

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER

**Neu**30 Rezepte  
einfach &  
kreativ

## Fermentiert & confiert

8 Rezepte: Knoblauch-  
Aroma mit Wow-Effekt

## Gewürzmischungen

Glühwein und Punsch  
für kalte Tage

## So einfach geht's

Senf selber  
machen

## Gruß aus der Küche

Geschenk-Ideen  
für GenießerUnterschätztes Superfood:  
Gesunde Vorräte aus Rüben, Wurzeln & Co.

# Wintergemüse

Ausgabe 04/2019, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

Ausgabe 06/2019  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**WEISSES GOLD**  
Alles, was man über  
Mehl wissen sollte

**GLUTENFREI BACKEN**  
Wie man richtig viel  
Aroma ins Brot bekommt

**EINSTEIGER-KURS**  
Auffrischbrote zur  
Sauerteig-Verwertung

**SCHOKO-SAUERTEIG**  
Faszinierende Aromen

## Winter-zauber

17 Seiten mit tollen  
Rezepten für die  
Vorweihnachtszeit



06 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

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

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

**IM HEFT**  
Mehr als  
**30 Rezepte**  
für bekömmliche Brote  
mit langer Teiggare



05 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

**Jetzt bestellen!**

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

## UNTERSCHÄTZTES SUPERFOOD

Bei der Planung dieser Ausgabe und dem damit verbundenen, schon fast obligatorisch gewordenen Blick auf den Saisonkalender war in der Redaktion schnell klar, dass Wintergemüse eine Rolle spielen sollte. Wie vielfältig das lange unterschätzte Gemüse sein kann, das mittlerweile dank seiner Eigenschaften als Superfood ein echtes Comeback feiert und sogar in der Sterneküche angekommen ist, hat uns dann aber doch überrascht. Beim Foto-Shooting für die einzelnen Gemüsesorten kam es beinahe zu Verwechslungen. Pastinake und Petersilienwurzel sehen sich aber auch ähnlich – der Geschmackstest sorgte für Klarheit. Wir haben tolle Rezepte rund um Wurzeln und Kohl zusammengestellt, mit denen man sich den Winter im Glas in Küche und Speisekammer holen kann. Mit denen ganz wunderbar Reste verwertet werden können und die auch in der kalten Jahreszeit für einen Hauch Exotik in unseren Töpfen sorgen.

Jetzt im Winter freuen wir uns über Gerichte, die von innen wärmern. Neben heißen Getränken können auch scharfe Gewürze ordentlich einheizen. Praktisch, wenn man Beides auf Vorrat zu Hause hat. Wir zeigen, wie man Senf selbst herstellt und geben neue Ideen, Knoblauch haltbar zu machen. Außerdem erklären wir, wie man Gewürze richtig aufbewahrt und haben Gewürzmischungen für leckere Wintergetränke vorbereitet.

Auch in dieser Ausgabe kommen die Süßschnäbel auf ihre Kosten, mit Rezepten für Zitrusfrüchte und gesunde Nussaufstriche ist für jeden etwas dabei. Abgerundet wird die Ausgabe von schnellen Last-Minute-Geschenk-Ideen für die Küche. Denn sind wir mal ehrlich, Weihnachten und Co. stehen doch immer viel zu schnell vor der Tür. Umso schöner ist es, wenn man dann einfach ins Regal greifen kann und ein kulinarisches Mitbringsel zur Hand hat.

Viel Spaß mit der Ausgabe und beim Ausprobieren der zahlreichen Rezepte.



V. Grieb & Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

○ <b>Nicht nur für die kalte Jahreszeit: Vielseitiges Wintergemüse</b>	<b>6</b>	○ <b>Sonne im Glas: Zitrusfrüchte</b>	<b>70</b>
Bunte Vitaminbomben: Wurzeln, Kohl & Co.	7	Mandarinenlikör	71
Karottenlachs	10	Mandarinen mit Rum, Kardamom und Vanille	72
Möhrengrün-Pesto	12	Mandelpudding mit eingelegten Mandarinen	73
Grünkohl-Pesto	13	Orangen-Aprikosen-Mus	74
Schwarzwurzeln im Glas	14	○ <b>Ein Fest für die Sinne: Hot &amp; Spicy</b>	<b>76</b>
Schwarzwurzel-Curry	15	Gewürze:	78
Petersilienwurzel-Pastinaken-Suppe	16	Grundlagen, Verarbeitung & Lagerung	
Eingemachte Kartoffeln	17	Rosenpfeffer	81
Steckrüben-Gemüse	17	Blütensalz	81
Rote Bete süß-sauer	18	Glühwein-Gewürz	82
Fermentierte Rote Bete mit Orange	19	Glühwein	83
		Gewürzmischung für Apfelpunsch	84
<b>Voll auf die Nuss: Köstliche Aufstriche</b>	<b>26</b>	Apfelpunsch	85
Nussmus einfach selberrmachen: Gesund, haltbar und so lecker	27	Bratapfel-Calvados-Sirup	86
Basisrezept für Nussmus	29	Golden Milk-Gewürzmischung	87
Nusscreme	30		
Pistazienaufstrich	31	<b>KÜCHENHELFER</b>	
		Neuheiten	32
○ <b>Sagenumwoben und Sagenhaft: Knoblauch</b>	<b>36</b>	Produkte rund ums haltbar machen	
12 Fakten über Knoblauch	37	Verlosung	54
Knoblauch-Confit	38	Geschenke hübsch & nachhaltig verpacken	
Schwarzer Knoblauch	39	SPEISEKAMMER-Shop	92
Knoblauch in Honig	40	Interessante Produkte für die Küche	
Tagliatelle mit Knoblauch-Honig-Basilikum-Pesto	42	<b>GESCHICHTEN &amp; MENSCHEN</b>	
Nero Aglio e Olio con Peperocini	44	Knödel-Enthusiasten	20
Bruschetta mit schwarzem Knoblauch	44	Hinter den (Glas-) Kulissen	
Blitzschnelles Tzatziki	44	Meine Vorräte & ich	46
Knoblauch in Kräuteröl	45	Sauerteig-LiebhaberIn	
		Ins Glas geschaut	55
○ <b>Leckere Mitbringsel: Schnelle Geschenke aus der Küche</b>	<b>48</b>	Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	
Steinpilz-Risotto-Mischung	50	Scharfe Körner aus Hamburg	62
Wintergranola	52	Zu Gast bei einer Senf-Manufaktur	
Erdnuss-Karamell-Happen	53	Inspiration	66
		Was machen andere selbst & haltbar?	
○ <b>Scharfe Körner: Senf</b>	<b>56</b>	Meine Vorräte & ich	75
Gelbes Gewürz:	57	Mehr Zeit durch Einkochen	
So kann man Senf selbst herstellen	59	Bärlicher Köstlichkeiten	88
Grundrezept	59	Zu Besuch bei einer Mini-Fermenterei	
Whisky-Senf	60	<b>DIES &amp; DAS</b>	
		Editorial	3
		Glossar	96
		Vorschau/Impressum	98
		○ Titelthemen	

VOLL AUF DIE NUSS:  
KÖSTLICHE  
AUFSTRICHE  
26





# SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

## Vorab

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

## Die Bewertung

### Schwierigkeitsstufe

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

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

### Aufwand

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

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

### Haltbarkeit

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

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

### Verfügbarkeit Zutaten

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

### Fachbegriffe

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

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

 /SpeisekammerMagazin

 @speisekammermagazin

 www.speisekammer-magazin.de



NICHT NUR FÜR DIE  
KALTE JAHRESZEIT

# Vielseitiges Wintergemüse

Lange vergessen als Gemüse, das einst zu Kriegszeiten gegessen wurde, erlebt Wurzelgemüse wie Pastinaken und Schwarzwurzeln ein Comeback und ist sogar in der Sterneküche zu finden. Rote Bete, Steckrüben und Grünkohl als weitere, köstliche Vertreter des Winters lohnt es ebenfalls, auf Vorrat anzulegen und haltbar zu machen. Sterneküche bieten wir nicht, aber wie wäre es mit eingelegter oder fermentierter Roter Bete oder Steckrüben mit Kartoffeln? Neu und inspiriert aus aller Welt sind Grünkohl-Pesto mit Nüssen und Koriander, Schwarzwurzel-Curry und Karottenlachs. Und wer Reste verwerten möchte, macht unser schnelles Möhrengrün-Pesto.

# Bunte Vitaminbomben

Wie der Name bereits verrät, wird Wintergemüse im Winter geerntet. Einige Sorten sind die gesamte kalte Jahreszeit über erhältlich. Außerdem zeichnen sie sich durch eine lange Lagerfähigkeit aus. Gemüsearten wie Kohl, Rüben und Wurzelgemüse sind frostbeständig. Kartoffeln und Kürbis dagegen mögen keinen Frost und sollten immer bei einer Temperatur über 6°C gelagert werden. Wintergemüse sind echte Vitaminlieferanten und so vielfältig, dass auch in der vermeintlich gemüsearmen Jahreszeit Abwechslung in die Töpfe und auf den Tisch kommt. Jetzt haltbar gemacht, sind sie tolle Begleiter für das ganze Jahr.

## KAROTTE

Möhren, Gelbe Rüben oder Rüebl – Namen hat die bekannteste und älteste Wurzel viele. Wilde Sorten der Rüben wuchsen zunächst in Asien und Südeuropa. Landwirte in Frankreich kreuzten im 19. Jahrhundert die orangefarbene Karotte. Die typische Farbe stammt vom Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, dem wiederum gute Eigenschaften für das Sehen, Immunsystem und das Zellwachstum zugesprochen werden. Fun Facts: Rohe Karotten sind sättigender als gekochte und Möhrensuppe gilt als altes Hausmittel gegen Durchfall.

**Saison:**  
Das ganze Jahr über

**Schmeckt gut als:**  
Ofengemüse, süß-sauer eingelegt, Resteverwertung: Gemüsebrühe (Schale)

**Lagerung:**  
Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch im Gemüsefach im Kühlschrank oder im dunklen Keller. Nicht mit reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, Karotten können einen bitteren Geschmack bekommen



## MÖHRENGRÜN

Auch wenn man bei Bundmöhren das Möhrengrün entfernen sollte, da es den Wurzeln Feuchtigkeit entzieht, ist es zum Wegwerfen zu schade. Die Blätter haben einen hohen Nährstoffgehalt und enthalten mehr Vitamine und Eiweiß als die Karotte selbst. Zerkleinert oder pulverisiert kann man es in Suppen, zu Gemüse und in Soßen geben oder auf den Salat streuen. Auch in grüne Smoothies passen sie gut. Geschmacklich erinnert Möhrengrün an Möhren und Petersilie.

**Saison:**  
Das ganze Jahr über

**Schmeckt gut als:**  
Pesto, in Suppen und Eintöpfen

**Lagerung:**  
Getrennt von den Karotten in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Kühlschrank oder in einem Glas mit Wasser



## GRÜNKOHL

Bereits die alten Römer hatten das als Braunkohl oder Winterkohl bekannte Gemüse, das in die Familie der Kreuzblütler gehört, auf dem Speiseplan. Das erste Grünkohlessen wurde wohl 1545 veranstaltet und noch heute liebt man vor allem in Norddeutschland die deftige Mahlzeit. Bremen und Oldenburg sind dementsprechend die Hauptanbauggebiete der „friesischen Palme“. Grünkohl schmeckt, wie viele Kohlsorten, aufgewärmt noch besser. Er hat von allen Gemüsesorten den höchsten Gehalt an Beta-Carotin.

**Saison:**  
November bis Ende Februar

**Schmeckt gut als:**  
roh in Smoothies, kurz blanchiert als Salat, gedörrt und frittiert als Chips

**Lagerung:**  
Im Gemüsefach des Kühlschranks



## SCHWARZWURZEL

Auch wenn der Name anderes vermuten lässt, ist das Fleisch der Wurzel hell; lediglich die Schale ist dunkel. Ursprünglich kommt die Schwarzwurzel aus Spanien und wurde lange Zeit als Heilpflanze genutzt. Die auch als Winterspargel bekannte Wurzel ist reich an Kalium, Eisen, Vitaminen und Folsäuren. Nitrat sorgt für eine dunkle Verfärbung nach dem Schälen von Schwarzwurzeln. Gummihandschuhe sind daher die besten Freunde beim Schälen der Stangen. Der Geschmack von Schwarzwurzel ist leicht nussig und würzig und erinnert an Spargel, ist aber weniger bitter.

**Saison:**  
Oktober bis April

**Schmeckt gut als:**  
Beilage zu Fleisch und Fisch, in Suppen und Eintöpfen

**Lagerung:**  
Ungewaschen: im Keller mit Erde oder Sand bedeckt, gewaschen: in Zeitungspapier eingewickelt an einem kühlen, trockenen Ort



## PETERSILIENWURZEL

Ebenfalls bekannt als Wurzelpetersilie, stammt ursprünglich aus dem südöstlichen Mittelmeerraum und wird häufig mit der Pastinake verwechselt. Petersilienwurzeln gehören zu den Doldenblütlern, sind dünner als Pastinaken und eine eigenständige Unterart der Petersilie. Häufig sind sie in Suppengrün zu finden, da sie einen kräftigen Petersiliengeschmack haben, der intensiver ist als der von Blattpetersilie. Ihr süßes Aroma macht sie zum geeigneten Kandidaten für Rohkost. In größeren Mengen kann Petersilienwurzel bei Schwangeren wehenauslösend wirken.

**Saison:**  
Ende September bis Ende Februar

**Schmeckt gut als:**  
Einlage in Suppen, mit Kartoffeln in Gratins und Pürees, als Rohkost

**Lagerung:**  
im Gemüsefach des Kühlschranks oder im Keller



## PASTINAKE

Die Pastinake, auch bekannt als Hammelmöhre, hat einen feinen milden, teilweise aber auch herben Geschmack. Wie Karotten und Steckrüben gehört sie zu den Wurzelgemüsen und ist eine alte Gemüsesorten, die wieder im Kommen ist und sogar in der Sterneküche verwendet wird. Pastinaken sind größer und dicker als Petersilienwurzeln, jedoch ebenfalls kegelförmig und spitz zulaufend. Je dicker die Stangen sind, umso weicher ist ihr Fleisch. Neben dem Fleisch sind auch die Blätter essbar. Durch Frosteinwirkung werden Pastinaken milder und süßer.

**Saison:**  
September bis März

**Schmeckt gut als:**  
Für Suppen und Eintöpfe, püriert als Babynahrung

**Lagerung:**  
In ein Tuch eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem Eimer oder einer Kiste mit leicht feuchter Erde im Keller



## KARTOFFEL

Ähnlich wie die Karotte hat auch die Kartoffel das ganze Jahr über Saison. Zwar endet die Kartoffelernte im Oktober, dennoch kann man auch im Winter deutsche Kartoffelsorten im Handel finden. Richtig gelagert, halten sich Kartoffeln über Monate. Die kleine Knolle gehört zu den Nachtschattengewächsen und ist mit Tomate und Paprika verwandt. Mit der Süßkartoffel verbindet sie lediglich eine entfernte Verwandtschaft. Fun Facts: Kartoffeln haben genau so viel Vitamin C wie Äpfel und gekochte Kartoffeln sind mit 70 Kalorien pro 100 Gramm „gesünder“ als gekochter Reis oder Nudeln.

**Saison:**

Das ganze Jahr über

**Schmeckt gut als:**

In Suppen, Auflauf, Gratin, Pommes

**Lagerung:**

Kühl und bei niedrigen Temperaturen über 6° C, luftige Holzkisten oder Papiertüten eignen sich gut



## STECKRÜBE

In Kriegs- und Hungerszeiten war die Steckrübe eines der Hauptnahrungsmittel, das viele Kohlenhydrate lieferte. Sie wurde zu allen Mahlzeiten gegessen und sogar zu Kaffee verarbeitet. Als Unterart des Rapses ist sie auch mit Kohlrabi verwandt und erinnert mit ihrem süßlich-herben Geschmack auch an diesen. Unter der rotbraunen, weißen oder gelben Schale sitzt helles Fleisch. Die Steckrübe enthält viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker sowie Senföle. Aufgrund ihres hohen Wassergehalts gilt sie dennoch als kalorienarm.

**Saison:**

September bis April

**schmeckt gut als:**

In Suppen und Eintöpfen, zu Ofengemüse

**Lagerung:**

Im Kühlschrank. Längere Lagerung an einem trockenen, dunklen und kühlen Ort



## ROTE BETE

Mit Mangold und Zuckerrübe verwandt, gehört die rote Bete zu den Fuchsschwanzgewächsen. Auch sie hat ihren Ursprung im Mittelmeerraum und wurde von den Römern Richtung Norden gebracht. Bekannt ist sie auch unter den Namen Rote Rübe, Rote Rahne oder Randen. Die namensgebende rote Farbe stammt von der hohen Konzentration des Pflanzenstoffs Betanin. Daneben enthält sie Folsäure, Zink, Eisen, Selen sowie Kalium und wurde früher häufig gegen Blutarmut eingesetzt. Zum rohen Verzehr sind besonders kleine Rüben geeignet, zu große können holzig und sehr erdig schmecken. Die Blätter der Bete können auch gegessen werden und werden dann wie frischer Mangold oder Spinat zubereitet.

**Saison:**

September bis März

**Schmeckt gut als:**

Eingelegt zu Raclette, Fondue und Brotzeit, dünn geschnitten als Carpaccio, als Aufstrich

**Lagerung:**

In Zeitungspapier eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks, im Keller: Kiste aus Holz mit Plastikfolie auskleiden, mit Sand auffüllen und die Knollen im Sand eingraben





# KAROTTENLACHS





### Tipp

Der Lachs kann auf dunklem Brot, Bagels oder anderen Backwaren serviert werden. Nach Belieben mit Kräutern, Fruchtkaviar oder Oliven dekorieren.

Rezept & Bild:  
Daniela Schubert  
und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Asia-Markt, Internet

## ZUTATEN

- 4 Karotten
- 1 Blatt Norialgen (Sushiblätter)
- 2 EL Liquid Smoke (Flüssigrauch/Raucharoma)
- 2 EL Essig (Reisessig oder möglichst geschmacksneutral)
- 2 EL Öl (möglichst neutrales wie Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkernöl)
- ½ EL Salz

Manchmal braucht es einfach etwas Außergewöhnliches zu einem besonderen Frühstück, einer Geburtstagsparty oder als Mitbringsel. Dann eignen sich Karotten ganz hervorragend, sie sind nicht nur in der warmen Küche ein Allrounder, sondern lassen sich auch für neue kulinarische Kreationen zweckentfremden. Gepaart mit Rauch- und Algen-Aromen, wird die Karotte eingelegt zu einem geräucherten Karottenlachs. Der ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern auch geschmacklich ausgezeichnet und lässt sich prima vorbereiten.

- Spitze und Endstück der Karotten abschneiden und die Karotten schälen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser 5-7 Minuten kochen, bis sie weich sind. Aus dem Wasser holen und zum Abkühlen zur Seite stellen.
- Während die Karotten abkühlen, die Marinade vorbereiten: Das Norialgenblatt in der Mitte teilen und eine Hälfte auf den Boden einer Vorratsdose oder eines verschließbaren Glases geben. Salz, Essig, Öl und den Flüssigrauch auf das halbe Norialgenblatt im Gefäß geben, verschließen und einige Male gut schütteln.
- Die abgekühlten Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und ebenfalls in das Gefäß geben. Wenn Stücke abbrechen sollten, können diese trotzdem mit hinzugegeben werden.
- Zum Schluss die andere Hälfte des Algenblatts oben auf die Karotten geben und das Gefäß verschließen. Nun das Gefäß einige Male hin und her drehen, bis alle Karotten und das zweite Norialblatt ebenfalls gut durchtränkt sind.
- Den Karottenlachs 1-3 Tage im Kühlschrank gut durchziehen lassen und das Gefäß gelegentlich wenden. |

# MÖHRENGRÜN- PESTO

## Tipp

Im Sommer verleiht ein Hauch frischer Minze diesem Pesto einen Frischekick, im Winter bieten geröstete Walnüsse oder Walnussöl eine harmonische Alternative.

Ein besonders feines Aroma erhält dieses Pesto dank des Möhrengrüns, das besonders nährstoffreich und aromatisch ist. Außerdem schmeckt es dezent nach Rübli. Zwar freut sich auch Meister Lampe über das grüne Kraut, aber wenn man keine besitzt, ist das Pesto eine hervorragende Möglichkeit der Resteverwertung. Die Zubereitung ist easy, neben frischem Möhrengrün benötigt man eigentlich nur Zutaten, die in fast jedem Haushalt sowieso vorhanden sind.

- Gläser im Backofen ohne Deckel 30 Minuten bei 110°C sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe annehmen. Abkühlen lassen.
- Möhrengrün waschen, trocken tupfen und einmal in der Mitte durchschneiden. Knoblauch schälen.
- Möhrengrün, 50 g Mandeln, Knoblauch, Käse und einen Spritzer Zitrone mit 170 g Olivenöl im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Nach und nach so viel Öl dazugießen, bis eine glatte, sämige Paste entsteht. Restliche Mandeln hineingeben und nur kurz mixen, damit das Pesto Biss bekommt.
- Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken, damit das Pesto länger haltbar bleibt.
- Im Kühlschrank ist das Pesto 4 bis 5 Wochen haltbar. Nach jedem Gebrauch Glas mit Küchentuch säubern und den Rest Pesto mit Öl bedecken. So haben Keime weniger Chancen. |

## ZUTATEN\*

- 1 Bund Möhrengrün (zirka 120 g)
- 60 g Mandeln (ohne Haut, geröstet)
- 70 g Parmesankäse (Käseliebhaber nehmen etwas mehr)
- 170 g Olivenöl + etwas mehr zum Befüllen der Gläser
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz nach Geschmack

\* Ergibt 2 - 3 kleine Weckgläser

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

# GRÜNKOHL-PESTO

Grünkohl gehört zur kalten Jahreszeit einfach dazu. Oft kennt man ihn klassisch, mit Kochwurst und Kasseler. Eine weitere Art der Zubereitung ist diese Pesto-Variante mit frischem Koriander und gerösteten Cashewkernen. Sie ist köstlich und schmeckt nicht nur zu Pasta, sondern auch besonders gut als winterlicher Brotaufstrich.

- Zuerst die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.
- Dann alle anderen Zutaten und Gewürze inklusive der Cashewkerne in eine Küchenmaschine mit S-Messer oder einen Mixer geben und zu einem feinen, aber leicht stückigem Pesto verarbeiten.
- In ein sauberes Schraubglas füllen, etwas Olivenöl obenauf geben und im Kühlschrank aufbewahren. Das frische Pesto hält sich so ungefähr zwei Wochen. Um die Haltbarkeit zu verlängern, sollte darauf geachtet werden, dass das Pesto immer leicht mit Öl bedeckt ist. |

## ZUTATEN

- 150 g Grünkohl (frisch)
- 80 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe (mittelgroß)
- 75 g Olivenöl
- 1½ TL Salz
- 2 TL Koriander (frisch, gehackt)

Rezept & Bild:  
Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bilder:  
Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

# SCHWARZWURZELN IM GLAS



## Tipp

Um die Hände vor unschönen braunen Verfärbungen zu schützen, lohnt sich das Tragen von Handschuhen.

Die Verarbeitung von Schwarzwurzeln ist etwas aufwändiger als bei anderen Gemüsesorten, deshalb lohnt es sich, eine größere Portion einzukaufen und auf Vorrat einzukochen. So kann man sich den feinen Geschmack des Wurzelgemüses deutlich schneller auf den Teller zaubern.

- Eine große Schüssel mit Wasser befüllen und Essig und Mehl einrühren. Diese Mischung sorgt dafür, dass die Schwarzwurzeln schön hell bleiben.
- Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, da sie oft noch sandig sind. Anschließend rundherum schälen und in die Schüssel mit Essigwasser legen.
- 2.000 ml Wasser, Zitronensaft und Salz in einem Topf miteinander verrühren. Geschälte Schwarzwurzeln einzeln aus dem Essigwasser nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben.
- Wenn das gesamte Gemüse geschnitten ist, Topf auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Schwarzwurzeln etwa 15-20 Minuten bissfest garen.
- Schwarzwurzeln auf ein Sieb abgießen und den Sud dabei auffangen. Gemüse in Gläser füllen, Sud darüber gießen. Die Schwarzwurzeln sollten vollständig bedeckt sein. Bis zum Rand 1-2 cm Platz lassen.
- Im Einkochtopf oder Einkochautomaten bei 90°C 30 Minuten einkochen. Anschließend im Topf abkühlen lassen oder vorsichtig herausnehmen und mit einem Tuch einschlagen. Vollständig erkalten lassen. |

## ZUTATEN\*

- 2.000 g Schwarzwurzeln
- 2.000 ml Wasser
- 2 EL Branntweinessig
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Salz

\* Ergibt 5 Gläser à 200 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# SCHWARZWURZEL-CURRY

Schwarzwurzeln kennt man oft nur klassisch als Gemüse in Béchamelsauce, dabei schmeckt der sogenannte Winterspargel auch sehr gut als Salat und in Gerichten wie Quiche, Lasagne oder Gemüse-Curry. Letzteres heizt an kalten Tagen nicht nur ordentlich ein, sondern bringt außerdem eine Portion Farbe auf den Tisch.

- Schwarzwurzeln über einem Sieb abgießen. Lauchstange unter fließendem Wasser abwaschen. Die äußeren Blätter abnehmen, Wurzelansatz abschneiden. Den hellen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Lauch und Karotten leicht darin anbraten. Currypaste, Currypulver und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch dazugießen.
- Schwarzwurzeln unterrühren und das Curry leicht köcheln lassen, bis das Gemüse heiß ist und die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz abschmecken.
- Dazu schmeckt Basmatireis und etwas frische Petersilie oder Koriander. |

## ZUTATEN

- 400 g Schwarzwurzeln (eingekocht/gegart)
- 200 g Lauch
- 250 g Karotten
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl (neutral)
- 1-2 TL Currypaste (rot)
- 1 TL Currypulver
- 1 Messerspitze Kurkuma
- Salz
- 0,1 g Safran (optional)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



## Tipp

Für besonders feine Festtagsuppen können pürierte Suppen zusätzlich durch ein feines Haarsieb gestrichen werden. Die Suppe kann bei 100°C für 90 Minuten eingekocht werden – allerdings ohne frische Blatt Petersilie, Sahne und Zitrone.

# PETERSILIENWURZEL- PASTINAKEN-SUPPE

## ZUTATEN\*

- 500 g Petersilienwurzeln
- 250 g Pastinaken
- 125 g Kartoffeln (mehlig)
- 1 Lauchstange
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1.000 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Apfelsaft
- 100 ml Schlagsahne
- ¼ Bund Petersilie (glatt)
- ½ TL Salz
- Pfeffer (gemahlen)
- Ingwer (gerieben)
- Piment d'Espelette oder Chili
- Muskatnuss-Abrieb

\* Für 6 Portionen

Rezept & Bild: Gerda Göttling

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, kann eine sättigende Suppe richtiges Soulfood sein, das von innen wärmt. Und mit Petersilienwurzel und Pastinake auch noch gesund ist – sind doch beide Doldenblütler reich an Vitaminen, Eisen und Kohlenhydraten. Lange Zeit waren die weißen Wurzeln von den Speisezetteln nahezu verschwunden, nun erleben sie ein echtes Comeback.

- Das Gemüse waschen. Petersilienwurzel, Pastinaken und Kartoffeln mit dem Sparschäler dünn schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchstange und die dünnen Spitzen der Wurzeln in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.
- Auf mittlerer Hitze Öl in einem Topf erhitzen, die geschnittenen Petersilienwurzeln, Pastinaken, Lauchringe und Knoblauch zugeben und bissfest dämpfen.
- Für knackigen Biss und die Dekoration der Suppe einige Esslöffel der gedämpften Wurzelstücke entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- Das Gemüse mit Brühe und Apfelsaft ablöschen, die Kartoffelstücke zugeben und etwa 15 Minuten weich köcheln.
- Die Suppe pürieren, eventuell noch Brühe und Saft bis zur gewünschten Konsistenz zufügen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Das Ganze nochmals aufkochen lassen.
- Petersilie waschen und mit einem Schuss Sahne in die Suppe geben. Anschließend nochmals kurz pürieren.
- Suppe in die vorgewärmten Teller geben, mit einem Klecks Sahne, den Wurzelstücken und einigen Petersilien-Blättchen garnieren. |

# EINGEMACHTE KARTOFFELN

Um ein schnelles Püree oder Bratkartoffeln zu machen, sind eingekochte Kartoffeln ideal. Auch wenn am Abend oder Wochenende spontan noch gegrillt wird, darf ein schmackhafter Salat aus den Erdknollen nicht fehlen und ist aus Vorräten noch schneller zubereitet.

- Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend die Kartoffelschnitze in einen Topf geben und im Wasserbad für 30 bis 60 Minuten stehen lassen. Das entzieht den Kartoffeln die Stärke, die später beim Einkochen hinderlich wäre. Zum einen verderben die Kartoffeln sonst schneller. Zum anderen sieht das sonst später im Glas unschön aus. Bei den Süßkartoffeln ist dieser Schritt nicht nötig.
- Das Wasser wegschütten und die im Wasserbad gegarten Kartoffeln in heiß ausgespülte, saubere Gläser füllen. Die Gläser mit frischem Wasser auffüllen und mit sauberen Deckeln verschließen. Anschließend in einem großen Topf im Wasserbad für 45 Minuten sprudelnd kochen lassen. |



## ZUTATEN

- Kartoffeln (festkochend) oder Süßkartoffeln
- Wasser

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



Rezepte & Bilder: Bärbel Adelhelm

[f](#) /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

# STECKRÜBEN-GEMÜSE

Ein traditionelles Gericht, das immer passt, wenn einem der Sinn nach einer warmen Mahlzeit steht, ist Steckrüben-Gemüse. Die Wurzel mit dem herbsüßen, an Kohl erinnernden Geschmack, harmoniert gut mit Karotte. Zusammen mit Kartoffel(-püree), einer Scheibe Fleisch und einer Wurst erhält man im Nu ein deftiges Essen, das glücklich macht.

- Geräuchertes Fleisch garen.
- Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Die Steckrüben und Möhren in größeren Stücken lassen, das sieht schöner aus.
- Das Gemüse in Brühe kochen. Kurz vor Ende das Fleisch zu den Steckrüben geben, damit diese den Rauchgeschmack annehmen. Fleisch wieder herausnehmen, warm stellen. Gemüse abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
- Anschließend die Kartoffeln zur gewünschten Konsistenz pürieren. Hier dann etwas von der Flüssigkeit dazu geben, damit es sämig wird.
- Kleingehackte Zwiebeln in Grieben-Butterschmalz dünsten. Wurst garen. Das Fleisch in Scheiben schneiden.
- Pürierte Kartoffeln und Steckrüben-Gemüse mit Mettenden und Fleischscheiben anrichten. Die gedämpfte Zwiebel zur Dekoration darüber geben. |

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

## ZUTATEN

- 1.000 g Steckrüben
- 750 g Karotten
- 750 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Gemüsebrühe
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz
- Griebenschmalz
- geräuchertes Schweinefleisch (Kassler oder Nacken), 1-2 Mettenden (beides optional)

## ZUTATEN

- 1 große Knolle Rote Bete
- 100 ml Weißweinessig (mit mindestens 5 Prozent Säure)
- 200 ml Wasser
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Gewürze
- 1 Lorbeerblatt
- einige Senfkörner

Ergibt 1 Glas à 300 ml

Gemüse süß-sauer eingelegt wie Essiggurken, Silberzwiebeln oder kleine Maiskolben sind beliebt zu Raclette, Fondue oder auch zu einer zünftigen Brotzeit. Im Winter lassen sich auch (kleine) Rote Bete-Knollen verarbeiten, die dann das ganze Jahr über als Bete-Pickles schmecken.

- Schraubverschluss- oder dichte Weckgläser mit kochendem Wasser ausspülen und trocknen lassen.
- Rote Bete waschen und in einem Topf bissfest kochen. Heißes Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Rote Bete schälen, kleinschneiden und mit dem Lorbeerblatt und den Senfkörnern in die Gläser geben.
- Das Wasser mit Essig, Zucker und Salz kurz aufkochen, abschmecken und gegebenenfalls etwas mehr Zucker oder Salz hinzugeben.
- Heiß über die Rote Bete gießen. Die Rote Bete muss mit dem Sud bedeckt sein, um die Haltbarkeit zu gewährleisten. Gläser verschließen und abkühlen lassen.
- Nach einer Woche ist die Rote Bete bereits leicht süß-sauer und kann verzehrt werden. Geöffnete Gläser im Kühlschrank lagern. |

Schwierigkeitsstufe:



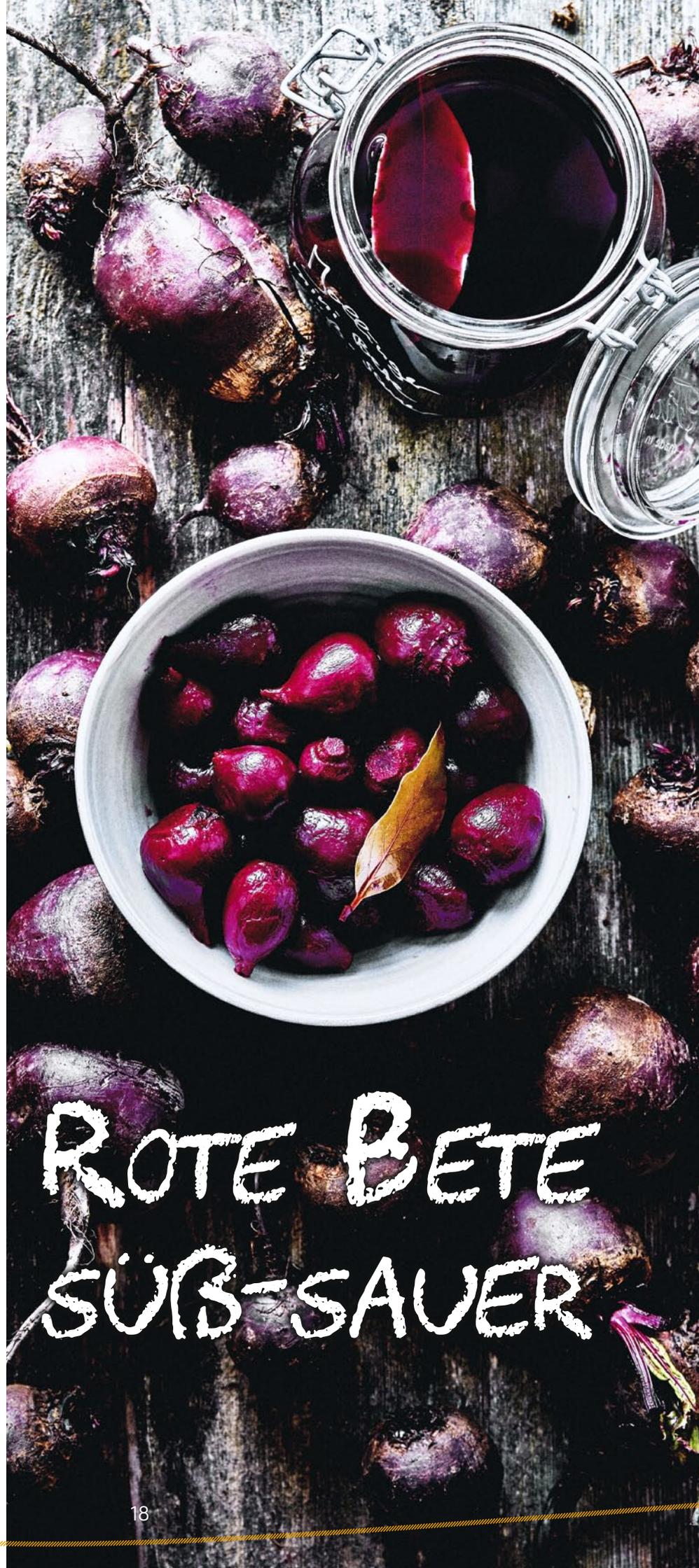
Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# ROTE BETE SÜß-SAUER

Rezepte: Corinna Fuhrmann  
Bilder: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

# FERMENTIERTE ROTE BETE MIT ORANGE

Fermentierte Lebensmittel sind voller Enzyme und Vitamin und tun auch dem Darm gut. Wie wäre es daher mal mit selbst fermentiertem Gemüse? Statt roter Bete eignet sich auch jedes andere Wintergemüse wie Karotte, Pastinake oder Schwarzwurzel.

- Fermentier-Gläser, beispielsweise von Fido, mit kochendem Wasser ausspülen und trocknen lassen.
- Die Bete waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.
- Rote Bete-Scheiben mit der Orangenschale in die Gläser füllen. Das Salz in das abgekochte Wasser geben und so lange rühren, bis sich das Salz auflöst.
- Das Salzwasser über die Bete gießen, bis sie gut bedeckt ist. Mit einem sauberen Glas, Kieselstein oder Gewicht beschweren. Die Rote Bete muss immer mit dem Salzwasser bedeckt sein, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.
- Das Glas schließen und kühl stellen. Nach etwa 24 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen – ein Zeichen dafür, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- Die Gläser müssen Luft ablassen können. Das Fermentiergut 2-7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach kühler stellen.
- Je länger das Gemüse fermentiert, umso intensiver schmeckt es. Ich empfehle nach 2 Tagen einmal zu probieren. Den Vorgang nach Geschmack verlängern.
- Fertiges Gemüse im Kühlschrank oder Keller mit geschlossenem Deckel lagern. |

## Tipp

Fermentiertes Gemüse passt gut zur Brotzeit, Burgern und buntem Salat. Je nach Geschmack können Gewürze hinzugegeben werden. Dafür eignen sich Ingwer, Senfsaat, Lorbeer und Nelken.

## ZUTATEN

- Rote Bete
- 1.000 ml Wasser (abgekocht)
- 15 g Salz
- 1 Scheibe Orange oder ein Stück von einer Orangenschale

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Hinter den (Glas-) Kulissen

# Knödel-Enthusiasten



Text & Bilder: Vanessa Grieb

Bei Stammtischen wird vor allem Bier getrunken und Unsinn geredet – so die landläufige Meinung. Dass dort aber auch kreative Ideen entstehen, die am Ende sogar zu einer Geschäftsidee reifen können, zeigt das Beispiel des Konstanzer Start-Ups „Knödelkult“. Hinter dem witzigen Namen verbergen sich Knödel im Glas. Das Besondere an den Knödeln: Sie werden ausschließlich aus gerettetem Brot hergestellt, also Brot, das Bäckereien nicht mehr verkaufen. Wir haben Felix Pfeffer und Janine Trappe, zwei der Gründer, in ihrem neuen Büro direkt am Bodensee besucht und einen Einblick in das Knödel-Business erhalten.

**F**elix Pfeffer erinnert sich: „Eigentlich wollte Matze eine Knödelmaschine entwickeln und an Bäckereien verkaufen, mit der sie ihr Restbrot verwerten können“, so die ursprüngliche Idee. „In vielen Gesprächen kamen wir letztendlich aber zu dem Entschluss, dass wir nicht die Maschine vertreiben, sondern selbst Knödel herstellen wollen. Essen ist generell ein emotionales Thema und Brot spielt in Deutschland eine große Rolle. Warum also nicht ein Produkt erfinden, das die beiden Komponenten vereint. Außerdem wollten wir als Knödelfans den

Knödel wieder zum Leben erwecken und zeigen, dass er so viel mehr sein kann als nur Beilage. In anderen Ländern sind Knödel viel bekannter“, erklärt Felix Pfeffer ihren Ansatz. Wir waren neben Felix auch Janine Trappe und Raimund Keinert. Sie boten sich Matthias „Matze“ Helmke als Sparringspartner an und so wurde 2016 mit „Knödelkult“ die Idee geboren, einen haltbaren Knödel im Glas anzubieten.

Da die Vier zu diesem Zeitpunkt noch in anderen Projekten steckten und um zu sehen, ob andere Leute ebenso überzeugt von ihrem Produkt waren beziehungsweise ob es überhaupt ein Interesse daran und Abnehmer für ihre Knödel gäbe, starteten sie im Sommer 2016 eine Online-Crowdfunding-Kampagne über Start-Next. Ihr Ziel war es, 5.000,- Euro zu sammeln, mit denen sie 3.000 Knödel für

# Knödelkult



Fünf Sorten umfasst das aktuelle Sortiment von „Knödelkult“ – zwei weitere sind für 2020 geplant



Die Nachfrage nach einem „ganz normalen“ Knödel war von Kunden-seite so groß, dass die Idee für „Knödel pur“ schnell geboren war

die Unterstützer der Kampagne produzieren wollten. Die Schwarmfinanzierung war ein voller Erfolg, am Ende konnten die Jungunternehmer Produkte für 12.000 Euro verkaufen. „Es gab sogar ein paar Verrückte, die direkt ein Knödel-Abo abgeschlossen haben, bei dem sie regelmäßig neue Knödelsorten testen konnten“, erinnert sich Janine Trappe lachend.

Nach dem großen Erfolg der StartNext-Kampagne war für die Truppe um Matthias Helmke der Zeitpunkt gekommen, sich zu entscheiden, ob man das Ganze professioneller aufstellen und andere Projekte beenden wollte. „Es ist schon etwas anderes, ob ich mal eben eine GbR aufziehe oder den Schritt wage, eine GmbH zu gründen“, betont Felix Pfeffer. Drei der vier Stammtischler entschieden sich für den Schritt, Raimund Keinert stieg aus. „Wir haben seine Entscheidung mitgetragen und waren froh darüber, dass er klar und reflektiert gesagt hat, dass an dieser Stelle das Projekt für ihn beendet war“, erzählt Felix Pfeffer. Mittlerweile ist auch Matthias Helmke, der einstige Ideengeber, nicht mehr im Team. Janine und Felix betreiben „Knödelkult“ mittlerweile zusammen mit neun Mitarbeitern.

ein Feinkostgeschäft betreibt und Delikatessen im Glas anbietet, einen großen Unterstützer. Er stellte den Gründern seine Küche zur Verfügung, half mit Personal und sogar mit seinem Know-How aus. „Die 3.000 Knödel-Gläser für die Unterstützer der Crowdfunding-Kampagne wurden in Gottmadingen hergestellt“, erklärt Janine Trappe.

Die Beiden steckten selbst Kapital in das Projekt und fanden Ende 2017 einen Investoren, der seitdem an Knödelkult beteiligt ist. Mit der Entscheidung, sich professioneller aufzustellen, traten Hindernisse auf. So sollte die Knödelproduktion aus der WG-Küche von Matthias Helmke in eine Großküche verlagert werden. Ein Unterfangen, das sich recht schwierig gestaltete. „Wir haben so viele Küchen besichtigt und immer gab es etwas, das nicht gepasst hat“, erinnert sich Felix Pfeffer. Als sie schließlich eine geeignete Küche gefunden hatten, gab es Probleme mit dem Teig. „Die Rezepturen der Knödel haben sich von den Mengen her nicht so einfach skalieren lassen. Mal war der Teig viel zu flüssig, dann stimmte etwas anderes nicht“, berichtet Janine Trappe.



Die Knödel werden ausschließlich aus gerettetem Brot gewonnen. Der Knödelteig wird aus einer Trockenmischung hergestellt, die auf der Waage zu sehen ist

Letztendlich fanden sie mit Markus Bruderhofer, der im baden-württembergischen Gottmadingen

Nicht nur für Vegetarier: Die Sorte „Fleischlos glücklich“ mit Karotten und Curry. Erst sollten noch Walnüsse mit in den Teig, aufgrund von Qualitätsschwankungen bei den Nüssen wurde diese Überlegung aber verworfen



Das getrocknete Brot wird in Säcken wie diesem direkt an den Hersteller im Schwarzwald geliefert, der aus den Backwaren den Knödelteig macht



Nach dieser Aktion entschieden sich die Jungunternehmer dazu, die Knödel künftig produzieren zu lassen. Am Bodensee erfolgen seitdem Rezept- und Produktentwicklung, Marketing und Vertrieb der Knödel. Der Knödelteig entsteht im Schwarzwald, die Abfüllung und Haltbarmachung der Gläser bei einem Konservenhersteller in Bayern. Für die Knödel wird ausschließlich Weißbrot verwendet, „das passt einfach zu allem und ist vielseitig einsetzbar“, erklärt Felix Pfeffer. Im Monat kommen ein bis vier Tonnen gerettetes Brot für die Knödel zusammen. Pro Knödel benötigt man etwa 100 Gramm Brot. Ein Glas von Knödelkult enthält einen Knödel mit 350 Gramm Gewicht. „Die Knödel sind mit Serviettenknödeln vergleichbar, sie werden ins Glas gefüllt, können zum Verzehr einfach gestürzt und dann in Scheiben geschnitten werden“, erklärt Janine Trappe das Konzept“. „Aus einem Glas kann man bis zu drei Beilagen zaubern oder ein sehr gut sättigendes Hauptgericht“, ergänzt Felix Pfeffer.

Fünf Knödelsorten gibt es aktuell im Sortiment, drei herzhaft und zwei süße. „Klassiker reloaded“ war die erste Sorte, ein Semmelknödel mit Speck und Zwiebeln. Bei „Mohn Amour“, einem der süßen Knödel mit Mohn und Mandeln, ließ sich Felix von seiner Großmutter inspirieren, die aus Schlesien kommt. Dort gibt es

traditionell zu Weihnachten ein Dessert aus Brot und Mohn, das Felix als Knödel umsetzen wollte. Einen ersten Testballon mit dieser Knödelsorte starteten sie bei ihren Knödel-Abonnenten, die im Zuge der Schwarmfinanzierung stets neue Knödelsorten zum Testen bekamen. Die Idee kam gut an, der Knödel ist seitdem fest im Sortiment. „Die süßen Sorten werden gerne zum Grillen mitgenommen. Wir wissen von einem Grillhersteller, dass er Mohn Amour und Bread Apfel bei Seminaren dabei hat, da es wenig Grilldesserts gibt“, freut sich Janine Trappe über die kreative Verwendung ihres Produkts. „Das ist auch das Besondere an unseren Knödeln: Sie sind vielseitig einsetzbar und schnell zubereitet, da sie ja bereits vorgegart sind. Man hat immer etwas auf Vorrat und es ist keine Kühlung nötig“, erklärt sie begeistert.

Auch wenn die Konstanzerin von ihren Produkten schwärmt, hatte sie vor Knödelkult mit Essen beruflich nichts zu tun. „Ich hätte auch nie gedacht, dass ich mal was mit Lebensmitteln machen würde“, erklärt sie lachend. Eigentlich ist sie Juristin und hat zusammen mit ihrem Partner Felix Pfeffer bereits zwei andere Unternehmen geführt, die im Architekturbereich angesiedelt waren. „Rückblickend fand ich den Start als Quereinsteigerin gar nicht so schwierig wie gedacht“, erinnert sie sich. „Naja, vielleicht hast Du aber auch einfach einiges verdrängt“, hakt ihr Partner, der eigentlich Architekt ist, ein.

Wie so oft liegt die Wahrheit wahrscheinlich irgendwo in der Mitte. Denn die Beiden berichten

kurz darauf von den Anfängen, als sie mit ihrem Auto die gesamte Bodenseeregion abgefahren sind, Brot bei Bäckereien eingesammelt haben und mithilfe einer Brotschneidemaschine selbst das Brot zerkleinert und den Knödelteig gemacht haben. Nicht nur die Rohstoffe für ihre Knödel beschaffen sie selbst, Felix Pfeffer erinnert sich auch, dass sie sehr viel telefoniert haben, um an Know-How und Kontakte zu kommen. „Einmal hatte ich einen Sprudelhersteller am Telefon, bei dem ich mich vorher gefragt habe, wie der mir weiterhelfen kann. Aber es gibt doch immer jemanden, der jemanden kennt, der mit Geräten oder Kontakten aushelfen kann. Das ist gerade am Anfang und als Quereinsteiger total wichtig“, betont der 35-Jährige.

Auch der Kontakt mit anderen Start-Ups aus dem Lebensmittel-Bereich ist ihnen wichtig. Man tauscht sich über Preise, Verpackungs- und Versandmöglichkeiten aus. Viele der Kontakte sind über Messen entstanden, da man häufig die gleichen Veranstaltungen besucht und sich im gleichen Dunstkreis bewegt. „Für uns alle sind und waren die Messen total hilfreich. Dort haben wir auch gemerkt, dass sich innerhalb von zwei Jahren das Bewusstsein für Ernährung und vor allem das Image von geretteten Lebensmitteln verändert hat. Waren die Leute anfangs skeptisch und haben gerettetes Essen mit Abfällen in Verbindung gesetzt, finden die meisten unser Konzept heute total gut und sinnvoll“, freut sich Janine Trappe. „Ich würde sogar so weit gehen, gerettet als das neue Bio zu bezeichnen“, ist Felix Pfeffer überzeugt. Dabei ist er jedoch niemand, der andere missionieren möchte. „Bei unseren Verkostungen auf Messen merken die Leute häufig erst gar nicht, dass es sich um ein Lebensmittel aus vermeintli-

**Displays wie diese stehen seit Kurzem im Einzelhandel. In der Standardversion sind alle fünf Sorten vertreten, die Supermärkte können es aber nach ihren Wünschen bestücken**



Die neuen, größeren Räumlichkeiten von „Knödelkult“ befinden sich direkt am Bodensee. Angefangen mit 12 Quadratmetern Lagerfläche, sind sie mittlerweile angewachsen auf 150 Quadratmeter und möchten langfristig erweitern auf 400 Quadratmeter



chem Abfall handelt. Sie probieren und wenn wir ihnen erklären, was sie da gerade essen, werden die Augen immer größer“, erzählt er.

Erwerben kann man die kultigen Knödel unter anderem im Onlineshop. Mit diesem erwirtschaftet Knödelkult etwa ein Drittel des Umsatzes.

Weiterhin sind sie in Feinkostläden erhältlich und seit Kurzem auch im Einzelhandel bei Rewe und Edeka. „Unverpackt-Läden führen uns ebenfalls, da wir zwar kein unverpacktes Produkt anbieten, aber unsere Gläser wiederverwendet werden können“, erklärt Janine Trappe. „Außerdem sind unsere Knödel ungeöffnet 15 Monate haltbar, was ja auch zum nachhaltigen Ansatz solcher Läden passt.“ Geöffnet hält sich ein Glas lediglich zwei bis drei Tage. „Wenn man nicht alles auf einmal verbrauchen kann, würde ich trotzdem den kompletten Knödel aus dem Glas nehmen, in Scheiben schneiden und die Reste gegebenenfalls einfrieren. So muss ich nichts wegwerfen“, verrät sie.

Obwohl sie es könnten, ruhen sich die Jungunternehmer nicht auf ihrem Erfolg. „Auch wenn wir mit unseren 60 bis 80 Partner-Bäckereien gut aufgestellt sind, halten



Bild: Knödelkult

Die Brot-Knödel kann man anbraten, in der Mikrowelle zubereiten und sogar auf den Grill legen. Selbst „roh“ sind sie genießbar, da die Knödel bereits vorgegart sind

wir stets die Augen offen nach weiteren Möglichkeiten. Eine Zusammenarbeit mit neuen Bäckereien ist dann sinnvoll, wenn diese mehrere Filialen haben. Denn pro Sorte wird nur das Brot von einem Anbieter verwendet. Nur so können wir eine einwandfreie Qualität garantieren. Wenn wir neue Sorten produzieren wollen, wird es mit zusätzlichen Anbietern einfacher“, betont Felix Pfeffer.

Zwei neue Sorten sind für 2020 bereits in der Pipeline. „Grillknödel wird es geben“, verrät Janine Trappe, weitere Details bleiben aber vorerst geheim. Langfristig möchten sie weitere Produkte aus getrocknetem Brot anbieten. Der Vertrieb der getrockneten Knödelteigmischung, der bereits haltbar ist und aus dem dann der Knödelteig für die kultigen Knödel



Auf der Rückseite der Postkarten findet man leckere Rezeptideen rund um die Knödel

entsteht, ist eine weitere Produktidee. Auch neue Zielgruppen haben Janine Trappe und Felix Pfeffer im Blick. Immer wieder erzählen ihnen Segler und Camper begeistert davon, dass sie die Knödel mit in den Urlaub nehmen. Aus diesem Grund wird Knödelkult 2020 verstärkt auch auf Camping-Messen vertreten sein. Erste Schritte in diese Szene haben sie bereits unternommen. So hat ein befreundeter Unternehmer, der Campingplätze hinsichtlich Nachhaltigkeit berät, sie als umweltfreundliche, haltbare Vorratsidee für den Urlaub ins Gespräch gebracht. Und Wohnwagen-Hersteller Tabbert hat zuletzt Gläser von Knödelkult als Kundengeschenke verteilt.

Bei allen großen Plänen bleiben die beiden Quereinsteiger realistisch und herrlich bodenständig. „Seien wir doch ehrlich, Knödel im Glas sehen aus wie

Hundefutter“, bemerkt Janine Trappe. „Deshalb haben wir so große Etiketten mit Gucklöchern. So sehen die Kunden, was in den Gläsern steckt, kaufen aber trotzdem ein ansprechendes und appetitlich aussehendes Produkt.“ Kleine Knödel formen die Unternehmer vom Bodensee dennoch nicht. In den nächsten eineinhalb Jahren möchten sie ihr Produkt national vorantreiben. „Vor allem im Norden Deutschlands könnte das Produkt noch bekannter werden“, so Felix Pfeffer. Die Daumen für die Knödel-Enthusiasten sind gedrückt. Dem Start-Up wäre in jedem Fall zu wünschen, dass bald in ganz Deutschland ihre Knödel gegessen werden – ob in der heimischen Küche, auf See, dem Campingplatz oder dem ein oder anderen Stammtisch. ■



#### Kontakt

Knödelkult  
Bleicherstraße 10, 78467 Konstanz  
Telefon: 075 31/122 94 80  
E-Mail: info@knoedelkult.de  
Internet: www.knoedelkult.de

Für ihren Einsatz gegen die Verschwendung von Lebensmitteln wurde das Gründerteam 2017 mit der ersten Auszeichnung der Initiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft geehrt

Anzeige



# Brod & Taylor®

Der weltweit erste faltbare Dörrautomat.  
Faltet sich schnell auf 1/3 seiner Größe.  
Obst und Gemüse schonend haltbar machen  
und nach Gebrauch zusammenklappen und verstauen!

## SAHARA Dörrautomat



Mehr Infos im Fachhandel oder unter  
[www.brodandtaylor.eu](http://www.brodandtaylor.eu)

## KÖSTLICHE AUFSTRICHE

# Voll auf die Nuss

Bei süßem Brotbelag denkt man häufig an Nutella, zuckerhaltige Konfitüre oder andere kalorienhaltige Aufstriche. Es geht aber auch anders, wie unsere Rezepte für Nussmus, gesunden Nuss- und Pistazienaufstrich zeigen. Nüsse sind nämlich voll von pflanzlichem Eiweiß, gesunden Fetten, Ballaststoffen und Vitaminen. Und vielseitig noch dazu. Also ab in die Küche und gleich dem Eichhörnchen, das auf der Suche nach seinen Nüssen ist, ein paar Vorräte anlegen.



Gesund, haltbar und so lecker

# Nussmus einfach selbermachen

Nicht nur in der kalten Jahreszeit sind Nussmuse aus der Küche kaum wegzudenken. Sie sind die Basis für schnelle, pflanzliche Milchrezepte, veredeln Desserts und Süßigkeiten, lassen sich einfach aufs Brot streichen und können sogar in herzhaften Rezepten verwendet werden. Im Laden sind sie oft teuer und teilweise sogar mit unnötigen Zutaten versetzt. Dabei ist es ganz einfach, Nussmus herzustellen. Beherrscht man erst einmal das Grundrezept, kann dieses beliebig verfeinert werden.

## DIE BASICS

Nussmus lässt sich aus jeder Nuss herstellen: Haselnuss, Walnuss, Mandel, Cashewkern, Erdnuss – erlaubt ist, was schmeckt. Und mehr als Nüsse braucht es an Zutaten auch nicht. Aber ein wenig Geduld muss man mitbringen. Bis das Nussmus richtig schön fein und cremig ist, dauert es ein bisschen, je nachdem, was für ein Küchengerät man verwendet. Hochleistungsmixer, Küchenmaschinen mit S-Messer oder auch der einfache Standmixer sind zur Herstellung gut geeignet.

Besonders einfach geht die Zubereitung, wenn man mit warmen Nüssen beginnt. Aus der Nuss wird erst dann ein wirklich feines Mus, wenn durch die Reibung des Mixers genug Wärme produziert wurde, damit die Nuss ihre Öle freisetzt. Mit warmen Nüssen zu beginnen, verkürzt somit den Herstellungsprozess. Man kann die Nüsse ganz einfach im Ofen erhitzen oder richtig rösten, was ihnen einen besonders aromatischen Geschmack verleiht. 15 Minuten bei 150 °C im Ofen sind dafür bei den meisten Nüssen ausreichend. Cashewkerne sind allerdings hitzeempfindlich und daher bereits nach etwa 10 Minuten fertig. Allerdings sollten die Nüsse auch nicht zu heiß in die Küchenmaschine oder den Mixer gegeben werden, da sonst der Motor des Gerätes überhitzen könnte. Nach dem Rösten empfiehlt es sich daher, die Nüsse etwas abkühlen zu lassen. Wenn man sie in der Hand halten kann, ohne sich zu verbrennen, haben sie die perfekte Temperatur.

Zu Beginn des Prozesses werden die Nüsse erst einmal krümeln und sich an den Rändern des Mixbehälters absetzen, das ist völlig normal. Die Nusskrümel müssen einfach nur mit einem Silikonspatel heruntergeschoben werden. Wenn die Nüsse beginnen, ihre Öle freizusetzen, klumpen sie allmählich zusammen und

Text & Bilder: Stephanie Morfis

 @/happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com



lassen sich so einfach weiter mixen. Je nach Gerät und Wärme kann das 1-2 Minuten dauern. Und dann heißt es eigentlich nur noch weiter mixen, bis das Mus die gewünschte Konsistenz hat. Beim Mixvorgang sollte man unbedingt die Temperatur im Auge behalten und dem Motor des Küchengerätes zwischendurch eine kleine Pause zum Abkühlen gönnen. Bis aus ganzen Nüssen ein richtig feines Mus geworden ist, dauert es zwischen 3-5 Minuten.

Wem der pure Nussgeschmack nicht reicht, der kann sein Nussmus beliebig verfeinern. Mit Gewürzen wie Vanille, Zimt oder etwas Orangenöl wird daraus eine echte Delikatesse. In der Vorweihnachtszeit veredeln Spekulatius- und Lebkuchengewürz die Muse und machen aus ihnen eine schöne Geschenkidee. Um

zum Beispiel aus Mandelmus ein köstliches Spekulatiusmus zu machen, rührt man einfach einen halben TL des jeweiligen Gewürzes in ein Glas Mandelmus.



## AUFBEWAHRUNG

Frisches Nussmus sollte immer in einem sauberen, verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort hält es sich mehrere Wochen. Mit der Zeit kann es sein, dass sich das Öl oben auf dem Mus absetzt. Dann einfach mit einer Gabel umrühren. Falls sich das Umrühren schwierig gestaltet, das Glas in ein warmes Wasserbad stellen und einige Minuten darin lassen. Nun sollte sich das Mus ganz einfach umrühren lassen.

## MANDEL-, CASHEW- ODER ERDNUSSMUS

Mandelmus kann als braune oder weiße Variante hergestellt werden. Je nachdem, ob man geschälte oder ungeschälte Mandeln verwendet. Mandelmus hat einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack und eignet sich wunderbar für Desserts, Gebäck und Süßspeisen. Cashewmus ist das neutralste aller Muse und eignet sich daher ideal für süße und herzhafte Gerichte. Da Cashewkerne von Natur aus sehr weich sind, lassen sie sich auch am einfachsten verarbeiten und das Mus wird in der Regel flüssiger als andere. Erdnussmus hat ebenfalls einen intensiven Eigengeschmack, eignet sich aber hervorragend auch für herzhafte Gerichte. Gerade die asiatische Küche lässt sich damit wunderbar verfeinern. Erdnussmus schmeckt auch in der salzigen Variante, in dem man dem fertigen Mus eine Prise Salz zugibt. |

## WAS KANN MAN MIT NUSSMUS MACHEN?



### Nussmilch herstellen

Ein Esslöffel Nussmus in 250 ml Wasser gemixt und mit etwas Vanille und Salz verfeinert, ergibt eine köstliche schnelle pflanzliche Milch. Wer es süßer mag, mixt noch ein bis zwei Datteln dazu.

### Als Aufstrich

Auf Brot, Brötchen oder Knäckebrötchen etwas Nussmus streichen und Banane oder Apfel in Scheiben obenauf legen.

### Topping für Müsli und Porridge

Wer morgens gern eine Schale voll Porridge oder Müsli isst, verfeinert diese einfach mit einem Esslöffel Nussmus für noch mehr Geschmack und Cremigkeit.

### Zum Dippen

Apfelschnitze, Bananenscheiben, Datteln und anderes Obst schmecken noch besser, wenn man sie in etwas Mandelmus oder auch Erdnussmus dippt. Ein gesunder Snack für unterwegs, die Brotbox fürs Büro oder Zuhause.

### Als Soßenbinder

Nussmuse verleihen Soßen mehr Cremigkeit und binden gut. Als Regel dabei gilt: Immer ein neutrales Mus, wie zum Beispiel Cashewmus, verwenden und mit einer kleinen Menge, wie ein Teelöffel, beginnen. Bei Bedarf die Menge an Mus dann langsam steigern.

### Zum Backen

Durch die Zugabe von Nussmus lassen sich Eier ideal ersetzen. Als Grundregel gilt hier: Ein Esslöffel Mus ersetzt ein Ei.

### Im Salatdressing

Ein Esslöffel Mandel- oder Cashewmus verleihen jedem Salatdressing eine schöne Cremigkeit und bringen gesunde Fette mit. Auf die Zugabe von Öl kann daher verzichtet werden.

### Für eine schnelle Nascherei

Aus Nussmus und Haferflocken lässt sich schnell eine köstliche Süßigkeit zubereiten. Ein Teil Nussmus mit vier

Teilen Haferflocken vermischen, nach Belieben etwas Honig oder Ahornsirup dazugeben und zu kleinen Kugeln formen. Eine weitere leckere Variante sind mit Erdnussmus gefüllte Medjool-Datteln, die im Tiefkühler aufbewahrt und direkt eisgekühlt verzehrt werden können.

### Im Smoothie

Nussmuse verleihen jedem Obstsmoothie mehr Cremigkeit und eine extra Portion gesunde Fette und Proteine. Im Sommer passen Beeren und Mandelmus perfekt zusammen und in der kalten Jahreszeit sind Erdnussmus und Banane eine unwiderstehliche Kombination.

### Als gesunder Schokoaufstrich

Nutella, einer der berühmtesten und beliebtesten Schokoladenaufstriche im Handel, ist leider nicht der gesündeste. Mit Haselnussmus als Basis lässt sich aber zum Glück eine köstliche und gesunde Alternative herstellen.

# BASISREZEPT FÜR NUSSMUS

Alle Nussliebhaber bekommen mit diesem Grundrezept die volle Ladung Nüsse. Den Variationen sind dabei keine Grenzen gesetzt: Mit Gewürzen wie Vanille oder Zimt erhält man ein süßes Mus, mit einer Prise Salz wird daraus eine herzhaftere Kreation, die als Grundlage für ein Salatdressing oder eine Soße dienen kann.

- Den Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Nüsse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und für ungefähr 15 Minuten in den Ofen geben. Die Nüsse dürfen eine leicht goldene Farbe annehmen und angenehm duften. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Geröstete Nüsse in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und mixen, bis die Nüsse anfangen, ihr Öl abzugeben. Immer weiter mixen, bis ein cremiges Mus entsteht. Dieser Prozess kann bis zu fünf Minuten dauern und sollte immer wieder von kleinen Pausen unterbrochen werden, damit der Motor des Gerätes abkühlen kann. Insgesamt dauert das Mixen mit Pausen etwa 10 Minuten. |

## ZUTATEN

- 300 g Nüsse
- nach Bedarf Gewürze zum Verfeinern

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @/happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com



# NUSSCREME



Der berühmte Aufstrich, der bei vielen zum Frühstück einfach dazu gehört, kommt jetzt in einer noch aromatischeren und vor allem gesünderen Variante auf dem Tisch. Aus nur fünf frischen Zutaten ist er schnell gemacht.

## ZUTATEN

- 1 Glas Haselnussmus
- 2 EL Haselnussöl (am besten geröstet)
- 5 EL Milch
- 4 EL Ahornsirup
- 3 EL Kakaopulver
- ¼ TL Vanillepulver

- Das Haselnussmus mit allen anderen Zutaten verrühren oder in einem Mixer schön glatt mixen.
- Je nach gewünschter Süße kann mehr Ahornsirup hinzugegeben werden. Auch die Kakaomenge kann für ein noch schokoladigeres Aroma erhöht werden. Gegebenenfalls ist dann auch die Milchmenge leicht zu erhöhen.
- Die Haselnuss-Schokoladencreme in einem sauberen Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt

Rezept & Bild: Stephanie Morfis



@/happy.mood.food



/happymoodfood



www.plantifulskies.com

## Tipp

Für eine Variante mit Lebkuchen kann man zusätzlich ½ TL Lebkuchengewürz zugeben.

# PISTAZIENAUFSTRICH

Als Abwechslung zur klassischen Nuss-Nougatcreme kann man sich zu Hause auch im Handumdrehen selbst einen leckeren Nussaufstrich herstellen. Passend zu den Wintermonaten mit knackigen Pistazien – ihre knallig grüne Farbe macht an grauen Tagen gute Laune. Außerdem stecken die kleinen Kerne voller Kalium, Proteine und wertvollem Vitamin B6. Neben dem klassischen Einsatz als Brotaufstrich kann man die Pistaziencreme auch in Plätzchenrezepten oder als Füllung für Pfannkuchen verwenden.

- Pistazien im Mixer zu feinem Pulver zerkleinern.
- In der Zwischenzeit Milch und Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur erhitzen und nebenbei die Kuvertüre grob zerhacken, um sie anschließend in der Milch-Butter-Mischung zu schmelzen.
- Danach Zucker, Salz und die fein gemahlene Pistazien unterrühren – ab jetzt keine Hitze mehr zuführen.
- Zum Schluss nur noch mit dem Stabmixer pürieren, bis eine gleichmäßig cremige Masse entstanden ist und diese in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank ist der Nussaufstrich bis zu 4 Wochen haltbar. ■

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



## ZUTATEN\*

- 120 g Pistazien (ohne Schale)
- 200 g Kuvertüre (weiß)
- 100 ml Milch
- 80 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

\*Ergibt 450 g

## Tip

Wer seine Pistazien lieber selbst schält, muss sich nicht die Zähne an der harten Schale ausbeißen – etwas fester verschlossene Exemplare lassen sich ganz einfach mit einer bereits geöffneten Schalenhälfte aufhebeln.



Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

# Neuheiten



Eine Alternative zu klassischem Bratfett ist das vegane **Bratpulver** von Paudar. Die pulverisierte Variante, die beispielsweise zum Anbraten von Fisch, Fleisch oder Gemüse dient, ist laut Hersteller hoch erhitzbar, leicht dosierbar und soll Fettspritzer reduzieren. Sie ist 100 Prozent pflanzlich, geschmacksneutral und wird aus zertifiziertem Palmfett, Salfett sowie Sonnenblumenlecithin hergestellt. Die 125-Gramm-Dose, die im Zweier-Set 9,99 Euro kostet, entspricht ungefähr 1,5 Liter flüssigem Öl. [www.paudar.com](http://www.paudar.com)

Malidano ist pikanter **Aufstrich** aus grünen Paprika und Auberginen. Bei der Variante von BioBalkan wird das Gemüse in Handarbeit geröstet, enthäutet und verkocht. Laut Hersteller kann der Aufstrich gut auf Brot, mit Crackern oder zu Käse serviert werden. Als eine eher unkonventionelle Pastasauce kann Malidano Nudeln und anderen Gerichte verfeinern. Sechs Gläser der balkanischen Spezialität kosten 35,- Euro. [www.biobalkan.info](http://www.biobalkan.info)



Eingekochte Leckereien in Gläsern zu verschenken, ist eine nachhaltige und individuelle Alternative zu den herkömmlichen Präsenten zu Weihnachten. Diese jedoch geschmackvoll zu verpacken, ohne dabei die Umwelt mit noch mehr Plastikmüll oder Geschenkpapier zu belasten, gestaltet sich dann schon wieder schwieriger. Abhilfe schaffen da die doppel­lagig genähten und wendbaren **Geschenkebeutel** aus Stoff vom Beutelwerk. Die Mini-Variante gibt es für 6,- Euro, den Giganten für 21,- Euro. [www.beutelwerk.com](http://www.beutelwerk.com)





Dank spezieller Performance Cut-Technologie sind die Klingen der **Messer** im neuen WMF Cuisine One Messerblock laut Hersteller besonders scharf. Die formstabilen und korrosionsbeständigen Klingen werden im traditionellen Verfahren geschmiedet. Den Abschluss bildet ein ergonomisch geformter Griff. Der Holzmesserblock ist bestückt mit einem Kochmesser (34 Zentimeter), einem Brotmesser mit Doppelwellenschliff (33 Zentimeter), einem Fleisch-/Filiermesser (29 Zentimeter), einem Allzweckmesser mit Doppelwellenschliff (23,5 Zentimeter) sowie einem Wetzstahl. Der Preis für das Komplettsset beträgt 199,99 Euro. [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

Das **Küchenthermometer** von Professional Secrets wurde in mehr als drei Jahren entwickelt, um sowohl Berufsköche als auch passionierte Hobbyköche und -bäcker mit einem ausgereiften Thermometer zu versorgen. Das hinten am Haltegriff angebrachte Digitaldisplay zeigt die Temperatur von Teig oder Brot in Grad Celsius oder Fahrenheit mit einer Nachkommastelle an und lässt sich leicht ablesen. Eine dünne Sonde von nur 1,2 Millimeter sorgt dafür, dass in den Lebensmitteln nur eine minimale Einstichstelle entsteht. Da das Thermometer wasserfest ist, lässt es sich nach der Benutzung einfach reinigen. Der Messbereich liegt bei -50 bis +350°C, der Preis bei 99,- Euro. [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)



Dörrwerk ist eine Berliner Manufaktur für Snacks aus gerettetem Obst und Gemüse. Die Idee: die Verwertung von Obst und Gemüse, das aufgrund ästhetischer Mängel nicht mehr in den Handel kommt und weggeworfen wird. Deswegen kauft Dörrwerk Obst und Gemüse mit kleinen „Fehlern“ direkt bei den Landwirten oder Großhändlern auf und verarbeitet es zu **getrockneten Snacks**. Im Sortiment haben sie unter anderem Fruchtpapier in der Sorte Mango & Apfel. Das Fruchtpapier entsteht aus hauchdünn aufgetragenem Fruchtpüree, das bei schonenden Temperaturen getrocknet wird. Ein Beutel mit 40 Gramm Inhalt kostet 3,- Euro. [www.doerrwerk.de](http://www.doerrwerk.de)





Bei Reintüten gibt es **Gewürze**, Zucker, Salz, Pfeffer, Chili und Gewürzmischungen – mit dem Anspruch, diese nachhaltig, exklusiv und mit Hingabe herzustellen. Eine der Mischungen ist das Bio Kurkuma-Pulver. Der im Glas verpackte Aromatisierer lässt sich laut Hersteller vielseitig mit pikanten und süßen Speisen kombinieren und sorgt für eine angenehme Würze. Das 30-Gramm-Glas der aus Indien stammenden Zutaten kostet 4,40 Euro. Das Bio Kashmir-Curry kostet 4,80 Euro für 30 Gramm oder 9,80 Euro für 95 Gramm. Die Zutaten Kurkuma, Chili, Koreander, Bockshornkleesaat, Fenchelsaat, Pfeffer, Kreuzkümmel, Galgant, Langpfeffer, Curryblätter, Braune Senfsaat, Schwarzkümmel, Zimt, Nelken, Kardamom und Macis stammen aus Indien und Indonesien. Beide Mischungen haben Bio-Qualität. [www.reintueten.de](http://www.reintueten.de)

Um Lebensmittel länger frisch zu halten, ist Vakuumieren eine geeignete Variante. Tefal bietet mit seinem Fresh Lock **Vakuuierer** die Möglichkeit, auch in kleineren Haushalten von der Methode Gebrauch zu machen.

Das Bedienfeld mit drei Schaltflächen (Vakuum und Versiegeln, Versiegeln, Stopp) und LED-Anzeige stellt laut Hersteller einen hohen Benutzerkomfort sicher. Das Gerät kommt inklusive eines integrierten Rollenschneiders für die gewünschte Menge Folie. Zudem kann das Gerät dank der herausnehmbaren Ablage einfach gereinigt werden und die integrierte Kabelaufbewahrung dient der praktischen Verstauung. Im Lieferumfang sind zehn Beutel und eine Rolle enthalten. Preis ab 75,99 Euro.

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



Winterzeit ist Bratapfelzeit – und dieser muss nun einmal im Ofen gebacken werden. Passend dazu hat Römertopf den **Apfelbräter** zum Garen und Braten des Obstes auf den Markt gebracht. Der Topf kann sowohl per Hand als auch in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Durchmesser beträgt 14 Zentimeter, hoch ist der Bräter 13 Zentimeter. Für 14,95 Euro kann der Apfelbräter gekauft werden. [www.roemertopf.de](http://www.roemertopf.de)



Wer Sirupe, Öle oder Limonade selbst herstellt, braucht auch ein passendes Gefäß, in dem diese Köstlichkeiten aufbewahrt werden können. Gläser und Flaschen bietet die unterschiedlichsten Aufbewahrungsutensilien an. Unter anderem auch dieses ausgefallene **Delikatessenglas** von Weck. Dieses Einmachglas mit schlanker Taille kann zur Verpackung von Backmischungen, Liköransätzen oder Kräuterölen dienen. Durch die außergewöhnliche Form mit weiter Öffnung liegt das große Delikatessenglas laut Hersteller gut in der Hand und macht sich auch gut als Karaffe für Saft, Limonade, Wasser und Wein auf dem Esstisch oder der Festtagstafel. Das Gefäß, das ohne Verschluss geliefert wird, fasst 730 Millimeter und kostet 1,15 Euro. [www.glaeserundflaschen.de](http://www.glaeserundflaschen.de)

Ein **Rumtopf** zur Konservierung von Obst sollte in keiner Speisekammer fehlen. Eine Version mit Deckel, Wasserrinne und Obstmotiv bietet MS Steinzeug & Keramikwaren mit 3,5 oder 5 Liter Inhalt an. Diese ist laut Hersteller mit einer natürlichen, leicht zu reinigenden Glasur versehen. Die Wasserrinne mit Deckel soll dafür sorgen, dass das Obst luftdicht verschlossen ist und somit kein Geruch oder Schimmel entstehen kann. So kann man den Topf auch als Gärtopf benutzen und mit einer Milchsäuregärung auch Sauerkraut, Gurken, Bohnen und vieles mehr einmachen. Der Preis: ab 15,90 Euro. [www.ms-steinzeug.com](http://www.ms-steinzeug.com)



Auch bei den **Gewürzen** von Just Spieces wurde die winterliche Jahreszeit eingestimmt.

Das weiße Glühwein-Gewürz besteht aus Zimtblüten, Orangenschale, Paradieskörnern, Sternanis, Orangenblüten, Zitronenschale, Ingwer, Nelken und Kardamom-Kapseln.

Die Packung mit 35 Gramm Inhalt kostet 4,99 Euro. Wer es lieber schokoladiger mag, kann auf den Kakao Kuss zurückgreifen. Das Gewürz enthält Kokosblütenzucker, fettarmes

Kakaopulver (28 Prozent), Rohrzucker, Ceylon Zimt und Vanille. Für 5,99 Euro ist die 70-Gramm-Packung erhältlich.

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



Lebensmittel ohne Plastik zu verpacken, um sie aufzubewahren, wenn man keine Aufbewahrungsdose benutzen möchte, kann einen vor Herausforderungen stellen. Eine Lösung bietet Gaia an. Der Gaia Wrap ist eine natürliche und **wiederverwendbare Frischhaltefolie**. Sie besteht aus Bio-Baumwolle, Bio-Bienenwachs, Bio-Jojoba-Öl und Baumharz. Das Wachs schützt laut Hersteller gegen Bakterien, das Öl gegen Pilze und UV-Strahlung. Zudem ist Gaia Wrap atmungsaktiv und schimmelfrei. Das Bienenwachstuch-Starter-Set kostet 15,90 Euro. Enthalten sind Tücher in den Größen S, M und L. [www.gaiastore.de](http://www.gaiastore.de)



# Sagenumwoben und sagenhaft

Mythos Knoblauch. Um wohl kaum ein anderes Lebensmittel ranken sich so viele Legenden. Von der Abwehr blutrünstiger Vampire bis zur Verhinderung von Haarausfall gibt es praktisch nichts, was der Knolle nicht zugeschrieben wird. Richtig ist, Knoblauch ist vielseitig. Er kann mehr als nur dem Verfeinern von Soßen dienen. Und dabei muss er noch nicht einmal ein Stinker sein.



Rezepte: Christoph Bremer  
Bilder: Jan Schnare

## 1. Vielfalt

Knoblauch gehört zu den Lauchgewächsen. Die bekanntesten Sorten sind der Gemeine Knoblauch (*Allium sativum*), der Schlangenknolauch (*Allium sativum* var. *ophioscorodon*) und der Chinesische Knoblauch (*Allium tuberosum*). Auf Basis dieser drei populärsten Knoblauch-Arten gibt es weltweit etwa 300 verschiedene Sorten.

## 2. Stinker

Wer Knoblauch zerkleinert, setzt in den Zehen eine chemische Reaktion in Gang: Alliin wird mit Hilfe des Enzyms Alliinase in den Stoff Allicin umgewandelt, der den typischen Knoblauchgeruch hervorruft.

## 3. Gesund

Knoblauch werden zahlreiche positive Eigenschaften nachgesagt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkältungen, Grippe oder Hautprobleme sollen durch den Verzehr positiv beeinflusst werden. Der Grund: Dem Inhaltsstoff Allicin und dessen Abbauprodukten sprechen Experten diverse gesundheitsfördernde Effekte zu. In Laborversuchen fanden Wissenschaftler heraus, dass Knoblauch das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt und sogar leicht antiviral wirkt.

# 12 Fakten über Knoblauch

## 4. Angst

Nicht nur Vampire haben Angst vor Knoblauch, auch Menschen kann es treffen. Alliumphobie ist weit mehr als nur die Angst, seinem Gegenüber durch schlechten Atem unangenehm aufzufallen. Es beschreibt eine Angststörung vor Zwiebeln und Knoblauch, bei der bereits der alleinige Geruch Panikfälle auslösen kann.

## 5. Heimisch

Knoblauch wird eher mit wärmeren Regionen in Verbindung gebracht, vor allem dem Mittelmeerraum. Dabei ist das Gewächs auch bei uns heimisch und gedeiht hier prächtig. Es ist winterhart und wird in der Regel im Oktober angepflanzt und im Frühjahr geerntet.

## 6. Tradition

Knoblauch gehört zu den ältesten vom Menschen genutzten Kulturpflanzen. Vermutet wird, dass er bereits seit 4.000 vor Christus Verwendung findet.

## 7. Massenmarkt

Knoblauch ist weltweit beliebt. Rund 26 Millionen Tonnen Knoblauch werden jährlich auf der ganzen Welt verbraucht. Vieles landet davon allerdings nicht auf dem Tisch, sondern auch in Nahrungsergänzungsmitteln oder Kosmetikprodukten. Größter Knoblauchproduzent ist China, in deutschen Supermärkten hat aber spanischer Knoblauch die Nase vorn.

## 8. Brennwert

Knoblauch hat etwa 140 Kalorien auf 100 Gramm. Das ist gar nicht mal so wenig. Beim Lauch ist es nur die Hälfte, bei Zwiebeln sogar weniger als ein Drittel. Da man Knoblauch aber nicht in großen Mengen zu sich nimmt, kann man das vernachlässigen. Denn eine Knoblauchzehe hat nur etwa 4 Kalorien.

## 9. Inhalt

Knoblauch ist reich an Mineralstoffen. Er enthält unter anderem Natrium, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium sowie die Vitamine A, B6 und C. Er ist frei von Cholesterin und enthält bei 100 Gramm lediglich 0,2 Gramm Fett.

## 10. Dosis

Täglich drei Knoblauchzehen soll der Mensch verzehren, um in den Genuss all der positiven Eigenschaften des Gewächses zu kommen. Statistisch verbraucht jeder Deutsche etwa 1 Kilogramm pro Jahr.

## 11. Gehackt

Verfechter des gehackten Knoblauchs behaupten, dass beim Hacken weniger Inhaltsstoffe verloren gehen und der Knoblauch nur so seine gesundheitsfördernde Wirkung behalten könne. Die ätherischen Öle des Knoblauchs würden weniger stark oxidieren und der Geschmack so deutlich besser sein.

## 12. Gepresst

Fans des gepressten Knoblauchs sagen, dass nur dieser das Aroma komplett entfalten würde und so deutlich intensiver und ausgewogener im Geschmack sei. Außerdem verweisen sie auf eine aktuelle Studie, wonach er auch gesünder sei. Argentinische Wissenschaftler entdeckten nämlich, dass sich erst durch das Quetschen der Zehen die im Knoblauch enthaltenen, gesundheitsfördernden Stoffe richtig entfalten könnten.



Wer Knoblauch nicht so gut verträgt, der sollte es einmal mit confiertem Knoblauch versuchen. Dieser ist deutlich bekömmlicher. Und ganz nebenbei hält er sich durch das Confiere natürlich deutlich länger, ist angenehm mild im Geschmack, sehr weich und kann ohne schnibbeln oder pressen direkt zur Verfeinerung von Soßen genutzt werden. Auch das Öl lässt sich entsprechend verwenden, es hat ein sehr angenehmes und nicht zu aufdringliches Knoblauch-Aroma.



1) Die Knoblauchzehen von den Knollen lösen und schälen. Hier hilft der „Schütteltrick“ (siehe SPEISEKAMMER-Ausgabe 02/2019). 2) Knoblauch in einen Topf geben und mit Öl übergießen. Sehr gut eignet sich Rapsöl. Wer es lieber mag, kann auch zu gleichen Teilen Raps- und Olivenöl verwenden. 3) Nun das Öl auf eine Temperatur von 80°C erwärmen und die Temperatur konstant etwa 35 Minuten halten



4) Der Knoblauch ist fertig, wenn er schön weich ist und sich mit einer Gabel einfach zerdrücken lässt  
 5) Den fertigen Knoblauch in ein Glas geben und anschließend mit dem Öl übergießen  
 6) Der Knoblauch hält sich im Kühlschrank mehrere Monate. Überschüssiges Öl kann zum Kochen verwendet werden

## ZUTATEN

- Knoblauch
- Öl (Rapsöl, Olivenöl oder ein Mix aus beiden)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

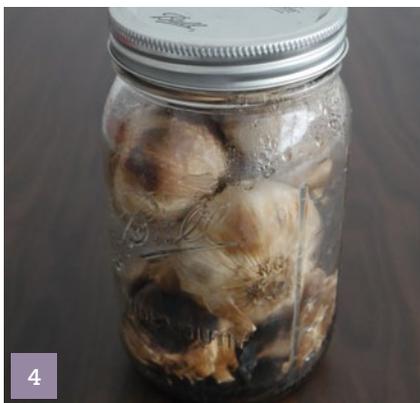
Discounter, Supermarkt



Es bedarf ein wenig Geduld, um schwarzen Knoblauch selbst herzustellen. Die Geduld zahlt sich am Ende aber aus. Schwarzer Knoblauch ist äußerst bekömmlich, schmeckt mild, leicht süßlich und hat in etwa die Konsistenz von Lakritz. Und selbst pur verzehrt entsteht keinerlei Mundgeruch. Um aus weißem Knoblauch schwarzen zu machen, muss man diesen 6 Wochen luftdicht einer konstanten Temperatur von 60 Grad aussetzen. Dafür kann man spezielle Gärautomaten verwenden, einen Reiskocher (Warmhaltefunktion) oder – wie hier im Beispiel – einen Joghurtbereiter zweckentfremden. Achtung: die Geruchsbelastung ist nicht ohne. Man sollte den Prozess also in einem gut belüfteten Raum oder aber am besten draußen umsetzen können.

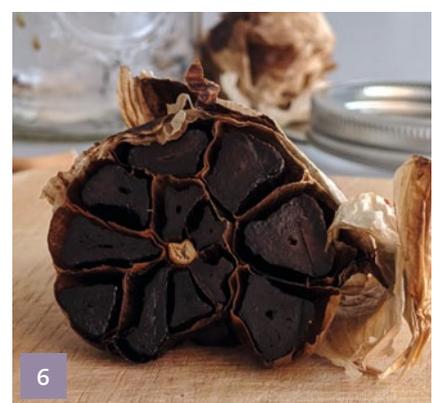


1) Zunächst benötigt man ein Gerät, das konstant eine Temperatur von 60 Grad halten kann. Beim Joghurtbereiter von Rosenstein & Söhne kann man die Temperatur einstellen. Da dieser maximal 99 Stunden läuft, musste er alle 4 Tage neu eingestellt werden. 2) Die Knollen werden im Ganzen fermentiert. Damit der Knoblauch nicht austrocknet, kann man die Knollen in Folie einschweißen, in Alu einwickeln oder wie hier in ein dicht verschraubbares Glas geben 3) Der Knoblauch verschwindet nun für etwa 6 Wochen im Joghurtbereiter. In der Zeit muss man nichts tun und kann nur warten, warten, warten ...



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

**ZUTATEN**  
 ■ Knoblauch



4) Erste in Augenscheinnahme nach 4 Wochen. Der Knoblauch hat sich schon deutlich verfärbt. Aber er ist nur an einigen Stellen bereits schwarz, manche Knollen wirken noch nicht dunkel genug. 5) Die Stichprobe zeigt: die Zehen aus dem unteren Bereich des Glases sind schön dunkel, oben sind sie lediglich braun. Wir drehen das Glas und stellen es für weitere 2 Wochen zurück in den Joghurtbereiter. 6) Nach 6 Wochen ist der Knoblauch fertig fermentiert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Und der unvergleichliche Geschmack entschädigt für die lange Wartezeit



# KNOBLAUCH IN HONIG

## ZUTATEN

- Knoblauch (geschält)
- Flüssiger Honig (gute Qualität)

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt,  
Markt

Für die Fermentation von Knoblauch in Honig benötigt man neben hochwertigen Zutaten vor allem eines: Geduld. Dafür hat man mit diesem Ferment so gut wie keine Arbeit. Einmal angesetzt, erledigt die Zeit den Rest. Und die darf man gerne großzügig bemessen. Nach 6 bis 8 Wochen kann man den Knoblauch erstmals probieren. Aber man wird feststellen, dass er mit jeder weiteren Woche an Aromen gewinnt. Er darf also auch gerne 6 Monate reifen. Wichtig ist die Auswahl des Honigs. Insbesondere Importprodukte werden oftmals erwärmt, um eine Kristallisierung zu vermeiden. Dabei werden wichtige Mikroorganismen abgetötet. Wer einen reinen und qualitativ guten deutschen Imkerhonig kauft, die gibt es durchaus auch im Supermarkt, der ist auf der sicheren Seite.



1



2



3

1) Die Zutaten: Knoblauch, Honig und ein Bügelglas. Wichtig ist die Auswahl des Honigs, hier sollte nicht gespart werden  
 2) Der Knoblauch wird geschält und in ein Bügelglas geben. Die Hälfte des Glases frei lassen. 3) Nun wird der Knoblauch mit dem Honig übergossen



4

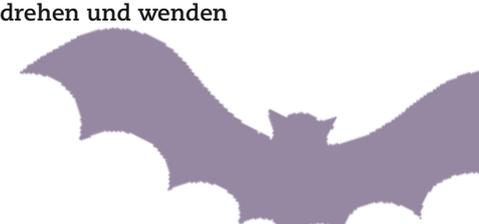


5



6

4) Der Honig sollte den Knoblauch komplett bedecken. 5) Das Glas immer mal wieder drehen und wenden  
 6) Nach einigen Wochen hat der Knoblauch eine bernsteinartige Farbe angenommen





# TAGLIATELLE MIT KNOBLAUCH-HONIG- BASILIKUM-PESTO

Ein wunderbares Basilikum-Pesto mit süßlich scharfer Note. Der Honig-Knoblauch gibt den besonderen Kick.

- Frisches Basilikum von den Stängeln zupfen, Chilis grob hacken, Käse reiben. Mit den übrigen Zutaten – Zitronensaft, Knoblauch, Honig, Olivenöl – in einer Küchenmaschine glatt pürieren.
- Das Pesto mit der Sahne in einem Topf oder einer großen Pfanne erwärmen und leicht eindicken. Währenddessen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
- Die Nudeln zu der Soße geben und gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. ▮

Blitzschnelles Tzatziki

→ Rezept auf der  
übernächsten Seite



Nero Aglio e Olio con Peperoncini

Rezept auf der nächsten Seite

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

### ZUTATEN

- 500 g Tagliatelle
- 250 g frisches Basilikum
- 1 Chilischote
- 3 EL Parmesan oder Grana Padano
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Zehen Honig-Knoblauch
- 3 TL vom Knoblauch-Honig
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer



Rezept auf der nächsten Seite

Bruschetta mit schwarzem Knoblauch





## NERO AGLIO E OLIO CON PEPERONCINI

### ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 5 Zehen Schwarzer Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 4 Chilischoten (frisch oder getrocknet)
- 1 Bund glatte Petersilie
- Parmesan oder Grana Padano
- Pfeffer
- Salz

- Den schwarzen Knoblauch und die Chilis in dünne Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chilis darin 1-2 Minuten braten. Währenddessen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
- Nudeln, Petersilie und Knoblauch zu Chili und Öl in die Pfanne geben und vermengen. Nach Belieben mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen und mit reichlich geriebenem Käse bestreuen. |



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

## BRUSCHETTA MIT SCHWARZEM KNOBLAUCH

- Das Ciabatta in etwa daumendicke Scheiben schneiden, im Ofen oder Toaster knusprig rösten.
- Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Basilikum, Salz und Olivenöl vermengen und auf die Ciabatta-Scheiben geben.
- Den Knoblauch in feine Streifen schneiden, auf den Bruschetta verteilen und servieren. |

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

### ZUTATEN

- 1 Ciabatta
- 250 g Tomaten
- 20 ml Olivenöl
- 20 g frisches Basilikum
- 2 Zehen Schwarzer Knoblauch
- Salz



## BLITZSCHNELLES TZATZIKI

### ZUTATEN

- 500 g griechischer Joghurt (alternativ Sahne-Joghurt)
- 1 Salatgurke
- 2-3 Zehen confierter Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Salatgurke entkernen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Eine Prise Salze untermischen und warten, bis sich das Wasser der Gurke abgesetzt hat, danach das Wasser abgießen.
- Confierten Knoblauchzehen mit etwas Öl zum Joghurt geben und gut verrühren.
- Gurken untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. |



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

# KNOBLAUCH IN KRÄUTERÖL



Knoblauch zählt zu den Lauchgewächsen und wird als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Ursprünglich stammt die weiße Knolle aus Asien, doch mittlerweile wird sie weltweit angebaut und ist in nahezu jeder Küche zu finden. Eingelegt in Öl, verfeinern die Zehen jedes Gericht. Pizza oder Focaccia lassen sich damit prima belegen, zu einer Paste weiterverarbeitet, schmeckt Knoblauch toll auf einer Scheibe geröstetem Weißbrot.

- Knoblauchzehen von den stabileren Hautschichten befreien, sodass nur noch die weißen Zehen übrigbleiben.
- Die Zehen 30 Minuten wässern. Dazu löst man das Salz im Wasser auf und fügt die Knoblauchzehen hinzu. Anschließend den Knoblauch herausnehmen.
- In einem Topf Weißweinessig mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Knoblauchzehen hinzufügen und solange darin blanchieren, bis sie an die Oberfläche steigen.
- Knoblauchzehen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp gründlich abtropfen lassen.
- Die abgetropften Zehen lagenweise mit dem Peperoncino, einigen Pfefferkörnern sowie den Petersilienblättern in sterilisierte Gläser füllen. Zum Abschluss jeweils ein Lorbeerblatt auflegen. Olivenöl bis zum Rand einfüllen und darauf achten, dass das Lorbeerblatt bedeckt ist.
- Die Gläser zuschrauben und für 2 bis 3 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort durchziehen lassen. Im Kühlschrank bleibt der Knoblauch für etwa 3 Monate frisch. |

## ZUTATEN

- 500 g Knoblauch (jung)
- 250 g Wasser (kalt)
- 25 g Weißweinessig
- 25 g Salz (zum Wässern des Knoblauchs) + 6 g Salz
- 2-3 Lorbeerblätter (frisch)
- 2 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Stück Peperoncino
- Olivenöl bester Qualität
- 3 g Pfefferkörner (schwarz)

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten:

Supermarkt



Rezept & Bild: Doris Schmidtutz-Dempewolf

@dodo\_speedelicious

/dodo\_speedelicious

www.speedelicious.de



Margarete Maria Preker  
 @Imagina von Rosenberg  
 /Brotpassion  
 www.brotpassion.de



## Meine Vorräte & ich *Sauerteig-Liebhaberin*

Gemüse einlegen und dörren, Konfitüre einkochen, Likör ansetzen, Fleisch marinieren oder selber (Mett-)wurst herstellen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Margarete Maria Preker in ihrer Küche zaubert, welche Lebensmittel sie selbst und haltbar macht und wie sie ihre Vorräte lagert, verrät sie hier.

### **SPEISEKAMMER: Wie bist du dazu gekommen, deine Vorräte selbst anzulegen?**

**Margarete Preker:** Das liegt wohl in meiner Kindheit verankert. Unser Haus in Schlesien hatte eine Vorratskammer, in der Lebensmittel und Gebrauchsgüter aufbewahrt und vor Licht, Verunreinigung und hohen Temperaturen geschützt waren. Die Kammer befand sich im Norden des Hauses, bei dieser traditionellen Bauweise gibt es am wenigsten Wärmeentwicklung durch die Sonne. Aus den Kinderschuhen herausgewachsen, war mir klar, dass ich auch in meinem Haus eine Speisekammer haben möchte. Außerdem ist sie eine schöne Familientradition, die ich nun weiterführe.

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

Mein momentanes Projekt ist frischer Salat auch im Winter. Ich wollte diesen Winter nicht auf Salat verzichten, aber wie im Sommer unabhängig vom Supermarkt sein. Deshalb habe ich auf der Terrasse winterfeste Salatsorten in Pflan-

zenkübeln angepflanzt. Zurzeit sammele ich auch fleißig Hasel- und Walnüsse, die getrocknet werden. Die Haselnüsse werden natürlich konserviert und aus den Walnüssen lasse ich Öl in einer Mühle pressen. Zudem ernte ich fortlaufend Kräuter wie Salbei, Rosmarin oder Oregano, aber auch Blüten wie Rosen- und Borretschblüten oder kleine Teerosen, die ich schonend an der Luft trocknen lasse. Die verschiedenen Pflanzenteile werden als Gewürze, Tee oder Ölauszug weiterverarbeitet. Samen und Kerne von Kräutern, Blumen und Sträuchern sammele ich das ganze Jahr, um daraus beispielsweise eine Saatmischung „essbare Blumen“ als Mitbringsel für mich und Freunde zusammenzustellen.

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

Ich liebe es, Gemüse einzulegen, da es eine schmackhafte und vor allem schnelle Methode ist, frisches Gemüse zu konservieren. Außerdem werden dabei Kindheitserinnerungen wach, wie ich meiner Mutter früher helfend zur Seite stand. Auch dörren mag ich sehr, da es eine sehr schonende Methode der Haltbarmachung ist. Aber mein Favorit ist definitiv die Fermentation. Ich bin mit Sauerkraut, der Sauerteig-Suppe Zur und fermentierten Getränken aufgewachsen. Den gesundheitsförderlichen Effekt von fermentierten Speisen und Getränken auf das



Immunsystem und die Darmflora schätze ich sehr. Ein altes schlesisches Sprichwort sagt über den Verzehr von Sauerteig-Suppe Folgendes: Zur macht Männer stark wie eine Mauer.

#### Wie und wo lagerst du deine Vorräte?

Meine Vorräte bewahre ich zum größten Teil in meiner kühlen und abgedunkelten Speisekammer auf. Unreifes Gemüse und Obst mische ich mit ethylenausstoßendem Gemüse und Obst zusammen, so reift es schneller nach. Meine Vorräte wie Gewürze und Gewürzmischungen, Hülsenfrüchte, Reis, getrocknete Orangenscheiben oder Tomaten lagere ich in

diversen luftdichten Gläsern. Kräuter und Sonnenblumenköpfe lasse ich an meinem Wandgitter in der Speisekammer schonend lufttrocknen. Jede Vorratsgruppe hat ihren eigenen Platz, das schafft Übersicht.

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

Reifes oder überreifes Obst und Gemüse sollte man sofort weiterverarbeiten. Bei kleinen Obst- und Gemüsehändlern kann man nach nicht verkauftem Obst und Gemüse fragen. Der Händler braucht so beispielsweise matschige Tomaten nicht wegwerfen und man selbst kann aus ihnen Tomatensoße, Ketchup oder eingelegte Tomaten zubereiten und hat somit das ganze Jahr über den Sommer im Glas. Auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) findet man Orte in seiner Umgebung, in der das Pflücken von Obst, Gemüse, Kräuter und Nüssen erwünscht ist. Sich ruhig trauen, Obst, Gemüse und Kräuter selbst (auch auf kleinstem Raum möglich) anzubauen und seine eigenen Vorräte anzulegen. |



#### MARGARETE MARIA PREKER

Margarete Maria Preker lebt in Alswede bei Lübecke. Ihre Vorratskammer hat sie erst kürzlich eingerichtet, als sie mit ihrem Mann in ein altes Haus umgezogen ist. Hier hat sie endlich ausreichend Platz für eine ordentliche Speisekammer. Margarete ist ein echtes Multitalent: Gelernte Altenpflegerin, Köchin und Berufsschulpädagogin für Gesundheit und Pflege stehen in ihrer Vita. Ihre Tätigkeit als Lehrerin für angehende Altenpflegekräfte lässt ihr mehr Zeit zum Kochen und Backen. Ein eigenes Blog betreibt sie ebenfalls, auf dem sie sich vor allem mit Brotbacken beschäftigt. Denn Brot und vor allem Sauerteige, sind ihre zweite Leidenschaft.

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

SCHNELLE GESCHENKE  
AUS DER KÜCHE

# Leckere Mitbringsel



Die alljährlichen Festivitäten stehen schneller vor der Tür, als man das Wort „Geschenke“ aussprechen kann. Prima, wenn man fix noch einen kleinen Gruß aus der Küche zubereiten kann. Oder sich das Jahr über die Zeit nimmt und immer wieder eine der Köstlichkeiten herstellt. Bei Bedarf braucht man sie dann nur aus dem Schrank holen, hübsch dekorieren oder im besten Fall direkt übergeben. Über Pilz-Risotto-Mischung im Glas, Wintergranola und Erdnuss-Karamell-Happen freuen sich alle.



homemade



Rezept & Bild:  
Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

# STEINPILZ-RISOTTO- MISCHUNG

Geschenke aus der Küche kommen nicht nur zu Weihnachten gut an, sondern sind immer etwas Besonderes. Der Steinpilz-Risotto-Mix kann so verschenkt werden, dass zum Kochen einige frische Zutaten ergänzt werden oder man wählt das Rundum-Sorglos-Paket mit einer Flasche Wein, Käse, Olivenöl und Gemüsefond.

## ZUTATEN\*

- 175 g Risotto-Reis (zum Beispiel von Arborio)
- 10 g Tomaten (getrocknet)
- 5 g Steinpilze (getrocknet)
- 1 EL Petersilie (getrocknet)
- 1 Prise Meersalz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer

\* Mischung in 1 Glas  
à 250 ml füllen

Schwierigkeitsstufe:

☆☆☆

Aufwand:

☆☆☆

Haltbarkeit:

☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## FÜR DIE ZUBEREITUNG

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 125 ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 50 g Parmesan

- Um das Glas keimfrei zu machen, mit kochendem Wasser ausspülen oder im Backofen erhitzen.
- Tomaten in kleine Würfel schneiden. Salz, Pfeffer und Petersilie mischen.
- Zum Schichten im Glas mit dem Reis beginnen. Nach der Hälfte die Tomaten einfüllen, auf den restlichen Reis zuerst die Petersilien-Gewürzmischung geben und mit den Pilzen abschließen. Die Steinpilze sollten immer oben liegen, da sie einzeln entnommen und vor dem Kochen eingeweicht werden müssen.

## ZUBEREITUNG

- Steinpilze vorsichtig aus dem Glas nehmen und etwa eine Stunde in einem kleinen Glas mit Wasser einweichen. Pilzwasser anschließend zur Gemüsebrühe geben und die Pilze kleinschneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Olivenöl in einen weiteren Topf geben und die Zwiebelnglasig anschwitzen.
- Reis, Kräuter und Tomaten untermischen und so lange rühren, bis der Reis glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und auf mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis immer knapp bedeckt ist. Regelmäßig rühren. Der Reis benötigt etwa 25-30 Minuten bis er die richtige Konsistenz erreicht hat.
- Vor dem Servieren vom Herd nehmen und geriebenen Parmesan unterheben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. ■

# WINTERGRANOLA

Selbstgemachte Müslis und Granola dürfen auf keinem Frühstückstisch fehlen, vor allem, weil sie so kinderleicht in der Herstellung sind. Doch wo liegt eigentlich der Unterschied? Die Basis besteht bei beiden meist aus Haferflocken, Nüssen oder Trockenfrüchten. Allerdings sind Müslis naturbelassen und ungeröstet – Granola hingegen wird unter Zugabe von Honig oder Sirup im Ofen gebacken. Neben dem Einsatz als Start in den Tag eignet sich Granola auch wunderbar als Topping auf Joghurt, Eiscreme oder anderen Desserts. Einmal zubereitet, hat man für lange Zeit eine knusprige Leckerei – wenn sie nicht vorher aufgegessen ist.

- Für die Winteraromen zunächst die Samen der Kardamomkapsel zusammen mit der Nelke fein mörsern. Ingwer samt Schale fein reiben, die Schale der Orange ebenfalls fein raspeln.
- Anschließend die Gewürzmischung zusammen mit Haferflocken, Salz, Vanillezucker, Zimt, Kakao, dem geriebenem Ingwer und dem Orangenabrieb vermengen.
- Die Nüsse grob hacken und gemeinsam mit Honig und Rapsöl gründlich unter das Haferflockengemisch heben.
- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Granolamischung auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
- Das Blech in die unterste Schiene des Ofens einführen und das Wintergranola für 10-15 Minuten backen.
- Im Anschluss herausholen und abkühlen lassen, bevor es in Aufbewahrungsgläser gefüllt werden kann. Das fertige Granola hält sich lichtgeschützt und trocken gelagert bis zu 8 Wochen. 🍯

## ZUTATEN\*

- 200 g Haferflocken
- 100 ml Honig
- 50 g Walnüsse
- 50 g Mandeln (blanchiert)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Zimt
- 1 EL Kakao (dunkel, ungesüßt)
- 1 EL Vanillezucker
- 2 cm Ingwer
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Nelke
- 1 Orange (unbehandelt)
- ½ TL Salz

\* Ergibt 450 g

## Tipp

Dunkler Backkakao eignet sich für dieses Rezept am besten, weil er intensiver im Geschmack ist als herkömmliche Kakaos für Trinkschokolade. Außerdem spart man sich so zusätzlichen Zucker, der das Granola insgesamt zu süß machen würde.

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

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

## Tipp

Nach Belieben kann man Vollmilchschokolade statt der weißen Schokolade verwenden und zusätzlich mit Gewürzen wie Zimt, Tonkabohne, Vanille oder Spekulatius arbeiten. Die Erdnusscreme lässt sich prima selbst machen. Rezept dazu: Seite 29.

Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker  
@Imagina von Rosenberg  
/Brotpassion  
www.brotpassion.de

# ERDNUSS-KARAMELL-HAPPEN

Cremiges Erdnusskaramell mit einem Hauch weißer Schokolade und knackig gerösteten Erdnüssen machen diese zart-schmelzende Süßigkeit zu einem Genuss wie im Schlaraffenland, wenn man sie nicht noch selbst anrühren müsste. Hübsch verpackt wird daraus ein köstliches Mitbringsel, dem niemand widerstehen kann.

- Schokolade in Stücke brechen und in einem heißen Wasserbad zusammen mit dem Kokosnussöl schmelzen.
- Die Erdnusscreme in eine Schüssel geben, Puderzucker dazu sieben und beides gut miteinander verrühren. Anschließend die geschmolzene Schokolade unter die Erdnussmasse rühren.
- In eine kleine, flache Auflaufform geben, mit einer Teigkarte glatt streichen und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- Vor Gebrauch die Auflaufform etwa 5 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, so lässt sich das Erdnusskaramell leichter in mundgerechte Stücke schneiden und nach Belieben in Papierförmchen setzen, selbst genießen oder verschenken. Gekühlt und abgedeckt halten sich die Happen bis zu 2 Wochen im Kühlschrank. |

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

## ZUTATEN\*

- 200 g Schokolade (weiß)
- 150 g Erdnusscreme oder Erdnussmus
- 150 g Puderzucker
- 1 TL Kokosnussöl
- 100 g Erdnüsse (ohne Fett in der Pfanne geröstet)
- 1 Prise Salz

\*Ergibt eine kleine, rechteckige Auflaufform

# VERLOSUNG

## Geschenke hübsch & nachhaltig verpacken

Seit Jahren überreichen Manuela Ferschke und ihre Familie Geschenke in Stoffbeuteln. Warum diese nachhaltige Idee nicht auch an andere weitergeben, dachte sich die Idsteinerin. Gesagt, getan, sie tüftelte, verpackte und maß immer wieder neu aus – bis schließlich die erste Kollektion fertig und ihr Unternehmen Beutelwerk gegründet war. Mit dem ersten Schwung selbstgenähter Beutel ging Manuela Ferschke auf einen einzigen Weihnachtsmarkt in Idstein. Die Resonanz war positiv und so stellte sie Beutelwerk Anfang 2019 professioneller auf. Dank Website und Instagram-Account ließen die ersten Bestellungen nicht lange auf sich warten. Mittlerweile kann man die Beutel in verschiedenen Größen nicht nur über das Internet ordern, sondern auch im „Hexenbuchladen“ in Idstein und im Unverpackt-Store in Mainz kaufen. Wir verlosen zwei Beutel der Größe „Der Mini“. Mit den Maßen 15 x 21 Zentimeter eignen sich die Beutel aus Baumwolle gut zum Verschenken von Honig oder selbstgemachten Konfitüren und anderen Brotaufstrichen. Regulär sind sie im Shop für 6,- Euro erhältlich. |



Um bald eine der zwei hübschen Geschenkverpackungen von Beutelwerk in den Händen halten zu können, einfach die Preisfrage beantworten, pünktlich einsenden und ein wenig Glück für die Ziehung mitbringen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Los aus allen richtigen Einsendungen gezogen. Einsendeschluss ist der 21. Februar 2020. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlages sowie deren Angehörige sind ebenso von der Verlosung ausgeschlossen wie der Rechtsweg.

### Frage:

Aus welchem Material bestehen die Artikel von Beutelwerk?

- a) aus Polyester
- b) aus Baumwolle
- c) aus Nylon.

### Kontakt

Beutelwerk  
Telefon: 01 78/2186116  
E-Mail: manuela@beutelwerk.com  
Internet: www.beutelwerk.com



Die richtige Lösung bitte per E-Mail an: [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de)

# Ins Glas geschaut

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

Die Pølser-Gurken aus der Ausgabe 02/2019 waren schnell gemacht. Sie sind super geworden und sind vielseitig verwendbar.  
**Christin Speck**



Kürzlich habe ich das Sauerkraut nach dem Rezept aus SPEISEKAMMER 03/2019 fermentiert. Hat gut geklappt. Nächstes Jahr werden die Gläser voller. Ich wollte nicht so viel machen, da man ja immer erst einmal ausprobiert.  
**Silke Fischer**

Ich habe die Erdbeer-Hefewasser-Limonade von Margarete Preker aus der ersten Ausgabe angesetzt. Eine tolle sommerliche Erfrischung, die wir den Sommer über viel getrunken haben.  
**Michaela Trabold**



Ich habe die Johannisbeer-Kaffee-Schokoladen-Konfitüre aus der ersten Ausgabe gekocht und was soll ich sagen – ich bin überzeugt, die Konfitüre schmeckt sehr lecker.  
**Margot Gebelhardt**

## ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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

SCHARFE KÖRNER

# Senf

Senf und Meerrettich waren über viele Jahrhunderte hinweg die beiden einzigen Gewürze, die Köchen in Europa in ihren Küchen zur Verfügung standen. Ab dem Mittelalter war der Senf vor allem aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung verbreitet. Heute ist er eigentlich aus keinem Haushalt mehr wegzudenken und in fast jedem Kühlschrank zu finden. Mit wenigen Zutaten – aber ein wenig Geduld – kann man die gelbe Paste in der eigenen Küche zubereiten. Und hat lange etwas davon, denn Senf konserviert sich selbst.

So kann man Senf selbst herstellen

# Gelbes Gewürz

Senf ist ein echter Allrounder und dadurch perfekt geeignet zur Herstellung von Vinaigretten oder Soßen. Aber natürlich kann man ihn auch pur genießen: als Dip, Tunke und Brotbelag. In vielen Supermärkten finden sich oft die ewig gleichen Standardsorten. Grund genug, sich mit der Herstellung von Senf zu beschäftigen, um individuelle Sorten in der eigenen Küche zu kreieren. Und das ist gar nicht so schwer.

**F**ür alle selbstgemachten Senfvariationen braucht es als Basis erst einmal Senfkörner. Die gibt es beispielsweise in gelb oder braun. Die Körner bestimmen als Basis bereits den Schärfegrad des fertigen Senfs. Während die gelben ein etwas milderer Aroma besitzen, entsteht aus den braunen Körnern eine schärfere Senfsorte. Grundsätzlich gilt: Je dunkler das Senfkorn, desto schärfer das fertige Endprodukt.

Je feiner das Senfkorn im Vorfeld gemahlen wird, desto feiner ist anschließend auch der Senf. Wer etwas Übung hat, kann die Senfkörner zu Senfmehlmörsern. Ansonsten empfiehlt es sich, die Körner 8 bis 24 Stunden in die später auch verwendete Flüssigkeit (Essig oder Fruchtsaft) einzulegen und anschließend zu pürieren.

Wer lieber Rottisseur-Senf machen will, zerkleinert die Senfsaat nur grob. Diese Senfart ist sehr beliebt fürs Grillen, da der Senf besonders hitzebeständig ist und bei hohen Temperaturen nicht verbrennt. Die Senfkörner geben ihre Aromen konstant und langanhaltend an die Speisen weiter, ohne dabei an Schärfe zu verlieren.

## Fermentation ja oder nein?

Für den Herstellungsprozess von Senf gibt es verschiedene Arten und Möglichkeiten, die sich vor allem in der Zeitintensität unterscheiden. Die langwierigere Variante ist eine Senfmaische anzusetzen, die ein bis zwei Tage fermentiert, bevor sie weiter verarbeitet wird. Dafür werden frisch gemahlene Senfkörner in Essig, Wasser/Fruchtsaft und Salz in einem verschließbaren Glas eingelegt. Nach 24 bis 48 Stunden können dann weitere Wunschzutaten hinzugegeben und die Masse zu einem fertigen Senf verarbeitet werden. Bei der gängigeren, schnelleren Methode lässt man gemahlene Senfkörner mit Fruchtsaft eine halbe Stunde quellen und kann sie anschließend zu einem fertigen Senf weiterverarbeiten.

Dabei gilt: In der Senfherstellung werden zwei Mahlgänge benötigt. Einmal das Zermahlen der Senfkörner selbst (wie oben beschrieben grob oder fein), die anschließend mit ein wenig Flüssigkeit vermischt reifen und quellen müssen. Anschließend wird unter Zugabe weiterer Flüssigkeit ein zweiter Mahlvorgang vorgenommen, der in der Küche durch einen Stabmixer improvisiert wird. In der Industrie werden bei diesem Durchgang häufig große Mahlsteine eingesetzt. Durch den zweiten (Mahl-)Durchgang wird gewährleistet, dass sich das Senföl mit den anderen Flüssigkeiten verbindet und nicht wieder absetzt oder trennt.



Text & Bilder: Daniela Schubert  
und Heiko Harthun

 @teekesselchenh

 /teekesselchenh

 www.tee-kesselchen.de



Bei der eigenen Senfherstellung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Alkoholika wie Whisky oder Gin geben dem fertigen Senf eine interessante Note

### Geduld wird belohnt

Während die Herstellung von Senf selbst recht unaufwändig ist, gilt es danach etwas Geduld zu haben. Denn nach dem zweiten Mahldurchgang ist der Senf noch nicht direkt verzehrfertig und meist viel zu scharf. Erst mit der Zeit verliert die Senfmasse, die am besten in Gläsern oder kleinen verschließbaren Tonkrügen im Kühlschrank oder an kühlen, dunklen Orten aufbewahrt werden



Auch zu Fingerfood und Häppchen macht der Senf immer etwas her



Ob im Tontöpfchen oder Glas: (Selbstgemachter) Senf ist der perfekte Begleiter für (vegane) Würstchen, Hot Dogs, Burger und Grillgut

sollte, seine sehr intensive Schärfe und bildet genau das richtige und gewollte Aroma.

Die, vor allem zu Beginn teilweise beißende Schärfe von Senf kommt übrigens folgendermaßen zustande: Sobald die Inhaltsstoffe (Glykoside) eines Senfkorns mit Wasser (also auch Speichel), in Verbindung treten, entstehen Schwefelsäure und Senföle (Isothiocyanate), die dazu führen können, dass die Schleimhäute brennen. Das kann sich durch Niesen oder tränende Augen äußern. Das gleiche Phänomen lässt sich auch bei Meerrettich beobachten, der das Glykosid Sinigrin enthält, das unter anderem auch in dunklen Senfsorten vorkommt.

### Die kleine Senf-Historie

Schon vor über 3.000 Jahren schätzten die Chinesen Senfschärfe sehr. Durch den Import nach Europa wurde Senf auch bei uns populärer und galt zunächst im alten Rom als Aphrodisiakum und Heilmittel gegen Schlangenbisse, Haarausfall und Läuse. Zu der Zeit wurde auch das erste Senfrezepth notiert und genießt noch heute große Beliebtheit. Alleine in Deutschland wird pro Kopf und Jahr rund 800 Gramm Senf verzehrt. Die medizinische Wirkung von Senf macht man sich heutzutage noch zu eigen. So können Senföle eine hemmende Wirkung auf Viren und Bakterien bei Harn- und Atemwegsinfektionen haben. |

### SENF-SORTEN

Das Grundrezept besteht immer aus Senfkörnern, Wasser, Essig und Salz. Ansonsten kann mit allen Lieblingszutaten experimentiert werden. Gut passen beispielsweise:

- **Kräuter** wie Estragon, Kräuter der Provence, Rosmarin
- **Gemüse** wie Tomaten, Meerrettich, schwarzer Knoblauch
- **Obst** wie Himbeeren, Mango, Feigen
- **Gewürze** wie schwarzer und grüner Pfeffer, Curry, Ingwer
- **Alkoholika** wie Wein, Whisky, Gin, Rum, Calvados, Liköre



# GRUNDREZEPT

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

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

Selbstgemachter Senf besteht aus nur sechs Komponenten und kann nach den eigenen Vorlieben variiert werden. Von leicht und mild bis scharf-würzig, erlaubt ist, was schmeckt. Weiße Senfkörner sind mild, während schwarze und braune deutlich schärfer schmecken. Für einen mittelscharfen Senf ist daher eine Mischung verschiedener Senfkörnern zu empfehlen. Auch durch die Auswahl des Essigs oder die Verfeinerung mit Gewürzen und Kräutern lässt sich der Geschmack beeinflussen.

- Die Senfkörner je nach gewünschter Konsistenz des fertigen Senfes in einem Mixer fein mahlen oder grob mit dem Mörser zerstoßen.
- Wasser, Essig, Salz und Honig in einem Topf auf 80 °C erhitzen.
- Den Topf von der Herdplatte nehmen und auf 30 °C abkühlen lassen. In Eiswasser kann dieser Vorgang beschleunigt werden. Dann die zerkleinerten Senfkörner oder das Senfmehl dazu geben.
- Zum Schluss Olivenöl unterrühren.
- In heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen, fest verschließen. An einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Nach 2 Wochen ist der Senf "reif". In kühlen, dunklen Räumen hält er sich ungeöffnet 6 Monate lang. |

## ZUTATEN

- 200 g Senfkörner (gelb, alternativ: Senfmehl)
- 200 g Wasser
- 250 g Essig
- 70 g Honig oder Zucker
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

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

## Tipp

Für süßen Senf fügt man dem Rezept einfach mehr Zucker oder Honig hinzu. Durch die Zugabe von weiteren Aromen kann die scharfe Paste individuell veredelt werden. Geeignete Kräuter sind zum Beispiel Rosmarin oder Estragon. Ein Schärfekick wird durch Chili oder Meerrettich erreicht und auch mit Knoblauch, Honig und Paprika können spannende Kreationen entstehen. Kräuter und sämige Zutaten sollte man erst zum Schluss unterheben. Eine süßliche Komponente geben getrocknete Früchte wie Feigen, Mango oder Kirschen. Diese werden kleingeschreddert unter die Senfmasse gerührt.



# WHISKY-SENF

Rezept & Bild: Daniela Schubert  
und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Bei selbstgemachtem Senf lassen sich die Zutaten ganz dem eigenen Geschmack anpassen. So ist auch dieser Whisky-Senf entstanden – der garantiert nicht nur Whisky-Fans schmeckt, sondern allen, die es ausgefallener mögen. Whisk(e)y wird weltweit hergestellt, die beliebtesten und bekanntesten kommen u.a. aus Schottland, Irland, den USA, Kanada und Japan. Die europäische und japanische Herstellung basiert dabei auf Weizen, Gerste und Hafer. Die Basis in den USA ist Mais und das Endprodukt ist Bourbon; der kanadische wird aus Roggen hergestellt und trägt oft die englische Übersetzung Rye im Namen. Auch unterscheidet sich die Schreibweise: der schottische, auch Scotch genannt, wird ohne „e“ geschrieben, alle anderen Whiskeys mit „e“. Schottland gilt weitläufig als Ursprungsland der alkoholischen Spirituose.

- Die Senfkörner in einem Mörser klein mahlen und anschließend in ein hohes Gefäß geben.
- Fruchtsaft in einem Topf erhitzen und zum fertig zerkleinerten Senfmehl dazu geben. Alles zusammen mit einem Kochlöffel gut vermengen, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht. Die so entstandene Paste 30 Minuten abgedeckt „quellen“ lassen.
- Nach dem Quellvorgang die anderen Zutaten nach und nach hinzugeben und das Ganze mit einem Stabmixer einmal gründlich pürieren.
- Die halbflüssige Masse in ein Schraubglas oder einen Tontopfgefäß mit verschließbarem Deckel geben und für zwei bis drei Wochen im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Der Senf ist anschließend verzehrfertig und kann zu vielen herzhaften Gerichten oder als Brotbelag serviert werden. ■

## ZUTATEN

- 125 g Senfkörner (gelb)
- 150 ml Cidre-Essig (alternativ: ein anderer Fruchtestig)
- 75 ml Whisky
- 75 ml Ahornsirup
- 25 ml Apfel-/Birnenensaft (naturtrüb)
- 10 g Stein- oder Himalayasalz
- 2 TL Rosmarin oder Estragon (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma (für eine hellere Endfarbe)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tipp

Als besonderen Pfiff kann man bei dem Whisky-Senf ein Süßungsmittel hinzugeben wie Ahornsirup oder (veganer) Honig. Das mildert die Schärfe und rundet den starken Whisky-Geschmack etwas ab. Für eine alkoholfreie Variante den Whisky durch alkoholfreien Whisky (z.B. Whissin) oder 50 ml zusätzlichen Fruchtsaft plus 2,5 EL Liquid Smoke ersetzen.



# Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

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



Gründerin Eva Osterholz (links) zusammen  
mit Mitarbeiterin Carolin Kopp (rechts)

Zu Gast bei einer Senf-Manufaktur

# Scharfe Körner aus Hamburg

Text: Vanessa Grieb,  
Bilder: Jan Schnare





Insgesamt 14 verschiedene Senfe gibt es bei „Senf Pauli“. Von fruchtig bis exotisch ist für jeden Geschmack etwas dabei



Die beiden klassischen Sorten bekamen im Sommer 2019 ein neues, maritimes Gewand. Die Rezeptur ist gleich geblieben

„Vom Walde komm ich her“, „Josephine Baker in Bollywood“ oder „Himbeerfelder für immer“ – hinter diesen poetisch klingenden Namen stecken Senf-Sorten. Hergestellt werden sie von Eva Osterholz in aufwändiger Handarbeit in Hamburg. „Senf Pauli“ heißt ihre Manufaktur, die sie vor zwölf Jahren gegründet hat. Wie sie auf die kreativen Namen ihrer Produkte gekommen ist, wie sie Senf herstellt und wie es überhaupt dazu kam, dass die scharfen Körner zu ihrem Hauptberuf wurden, hat sie uns bei einem Besuch verraten.

**E**va Osterholz erinnert sich: „Ich habe schon immer gerne kreativ gearbeitet.“ Dennoch entschied sich die studierte Soziologin zunächst für einen Job als Büroleiterin in einer Weiterbildungseinrichtung. Mit Anfang 30 hatte sie genug vom immer gleichen Bürotrott und kündigte. „Ich habe schon immer gerne Senf gegessen und etwa zu dem Zeitpunkt angefangen, selbstkreierte Sorten an Familie und Freunde zu verschenken. Alle waren total begeistert und fragten immer wieder, ob ich das nicht professioneller aufziehen wolle.“

Gesagt, getan und so vergingen von der Überlegung bis zur Gründung von „Senf Pauli“ nur etwa eineinhalb Jahre. Der Name war schnell gefunden: Ihr Unternehmen hat sie nach ihrem Lieblingsstadtteil in Hamburg, Sankt Pauli, benannt, der auch gleichzeitig ihr Wohnsitz ist. Mittlerweile ist die Manufaktur in die Räumlichkeiten einer ehemaligen Käserei im Stadtteil Eilbek umgezogen. Der Name ist geblieben.

Ihr Wissen über Senf hat sich die gebürtige Oldenburgerin selbst angeeignet. „Mein Soziologiestudium hat mir da auf jeden Fall geholfen. Ich bin es gewohnt, mich schnell in fremde Themen einzuarbeiten.“ In den ersten Wochen der Gründung maischte sie ihren Senf,

in Absprache mit dem Lebensmittelamt, in ihrer eigenen Küche, dann wechselte sie in eine externe. Seit zehn Jahren produziert sie in eigenen Räumlichkeiten.

„Mord im Orient“, ein Senf mit Weißwein-Feigen & Gewürzen sowie „Josephine Baker in Bollywood“ mit Bananen und Curry waren die ersten Sorten. Diese und zwei weiteren Sorten mit selbst gedruckten Etiketten verkaufte Eva Osterholz schon bald nach Gründung auf einer Messe in Hamburg. Mittlerweile ist das Sortiment angewachsen auf 14 Sorten, zwölf Spezialsorten und zwei klassische. Und es werden immer mehr, allein in den letzten eineinhalb Jahren sind sechs neue Senfsorten entstanden. „Ich überlege mir immer, wozu ich gerne Senf esse und entwickle basierend darauf neue Ideen und Sorten“, erklärt die Gründerin. „Und da meine Sorten meist außergewöhnlich und kreativ sind, war es nur naheliegend, dass sie auch kreative Namen bekommen.“

Für ihre Kreationen verwendet Eva Osterholz ausschließlich hochwertige, wenn möglich regionale und nachhaltige Zutaten und macht alles selbst. Ihre Senfsaat bezieht sie in 25-Kilogramm-Säcken aus Niedersachsen, an Essig werden Bio-

Essige eingesetzt. Das Obst für die fruchtigen Senfsorten wird extra püriert. „Ganze Senfkörner sehen noch nicht wirklich nach Senf aus und schmecken auch nicht so. Das Mischverhältnis von milden hellen Senfkörnern und dunklen, scharfen bestimmt den späteren Schärfegrad des fertigen Senfs. Erst der Essig macht den Senf zu dem, was er ist“, erklärt die Autodidaktin.

Anfangs hat sie die Senfkörner mit einer Kaffeemühle gemahlen. Mittlerweile werden sie auf einer Steinmühle schonend kalt vermahlen. Das ist auch

**Ungemahlene Senfkörner. Früher wurden die gelben Körner als Heilmittel eingesetzt**





Eva Osterholz vermahlt ihren Senf kalt und lässt ihm viel Zeit zu reifen. Darin besteht einer der Hauptunterschiede zu industriell hergestelltem Senf

nach wie vor Chefsache von Eva Osterholz, die sonst nahezu alle Arbeiten mit ihren drei Mitarbeitern teilt. Durch die schonende Vermahlung von Hand bleiben die Senföle, die so gesund sind, erhalten. „Für manche günstigen Senfe wird wertvolles Senföl aus der Saat gepresst und durch billiges Pflanzenöl ersetzt. Ein guter Senf wird schonend kalt vermahlen und nicht entölt“, verrät Eva Osterholz. Die gemahlene Senfsaat wird mit Wasser, Gewürzen und Essig zu einer Maische angesetzt und gegebenenfalls noch mit Früchten verfeinert. „Für die süßen Senfsorten verwenden wir Apfel-Essige, Weißwein-Essig für die herzhaften.“ In mehreren Durchgängen wird die Maische nochmals fein gemahlen und in Kunststoffeimern reifen gelassen, bis sich alle Komponenten zu einem harmonischen Geschmack verbinden. Anschließend wird der Senf abgefüllt. Die Reifezeit ist mit zwei bis vier Wochen recht lang, was die Produktion aufwändig macht. Nicht nur deswegen ist Senf kein einfach zu handhabendes Produkt. „Senf ist am schärfsten, wenn man ihn ansetzt. Mit der Zeit lässt die Schärfe nach. Wenn ich eine neue Sorte kreierte, weiß ich zu Beginn noch nicht, wie sich das fertige Produkt entwickeln wird und wie sich die einzelnen Komponenten wie Essig, Gewürze und Früchte verhalten. Außerdem kann sich die Konsistenz verändern, wenn der Senf beispielsweise nachdickt. Das ist ein ständiges Ausprobieren“, erklärt sie. „Senfproduktion ist kein einfach verdientes Geld. Manchmal frage ich mich, warum ich keine Konfitüre koche und damit mein Geld verdiene“, ergänzt sie lachend.

Dunkle Senfkörner sind schärfer als helle. Die richtige Mischung verschiedener Sorten bestimmt den Schärfeegrad des fertigen Senfs

Auch wenn die Anfänge etwas holprig und langwierig waren, fühlt sie sich jetzt, nach gut zwölf Jahren, angekommen: „So langsam weiß ich, wie der Hase läuft.“ Dabei hilft ihr auch der Austausch mit anderen. So hat sie sich einem Manufakturen-Netzwerk in Hamburg angeschlossen. Man tauscht sich aus und hilft sich. Konkurrenz sieht sie in den anderen Manufakturen nicht, zum einen, da keine andere Senf-Manufaktur dort vertreten ist. Zum anderen ist ihre Zubereitung des Senfs so individuell: „Unser Senf wird traditionell hergestellt, aber modern interpretiert.“

Obwohl sie innerhalb des Netzwerkes keine Konkurrenz sieht, überlässt sie nichts dem Zufall. Ihre Produkte wirken bis ins kleinste Detail durchdacht. Das fängt bei den hochwertigen Zutaten an und endet mit den Etiketten. Diese werden von einer Illustratorin gestaltet und passen farblich immer zu den Früchten und Zutaten, die im Senf enthalten sind. Die Bilder werden von der Illustratorin auf Papier gemalt, als Scherenschnitt ausgeschnitten und eingescannt. Eva Osterholz und ihre Mitarbeiter werden auch selbst kreativ. So haben sie für den Relaunch der zwei klassischen Senfsorten „Knusprige Pixie“ und „Pfeffriger Peter“ im Juni diesen Jahres

erneut in Zusammenarbeit mit der Illustratorin maritime Motive entworfen und pünktlich zum Start in ihrem Büro kurze Stop Motion-Filme zu den Senfsorten gedreht. „Ich wollte schon lange einen Senf machen und ein Etikett gestalten, das einen Bezug zu Hamburg hat. Mit der Umgestaltung der Etiketten ist uns das wunderbar gelungen. Die kreative Arbeit hat total Spaß gemacht“, freut sie sich.



In diesem Jahr neu im Sortiment: Geschenkverpackungen aus Pappe. Viele Firmen verschenken den Senf darin



Die letzte Stufe der Senfproduktion ist die Abfüllung in Gläser, bevor sie anschließend mit Etiketten versehen werden. Senf ist ewig haltbar, kann zur Konservierung der Schärfe im Kühlschrank aufbewahrt werden, muss er aber nicht

„Kreative Lösungen für Probleme finden ist eine meiner Hauptaufgaben. Sei es die Maschinen betreffend, die Abfüllung oder unsere Etiketten“, erklärt Eva Osterholz weiter. Eine Etikettiermaschine haben sie beispielsweise erst seit einem Jahr, vorher wurden alle Gläser von Hand beklebt. Das Gerät kommt nicht von der Stange, sondern wurde an die Bedürfnisse der Manufaktur angepasst. Mitarbeiterin Carolin Kopp, die seit April 2019 fest im Team und als Architektin ebenfalls Quereinsteigerin ist, hat seitdem die Oberhand über die Maschine.

„Senf Pauli“-Produkte sind deutschlandweit in inhabergeführten Feinkostläden erhältlich, im Onlineshop und auf Messen. Gastronomie-Betriebe beliefern sie ebenfalls mit ihre Kreationen. Das Hauptgeschäft findet zu Weihnachten, im Frühjahr und Sommer zur Grillsaison statt. „Unser Senf wird gerne verschenkt. Wir haben, wenn wir neue Ideen entwickeln, immer Leute vor Augen, die gerne in der Küche stehen und kreativ kochen. Besonders beliebt sind die fruchtigen Sorten. Nur in Bayern und generell in Süddeutschland kommen eher die traditionellen Sorten an. Das liegt aber glaube ich auch daran, dass die Menschen dort sehr stolz auf ihre Tradition sind und selber viel guten Senf haben“, erklärt Eva Osterholz.

Aktuell produzieren die Senf-Liebhaberinnen und ihr Team den Weihnachtssenf „Vom Walde komm ich her“ mit Apfel, Mandeln und Tannenspitzen. Bei der Rezeptur haben sie sich von Theodor Storms Weihnachtsgedicht „Knecht Ruprecht“ inspirieren lassen. Bereits im zweiten Jahr wird die Sorte hergestellt, die auf 2.000 bis 2.500 Gläser limitiert ist. „Mit Sorten wie diesen schaffen wir Anreize für Stammkunden, die den Senf vorbestellen können. Man kann ihn aber auch im Onlineshop erwerben, sodass er für eine kurze Zeit für alle erhältlich ist“, erklärt Eva Osterholz. 6,90 Euro kostet das Glas mit 110 ml Inhalt, wie alle Sorten. Bei „Knusprige Pixie“ und „Pfeffriger Peter“ bekommt man für diesen Preis sogar 160 ml.

Obgleich die Kreationen von „Senf Pauli“ nicht ganz günstig sind, brummt das Geschäft. Eva Osterholz und Carolin Kopp planen, in der Vorweihnachtszeit einen Lagerverkauf in der Manufaktur zu veranstalten. „Die Frage, ob wir auch vor Ort verkaufen, kommt immer wieder, daher denken wir aktuell verstärkt darüber nach, wie man einen Werksverkauf gestalten könnte“, verrät Carolin Kopp. Auch



In den Weihnachtssenf kommen von Hand kleingehackte Tannennadeln. Ihr Duft erfüllt den kompletten Produktionsraum

ein Umzug in größere Räumlichkeiten ist geplant. Der Standort in Eilbek wird langsam zu klein. Dann möchten sie die Produktpalette auch um weitere Erzeugnisse aus dem Bereich erweitern. Bedeutet also, Ausschau halten, ob es bald Chutneys, Soßen oder Ketchupsorten mit poetischen Namen gibt. Die könnten mit großer Wahrscheinlichkeit aus der Manufaktur von „Senf Pauli“ stammen. |

#### Kontakt

Senf Pauli  
Hasselbrookstraße 52, 22089 Hamburg  
Telefon: 040/46 63 86 60  
E-Mail: senf@senfpauli.de  
Internet: www.senfpauli.de



Zwei Mal pro Jahr wird „Vom Walde komm ich her“ in einer limitierten Auflage hergestellt

# Inspiration

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

## Die Moderne Speisekammer



### Schnelle asiatische Gemüsepfanne. Und: Nachhaltig einkaufen in UK

Das Aufregendsten an einem Umzug ins Ausland ist es doch, die anderen Sitten und Gebräuche kennen zu lernen. Da fährt man einfach mal auf der falschen Seite, steht brav...

Sabine Huth-Rauschenbach stellt auf ihrem Blog „Die Moderne Speisekammer“ Rezepte – auch vegetarisch und vegan – vor, gibt Tipps zum Einkaufen und zeigt, wie man in einem Einpersonenhaushalt leckere Gerichte zaubert und dabei noch Reste verwerten kann. Denn ihr Ziel ist es, so wenig Lebensmittel wie möglich wegzuerwerfen. Laut eigener Aussage hat sie das auch schon in ihren Alltag integriert und wirft weniger Lebensmittel weg als noch zu Beginn ihres Blogs.

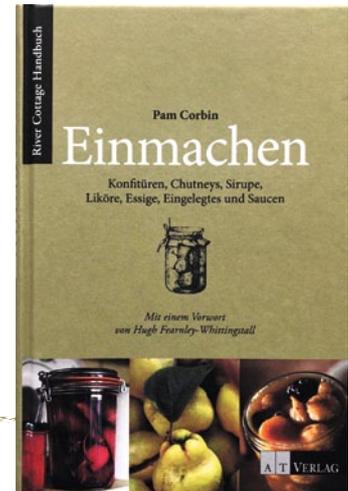
[www.diemodernespeisekammer.de](http://www.diemodernespeisekammer.de)

Das Konzept von Refill Deutschland ist einfach: Läden mit dem Refill-Aufkleber am Fenster oder der Tür füllen kostenfrei Leitungswasser in jedes mitgebrachte Trinkgefäß. Wichtigstes Anliegen von Refill sind dabei der Umweltschutz und die Abfallvermeidung, insbesondere von Plastikmüll. Denn wer seine Trinkflasche dabei hat, muss sich keine Einweg- oder Mehrwegflaschen kaufen. Auf der Website

von Refill zeigt eine Karte an, wo es Refill-Stationen gibt.

[www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)

Das Buch „Einmachen“ von Pam Corbin leitet begeisterte Köchinnen und Köche an, wie Einmachen, Sterilisieren und das richtige Befüllen von Gläsern funktionieren. Passend dazu stellt die Autorin auch 75 Rezepte vor, die für ungeübte oder auch erfahrenere Einmacher geeignet sind. Dabei reicht das Spektrum von Konfitüren, über Chutneys, Sirupe, Liköre, Essige und Eingelegtes bis hin zu Soßen. Zu einigen Rezepten gibt es außerdem Variationen oder es werden Tipps gegeben, wie das Rezept noch besser gelingt.



Pam Corbin  
**Einmachen**  
216 Seiten  
978-3-03800-775-3  
€ 19,95

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



Mehr als 4700 Stationen deutschlandweit (Stand Oktober 2019)

Plastikmüll vermeiden | Leitungswasser trinken | Wasserflasche auffüllen  
Überall wo der Refill Aufkleber angebracht ist kostenfrei Leitungswasser in die mitgebrachte Flasche auffüllen und Plastikmüll vermeiden

Um alle Stationen zu sehen, zoomte in den Zielfort oder klicke auf das Dreieck (links oben) in der Karte, um die Suchmaske zu öffnen.





Die ResteRitter haben sich den Kampf gegen Lebensmittelverschwendung auf die Fahnen geschrieben. Die drei Geographiestudenten, Moritz Dietzsch, Nick Eßwein und Ike Hansen, kämpfen aktiv gegen die Lebensmittelverschwendung an und retten Obst und Gemüse vor der Tonne in Kiel. Sie machen das Obst haltbar, indem sie daraus leckere selbstgemachte Fruchtaufstriche und Chutneys kochen. Mit jedem verkauften Glas geht eine Spende an die Stiftung Mittagskinder, die damit einem Schulkind unter anderem ein warmes Mittagessen ermöglichen. Um die Menschen zum Umdenken anzuregen, veranstalten sie deswegen sogenannte Schnippelpartys und Schulprojekte. Sie zeigen auf, welche tollen Gerichte aus den Lebensmitteln gekocht werden können und regen zum eigenen Handeln an.

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



Schlachten ist ein altes Handwerk, das früher ein fester Bestandteil des Alltags war, der jetzt mit einem Schlachtfest am Kiekeberg gefeiert wird. Die Interessierten können zwar nicht direkt bei der Schlachtung zusehen, aber es wird gezeigt, wie das Tier richtig zerlegt wird. Darsteller zeigen, wie das Fleisch früher verarbeitet wurde. Auch die Herstellung von Grützwurst, Wellfleisch und Schlachtbrühe kann neben dem Einkochen von Fleisch ebenfalls bestaunt werden. Ausstellungsstücke zeigen, welche Geräte für eine Schlachtung damals benötigt wurden.

**Stiftung Freilichtmuseum am Kiekeberg**  
 Am Kiekeberg 1  
 21224 Rosengarten  
 Telefon: 040/790 17 60  
 E-Mail: [info@kiekeberg-museum.de](mailto:info@kiekeberg-museum.de)  
 Internet: [www.kiekeberg-museum.de](http://www.kiekeberg-museum.de)

Eintritt: 9,- Euro, Kinder unter 18 Jahren frei  
 Datum: 26. Januar 2020, 10 bis 17 Uhr

Unterteilt in vier Jahreszeiten-Kapitel Herbst, Winter, Frühling und Sommer, stellt Michaela Hager ihre Rezepte zur Festtagsküche in ihrem gleichnamigen Buch vor. Darin gibt es auch ein kleines Kapitel, das sich mit Grundrezepten wie Serviettenknödeln, Spätzle und Kartoffelbrei beschäftigt. Die Autorin führt selbst seit 24 Jahren ein Lokal und kocht seit 2008 regelmäßig im Bayerischen Fernsehen. Ihre gesammelten Erfahrungen gibt sie den Kochenden mit ihrem Buch weiter. Sie zeigt, wie man an Weihnachten, zu Ostern, zum Geburtstag oder für eine Hochzeit leckere Speisen zubereitet und clever vorbereitet.

Michaela Hager  
**Festtagsküche**  
**Herzlich Saisonal Entspannt**  
 240 Seiten  
 978-3-7106-0372-3  
 € 30,-



[www.brandstaetterverlag.com](http://www.brandstaetterverlag.com)



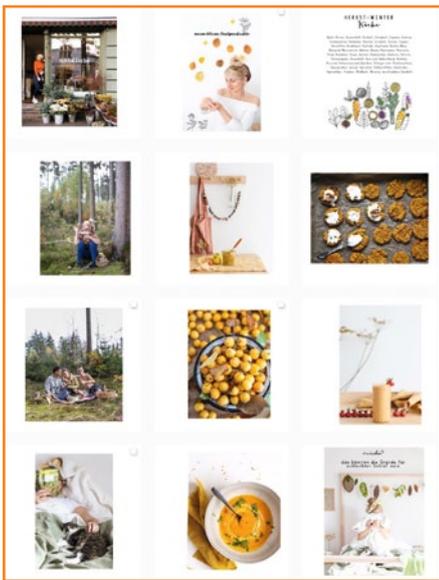
„Kleiner Kuriositätenladen“. Der Foodblog für kreative Küche und gelungene Rezepte – so nennt sich das Blog von Stephanie Kosten. Dort findet jeder Interessierte Rezepte von A-Z, kann diese auch nach Kategorien wie Vorspeise oder Getränke anzeigen lassen und einen Einblick in die Vorratskammer erhaschen. Auch Geschenke aus der Küche stellt die Bloggerin vor – passend zu Weihnachten gibt es auch Pralinen und Konfekt.

 [www.kuriositaetenladen.com](http://www.kuriositaetenladen.com)

Die meisten Lebensmittel des täglichen Bedarfs lassen sich auch zu Hause herstellen und haltbar machen. Selbst gemacht sind sie schmackhafter und gesünder, denn auf industrielle Zutaten kann verzichtet werden. Mit über 350 Rezepten bietet das Buch **Speisekammer** von den schwedischen Schwestern Lisa Eisenmann Frisk und Monica Eisenmann Grundlagen, um die Speisekammer in eine wahre Schatzkammer zu verwandeln. Es gibt Rezepte aus dem Bereich der Würzsoßen, dem Einkochen, von Milchprodukten, für Wurstwaren sowie Eiscreme.



Lisa Eisenmann Frisk, Monica Eisenmann  
**Speisekammer**  
**Vorräte einfach selbst gemacht.**  
**Über 350 Rezepte**  
 336 Seiten  
 978-3-88117-182-3  
 € 36,-



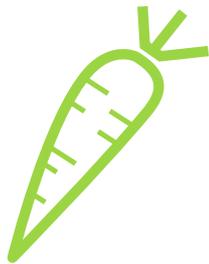
 @syl\_loves

Syl Gervais bezeichnet sich selbst als Autorin und Storytellerin. Auf ihrem Instagram-Account [syl\\_loves](https://www.instagram.com/syl_loves) zeigt sie ihren Followern vor, wie man fermentiert oder sein eigenes ökologisches Waschmittel herstellt. Die 43-Jährige stellt außerdem ihre Erfahrungen zum Intervallfasten dar und auch ihr Buch, „My little green kitchen“, wird gezeigt.

Regional einzukaufen gestaltet sich nicht immer einfach. Markus und Felix Kosel haben eine Lösung parat. Mit ihrer Internetseite [www.bei-mir-um-die-ecke.de](http://www.bei-mir-um-die-ecke.de) bieten sie allen Interessierten die Möglichkeit, nach regionalen Manufakturen und Produzenten in der Nähe zu suchen. Es kann nach Feinkost, frischen Produkten und Getränken gefiltert werden. Bereits über 4.000 Anbieter sind registriert.



Weihnachtszeit ist Backzeit. Würzige, fruchtige und nussige Aromen – sie sind die Hauptdarsteller in „Festlich Backen“, dem neuen Sonderheft aus der SPEISEKAMMER-Schwester-Redaktion BROT. Mit den gelingsicheren Rezepten für Brote, Kekse, Kuchen und andere Leckereien lässt sich Gebäck zaubern, das nicht nur während der Feiertage schmeckt. Von klassischem Stollen über herzhaft Hauptspeisen bis hin zu süßen Aufstrichen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kulinarik-Experten geben darüber hinaus Auskunft, welche Aromen besonders gut harmonieren und ein Ernährungsexperte erklärt, wieso es zu Weihnachten immer so gut schmeckt – und warum man deswegen kein schlechtes Gewissen haben muss.



Wann hat welches Gemüse Saison? In welchem Monat kann ich welches Obst essen? Zu welcher Jahreszeit wird welcher Salat geerntet. Die Antworten auf diese und weitere Fragen findet man in der App „GrünZeit“ der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Die Einkaufshilfe GrünZeit zeigt, wann heimische Ware Saison hat und ob angebotene Artikel eher aus dem Lager oder Gewächshaus kommen. Zur schnelleren Unterscheidung wurden die Symbole in Ampelfarben gestaltet: Rot kennzeichnet hohen, Gelb mittleren und Grün sehr geringen Energieverbrauch und damit die entsprechende Klimabelastung. Die App gibt es im Google PlayStore und im AppStore von Apple kostenlos.

Die Autoren Jörg Reuter und Manuela Rehn haben sich auf eine Reise quer durch Deutschland begeben, um mit älteren Menschen über das Essen ihrer Kindheitstage zu sprechen und mit ihnen gemeinsam zu kochen. Begleitet wurden sie von einem Koch aus der jeweiligen Region, der die Ursprünge der Zubereitungen und Essgewohnheiten erklärt und somit die Brücke zur modernen regionalen Küche schlägt. Insgesamt haben die Autoren zusammen mit den Senioren 80 besonders emotional verwurzelte Rezepte ausgesucht, niedergeschrieben und nachgekocht. Das Buch „Unser kulinarisches Erbe“ porträtiert diese Reise voll schöner, berührender Gespräche und Erlebnisse, die zwischen den älteren Menschen, den Köchen und den Autoren entstanden sind.

Jörg Reuter, Manuela Rehn  
**Unser kulinarisches Erbe**  
**Liebblingsrezepte der**  
**Generation unserer Großeltern**  
 300 Seiten  
 978-3-95453-185-1  
 € 29,95



# ZITRUSFRÜCHTE

## Sonne im Glas

Gerade in der kalten Jahreszeit sind tropische Früchte wie Zitronen, Orangen, Grapefruit und Mandarinen sehr beliebt. Kein Wunder, sind sie doch reich an Vitamin C und sauer macht ja bekanntlich lustig. Als Saft, im Smoothie oder als heiße Zitrone, häufig werden die Vitaminbomben in flüssiger Form konsumiert. Wie unser Mandarinenlikör. Wie wäre es außerdem mit eingelegten Mandarinen zu selbstgemachtem Mandelpudding oder einem schnellen Orangen-Aprikosen-Mus? Mit unseren Rezepten kann man sich das ganze Jahr über die Sonne nach Hause holen.

# MANDARINENLIKÖR

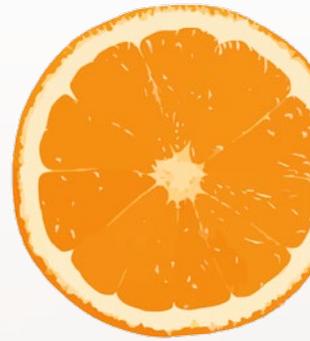
Rezept & Bild: Britta Gädtke

 [glasgefleuster](#)

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

Im Winter schmecken Zitrusfrüchte am besten. Mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt sind sie nicht nur gesund, sondern auch frisch und fruchtig. Zu Saft gepresst und mit Zucker und Gewürzen aufgekocht, ergeben sie einen leckeren Sirup – zusammen mit Alkohol erhält man einen spritzig-frischen Likör für die kalte Jahreszeit.

- Mandarinen auspressen und dabei aufpassen, dass keine Häutchen oder Teile der weißen Innenschale mit in den Saft geraten, da diese bitter werden können. Die Kardamom-Kapseln mit einem Mörser leicht zerstoßen. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Mandarinsaft mit Kardamom und Ingwer aufkochen und bei mittlerer Hitze einige Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Diesen abkühlen lassen.
- 400 ml vom Sirup abmessen und mit dem Alkohol verrühren. In eine Flasche abfüllen und gut verschließen. Lagern sollte man den Likör kühl und dunkel in einer gut verschließbaren Flasche. |



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN\*

- 6 große Mandarinen (450 ml Saft)
- 200 g Zucker
- 10 g Ingwer (frisch)
- 6 Kapseln Kardamom
- 300 ml Doppelkorn

\*Ergibt 1 Flasche à 700 ml



# MANDARINEN MIT RUM, KARDAMOM UND VANILLE

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

Mandarinen sind gerade aus der Winterzeit nicht wegzudenken. Diese in Rum eingelegte Variante ist besonders köstlich und eine schöne Ergänzung für jedes Dessert. Wer keinen Alkohol mag, lässt den Rum einfach weg.

- Das Wasser mit dem Rum und dem Zucker in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Dabei umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Kardamomkapseln mit der flachen Seite eines Messers andrücken, die Vanilleschote längs aufschneiden und halbieren und beides zu der Zucker-Wasser-Rum-Mischung geben. Nochmals kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- Die Mandarinen schälen und zerteilen. Dabei dürfen ruhig immer 2-3 Stücke aneinander gelassen werden. Die Mandarinen auf sterile Gläser verteilen und mit der Zucker-Wasser-Rum-Mischung gleichmäßig übergießen. Die Gläser gut verschließen und auskühlen lassen, bevor die Mandarinen für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen können. Idealerweise sollten die eingelegten Mandarinen zwei bis drei Tage Zeit zum Durchziehen haben, bevor sie serviert werden.
- Um die Mandarinen länger haltbar zu machen, können sie auch eingeweckt werden. Dazu die frisch gefüllten Gläser nebeneinander in einen großen Topf stellen. Der Topf sollte hoch genug sein, um ihn mit einem Deckel verschließen zu können und breit genug, damit sich die Gläser nicht berühren. Genug Wasser angießen, so dass die Gläser zu zwei Drittel im Wasser stehen. Das Wasser bei geschlossenem Deckel auf ungefähr 90 °C erhitzen und die Gläser bei dieser Temperatur für 30 Minuten im Topf stehen lassen. Im Anschluss die Gläser heraus nehmen und auskühlen lassen. ■

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN\*

- 10 Mandarinen (nicht zu weich)
- 6 Kapseln Kardamom
- 1 Vanilleschote
- 300 ml Wasser
- 250 g Zucker
- 150 ml Rum

\*Ergibt 2 Gläser à 500 ml



# MANDELPUDDING MIT EINGELEGTEN MANDARINEN

Dieses Dessert bringt die Rum-Mandarinen optimal zur Geltung, ist schnell gemacht und lässt sich ideal vorbereiten. Der Pudding wird klassisch mit Stärke eingekocht und verzichtet auf zugesetztes, fertiges Puddingpulver.

- Von der Mandelmilch 5 EL abnehmen und mit Stärke und Zucker verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen.
- Den Rest der Milch aufkochen. Dabei hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Sobald die Milch zu kochen beginnt, den Topf vom Herd nehmen und die Stärke-Mischung mit einem Schneebesen gut einrühren.
- Das Mandelaroma hinzufügen, nochmals kurz aufkochen und eine Minute köcheln lassen.
- Den fertigen Pudding in Silikonformen oder Gläser füllen und fest werden lassen.
- Zum Servieren den Pudding gegebenenfalls stürzen und mit den eingelegten Mandarinen sowie etwas gehobelten Mandeln garnieren. |

## ZUTATEN\*

- 500 ml Mandelmilch
- 40 g Speisestärke
- 2-3 EL Zucker
- 6 Tropfen Bittermandel- oder Mandelaroma
- eingelegte Rum-Mandarinen zum Servieren
- gehobelte Mandeln zum Dekorieren

\*Ergibt 4 Portionen

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



Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.plantifulskies.com

# ORANGEN-APRIKOSEN-MUS

Rezept: Gerda Göttling

Winterzeit ist Zitrusfrüchte-Zeit – die sich einfach zu einem selbstgemachten Fruchtaufstrich verarbeiten lassen. Das ganze Jahr über ist getrocknetes Obst erhältlich. Warum also nicht einmal die beiden Komponenten kombinieren und daraus ein winterliches Mus zaubern? Die Variante mit Orangensaft und getrockneten Aprikosen harmoniert besonders gut mit Gewürzen und kann ohne viel Aufwand kurzfristig gemacht werden. Im Frühjahr sorgen Lavendelblüten, Zitronenverbene oder Minze für eine frische Note.

## ZUTATEN

- 600 g Aprikosen (getrocknet, entsteint)
- 600 g Orangensaft (frisch gepresst)
- 400 g Gelierzucker 3:1
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb, Bio)
- 1 Orange (Abrieb, Bio)
- 2 EL Mandellikör (alternativ: 1-2 Tropfen Bittermandelöl) / oder für eine nussige Variante 35 g Pistazien (gehackt)
- 1 Ceylon-Zimtstange (alternativ: ½ TL Zimt, gemahlen)
- 2 Gewürznelken (alternativ: 1 Messerspitze Nelken, gemahlen)
- 2 Sternanis
- 2 Koriander-Samen (alternativ: 1 Messerspitze Koriander, gemahlen)

- Aprikosen, Saft, Zucker, Abrieb und die Gewürze in einen passenden Topf geben, durchrühren und über einige Stunden zugedeckt quellen lassen, bis die Aprikosen im Orangensaft weich geworden sind. Gewürze entfernen und beiseite stellen.
- Mit dem Stabmixer die weiche Masse kurz durchmixen. Anschließend die Gewürze wieder hinzu geben und das Ganze unter ständigem Rühren langsam aufkochen lassen. Die Masse sollte 5 Minuten kochen, in der letzten Minute den Mandellikör oder die gehackten Pistazien zugeben und in sterile Gläser füllen. Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen. |

## Tipp

Packt man die Gewürze in ein Edelstahlnetz-Teesieb oder Teeei, können die Gewürze ohne langes Suchen schnell wieder entfernt werden. 1 Beutel Spekulatiusgewürz ersetzt die einzelnen Gewürze. Für ein würziges Aroma kann man die Gewürze auch im fertigen Mus lassen. Das Mus schmeckt auch wunderbar zum Mandelpudding von Seite 73.

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



# Meine Vorräte & ich

## Mehr Zeit durch Einkochen

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer kocht Konfitüre, der Nächste setzt Likör an und ein Dritter pökelt und räuchert für den Hausgebrauch. Diesmal gibt Michaela Pfob einen Einblick in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

### SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du gerade?

**Michaela Pfob:** Momentan nutze ich die Angebote im Einzelhandel. Nächstes Jahr möchten wir einiges an Gemüse selber anbauen und dieses dann verarbeiten.

### Wie und wo lagerst Du Vorräte?

Als ich mit dem Einkochen angefangen habe, lebten wir in einer Dachgeschosswohnung und im Gefrierschrank war so gut wie kein Platz. Mein Einkochgut habe ich in den mitgelieferten Kartons der Gläser wunderbar lagern können. Sie standen gestapelt in einer Ecke in der Küche. Inzwischen leben wir in einem Haus mit großem Keller, in dem ich mir eine kleine Schatzkammer aufbaue. Bisher habe ich „nur“ ein Schwerlastregal mit fertigen Gerichten. Es werden aber mit Sicherheit noch einige folgen.

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

Eine Gruppe zum Erfahrungsaustausch finde ich sehr hilfreich. Dort wurden mir zum Beispiel oft höhere Temperaturen und längere Einkochzeiten empfohlen als in diversen Nachschlagewerken. Die vielen Tipps und Dateien des Gruppengründers und seiner Moderatoren sowie der Mitglieder dort haben es mir extrem einfach gemacht und es klappte auf Anhieb. Wichtig beim Einkochen selber ist auf Sauberkeit an den Glasrändern zu achten, die Gläser nicht zu hoch zu füllen und sie vor dem Einkochen sorgfältig zu verschließen. Ich bevorzuge das Einkochen im Topf oder Einkochautomaten, da man weniger Strom und Zeit benötigt.

### Welche Lebensmittel stellst du selbst her?

Aktuell sind es hauptsächlich fertige Gerichte. Aber als Lückenfüller kommen auch mal einfache Dinge wie Kartoffeln dazu. Mit denen kann ich dann in wenigen Minuten Arbeit leckere Aufläufe und Salate zaubern. Auch Mixed Pickles habe ich in meinen Bestand. Ich fermentiere auch gerne Suppenwürze oder mache eine gekörnte Brühe aus gedörrten Gemüse und Meersalz. An Sauerkraut im Bügelglas haben wir uns auch schon gewagt. Mein Mann hat einmal Chilis fermentiert, mit Knoblauch. Superscharf und superlecker.

### Was ist dein Standardrezept beim Einkochen, das einfach immer gelingt?

Meine Allzweckhackfleischsoße, würde ich sagen. Die ist sehr vielseitig, ich nutze sie für Nudeln, auf Backkartoffeln mit Soße und einem Klecks Sauerrahm, auf Pizza und in der Lasagne. Gibt man noch Mais, Kidneybohnen und Chili dazu, hat man ein leckeres Chili con Carne. ■



## HACKFLEISCHSOÛSE À LA MICHAELA PFOB

### ZUTATEN

- 1.000 g Hackfleisch
- 1.000 g Paprika (rot)
- 1.000 g Zwiebeln
- 1.000-1.500 ml Tomaten (passiert)
- etwas Tomatenmark
- nach Belieben: Brühe (gekörnt), Knoblauch, Basilikum, Pfeffer

Hackfleisch anbraten und mit Tomatenmark anrösten. Zwiebeln und Paprika würfeln und in einem großen Topf andünsten. Wenn das Hackfleisch schön gebräunt ist, zum Gemüse geben. Passierte Tomaten hinzufügen. Dann gebe ich schon den Knoblauch hinzu, den ich vorher mit etwas Salz im Mörser zu einem feinen Mus verarbeite. Mit gekörnter Brühe, Basilikum und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden langsam köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Die fertige Soße in saubere Gläser füllen, verschließen und für 120 Minuten in kochendem Wasser einkochen.



### MICHAELA PFOB

Michaela Pfob aus Lage kam durch die Geburt ihrer Zwillinge zum Einkochen. Die Mutter von drei Kindern suchte nach einem Weg, mit Zeitersparnis leckeres Essen vorzubereiten und einzulagern. Außerdem arbeitet ihr Mann im Schichtdienst, was eine zusätzliche Herausforderung darstellt. Durch Zufall stieß sie im Internet auf Beiträge zum Thema Einkochen und suchte sich daraufhin bei Facebook eine Gruppe, in der sie sich in die Basics einlesen konnte. Die ersten Vorräte waren schnell eingekocht und seitdem ist Michaela mit Begeisterung dabei.



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

*HOT & SPICY*

---

*Ein Fest für  
die Sinne*



Winterzeit ist die Zeit für heiße Getränke, die von innen wärmen, wenn es draußen kalt ist. Ob im Café oder beim netten Zusammensein, ein Heißgetränk darf nicht fehlen. Doch warum viel Geld für fertige Mischungen ausgeben, die oft zu süß sind und fragwürdige Zusatzstoffe enthalten, wenn man einfach seine eigenen Gewürzmischungen herstellen und damit die leckersten Getränke zaubern kann? Mit verschiedenen Gewürzen sind immer neue Kreationen möglich, mit denen sich auch Desserts und herzhaftere Gerichte verfeinern lassen. Und das Beste: Schon bei der Zusammenstellung der Mischungen duftet die Küche wie ein ganzer Gewürzladen.





# Gewürze: Grundlagen, Verarbeitung & Lagerung

Der Geruch von frisch aufgebrühtem Kaffee, Omas Bratkartoffeln oder einem exotischen Curry – Gerüche und Gewürze gehören zum Essen wie das sprichwörtliche Salz in der Suppe. Kräuter, Samen und Blätter verleihen Speisen den letzten Pfiff und sorgen für ein echtes Sinneserlebnis. Häufig nehmen wir Gewürze zunächst über den Duft, anschließend über den Geschmack wahr. In verarbeiteter Form und mit der richtigen Lagerung lässt sich aus den meisten Gewürzen noch mehr herausholen.

**G**ewürze sind Pflanzenteile, die aufgrund ihrer natürlichen, ätherischen Inhaltsstoffe als geschmacks- oder geruchsgebende Zutat Essen verfeinern oder bekömmlicher machen können. Lebensmittel wie Fleisch und Milch lassen sich mit Gewürzen konservieren und so länger haltbar machen. Der starke Duft von Melisse und Petersilie vertreibt Insekten und andere Speisekammerschädlinge. Viele Gewürze haben sogar gesundheitsfördernde und heilende

Eigenschaften: Sie können antibakteriell, antioxidativ, immunstärkend, schmerzlindernd oder durchblutungsfördernd wirken.

Streng genommen sind Salz und Zucker keine Gewürze, sondern ein Mineral und ein Kohlenhydrat. Je nachdem, welcher Pflanzenteil als Gewürz verwendet wird, unterscheidet man zwischen Blattgewürzen wie Thymian, Basilikum oder Oregano, Blütengewürzen wie Safran, Beifuß oder Gewürznelke, Fruchtgewürzen wie Pfeffer, Piment oder Wacholderbeeren, Samengewürzen wie Anis, Fenchel oder Sternanis, Rindengewürzen wie Ceylon-Zimt, Gewürzrinde oder indisches Lorbeerblatt und Wurzel-, Rhizom- und Zwiebelgewürze wie Knoblauch, Ingwer oder Zwiebel.



Während es zahlreiche Duftvarianten gibt, kennt man bislang nur fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami

(Stern-)Anis und Zimt zählen zu den süßen Gewürzen

Verglichen mit dem Facettenreichtum von Düften ist das Schmecken recht langweilig. Bislang sind nur fünf Geschmacksrichtungen nachgewiesen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Inzwischen wird auch diskutiert, ob wässrig und fettig beziehungsweise Fettsäuren einen eigenständigen Grundgeschmack bilden. Eine wissenschaftliche Bestätigung dafür steht aber bislang aus. Der geschmackliche Stimulus, also scharf, kalt, beißend, prickelnd und adstringierend („zusammenziehend“ im Mund) ist kein Geschmackskreiz an sich, sondern eine Reizung der Schmerzrezeptoren in Mund und Nase. Die Rezeptoren leiten eine Information über den Trigeminierv weiter, sodass dieser Impuls ebenfalls zum Genuss beiträgt. Gewürze, die den Trigeminierv stimulieren, sind unter anderem Pfeffer, Chili, Ingwer, Pfefferminze und Menthol.

Der Geschmacksinn und seine Funktion hatte einen großen Einfluss auf die menschliche Entwicklung. Unsere Vorfahren konnten weder auf Zutatenlisten noch auf Angaben von Inhaltsstoffen zurückgreifen, sie mussten sich auf ihren Geschmackssinn verlassen. Wer in der Steinzeit durch seinen Geschmackssinn vor dem Verzehr giftiger Blätter oder Früchte gewarnt wurde, hatte gegenüber weniger geschmacksempfindlichen Menschen einen deutlichen Selektionsvorteil. Diese ursprüngliche

Reaktion auf die Grundgeschmacksrichtungen ist jedem Menschen angeboren. So erzeugen süße und umami schmeckende Lebensmittel bereits bei Säuglingen ein Lächeln, bittere Lebensmittel hingegen einen abweisenden Gesichtsausdruck und bei sauer schmeckenden Speisen wird schon mal das Gesicht verzogen.

Neben all den Reizen, die beim Essen mit der Zunge beziehungsweise über den Trigeminierv im Mund wahrgenommen werden, machen diese den geringsten Teil der Genussfreude aus. Erst durch den Duft und das Aroma kann das Essen mit seiner ganzen Komplexität erfasst werden. Blitzschnell reagiert unser Riechzentrum und prüft, ob das Gericht angenehm riecht, ob es Erinnerungen und Emotionen weckt oder einfach neu und ungewöhnlich erscheint. Wir sind geprägt durch unsere gesammelten Duft- und Geschmackserlebnisse sowie unsere Esskultur. Ein wichtiger Aspekt beim Würzen und Zubereiten von Speisen ist die eigene Aufgeschlossenheit, Neugierde und Experimentierfreude gegenüber Zutaten und Aromen.

Dank Experimentierfreude und wissenschaftlichen Erkenntnissen haben sich Anfang der 1990er-Jahre zwei Trends entwickelt, die bis heute in der Gastronomie wie in der Lebensmittelindustrie und auch am eigenen Herd und Backofen immer mehr Anwendung finden: Die Prinzipien des Food-Pairing und Food-Completing.

Hinter Food-Pairing steckt die Idee, Gleiches mit Gleichem zu paaren, sodass sich zwischen Lebensmitteln und Kräutern oder Gewürzen überlappende Bereiche bilden wie beispielsweise das gleiche Molekül, ein gleicher oder ähnlicher Duft. Der gemeinsame Nenner intensiviert das Geschmackserlebnis, das Essen schmeckt und riecht harmonisch. Eine klassische Kombination ist Kartoffel und Muskat, da sie überlappende Aromen als Gemeinsamkeit haben.

Food-Completing ist die Wissenschaft, Aromen geschickt zu kombinieren, damit sie sich perfekt geschmacklich ergänzen. Hierbei werden Gewürze oder Duftstoffe zweier verschiedener Gruppen miteinander kombiniert, um somit den Speisen eine Tiefe oder eine unerwartete Geschmacksdimension zu verleihen. Ein Beispiel zu Food-Completing sind Kartoffel und Rosmarin, da sie keine gemeinsame Überlappung aus der entsprechenden Aromagruppe haben. Vielmehr ergänzen sich die Aromen von Kartoffel und Rosmarin und erzeugen ein schmackhaftes Arrangement.

## DIE 5 GESCHMACKSRICHTUNGEN

### Süß:

Zucker, Süßungsmittel, Fructose

### Sauer:

Essig, Sauerkraut, Zitronensaft, Joghurt

### Salzig:

Salz, Mineralsalz, Algen, Queller

### Bitter:

Bier, Spargel, Chicoree, Artischoke

### Umami:

Sojasauce, Parmesan, Steinpilze, Glutamat

Der Schärfeegrad von Chilis wird in Scoville angegeben



## Küchenpraxis: Gewürze verarbeiten

Im Supermarkt werden Gewürze in den unterschiedlichen Formen angeboten: frisch, getrocknet, im Ganzen, geschnitten, granuliert, geschrotet oder pulverisiert. Je nach Anbaugebiet können konventionelle Gewürze mit Pestiziden belastet sein. Gewürzkräuter aus dem eigenen Garten hingegen sind nicht nur gesünder und aromatischer, sondern auch preiswerter als getrocknete oder tiefgefrorene aus dem Supermarkt und haben im Vergleich auch eine bessere Ökobilanz. Wer einen eigenen Garten besitzt, kann viele Kräuter auf kleinstem Raum anbauen. Auch ein heller Ort wie die Fensterbank ist dafür geeignet. Noch mehr Stauraum und Gewürz-Ambiente bieten Hängeampeln.

Natürlich ist es bei den meisten Gewürzen möglich, sie in ihrer reinen Form zu verwenden. Getunt werden sie noch besser. Sobald Gewürze geröstet, gerieben oder gemahlen werden, setzen sie nämlich ätherische Öle frei. Dadurch werden Geschmack und Aroma optimiert und mögliche Bitterstoffe reduziert. Also ist eine vorherige Verarbeitung fast immer zu empfehlen.

**RÖSTEN:** Gewürze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten ohne Fett und unter ständigem Schwenken rösten, bis sie sich etwas dunkel gefärbt haben und einen intensiven Duft verströmen. Anschließend Gewürze abkühlen lassen und erst danach mörsern oder mahlen. Gewürze, die sich besonders gut zum Rösten eignen sind Senfkörner, Saaten, Fenchelsamen, Kümmel und Anis.

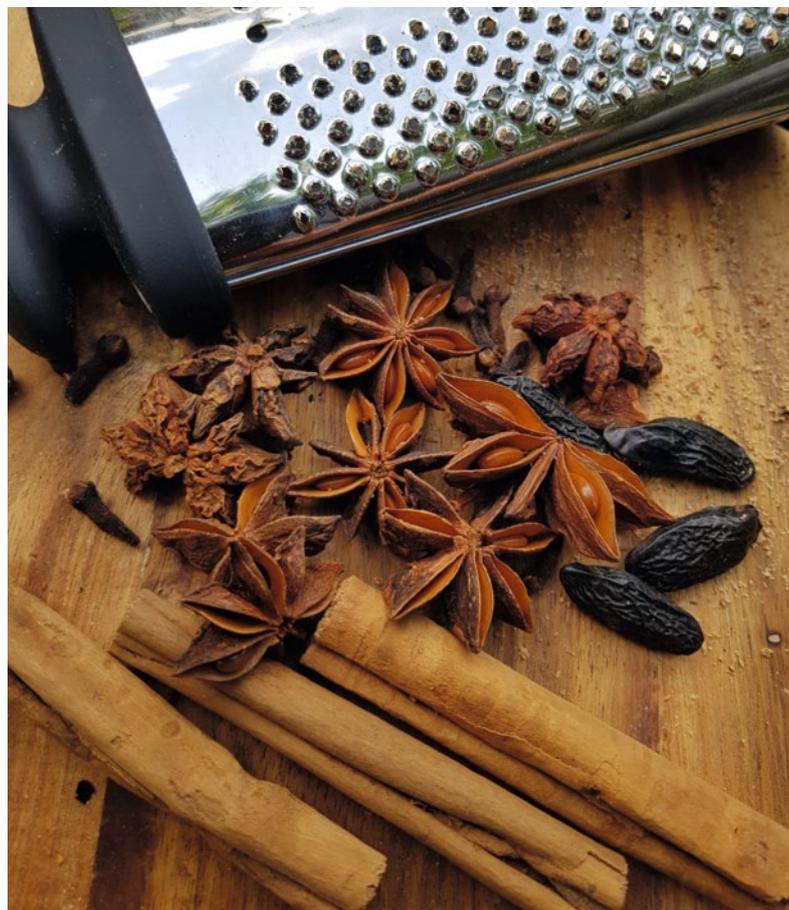
**IN ÖL RÖSTEN:** Gewürze in Ghee oder Öl nicht zu heiß anrösten. Wenn man Gewürze mit frischen oder getrockneten Kräutern, Knoblauch oder getrockneten



Bei mittlerer Hitze lassen sich Gewürze prima anrösten und verströmen dann ein intensives Aroma

Tomatenstückchen anröstet, ergibt das ein leckeres Gewürzöl, das über Nudeln oder Salat gegeben hervorragend schmeckt.

**MÖRSERN, REIBEN UND MAHLEN:** Zum Mörsern ist ein Keramik- oder Granit-Mörser optimal geeignet, denn dieser nimmt weniger Fremdgerüche an als ein Mörser aus Holz. Ingwer, Kurkuma und harte Zimtstangen lassen sich gut auf einer scharfen Reibe fein raspeln. Gewürze nur in einer Mühle mahlen, die auch für bestimmte Gewürzgruppen geeignet ist, sonst kann es zu Beschädigung der Mühle führen.



Zimtstangen und andere härtere Gewürze lassen sich gut mit einer scharfen Reibe fein raspeln

## Richtige Aufbewahrung

Ganze oder gemahlene Gewürze lassen sich am besten in lichtgeschützten Metall Dosen, grünen oder braunen Gläsern aufbewahren. Durchsichtige Gläser empfehlen sich nur bei einer lichtgeschützten Lagerung in Schublade oder Regal. Eine konstante Raumtemperatur wie zum Beispiel in einer Speisekammer ist für das Aroma von Vorteil. Eine Aufbewahrung beispielsweise in einem Gewürzregal über dem Herd oder im Kühlschrank sind nicht zu empfehlen. Richtig gelagert sind Gewürze drei bis fünf Jahre haltbar. Gemahlene Gewürze verlieren im Vergleich zu ungemahlene schnell an Aroma, Geschmack und Farbe. Daher sollten sie möglichst zügig verwendet werden. Zwar sind gemahlene Gewürze nach zwei Jahren nicht unbedingt ungenießbar, aber das Aroma ist nicht mehr dasselbe. ■

Text & Bilder: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

# Gewürze mit Würze

In Supermärkten sind viele ausgefallene Salz- und Pfeffermischungen mit Blüten, Zitruschalen oder Gewürzen zu finden, die sich auch gut selbst zu Hause mischen lassen.



## ROSENPFEFFER

### ZUTATEN

- 200 g Rosenblüten (frisch) / 100 g Rosenblüten (getrocknet)
- 100 g Pfefferkörner

- Beide Zutaten zusammen im Mixer zerkleinern. Der Rosenpfeffer schmeckt hervorragend zu Gemüse und auf Brot. |



## BLÜTENSALZ

### ZUTATEN

- 90 g Steinsalz (grob)
- 10 g Blüten (getrocknet, ungespritzt)

- Bei den Blüten eignen sich beispielsweise Kornblumen, Rosenblüten, Lavendel, Gänseblümchen, Ringelblume oder Bergminze. Die Blüten mit dem Salz vermischen. |



Rezepte & Bilder: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

# GLÜHWEIN-GEWÜRZ

Unser Glühwein-Gewürz ist simpel und schnell gemixt. Zimtstangen, Sternanis, Nelken und Kardamom sorgen für eine wahrliche Duftexplosion, Orangen und Zitronen für eine fruchtige Note. Dekorativ verpackt ist es ein tolles Mitbringsel, das an einem lichtgeschützten Ort bis zu ein Jahr lang haltbar ist.

## ZUTATEN\*

- 6 Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 6 g Nelken
- 1 Vanilleschote (alternativ: ½ TL Vanille, gemahlen)
- 6 Kapseln Kardamom (alternativ: ½ TL Kardamom, gemahlen)
- Zesten von 2 Orangen und 2 Zitronen (Bio)
- 140 g Rohrzucker (braun)

\*Ergibt 2 Bügelgläser à 50 g

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tipp

Das Gewürz lässt sich individuell verfeinern. Anis, Muskat, Piment, roter Pfeffer, getrockneter oder kandierter Ingwer sowie getrocknete Beeren passen ebenfalls sehr gut.

- Orangen und Zitronen heiß waschen, trocknen und mit einem Messer oder Zestenreißer in Streifen schneiden.
- Zesten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech locker ausbreiten und im vorgeheizten Backofen bei 30 °C etwa vier Stunden trocknen. Anschließend die Backofentür offen lassen und Zesten auskühlen lassen.
- Die getrockneten Zesten mit den übrigen Gewürzen und dem Zucker in ein verschließbares Glas füllen. Lässt man den Zucker weg, hält sich die Mischung lange – nicht nur etwa zwei Wochen. ■

# GLÜHWEIN

Zur Winterzeit gehört das beliebte Heißgetränk dazu. Doch konventioneller Glühwein enthält oft viel Zucker und künstliche Aromen – beim selbstgemachten weiß man, was drin ist. Und kann auch den Alkoholgehalt selbst bestimmen.

- Die Glühweingewürzmischung in einen Topf geben, Zitronen- und Orangensaft sowie Rotwein in den Topf dazu gießen und den Glühwein langsam erwärmen. Dabei nicht über 70 °C erhitzen, sonst kann es zu übermäßigem Alkoholverlust durch Verkochen und einer deutlichen geruchs- und geschmacklichen Beeinträchtigung kommen.
- Bildet der Wein eine leichte Schaumtextur an der Oberfläche, ist die Temperatur optimal. Den Herd ausstellen und den Glühwein bei geschlossenem Deckel 15-30 Minuten ziehen lassen. Anschließend servieren. |

## Tipp

Ein Glühwein mit „Schuss“ ist im eigentlichen Sinne ein Punsch. In Schweden wird der traditionelle Glögg mit Schuss veredelt. Hierzu eignen sich besonders alkoholische Getränke wie Likör, Vodka oder brauner Rum.

## ZUTATEN

- 1 Glas Glühweingewürz
- 750 g Rotwein (trocken)
- Saft einer Orange und Zitrone

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Imagina von Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de



# GEWÜRZMISCHUNG FÜR APFELPUNSCH

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken in den Keller und Frost zaubert eine feine Puderzuckerschicht auf die Dächer – ein eindeutiges Indiz dafür, dass die Punschaison begonnen hat. Ein winterliches Heißgetränk wärmt da von innen viel schneller auf, als es warme Stricksocken oder eine kuschlige Decke je könnten. Wie gut, dass man sich rechtzeitig mit der passenden Gewürzmischung vorbereiten kann, um jederzeit blitzschnell einen wohlig duftenden Apfelpunsch auf dem Herd stehen zu haben.

## ZUTATEN

- 4 Zitronen (unbehandelt)
- 8 EL Zucker (braun)
- 4 EL Zimt
- 2 Vanilleschoten
- 2 Nelken
- 1 Anisstern
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Salz

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

## Tipp

Die Gewürzmischung lässt sich nicht nur klassisch zur Herstellung von Punsch verwenden, sondern ist auch wunderbar zum Aufpeppen der Füllung von Apfelkuchen oder Strudel geeignet.

- Zunächst die Samen aus dem Anisstern herauslösen und diese zusammen mit Nelken, Fenchelsamen und Salz in einen Mörser geben und sehr fein zermahlen.
- Anschließend die Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauschaben.
- Nun noch die Schale der Zitronen auf einer feinen Reibe herunter raspeln und zusammen mit dem Vanillemark, Zimt und dem braunen Zucker unter die gemahlene Gewürze mischen.
- Vor dem Abfüllen in Gewürzdosen oder Gläser noch ausgebreitet auf einem Backpapier für eine Stunde trocknen lassen, damit die Gewürzmischung später bei der Lagerung nicht verklumpt. |

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de/

 www.lebkuchennest.de

# APFELPUNSCH

In der kalten Jahreszeit darf ein Becher wärmender Punsch nicht fehlen. Schließlich geht nichts über das gemütliche Gefühl, wenn der Duft von Gewürzen die Räume erfüllt. Um den Winter gebührend zu empfangen, ist dieses Punschrezept also ein absolutes Muss. Die Basis lässt sich beliebig variieren.

- Den Apfelsaft zusammen mit der Gewürzmischung erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
- In der Zwischenzeit die Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit Rum oder Preiselbeersaft zum Punsch geben und für mindestens eine halbe Stunde bei minimaler Hitze warmhalten, damit die Aromen ziehen können. Im Kühlschrank hält sich der ausgekühlte Punsch bis zu einer Woche. |

## ZUTATEN\*

Mit Alkohol

- 1.000 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 250 ml Rum (braun)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 EL Gewürzmischung für Apfelpunsch

Alkoholfrei

- 1.000 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 250 ml Preiselbeersaft
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 EL Gewürzmischung für Apfelpunsch

\*Ergibt 1.250 ml Punsch

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de/

 www.lebkuchennest.de

### Tipp

Der naturtrübe Apfelsaft enthält mehr Fruchtfleisch und ist somit zu 100 Prozent vegan, da keine Gelatine zur Klärung verwendet wurde. So bleiben im Vergleich zu geklärtem Apfelsaft alle Antioxidantien und die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe erhalten. Für eine Extraportion Winterwohlgefühl frische Zimtstangen und einen Klecks Schlagsahne als i-Tüpfelchen beim Servieren dazu geben.

# BRATAPFEL-CALVADOS-SIRUP

Die vielen Apfelbäume beschenken uns bis in den Spätherbst mit ihren wunderbaren Früchten. Fallobst lässt sich zu Apfelsaft pressen oder zu diesem aromatischen Bratapfel-Calvados-Sirup verarbeiten. Mit seinem fruchtigen Aroma verfeinert er heiße Getränke wie Punsch oder Tee. Ein paar Tropfen über noch warme Bratäpfel ergeben zusammen mit Vanillesoße oder Eis ein tolles Dessert.

## ZUTATEN

### Bratapfel

- 2-3 Äpfel
- 500 ml Apfelsaft
- 25-35 ml Calvados
- 2-4 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 1 EL Zucker
- ¼ TL Zimt (gemahlen)

### Sirup

- 1,5-3 Zitronen (Bio)
- 1.000 ml Wasser
- 1.000 ml Sirupzucker oder Zucker
- 50-75 ml Calvados

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Maria Stumvoll

 @Maria Stumvoll

 /groups/554903724551878/

- Für die Bratäpfel das Obst schälen und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend zusammen mit Apfelsaft, Calvados, Zimtstangen und Gewürznelken in eine Backform geben. Zucker und Zimtpulver vermengen und über die Äpfel streuen.
- Im Backofen 30-40 Minuten bei 170 °C garen.
- Bratäpfel durch ein Sieb streichen und mit dem Bratensaft in einen großen Topf geben. Mit Wasser und Zucker aufkochen.
- Sirup mit Zitronensaft und nach persönlichem Geschmack mit Calvados abschmecken. Fertigen Sirup heiß in sterile, kleine Flaschen abfüllen und sofort verschließen. Die Flaschen können anschließend 30 Minuten bei 80 °C im Dampfgerar eingekocht werden. 

### Tipp

Für einen aromatischen Apfelpunsch  
1.500 ml Apfelsaft, 150-  
250 ml Bratapfel-Sirup,  
1 Zimtstange, Apfelstückchen,  
Zucker und Calvados nach  
Belieben zusammen  
aufkochen.

# GOLDEN MILK-GEWÜRZMISCHUNG

Golden Milk, oder auch Kurkuma-Latte, findet man in den letzten Jahren auf immer mehr Café-Speisekarten. Dabei ist das Getränk keine Modeerscheinung, sondern hat eine jahrhundertelange ayurvedische Tradition. Curcumin, das in Kurkuma enthalten ist, ist nicht nur für die schöne gelbe Farbe verantwortlich, ihm wird auch eine positive Heilwirkung nachgesagt. In Kombination mit weiteren Gewürzen wird die Basisgewürzmischung für die Golden Milk so zum perfekten Begleiter durch die Winter- und Erkältungszeit.

- Die Gewürze in Pulverform in einer breiten Schüssel mit einem kleinen Löffel gut vermischen. Den schwarzen Pfeffer idealerweise kurz vorher erst mahlen und zu der restlichen Mischung hinzugeben. Das Pulver in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
- Für eine leckere Golden Milk 300 ml (Pflanzen-)Milch in einem Topf aufkochen und mit einem Milchaufschäumer schaumig schlagen. Zu der heißen Milch 1 TL Golden Milk-Pulver hinzugeben und gut einrühren. Direkt heiß oder sehr warm servieren. ■

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



## ZUTATEN

- 3 EL Kurkuma (gehäuft)
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Pfeffer (schwarz)
- ¼ TL Kardamom
- ¼ TL Stein- oder Himalayasalz
- optional nach Belieben: Ingwerpulver, Muskatpulver, Vanillemark, Kokos

## Tipp

Optional kann die Gewürzmischung oder auch das fertige Getränk mit Pumpkin-Spice-Gewürzen oder etwas herbstlich-weihnachtlich gewürztem Kürbispüree aufgekocht und püriert werden, um eine mildere Variante des Getränkes zu bekommen. Typische Bestandteile der Kürbis-Gewürzmischung sind: Zimt, Ingwer, Muskat, Piment und Nelken. Das Golden-Milk-Pulver eignet sich auch zum Kochen, wenn man herzhaftere Gewürzzutaten wählt. Dann passt es prima als Marinade, zu Ofengemüse, in Eintöpfen oder Suppen.

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

@teekesselchenhh

/teekesselchenhh

www.tee-kesselchen.de



Text & Bilder: Vanessa Grieb

# *Bärlicher* Zu Besuch bei einer Mini-Fermenterei *Köstlichkeiten*

In Großstädten wie Berlin boomt der Trend zum Selbermachen, alte Techniken wie fermentieren, räuchern und einkochen werden wiederentdeckt. Da ist es wenig verwunderlich, dass sich im Berliner Stadtteil Schöneberg mit „Bärbucha“ Deutschlands erstes Kombucha-Café und Fermenterei befindet. Betrieben wird es von Elzbieta Rogowska und Tadeusz Zagrabinski. Ortstermin bei einem spannenden Café-Konzept.



1) Bärbuscha = Bärlicher Kombucha. Das Café trägt den Namen des Kombuchas und hat im Logo den Berliner Bären, eines der Symbole der Hauptstadt. 2) Das Kombucha-Sortiment des Cafés. Lebendiger, unpasteurisierter Kombucha wird in Kühltheken aufbewahrt. 3) Die Scoby genannten Teepilze sind einer von vier Bestandteilen für Kombucha. Wasser, Zucker und Tee müssen noch ergänzt werden



Als die beiden 2015 eröffneten, waren Kombucha und auch Fermentieren noch nicht so angesagt wie jetzt, einige Jahre später. Tadeusz Zagrabinski, der sich als gelernter Koch für gesunde Ernährung und bewusstes Essen interessiert, lernte Kombucha während seiner Zeit in den USA kennen. Dort und auch in Großbritannien gab es in den Supermärkten riesige Kühltheken mit den verschiedensten Varianten des Teegetränks. In Deutschland war das Getränk zu der Zeit noch nicht so bekannt. Zagrabinski sah darin eine Marktlücke, die er nutzen wollte. Er und Elzbieta Rogowska, die einst Design studiert hat, waren 2015 schon überzeugt, dass das Getränk und das Konzept ihres Cafés in Berlin funktionieren könnte. Denn dort gibt es viele Leute, die sich bewusst und gesund ernähren, aufgeschlossen gegenüber Neuem sind und wieder zurück zum Ursprünglichen möch-

ten. „Wir möchten das Getränk aus seiner Öko-Ecke herausholen, eher als Genussmittel mit guten Eigenschaften für Körper und Geist etablieren“, erklärt Elzbieta Rogowska ihre Geschäftsidee.

Das Besondere an ihrem Kombucha ist, dass er mit lebendigen Kulturen angesetzt wird, mit einem sogenannten Teepilz. Auf der Website des Cafés findet man folgende Definition: „Kombucha in Rohkostqualität ist ein natürlich fermentiertes, lebendiges Gärgetränk, Entschlackungshilfe und Schönheitstrank in einem. Es wird aus gesüßtem Tee & Kombucha-Kulturen (Scoby) gemacht.“ Scoby steht dabei für Symbiotic Colony of Bacteria & Yeast. Dieser stammt aus den USA, wo die beiden Unternehmer ihre Familie besuchen. Auch wenn der Scoby aus lebenden Kulturen besteht, ist es kein Problem, ihn nach Deutschland einzuführen.



Bild: Bärbucha



Bild: Bärbucha

Bei einem Kombucha aus der Spezial-Linie wird Chaga, ein wilder Pilz aus Sibirien, verwendet. Fermentiert sieht er aus wie Espresso

Nach einer Woche wird der Kombucha vom Braugefäß mithilfe eines Abfüllgeräts in Flaschen umgefüllt und bleibt dann nochmal eine Woche im Kühlschrank stehen, bevor er in den Verkauf gelangt

„Man darf ihn nur nicht im Handgepäck mitnehmen“, erklärt Tadeusz Zagrabski schmunzelnd. Er ist derjenige, der den Kombucha ansetzt und alle Rezepte entwickelt. Anfangs boten sie in ihrem Café auch Gerichte an, vor allem probiotische Küche mit Salaten, fermentiertem Gemüse und eben Kombucha. Sie wollten den Kunden dieses „Neuland“ zugänglicher machen und zeigen, wie fermentiertes Gemüse kombiniert werden kann, damit es für jeden angenehm und nicht nur sauer schmeckt.

Anfang dieses Jahres haben sie ihr Konzept daher noch klarer definiert und konzentrieren sich nun auf Herstellung und Verkauf von Kombucha und fermentiertem Gemüse. Im Café bieten sie Verkostungs-Teller an, bei denen man sich verschiedene Sorten zusammenstellen kann. Gerne erklärt Elzbieta Rogowska Gästen, was da auf dem Teller landet und was gut zusammenpassen könnte. Gespräche und der Austausch sind wichtig – häufiger können so auch Vorurteile abgebaut werden. „Viele Leute, vor allem auch ältere, die Kombucha noch von früher kennen, sind ganz überrascht, dass er mittlerweile ganz anders zubereitet wird und auch anders schmeckt“, freut sich Elzbieta Rogowska. Früher wurde Kombucha häufig aus schwarzem Tee mit viel weißem Zucker angesetzt. „Heute ist die Teevielfalt größer, alleine dadurch sind ganz andere Kombinationen möglich“, erklärt Elzbieta Rogowska. Sie und ihr Partner sind echte Tee-Connoisseurs, die viel Tee trinken und sich dementsprechend gut damit auskennen.

In ihre Kombuchas kommen nur ausgewählte Tees, die sie in kleinen Mengen beispielsweise vom Teespeicher in Hamburg oder dem Laifufu Teesalon

in München beziehen. Wichtig ist, dass sie Teein enthalten, sonst funktioniert die Fermentation nicht. Kombucha besteht daneben noch aus Wasser, Zucker und dem Teepilz. Die beiden Bärbucha-Betreiber verwenden filtriertes und vitalisiertes Wasser und unraffinierten, braunen Rohrohrzucker, der für einen Honig-Apfel-Unterton sorgt und an den Geschmack von Apfel-Cidre erinnert. Dieser ist auch für eine etwas dunklere Färbung des Kombuchas verantwortlich. Manufaktur-Kombucha, wie der von Bärbucha, ist häufig naturtrüb, verfügt über eine natürliche, milde Kohlensäure und wird auf Teebasis ohne Säfte hergestellt. „Saft gibt dem Kombucha mehr Zucker, der gar nicht nötig ist“, erklärt Elzbieta Rogowska. „Häufig sind industriell hergestellte Kombuchas mit Säften gemacht und werden filtriert, künstlich karbonisiert und pasteurisiert. Das ist für mich wie Soda, lebende Kulturen sind da keine mehr zu finden“. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass Industrie-Kombucha meistens in Edelstahlcontainern oder Plastikbehältern gebraut wird – Bärbucha Kombucha dagegen traditionell in Glasbehältern oder Holzfässern.

Mittlerweile gibt es bei Bärbucha insgesamt 20 Kombucha-Sorten in drei Linien: Die Classic-Linie umfasst vier Sorten, bei denen verschiedene Teesorten zum Einsatz kommen sowie eine fünfte Sorte, die mit Honig gebraut wird. Bei der Premium-Linie, die acht Sorten enthält, werden spezielle, hochqualitative Teesorten verarbeitet, bei denen das Kilogramm bis zu 300,- Euro kosten kann. Bei der Spezial-Linie mit sechs Sorten kommen beispielsweise Heilkräuter wie Jiaogulan und Lapacho sowie Chaga, ein wilder Pilz aus Sibirien, zum Einsatz. Die einzelnen Kombucha-Sorten werden nach den Teesorten benannt, mit denen sie gebraut werden, wie beispielsweise Ginseng-Oolong-Kombucha. Eine Flasche Bärbucha-Kombucha kostet zwischen 4,- und 8,- Euro. Elzbieta Rogowska und Tadeusz Zagrabski bezeichnen ihren Kombucha als „Boutique“-Kombucha, der hochwertig ist und in kleinen Mengen angesetzt wird. Sie brauen in 10- bis 12-Liter-Glasbehältern. Nach einer Woche wird der Kombucha vom Braugefäß mithilfe eines Abfüllgeräts in Flaschen umgefüllt und bleibt dann nochmal eine Woche im Kühlschrank stehen, bevor er verkauft werden kann.

Neben den Teegetränken kann man im Café und im Webshop ein Starter-Set kaufen, um zu Hause selbst Kombucha herzustellen sowie Flaschen und Scoby, den Teepilz. Auch Zubehör für die Fermentation von Gemüse wie Gärbehälter kann man in der Eisenacher Straße erwerben oder sich für Workshops



Gemüse wird in Glasgefäßen mit speziellen Aufsätzen fermentiert. Über die Aufsätze kann zwar Sauerstoff entweichen, aber keine Luft reinkommen. Die Aufsätze können auch im Webshop gekauft werden



Alternativ wird ein Teil des Gemüses in Steintöpfen fermentiert, wie man es früher gemacht hat

zur Kombucha-Herstellung oder zum Fermentieren anmelden. Eine Bibliothek mit 56 Fachbüchern zu den Themengebieten Kombucha und Fermentation rundet das Café-Angebot ab.

Die Kombination von Kombucha und fermentiertem Gemüse an einem Ort passt auf den ersten Blick nicht zusammen, ergibt aber Sinn. Denn zum einen wird beides mithilfe von Fermentation hergestellt. Außerdem kommen Elzbieta und Tadeusz ursprünglich aus Polen, wo seit ihrer Kindheit fermentiert wird. „Wir haben schon in jungen Jahren gesehen und geschmeckt, dass sich durch milchsaures Einlegen der Geschmack und die Struktur von Gemüse verändern. Außerdem wird es bekömmlicher“, ist Elzbieta Rogowska überzeugt. Nicht nur das, es entgiftet, regt die Verdauung an und ist gut für den Säure-Base-Haushalt. Bis es soweit ist, braucht es aber Zeit. Daher fermentiert Tadeusz Zagrabski das Gemüse in der Regel drei bis vier Monate. Dann werden nämlich die Kohlenhydrate abgebaut, in Milchsäure umgewandelt und Enzyme entstehen. „Sauerkraut beispielsweise hat nach einem Monat Fermentation 20 Mal mehr Vitamin C als der rohe Kohl“, verrät Elzbieta Rogowska. Das Gemüse, das sie verarbeiten, kommt von Märkten. Sie beziehen es nur regional und kaufen saisonal ein; bestellt wird nichts. Einige Sachen haben sie dennoch dauerhaft im Sortiment wie Sauerkraut oder Pickles.

Ihre Ware produzieren die beiden an drei Tagen die Woche in ihrer Küche. An diesen Tagen bleibt das Café geschlossen. Die Kunden verstehen das nicht unbedingt. Doch die beiden Besitzer halten daran fest und möchten damit auch eine gewisse Wertschätzung für ihre Arbeit und das Produkt erreichen: „Die Herstellung von Kombucha und fermentiertem Gemüse braucht Ruhe und Zeit. Wir möchten den Leuten zeigen, dass mit Zeit, Liebe und Herzblut Gutes entstehen kann“, erklärt die gebürtige Polin. In einem Punkt haben sie ihre Kunden bereits „erzogen“. „Wir benutzen kein Plastik, nur Glas. Dementsprechend bringen die Kunden die Pfandflaschen zurück und ihre eigenen Einkaufstaschen mit, denn Plastiktüten haben wir nicht. Das funktioniert aber auch so ganz gut“, freut sich Elzbieta Rogowska.

Die Zukunft ihres Cafés sehen Elzbieta Rogowska und Tadeusz Zagrabski positiv. Es gäbe definitiv ein Interesse an Fermentiertem, am Ursprünglichen und Selbermachen. Auch und gerade als Ausgleich zum Bürojob. Die Berichterstattung in den Medien hilft außerdem. Nachdem ein Team vom Berliner Rundfunk einen Artikel über sie ausgestrahlt hatte, war das Café zwei Wochen lang voll. Bleibt den beiden sympathischen Unternehmern zu wünschen, dass auch mit diesem Artikel noch mehr Leute den Weg nach Berlin Schöneberg zu „Bärbucha“ finden. |



Neben Kombucha kann man bei Bärbucha auch fermentiertes Gemüse wie Pickles kaufen

#### Kontakt

Bärbucha – Kombucha Café & Fermenterei  
Eisenacher Straße 73, 10823 Berlin  
Telefon: 030/53 14 97 68  
E-Mail: info@www.cafebaerbucha.com  
Internet: www.cafebaerbucha.com

# SPEISEKAMMER



## FOOD HUGGERS

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



## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

## BISTROVITAL HEISSLUFTOFEN UND TROMMELRÖSTER

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



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



€ 18,50

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



€ 14,-

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

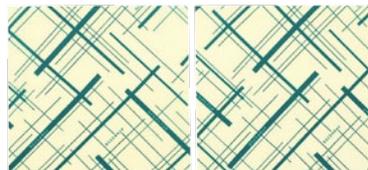


**Bee's Wrap 3er-Set Käse**  
25 x 27,5 cm



€ 26,-

**Bee's Wrap Frühstückspause**



€ 54,-



€ 22,-

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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

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

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



€ 23,-

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



€ 23,-

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



€ 24,-

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

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

€ 18,50



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

## Das 2 für 1-Schnupper-Abo

# SPEISEKAMMER

### ▪ Darum geht es in SPEISEKAMMER

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

### ▪ Ihre Abo-Vorteile

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

### ▪ Unser Versprechen

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

Digital erhältlich in der App  
des Schwestermagazins BROT



## IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

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

**HALTBAR & LECKER**  
**SPEISEKAMMER**

**Neu**  
 30 Rezepte  
 einfach &  
 kreativ

**Fermentiert & confiert**  
 8 Rezepte: Knoblauch-  
 Aroma mit Wow-Effekt

**Gewürzmischungen**  
 Glühwein und Punsch  
 für kalte Tage

So einfach geht's  
**Senf selber  
 machen**

**Gruß aus der Küche**  
 Geschenk-Ideen  
 für Genießer

Unterschätztes Superfood:  
 Gesunde Vorräte aus Rüben, Wurzeln & Co.

**Wintergemüse**

Ausgabe 04/2019, 5,90 EUR  
 A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
 www.speisekammer-magazin.de

**€5,90**

**HALTBAR & LECKER**  
**SPEISEKAMMER**

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

**Kraut**

Ausgabe 03/2019, 5,90 EUR  
 A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
 www.speisekammer-magazin.de

**Jetzt bestellen!**

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

# GLOSSAR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**STERIL** – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben. Um beispielsweise Gläser zum Einkochen möglichst keimfrei zu bekommen oder mögliche Keime schon vor der Zubereitung abzutöten, gibt es mehrere Methoden: Gläser in Wasser auskochen, in Wasser ausspülen und anschließend 20 Minuten bei 120°C im Backofen trocknen lassen. Außerdem kann man

sie auch in der Spülmaschine (ohne Geschirrspültabs), die man vorher einmal ohne Geschirr hat durchlaufen lassen, keimfrei bekommen. Völlig keimfrei wird man aber mit Haushaltsmitteln nie arbeiten können.

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

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

**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.

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



Darum geht es unter anderem:



**GUTES AUS MILCH:  
KÄSE SELBST HERSTELLEN**



**ZERO WASTE IN DER KÜCHE:  
IDEEN ZUR RESTEVERWERTUNG**



**EXOTISCHE BOHNE:  
KAFFEE RÖSTEN & GENIEßEN**

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

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

**AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke,  
Gerda Göttling, Heiko Harthun, Stephanie Morfis,  
Margarete Maria Preker, Janke Schäfer,  
Doris Schmidutz-Dempewolf, Daniela Schubert,  
Maria Stumfoll, Isabella Wenzel

**FOTOS**  
Benedikt Fuhrmann, wernerimages

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

Telefon: 040/42 91 77-0  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Jetzt bestellen



€ 8,50

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

# NACHHALTIG VERPACKEN

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



### Bee's Wrap

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



### Food Huggers

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



### Vejibags

Aus 100 % Bio-Baumwolle. Hält Gemüse länger frisch

