Expertinnen und Experten die Mehlerstellung ausführlich. Woran man gutes Mehl erkennt, wo man es findet, wie man es richtig lagert und einsetzt – all diese Fragen werden kompetent beantwortet. Und auch glutenfreie Mehle kommen nicht zu kurz. Umfangreiches Fachwissen wird hier einfach und leicht verständlich erklärt. Mit der **BROT**Fibel **Getreide & Mehl** hat man stets ein Nachschlagewerk zur Hand, das hilft, den wichtigsten Rohstoff zu verstehen und perfekt einzusetzen. Oder ein perfektes Geschenk für alle, die gerne Brot und Brötchen backen. Dieses Standardwerk gehört in jede Backstube.

Hier druckfrisch bestellen:
www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110



Alltagstipps einer schwäbischen Allrounderin

Text: Bärbel Adelhelm

Schon gewusst?

Beim Selbermachen kommt es nicht nur auf die Rezepte an. Das Wissen um die richtigen Techniken oder den Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln sowie Küchengeräten ist ebenfalls wichtig. Dabei machen Übung und Erfahrung den Meister oder die Meisterin. Die schwäbische Allrounderin Bärbel Adelhelm blickt dabei auf einen großen und bunten Erfahrungsschatz zurück, den sie gerne teilt.

TIPP 1

Wie testet man, ob Fett richtig heiß ist?

Man nimmt einen Holzlöffelstiel und tunkt ihn in das Fett. Klettern Bläschen am Stielende hoch, ist das Fett heiß genug. Ist dem nicht so, wird es noch weiter erhitzt.

TIPP 2

Fleisch leichter schneiden

Lässt sich Fleisch nicht gut schneiden, kommt es für 30 Minuten in den Gefrierschrank. Angefroren lässt es sich dann besser zerteilen.

TIPP 3

Fleisch richtig anbraten

Fleisch sollte immer in kleinen Mengen angebraten werden, da das Fett sonst zu schnell abkühlt und das Fleisch nicht brät, sondern kocht. Das erkennt man daran, das Fleischwasser austritt. In diesem Fall bleibt das Fleisch zäh.

TIPP 4

Wann wird das Kochwasser gesalzen?

Erst salzen, wenn das Wasser kocht! Manchmal kommt es einem wie eine halbe Ewigkeit vor, bis das Wasser kocht. Dann liegt es wahrscheinlich am Salz. Wer seinem Wasser vor dem Erwärmen Salz zufügt, muss mit einem längeren Kochvorgang rechnen. Salz also immer erst hinzugeben, wenn das Wasser bereits leicht köchelt.

TIPP 5

Eierkochen im großen Maßstab

Wenn man zum XXL-Frühstück oder -Brunch geladen hat und sehr viele Eier hart kochen muss, gelangt so mancher Topf an seine Grenzen. In diesem Fall kann man die Eier auf das Backofenrost legen und sie im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze zirka 10 Minuten backen.

TIPP 6

Wie bleiben die Knödel ganz?

Wenn man in das Kochwasser für Semmel- oder Kartoffelknödel zuvor etwas Speisestärke einrührt, wird die Oberflächenspannung gemildert und die Knödel bleiben ganz.

TIPP 7

Stromsparen beim Reiskochen?

Wer beim Reiskochen Strom sparen möchte, kann den Reis nach einmaligem Aufkochen noch im Kochtopf auf einem Untersetzer in ein Handtuch eingewickelt unter die Bettdecke stecken. Nach 30 Minuten ist der Reis gar und das Wasser ist komplett verschwunden.



In kleinen Stücken lässt sich Fleisch in der Pfanne besser und gleichmäßiger anbraten

TIPP 8

Selbstgemachtes Waschmittel

Natur pur! Selbstgemachtes Waschmittel für Weiß- und Kochwäsche. Es geht ganz einfach, ist sehr kostengünstig und viel umweltfreundlicher als die gekaufte Variante. Bitte nicht für Wolle und Seide nehmen.

Man benötigt:

- 100 g Kernseife (ohne Palmöl)
 - 150 g reines Soda
 - 150 g reines Natron (kein Backpulver)
 - 1 EL feines Spülmaschinen-Salz
 - 10-25 g Zitronensäure (optional)
 - Ein paar Tropfen Ätherisches Öl (optional)
- Kernseife raspeln und alles gut miteinander vermischen.
- In einem Bügelglas aufbewahren.
- 2 bis 3 EL voll zu der Wäsche direkt in die Trommel geben – fertig.
- Wer mag, kann noch ein Beutelchen Zitronensäure begeben und/oder ätherisches Öl für einen angenehmen Duft. ■



Die Mühe des Knödelformens soll sich lohnen. Etwas Speisestärke hilft dabei



Das Wasser zum kochen am besten erst salzen, wenn es bereits anfängt zu köcheln



Zur Herstellung eigenen Waschpulvers wird unter anderem Kernseife benötigt



ÜBER DIE AUTORIN

Bärbel Adelhelm steht mitten im Leben. Mit vier eigenen Kindern, fünf Stiefkindern, als Oma sowie Uroma mit zahlreichen Hobbies ist dieses voll ausgefüllt. In der Firma ihres Mannes ist sie vormittags im Büro tätig, steht aber am liebsten in der Küche. Kochen und Backen sind ihre Leidenschaft. Des Weiteren ist sie Schöffin am Landgericht, dazu sehr rege in ihrer kleinen schwäbischen Gemeinde tätig. Ihre Kinder und Bonuskinder, die in aller Welt verstreut sind, fragten immer nach ihren Rezepten, so ist sie auf die Idee gekommen, auf Facebook ihre Seite „Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin“ ins Leben zu rufen. Tipps und Tricks, Rezepte zum Kochen und Backen sowie alles, was sie selbst interessant findet, wird dort geteilt – so haben alle Zugriff. In der Zwischenzeit ist Bärbels Social-Media-Familie auf mehr als 6.000 Follower und Followerinnen angewachsen. Sie freut sich über jeden und jede, der oder die sie begleitet.

Interview mit Eigenanbau-Spezialist Thomas Seidl

Der Tomatenflüsterer

Mit Tomaten kennt sich Thomas Seidl bestens aus. Was als kleines Hobby begann, wurde mit den Jahren zu einer echten Leidenschaft. Aus 20 Tomatensorten für den Eigenanbau wurden 2.500. Im Interview mit SPEISEKAMMER gibt er einen Einblick in die Vielfalt der gar nicht immer roten Früchte. Er verrät, warum er nichts von Supermarkttomaten hält und findet, dass die berühmte San-Marzano-Sorte überschätzt wird.

Text: Max-Constantin Stecker



SPEISEKAMMER: Können Sie einmal knapp zusammenfassen, was sich hinter dem „Tomatenflüsterer“ verbirgt?

Thomas Seidl: Ja, na klar. Also, ich baue seit zirka 12 Jahren Tomaten an. Ich habe klein angefangen mit 20 Sorten. Und merkte dann, was für eine tolle Vielfalt dahintersteckt – jede Sorte schmeckt anders. So ist das Projekt schnell gewachsen. Ich bin immer noch begeistert und habe um die 2.500 Sorten vorrätig. Ungefähr 400 davon baue ich jährlich an.

2.500 Sorten sind eine ganze Menge. Wie viele gibt es denn weltweit?

Weit über 30.000. Das ist schwer einzuschätzen, da

es ja viele nicht erfasste Familiensorten gibt, die beispielsweise Bauern in Ost- oder Südeuropa anbauen.

Wo liegen denn die Vorteile beim privaten Anbau?

Auf jeden Fall wäre da der Geschmack zu nennen. Im Supermarkt gibt es keine wirklich guten Sorten zu kaufen und immer sind es die roten. Es gibt doch auch andere Formen und Farben. Und jede Farbe hat ihren eigenen Geschmack. Das Problem bei Supermarkt-Tomaten ist, dass sie nunmal lange halten und den Transport überstehen müssen. Außerdem dürfen sie nicht krankheitsanfällig sein – so bleibt der Geschmack auf der Strecke.





Tomaten sind rot und rund. Quatsch. Die Sortenvielfalt ist beeindruckend. Farben und Formen en masse

Da kann man beim Eigenanbau also anders priorisieren?

Zuhause ist es ganz anders. Hier entscheidet der Geschmack. Dafür muss man die Tomaten nach der Ernte schnell verbrauchen. Nochmal: Jede Sorte schmeckt anders. Das ist bei Äpfeln und anderen Früchten ja genauso.

Der Geschmack ist natürlich ein starkes Argument. Aber was braucht man für den Anbau? Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein?

Tomaten stammen ja aus den eher südlichen Ländern, kommen aus trockenen Regionen. Das heißt, dass sie am besten einen vollsonnigen Standort mit viel Licht bekommen sollten. Außerdem ist neben guter Erde mit vielen Nährstoffen wichtig, dass sie nicht zu viel Regen abbekommen. Man muss aber keine zu große Angst haben. Wenn es nicht gerade einen dreiwöchigen Dauerregen gibt, halten die Pflanzen auch etwas aus.

Dann ist der Freilandanbau also weitgehend möglich?

Ich baue fast alle Sorten im Freiland an. Wenn es mal feucht wird, ist es gut, wenn die Pflanzen schnell trocknen. Da hilft ein windiger Standort,

der zudem gut für die Bestäubung ist. Da sind keine Insekten nötig. Bei manchen Sorten, am ehesten Fleischtomaten, platzen die Früchte bei Regen auf. Die mögen es auch ein bisschen wärmer, brauchen außerdem länger für die Reife. Hier ist ein geschützter Anbau durchaus sinnvoll, in der Regel funktioniert es aber draußen.

Die Unterschiede zwischen den Sorten liegen in Form, Farbe und Geschmack. Wie sieht es mit dem Verwendungszweck aus?

Wenn man im Supermarkt schaut, werden kleine Sorten gerne als Naschtomaten deklariert und große werden zum Einkochen empfohlen. Das stimmt so aber nicht. Ich habe viele Fleischtomaten, die süßer als Snacktomaten sind. Außerdem sind manche große Sorten zu saftig zum Einkochen. Da braucht es eher ein trockenes Fruchtfleisch.

Als klassische Einkochtomaten gilt ja die Sorte San Marzano.

Genau. Meiner Meinung nach ist diese weit überschätzt. Sie ist recht anfällig und wächst bei uns eigentlich nicht so gut, weil sie einen warmen und guten Standort braucht. Es gibt durchaus bessere Sorten, die sich hier besser eignen.



Zum Beispiel?

Unsere allerliebste Sorte für Pasta und Co. ist Mom's Paste. Ihr voller Name lautet Grandma Mary's Paste und sie wurde offenbar von italienischen Einwanderern in die USA beziehungsweise Kanada gebracht und dort weiter verbreitet. Sie hat längliche Früchte, wächst aber niedrigbleibend bis etwa 1 Meter Höhe. Längliche Sorten mit weniger Saft sind generell gut für Soßen. Es gibt davon auch welche, die man gut roh essen kann. Anders als die San-Marzano-Tomate, die roh nach gar nichts schmeckt.

Trotzdem zählt sie zu den bekanntesten Sorten und wird immer wieder erwähnt, wenn es etwa um den Pizzabelag geht.

Mein Eindruck ist, dass man nur den Namen kauft. Da wird auch etwas hineininterpretiert, was die Tomate gar nicht ist. Man denkt vielleicht: „Oh, das ist eine bekannte Sorte, die muss einfach gut sein, egal wie sie schmeckt.“ Eine andere Alternative ist die alte DDR-Züchtung Alter Kommunist. Auch ein San-Marzano-Typ, aber sie hat mehr Aroma, auch wenn sie roh gegessen wird.

Haben Sie denn allgemein eine Lieblingssorte?

Ich baue ja so viele Sorten an, da gibt es zu viele.

Es gibt so Favoriten, aber – 80 bis 90 Prozent der Sorten, die ich bisher angebaut habe, würde ich bedenkenlos weiterempfehlen.

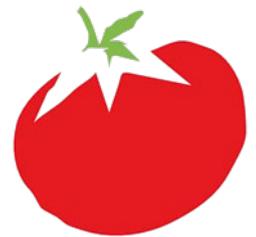
Sie bieten diese zumeist auch in ihrem Online-Shop an. Was gehört noch zum Angebot vom Tomatenflüsterer?

Ich betreibe auch einen Youtube-Kanal. In den Videos stelle ich zum Beispiel die Tomatensorten vor und erzähle ihre Geschichte. Wer hat sie gezüchtet? Wo ist sie gewachsen? Woher stammt der Name? Es ist kein Kaufargument, einfach zu sagen, dass die Tomate rund und rot ist und gut schmeckt. Die Leute wollen wissen, was dahintersteckt. Außerdem gibt es Videos zur Anzucht im Frühjahr oder gelegentliche Kochvideos, etwa zu einem Sugo auf Basis von Mom's Paste.

Sie sprechen die Geschichte der Sorten und ihre Herkunft an. Gibt es klassische deutsche Sorten?

Viele bekannte Züchtungen stammen aus der DDR. Matina, Frühe Liebe – das sind alles klassisch-rote Tomaten, typische, mittelgroße Salattomaten.

Gehen wir einmal einen Schritt weiter. Wenn es um die Verarbeitung geht, gibt es ja hier und



Mom's Paste steht abgekürzt für Grandma Mary's Paste und eignet sich besonders gut für Soßen





Beim Freiluftanbau sorgt der Wind dafür, dass die Tomaten auf natürliche Weise getrocknet werden und nicht zu viel Feuchtigkeit bekommen

da den Hinweis, man solle die Kerne vor dem Pürrieren entfernen, weil das Ergebnis sonst bitter werden könnte. Ist da etwas dran?

Also ich habe die noch nie rausgenommen. Die haben ja keinen Eigengeschmack. Wir verkochen ziemlich viel, vielleicht 150 Kilogramm pro Jahr. Bei der Menge haben wir uns irgendwann eine Tomatenpresse von Reber zugelegt, die wie ein großer Fleischwolf funktioniert. Die Fruchtmasse wird durch ein Sieb gedrückt, Kerne und Hautreste bleiben zurück. Aber die Kerne sind mir eigentlich egal. Nur die Haut zwischen den Zähnen mag ich nicht (lacht). Die Reste kann man dann auch trocknen und für Tomatensalz oder ähnliches weiterverwenden.

Da sprechen sie noch ein anderes spannendes Thema an. Beim eigenen Anbau im großen Stil haben Sie ja sicher auch mal Überschuss.

Ja, wir ernten mehr als wir selbst verwenden können. Im Schnitt sind es 500 bis 600 Kilogramm jährlich, in einem guten Jahr werden es auch mal 700 bis 800 Kilogramm. 2 Kilogramm pro Staude sind üblich, bei einigen Sorten sind es aber auch mal 15 Kilogramm. Viele Tomaten müssen wir auch aufschneiden, um die Samen zu gewinnen. Dann sind sie natürlich nicht mehr lange haltbar und wir müssen sie umgehend verarbeiten.

Und der Plan für die Zukunft ist, noch weitere Sorten zu sammeln?

Jedes Jahr baue ich neue Sorten an, probiere etwas Neues aus. Aus meiner bestehenden Sammlung habe ich längst nicht alle angebaut, was gewissermaßen mein Ziel ist. Aber das ist schwierig, weil

meine Sammlung darüber hinaus jedes Jahr wächst. Schließlich bin ich mit vielen Tomatenfreunden und -züchtern vernetzt. Bei der Sortenwahl schaue ich, was ich gerne mag, möchte aber auch solche mit gesichertem Namen sowie einer Geschichte haben.

Wirklich ein ambitioniertes Ziel, bei so vielen Sorten.

Ich setze mich außerdem für den Sortenerhalt ein. In der EU gibt es Bestrebungen, dass der Anbau eingeschränkt wird. Man möchte, dass nur Standard-sorten angebaut werden, deren Hybridsaatgut man nicht jederzeit selbst vermehren kann. Saatgutunternehmen spielt es in die Karten, wenn man das Saatgut Jahr um Jahr wieder kaufen muss. Das ist auch eine Marketingsache. Die meisten Sorten hat die EU auch noch gar nicht zugelassen. Um sie offiziell zu verkaufen, bräuchte man eine Zulassung, die viel Geld kostet. Solange nicht geregelt ist, dass man auch alte Sorten verkaufen kann, muss man ein wenig tricksen.

Auf welche Weise?

Deklariert man die Produkte als Zierpflanzensaatgut, ist der Verkauf erlaubt. |

KONTAKT

Der Tomatenflüsterer
Telefon: 00 43 67/05 56 36 36

 tomatenfluesterer.at

 office@tomatenfluesterer.at

 /@tomatenfluesterer



TOMATENLEDER



Tomatenleder ist ein einfacher, gesunder Snack, der vielseitig als Zutat einsetzbar ist. Schonend im Dörrautomaten getrocknet, bleiben alle Aromen der Tomaten erhalten. Man kann Tomatenleder einfach snacken, es zu Suppen reichen, anstelle geschnittener Tomaten auf Burger geben, klein geschnittene Gerichte damit verfeinern oder raffinierte Amuse-Bouches sowie Vorspeisen damit herstellen.

ZUTATEN*

- 1,5 kg reife Tomaten, gewürfelt
- 5 EL Tomatenmark
- 1 EL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet

*Für 4 Blätter Tomatenleder

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einem feinen, Stückchen-freien Brei pürieren.
- Die Tomatenmasse auf Silikonmatten oder Backpapier auf kleinen Blechen, die in den Dörrautomat passen, ausstreichen. Die Tomatenschicht sollte dabei etwa 3 bis 4 mm dick sein.
- Im Dörrautomaten bei 50 °C für 6 Stunden dörren. Alternativ den Backofen auf 50 °C erhitzen und das Tomatenleder darin trocknen – die Dörrzeit kann sich dabei jedoch verlängern. Außerdem sollte man einen Kochlöffelstiel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Das Tomatenleder kann luftdicht verpackt mehrere Wochen, vakuumiert auch monatelang aufbewahrt werden. Es lässt sich daher sehr gut vorbereiten und für viele Speisen verwenden. |

Rezept & Bilder: Sean Moxie

Die Tomatenmasse wird ausgestrichen und kommt dann in den Dörrautomaten



TOMATENKONFITÜRE

Diese süß-saure Tomatenkonfitüre mit einem Hauch Ingwer ist perfekt zum Dippen. Die sommerliche Konfitüre ist aber auch lecker auf Brot und sie passt zu vielen weiteren Gerichten.

- Alle Zutaten in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen.
- 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
- Eine Gelierprobe machen. Dazu einige Tropfen Tomatenmarmelade auf einen kalten Teller geben. Sollte die Konfitüre noch nicht gelieren, noch ein wenig weiter köcheln und eventuell noch etwas mehr Zitronensaft einrühren.
- Wenn man die Marmelade aus Tomaten heiß in ausgekochte Gläser füllt und diese sofort verschließt, hält die Marmelade einige Monate. So kann man sie sehr gut als Vorrat anlegen. |

ZUTATEN*

- 1 kg Cherrytomaten, geviertelt
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 2 EL Ingwer, frisch, gerieben
- 1,5 Zitronen (Saft)

*Für ca. 4 Gläser à 300 ml

Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Die fermentierten Tomaten passen sehr gut auf einen Salat, zu Käse, in eine Tarte, einen Strudel oder zum Grillbuffet. Der Honig lässt sich hervorragend zum Abschmecken für Soßen und Aufstriche verwenden.

Rezept & Bild:
Corinna Fuhrmann
@rosenundkohl
/rosenundkohl
rosenundkohl.de

FERMENTIERTE HONIGTOMATEN

Honig und Cocktailtomaten sind vielleicht keines der alltäglichsten Paare, sie passen aber hervorragend zusammen. Verkuppelt werden sie in diesem Rezept durch die Fermentation. Heraus kommt eine ganz besondere Beilage, die verschiedenste Speisen verfeinert.

ZUTATEN*

- Ca. 500 g Cocktailtomaten
- Ca. 500 ml Honig

*Für ein 750-ml-Glas mit Deckel

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Cocktailtomaten waschen, abtropfen lassen und jede Tomate mit einem Zahnstocher etwa fünfmal einstechen. Das Einstechen der Tomaten verhindert das Aufplatzen. Falls die Tomaten trotzdem aufplatzen, ist das aber kein Problem.
- Die Tomaten in das Glas geben und darauf achten, dass die Tomaten zirka 3 bis 4 cm unter dem Glasrand liegen. Den Honig über die Tomaten in das Glas gießen. Der Honig sollte die Tomaten gut 1/2 cm bedecken.
- Den Beschwerungsstein darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Die Tomaten die ersten 5 Tage in die Küche stellen und danach am besten in den Kühlschrank.
- Während der ersten zwei Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druck ablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. Am besten nach 2 bis 3 Wochen probieren und bei Bedarf weiter durchziehen lassen, indem man die Gläser länger stehen lässt. |



Einkochzeit:
30 Minuten
bei 90 °C

EINGELEGTE HONIGTOMATEN

Wenn der Sommer uns mit einer reichen Tomatenernte beschenkt, gibt es nichts Schöneres, als für den Winter vorzusorgen und ein wenig Sommer in Gläser zu packen. Die Honigtomaten sind eine wundervolle Ergänzung zu Salaten und harmonieren super mit Pasta aller Art. Aber ganz besonders lecker sind sie als kleiner Snack direkt aus dem Glas – es muss ja nicht immer kompliziert sein.

- Tomaten waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch dicht in sterilisierte Einmachgläser schichten.
- Es sollten möglichst wenig Hohlräume bleiben, aber die Tomaten nicht zerquetscht werden.
- Wasser, Essig, Honig und die Gewürze in einem Topf mischen und aufkochen lassen.
- Den Sud über die Tomaten gießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Gläser fest verschließen.
- 30 Minuten bei 90 °C einkochen. |

ZUTATEN*

- 1 kg Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zweig frischer Thymian
- 750 ml Wasser
- 250 ml Weißweinessig
- 70 g Thymianhonig (oder anderer Honig)
- 1 EL Salz
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chiliflocken (optional)



*Für 6 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt,
Biomarkt

TOMATENSOÛE AUS FRISCHEN TOMATEN

Zu Nudeln, Gemüseauflauf, Fleisch oder Fisch – fast keine andere Soße ist so vielseitig verwendbar wie Tomatensoße. Hergestellt aus frischen Tomaten, toppt die Soße nochmal alles andere. Das tolle an selbst gemachter Tomatensoße aus frischen Tomaten ist, dass man selbst entscheiden kann, welche Tomaten man nimmt und welche Kräuter und Gewürze man verwendet. Man weiß, was drinsteckt und kann auf jegliche Konservierungsmittel und Zusatzstoffe verzichten.

ZUTATEN

- 2 kg Tomaten
 - 3 Zwiebeln
 - 3 Knoblauchzehen
 - Etwas Olivenöl
 - 2-3 EL Tomatenmark
 - 1-2 EL Zucker
 - 1 Bd. frische Kräuter nach eigenem Geschmack (Basilikum, Petersilie, Oregano, Thymian)
 - Etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Die Tomaten waschen. Große Tomaten halbieren oder vierteln, kleine und sehr kleine Sorten müssen nicht zerkleinert werden. Ebenso sollten größere Tomaten gehäutet werden, was bei kleinen Tomaten wiederum nicht nötig ist.
 - Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
 - Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Olivenöl anschwitzen, das Tomatenmark hinzugeben und eine Minute mitdünsten.
 - Tomaten und Zucker dazugeben und verrühren. Die Tomaten unter Rühren aufkochen lassen.
 - Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die Hitze reduzieren und die Tomaten eine Weile köcheln lassen. Wie lange sie köcheln müssen, ist abhängig davon, wie die Konsistenz sein soll. Wer die Soße etwas dickflüssiger möchte, kocht sie eben etwas länger.
 - In sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen. 30 Minuten bei 100 °C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Tipp

Ob die Soße fein püriert oder passiert wird oder stückig rustikal bleibt, ist Geschmackssache.



TOMATE-OREGANO- ESSIG



Tipp

Nicht nur aus Tomaten kann Essig hergestellt werden. Auch andere Gemüsesorten wie Möhren, Gurken, Rote Beete oder Spargel verleihen Essig ein geschmacksintensives Aroma.

Gefilterte Zutaten lassen sich in der Küche zu Soße, Chutney oder Suppe verarbeiten.

In Italien ist Tomaten-Essig ein Klassiker – hierzulande ist er hingegen noch ein wenig unbekannt. Er wird überwiegend zu Speisen verwendet, wo der Tomatengeschmack intensiviert werden soll – etwa in Soßen, Dressings, Chutneys oder Salaten. Für die Herstellung von Tomaten-Essig eignen sich getrocknete Tomaten hervorragend, da sie besonders aromatisch und kräftig im Geschmack sind.

ZUTATEN*

- 6 getrocknete Tomaten
- 4 Stängel frischer Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosa Beeren
- 500 g Weißwein- oder Apfelessig

*Für 2 Gläser à 250 ml

- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Oregano waschen und trockenschütteln. Knoblauch abziehen und andrücken.
- Rosa Beeren (Pfeffer) grob in einem Mörser zerstoßen.
- Die vorbereiteten Zutaten in ein Glas mit 750 ml Fassungsvermögen geben und mit dem Essig übergießen – fest verschlossen bei Raumtemperatur etwa 2 Wochen ziehen lassen. Während dieser Zeit das Glas täglich vorsichtig drehen, sodass sich der Inhalt durchmischt.
- Essig filtern und in saubere Flaschen abfüllen. 🍷

Rezepte & Bild: Margarete Preker

📷 @imagina_von_rosenberg

📌 /brotpassion

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Schummeln erlaubt?

Text: Dr. Andrea Flemmer

Tricks der Lebensmittelindustrie

Hin und wieder arbeitet die Lebensmittelindustrie mit Tricks, um den Menschen Lebensmittel zu verkaufen, die sie sonst möglicherweise nie kaufen würden. Wichtig ist es immer, vor dem Kauf den Zucker- und Wassergehalt zu prüfen, den man gemeinsam mit vielen anderen Zusatzstoffen auf der Verpackung findet. Eine Auswahl spezieller Produkte nimmt Dr. Andrea Flemmer, Diplom-Biologin und Autorin einer Vielzahl von Gesundheits-, Umwelt- und Ernährungsbüchern unter die Lupe.

Nicht nur bei Veganerinnen oder Vegetariern ist es ein Trend unserer Zeit, keine Kuhmilch mehr zu trinken, sondern auf Ersatzprodukte zurückzugreifen. Die beliebteste Alternative ist Haferdrink. Aber man kann unter vielen Sorten wählen: Soja-, Macadamia-, Reis- und Mandeldrinks etwa. Dabei fällt der Preis ins Auge: Kostet Kuhmilch etwa 73 Cent pro Liter, muss man für die Ersatzmilch durchschnittlich 1,87 Euro pro Liter hinblättern – Reisdinks sind noch das günstigste Alternativprodukt. Die Steigerung ist die Barista-Version zum Aufschäumen mit durchschnittlich 2,66 Euro pro Liter.

Kuhmilchersatz

Der Milchersatztrick der Industrie funktioniert folgendermaßen: Man benötigt Saaten, Körner oder Nüsse und eine Küchenmaschine im XL-Format. Dann werden die Nüsse und Körner mehrere Stunden in Wasser eingelegt. Dabei ist gut zu wissen, dass Nüsse und Körner nur wenige Prozent der Rezeptur ausmachen – der Hauptanteil ist Wasser. Das heißt im Klartext: Pro Liter Ersatz-

milch findet man nur Waren im Wert von wenigen Cent, zum Beispiel Hafer für 33 Cent, Haselnüsse für 25 Cent, Sojabohnen für 17 Cent, Reis für 12 Cent. Auch Hafer hat nur einen Produktanteil am Milchersatz von 10 Prozent, Cashewkerne machen 6,5 Prozent, Mandeln 2,3 Prozent, Hanf 3 Prozent, Reis 13 Prozent und Dinkel 11 Prozent aus. Damit etwas Milchiges entsteht, werden die Zutaten massiv zerkleinert.

Dabei sollte man wissen, dass Kuhmilch subventioniert wird, die Ersatzmilch aber nicht – zumindest nicht direkt. Tatsächlich beträgt die Mehrwertsteuer für Kuhmilch 7 Prozent und die der Ersatzmilch 19 Prozent. Dazu kommt der Faktor, dass Ersatz-





Unter den Frühstückscerealien stecken auch normale Cornflakes voller Zucker. Wertvolle Nährstoffe gehen mit dem Maiskeimling leider verloren

milch inzwischen „hipp“ oder „in“ ist. Etwa 15 Prozent der Einwohner Deutschlands vertragen Kuhmilch beziehungsweise den enthaltenen Milchzucker (Lactose) tatsächlich nicht, sind also lactoseintolerant.

Was viele nicht wissen: Sie vertragen meistens vergorene Milchprodukte, das heißt Joghurt und Co.: Dafür lässt man in der Kuhmilch Bakterien wachsen, bis Joghurt entsteht. Den gibt es auch mit Milchersatz – wiederum entsprechend teurer. Joghurtersatzprodukte sind um 35 Prozent teurer. Die Industrie weiß, dass der Kundschaft die Alternativen einiges wert sind und nutzt das aus, wie auch bei anderen Produkten.

Frühstücksfallen

Auch beim Frühstück wird gerne getrickst: Frühstücksflocken bestehen oft hauptsächlich aus Zucker. Das kann man eigentlich nur als Kalorienfalle bezeichnen. Ein Beispiel stellen die berühmten Cornflakes dar.



Milchersatzprodukte beinhalten meist nur einen kleinen Anteil der namensgebenden Nüsse oder Hülsenfrüchte. Die Preisgestaltung lässt damit eigentlich zu wünschen übrig



Fertige Kakao-Produkte sind in der Regel als Süßigkeiten zu verstehen. Das kann man sich natürlich auch mal gönnen. Oder man mixt sich selber sein Kakaotrunk

Kellog's Cornflakes gibt es seit Ende des 19. Jahrhunderts, seitdem die Kellog's-Brüder die Flakes erfunden haben. Mag sein, dass sie es damals gut meinten, aber heutzutage haben sie sich zu einer regelrechten Süßspeise gemausert. 35 Gramm Zucker pro 100 Gramm sind in ihnen enthalten. Ab und zu kommen etwas geröstete Nüsse (5 Prozent) darin vor.

Die Flocken bestehen aus Mais, dessen Schale und Keimling entfernt wurde. Mit dem Keimling verschwanden auch viele wertvolle Nährstoffe. Gerstenmais und/oder Zuckerrohrmelasse wurde für die Farbe zugegeben. Für die Süße sorgt auch noch Glukosesirup, ebenfalls hergestellt aus Weizen oder Mais.

Kakao beziehungsweise kakaohaltiges Getränkepulver

Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern. Da gab es zum Frühstück Kaba – das kakaohaltige Getränkepulver mit Milch. Ich gehe davon aus, dass meine Mutter nicht wusste, wie viel Zucker das Produkt enthält: Im Pulver findet man durchschnittlich nur 18,5 Prozent Kakao und im Mittel knapp 78 Prozent Zucker.

Summa summarum: Es handelt sich um eine Süßigkeit, die mithilft, dass sich Kinder an den süßen Geschmack gewöhnen – mit der Gefahr von Übergewicht, Diabetes und Karies. Mit Kakao selbst hat das unter dem Strich also eigentlich recht wenig zu tun.

Derlei Tricks lassen sich zwar nicht ewig auflisten, aber viel länger als man im ersten Moment glauben mag. Ist das nicht ein ausgezeichnetes Argument für's Selbermachen? Wer die Kontrolle über Zutaten und Nährstoffe haben möchte, macht damit jedenfalls nichts verkehrt. ■

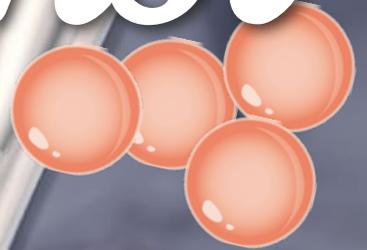
ÜBER DIE AUTORIN

Dr. Andrea Flemmer ist promovierte Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. 1991 erschien ihr erstes Buch, 2002 erhielt sie den Neubiberger Umweltpreis für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“. Nach der Promotion begann sie als kommunale Umweltschutzbeauftragte und hielt Vorlesungen rund um die Thematik „Einführung in Natur- und Umweltschutz“ an der Fachhochschule München. Während und nach der Erziehungszeit für ihre Tochter setzte sie ihre Tätigkeit als Fachbuchautorin mit zahlreichen Ratgebern fort. Dazu gehören etwa die Titel „Nervennahrung“, „Bio-Lebensmittel – Nachhaltig einkaufen, gesund leben!“ oder „Magen- und Darmprobleme natürlich behandeln“. Die Bücher wurden von Fernsehauftritten begleitet, unter anderem in der ARD, beim ZDF sowie im WDR.



Veganer Kaviar dank Kaltölsphärisifikation

Perlenkunst



Text, Rezepte & Bilder:
Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 dailyvegan.de

 /dailyvegande

Die Sphärisikation in kaltem Öl ist eine der einfachen Praktiken aus der Molekularküche und man kann sie sogar nutzen, um veganen Kaviar herzustellen. In diesem Artikel geht es darum, wie man mit dieser Kochtechnik ganz einfach mit Hausmitteln tolle Effekte und einen kleinen Genuss auf den Teller zaubern kann.

Sie ist ein Klassiker aus der Molekularküche: die Kaltölsphärisikation. Mit dieser wird falscher Kaviar, beziehungsweise das Herstellen kleiner, glänzender Perlen möglich. Und das in allen erdenklichen Geschmacksrichtungen. Darüber hinaus ist diese Technik rein pflanzlich, also vegan. Man kann damit also falschen Kaviar produzieren, der auch für vegan lebende Personen geeignet ist. Wie funktioniert die Kaltölsphärisikation?

Für die Kaltölsphärisikation braucht man im Grunde nur drei Zutaten: Eine Wasser-basierte Flüssigkeit, Agar-Agar und Öl. Auch die Herstellung des Kaviars ist sehr einfach: 1. Das Öl wird im Tiefkühlfach für 30 Minuten kalt gestellt. 2. Die Flüssigkeit wird währenddessen mit dem Agar-Agar vermischt und erhitzt, bis sich das Agar-Agar vollständig aufgelöst hat. 3. Anschließend kann man die heiße Flüssigkeit mit einer Pipette in das eiskalte Öl träufeln, sodass sich kleine Perlen bilden. 4. Die kleinen gelierten Perlen erstarren in dem kalten Öl und sinken darin

herab. 5. Wenn man genügend veganen Kaviar geträufelt hat, muss man das Öl absieben und den Kaviar dabei auffangen. 6. Im Kühlschrank verschlossen kalt gestellt hält der vegane Kaviar bis zu einer Woche. Er kann also sehr gut vorbereitet werden.

Was kann man mit den Perlen alles machen?

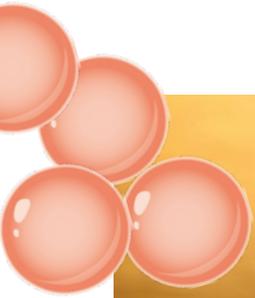
Dadurch, dass man den veganen Kaviar mit allerlei süßen und herzhaften Geschmäckern zubereiten kann, bietet sich eine ganze Reihe von Möglichkeiten in der Küche. Die Perlen sind, wie echter Kaviar, kleine weiche Kugeln, bissfest, aber flexibel. Wenn man sie beispielsweise mit Balsamico oder Srirachasoße macht, entsteht ein aufregender, vermeintlicher Widerspruch zwischen Textur und Geschmack. Das führt zu einer kleinen Überraschung im Mund. Auch das Plating, also die ansprechende Präsentation von Gerichten, kann man mit den kleinen, hübschen Perlen aufwerten. Mit ihrer schönen Textur sind sie nicht nur ein geschmackliches, sondern auch ein optisches Highlight auf dem Teller, das man gut in der gehobenen Küche beim Anrichten verwenden kann.

Wie schmeckt veganer Kaviar?

Der vegane Kaviar kommt in der Konsistenz dem echten sehr nahe. Und der Geschmacksvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Erzeugen eines echten Kaviarerlebnisses mit Meeressaromen, die an echten Fischrogen erinnern, kann man viele weitere süße und herzhaft Geschmäcker verwenden.



Zunächst wird das Öl kaltgestellt und die Masse vorbereitet



Mittels Pipette oder
Spritzflasche wird
die Masse in das
kalte Öl getropft



Warum variiert die Menge des Agar-Agar?

Agar-Agar ist ein Verdickungsmittel, das unterschiedlich stark bindet, je nachdem welche Zutaten verwendet werden. Dabei spielt vor allem der Säuregehalt eine Rolle. Bei sauren Flüssigkeiten muss mit deutlich mehr Agar-Agar gearbeitet werden als bei Flüssigkeiten, die keinerlei Säure enthalten.

Was ist Agar-Agar?

Agar-Agar, auch Agartang, Kanten oder Japanische Gelatine genannt, ist ein Geliermittel, welches aus Algen gewonnen wird. In der Regel werden für die Gewinnung verschiedene Rotalgenarten genutzt. Die Grundeinheiten des Agar-Agar bilden dabei Agarose und Agaropektin. Da Agar-Agar aus Algen hergestellt wird, ist es rein pflanzlich. Im Gegensatz zu Gelatine, die aus Knochen hergestellt wird, ist Agar-Agar vegan und kann dadurch auch für vegetarische und vegane Speisen verwendet werden.

Agar-Agar ist geschmacksneutral. Es ist außerdem ein sehr gutes und thermisch relativ stabiles Geliermittel. In einfachem Wasser ist ein halber Teelöffel ungefähr so gelierfähig wie vier Blatt Gelatine. Ab einer Erhitzung von 70° wird Agar-Agar flüssig. Praktisch dabei ist, dass man schon gelierte Speisen immer wieder erhitzen und verflüssigen kann. Diese werden bei Abkühlung auch erneut fest.

Wie kommt der Fischgeschmack an veganen Kaviar?

Da bleibt die Frage: Wie bekommt man den Fischgeschmack an die veganen Perlen? Wie schon geschrieben, kann man die Kaltölsphärisifikation für allerlei Geschmacksrichtungen nutzen. Und so auch beliebte Meeresaromen an die kleinen Perlen bringen. Dazu kann man verschiedene Algen verwenden und die Flüssigkeit zusätzlich mit Lebensmittelfarbe einfärben. Bei den Algen kann man, ganz nach eigenem Geschmack, variieren oder benutzen was man noch zuhause hat. Wenn

Man sieht sehr schön, wie die Perlen in dem Öl entstehen und zu Boden sinken



man Beispielsweise noch ein paar Nori-blätter vom Sushi da hat oder getrocknete Wakame-Algen vom Salat, kann man diese mit Wasser aufkochen und so den Geschmack extrahieren. Nach dem Kochen kann man die Algen absieben und aus der aufgefangenen Flüssigkeit mit Agar-Agar und Lebensmittelfarbe veganen Kaviar herstellen.

Hier ein kleines Grundrezept für veganen Kaviar mit Wakame- und Nori-Algen: 1 TL Wakame-Algen, getrocknet, 1/4 Nori-blatt (Sushiblatt), 120 ml Wasser, 1/4 TL Agar-Agar, einige Tropfen vegane, orange Lebensmittelfarbe, 1 kleines Glas. Öl Zubereitung: 1. Das Glas mit Öl für eine halbe Stunde ins Tiefkühlfach stellen. 2. Das Wasser mit den Algen aufkochen. 3. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten:



Supermarkt

absieben. Das Algenwasser dabei auffangen. 4. Dann mit dem Agar-Agar verrühren. 5. In einem kleinen Topf aufköcheln und 2 Minuten simmern lassen. 6. Mit einer Pipette Tropfen der heißen Algenflüssigkeit in das eiskalte Öl träufeln. 7. Das Öl danach absieben. Den veganen Kaviar dabei in einem feinmaschigen Sieb auffangen.

Weitere Methoden für die Sphärisifikation

Neben der Sphärisifikation mit kaltem Öl und Flüssigkeiten mit Agar-Agar, gibt es noch weitere Methoden in der Molekularküche, um weiche bis flüssige Sphären zu erzeugen: Direkte Sphärisifikation: Eine Flüssigkeit, die mit Kalzium angereichert ist, wird in ein Alginatbad gegeben. Es entsteht eine Reaktion, bei der sich eine Gel-artige Haut um die Flüssigkeit bildet, wodurch eine Sphäre entsteht, die innen flüssig bleibt. Umgekehrte Sphärisifikation: Der Prozess wird umgekehrt. Eine Flüssigkeit, die mit Alginat vermischt wird, wird in ein Kalziumbad getaucht. |



Das Öl wird über eine Sieb abgossen und kann wiederverwendet werden



Den Fake-Kaviar gut abtropfen lassen. Er kann sofort verwendet werden



Anzeige

CASO[®]
DESIGN

Heute schon
vakuumpiert?



Vacu OneTouch Eco Set:
Handlich und flexibel einsetzbar

- Sauerstoff raus, Frische rein: Vakuumpiert bleiben Lebensmittel bis zu 8x länger frisch, ganz natürlich und ohne Konservierungsstoffe
- Schluss mit dem Wegwerfen: Nutze unseren Produktberater und finde deinen passenden CASO Vakuumpierer, viele Modelle mit Direct Cashback erhältlich

Vakuumpierer
VRH 590 advanced:
Leistungsstarker
Testsieger



Hier scannen und kostenlose CASO Food Manager App downloaden und Vorräte optimal organisieren:



www.caso-design.de

Food Manager App

INGWERKAVIAR

Ingwer wird sowohl als Gewürz als auch als Heilpflanze verwendet. Der Geschmack von Ingwer ist scharf, würzig und leicht bitter, mit einer frischen, zitronenartigen Note. Dieser Kaviar passt daher perfekt zu asiatischen Gerichten, zu Fisch oder auch zu Süßspeisen.

ZUTATEN*

- 1 Stück Ingwer, geschält und in Scheiben
- 1 geh. TL Zucker
- 120 ml Wasser
- 1/4 TL Agar-Agar
- 1 kleines Glas Öl

*Für ein Glas à 150 ml

- Das Glas mit dem Öl für eine halbe Stunde ins Tiefkühlfach stellen.
- Für den Ingwerkaviar das Wasser mit dem Ingwer mit Deckel aufkochen.
- Vom Herd nehmen und den Ingwer 15 Minuten im Wasser ziehen lassen. Anschließend absieben. Das Ingwerwasser dabei auffangen.
- Das aufgefangene Ingwerwasser mit dem Zucker und dem Agar-Agar verrühren.
- In einem kleinen Topf aufköcheln und 2 Minuten simmern lassen.
- Mit einer Pipette Tropfen der heißen Ingwerflüssigkeit in das kalte Öl träufeln. Der Ingwerkaviar sinkt als Perlen im Öl hinab.
- Das Öl am Ende durch ein feinmaschiges Sieb absieben. Den Ingwerkaviar dabei auffangen.
- In einer Plastikdose oder im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er einige Tage und kann somit gut vorbereitet werden. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



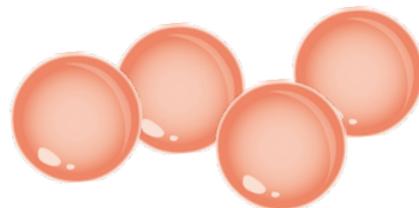
Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



BALSAMICO-PERLEN



Balsamico ist ein aus gekochtem Traubenmost hergestellter Essig, der in großen Holzfässern über viele Jahre hinweg reift. Die genaue Zusammensetzung und das Herstellungsverfahren sind streng geschützt und unterscheiden sich zwischen den beiden Hauptregionen Modena und Reggio Emilia. Die Balsamico-Perlen sind vielseitig einsetzbar und eignen sich als Topping für zahlreiche Gerichte, zu Salat, Ei, Tomaten-Mozzarella und vielem mehr.

- Das Glas mit dem Öl für eine halbe Stunde ins Tiefkühlfach stellen.
- Den Balsamico mit dem Wasser und Agar-Agar in einem kleinen Topf erhitzen, sodass die Flüssigkeit leicht köchelt, aber nicht sprudelnd kocht. 2 Minuten simmern lassen.
- Mit einer Pipette Tropfen der heißen Flüssigkeit in das kalte Öl tröpfeln. Der Balsamico sinkt in Perlenform im Öl hinab.
- Das Öl am Ende durch ein feinmaschiges Sieb absieben. Die Balsamico-Perlen dabei auffangen.
- In einer Plastikdose oder im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Dort halten die Perlen einige Tage und sie können somit gut vorbereitet werden. |

ZUTATEN*

- 2 EL dunkler Balsamico
- 80 ml Wasser
- 1/2 TL Agar-Agar
- 1 kleines Glas Öl

*Für ein Glas à 100 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

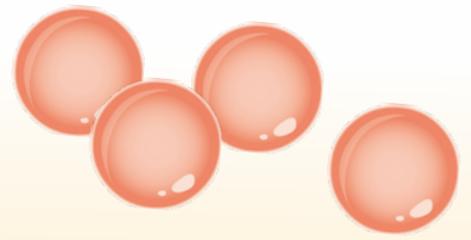
Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



SRIRACHA-KAVIAR



Sriracha ist eine scharfe Soße, die ursprünglich aus Thailand stammt. Sie wird traditionell aus roten Chilisoten hergestellt und hat eine dickflüssige, leuchtend rote Farbe. Der Geschmack ist intensiv, scharf und leicht süßlich, mit einer angenehmen Knoblauchnote.

ZUTATEN*

- 1 EL Sriracha-Soße
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Aga-Agar
- 1 kleines Glas Öl

*Für ein Glas à 150 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt

- Das Glas mit dem Öl für eine halbe Stunde ins Tiefkühlfach stellen.
- Die Sriracha-Soße mit dem Wasser und Agar Agar in einem kleinen Topf erhitzen, sodass die Flüssigkeit leicht köchelt, aber nicht sprudelnd kocht. 2 Minuten simmern lassen.
- Mit einer Pipette Tropfen der heißen Flüssigkeit in das kalte Öl träufeln. Der Sriracha-Kaviar sinkt dabei im Öl hinab.
- Das Öl am Ende durch ein feinmaschiges Sieb absieben. Den Sriracha-Kaviar dabei auffangen.
- In einer Plastikdose oder im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er einige Tage und kann somit gut vorbereitet werden. |



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 Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im

Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelararten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:

FROHE WEIHNACHTEN SELBSTGEMACHTE, HALTBARE GESCHENKE



GEMÜTLICHE ZEIT LECKERE SUPPEN ZUM EINKOCHEN



KRAUSES KULTGEMÜSE GRÜNKOHL FÜR DIE VORRATSKAMMER

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-Constantin Stecker

AUTORINNEN & AUTOREN

Bärbel Adelhelm, Andrea Flemmer,
Corinna Fuhrmann, Gerda Göttling,
Sean Moxie, Wolfgang Müller,
Margarete Preker, Sylvia Schumacher,
Maria Stumvoll, Heike Trottmann

FOTOS

Sanja Paponja Photography; stock.adobe.com:
Andy Ilmberger, Carmen Steiner, exclusive-
design, Gina Sanders, Lupu, Madeleine
Steinbach, martin, murziknata, Natalia Klenova,
neillangan, New Africa, OLPORU, raquel, shaiith,
victoria p., VICUSCHKA, vladdeep

VERLAG

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

GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

ANZEIGEN

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

GRAFIK

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

ABO- UND KUNDENSERVICE

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

ABONNEMENT

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

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

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

EINZELPREIS

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

DRUCK

Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG
Gewerberg 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 Bahnhofs-
buchhandel. 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



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

VIVA HELVETIA!
So lecker ist
die Schweiz

CRUMB IT UP!
So entstehen
luftige Gebäcke

LACK FÜR DIE KRUSTE
So pimpst Du
jedes Gebäck

6,90
A: 7,00



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

ALLES ÜBER SALZ
Mehr als Geschmack
im Teig

SAKADANE-SAUERTEIG
Japanische Brotkultur
für daheim

MIT RUCHMEHL BACKEN
Aroma-Booster
in jedem Gebäck

6,90 EUR
A: 7,60 Euro, CH: 13,00 Euro



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

Jetzt bestellen!

Deine Abo-Vorteile:

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Keine Versandkosten, jederzeit kündbar
- 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

Nichts zu Essen auf dem Tisch?



JETZT TESTEN

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

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

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