

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER

**Grünkohl, Wirsing & Co.**

Kreative Genuss-Ideen für  
das heimische Superfood

**Zu Gast im Bonscheladen**

Handgemachte  
Köstlichkeiten aus der  
Bonbon-Manufaktur

**Piña Colada zum Frühstück**

Exotische Fruchtaufstriche  
bringen den Sommer aufs Brot

**Alles außer Plätzchen**

So kommt Abwechslung  
auf den bunten Teller



**Sauer macht  
lustig**

Zitrusfrüchte frisch genießen  
und lecker konservieren



Ausgabe 04/2020, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



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

**FODMAPS  
FREIGESPROCHEN**

Neue Erkenntnisse zur  
Verträglichkeit von Brot

**WEICH ODER KNUSPRIG?**

Der Weg zur  
richtigen Kruste

**FLOHSAMEN**

Nützlicher Wasser-  
speicher im Brot

**DIAGNOSE ZÖLIAKIE**

Wie die Küche jetzt  
aussehen muss

Back  
Hefe

4 191324 105901 05 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60



**WUNDERMITTEL**

Nützliche Helfer beim  
glutenfreien Backen

**BROT GEGEN NOT**

Wie die Stiftung  
in Afrika hilft

**BACKEN  
MIT HEFE**

Kleine Mengen,  
große Wirkung

**GETREIDE IM KNICK**

Traditionelle  
Landwirtschaft

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

Grundkurs Brotbacken  
**Hefe, Mehl & Co.**  
- was bei der Auswahl wichtig ist

4 191324 105901 06 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro

**Jetzt bestellen!**

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

## DIE KALTE JAHRESZEIT...




...ist in vollem Gange. Mit Glück beschert sie uns noch einige sonnige und warme spätherbstliche Tage, die sich am besten warm angezogen in der wunderschönen Natur verbringen lassen. Damit an den restlichen, vielleicht eher trüben Tagen der Winterblues keine Chance hat, sorgen wir in dieser Ausgabe für ordentlich Farbe auf dem Tisch und in der Speisekammer. Mit unseren fruchtigen Konfitüren, die nach Piña Colada und Mango-Maracuja schmecken, wird bereits das Frühstück zu einer süßen Angelegenheit, die gute Laune verbreitet. Leckere Ideen, Zitrusfrüchte zu genießen und zu konservieren sind ebenfalls gut gegen graue Stimmung. Mit unseren Rezepten lassen sich auch schon wunderbar schnelle Geschenke aus der Küche vorbereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem selbstgemachten Orangensirup zu Weihnachten? Oder DIY-Orangeat und Zitronat für die Weihnachtsbäckerei? Ebenfalls schnell in der heimischen Küche zubereitet und ein wunderbares neues, kulinarisches Projekt sind unsere Rezepte für Pralinen, Bonbons und gebrannte Nüsse.

Einblicke hinter die Kulissen einer Bonbon-Manufaktur erhielt Chiara Schmitz bei ihrem Besuch im Hamburger „Bonscheladen“. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie ist das Selbst-Abfüllen dort leider nicht möglich, was sie sehr bedauerte. Ihre Eindrücke aus der Bonbon-Produktion teilt sie in dieser Ausgabe. Das „Spicy’s Gewürzmuseum“ in der Hamburger Speicherstadt setzt in der aktuellen Situation verstärkt auf seinen Online-Shop, in dem es 60 bis 70 Gewürz-Mischungen zu kaufen gibt. Das verrät Mitarbeiterin Anja Taeger mir bei meinem Besuch in dem urigen kleinen Museum. Weitere Einblicke in fünf Jahrzehnte Gewürz-Geschichte gibt es ebenfalls in dieser Ausgabe.

Saisonale Rezepte runden das letzte Magazin für dieses Jahr ab. Köstliche Ideen rund um das heimische Superfood Kohl haben wir ebenso im Gepäck wie abwechslungsreiche Rezepte mit Maronen, Walnüssen und Mandeln. Wem der Sinn zum Jahresende nach Hochprozentigem steht, der setzt einen Rumtopf an. Oder setzt mit Meerrettich aus dem Glas auf ein scharfes Jahresende oder einen neuen, würzigen Start in 2021.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Rezepte.

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

# INHALT

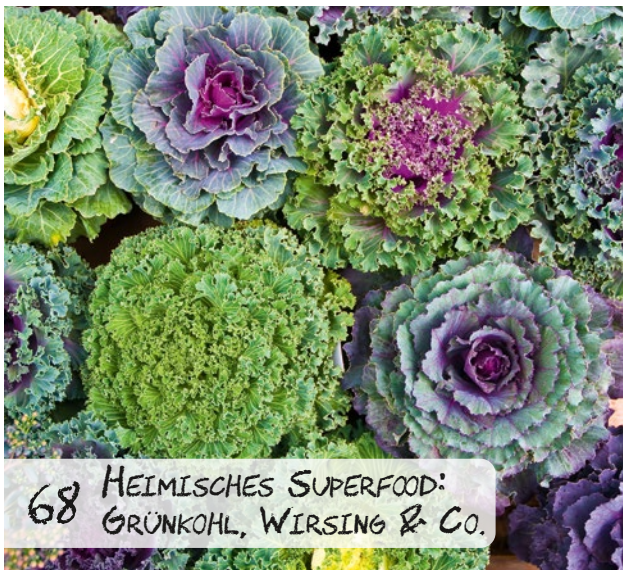
○ <b>Sauer macht lustig: Zitrusfrüchte frisch genießen und lecker konservieren</b>	<b>6</b>	Grünkohl süß-sauer eingelegt	72
Ohne Geliermittel: So gelingt Zitrusmarmelade	8	Feiner Wirsing	73
Zitronen-Ingwer-Chutney	10	Kartoffel-Lasagne mit Wirsing und Lachs	74
Orangenbällchen	11	Wirsing-Spätzle-Pfanne	75
10 Fakten über Zitronen & Orangen	12	○ <b>Alles außer Plätzchen: Süße Köstlichkeiten</b>	<b>82</b>
Orangen-Rosmarin-Curd	13	Gebrannte Haselnüsse	84
Zitronat & Orangeat	14	Pistazienfudge	85
Orangengelee	15	Meringue-Küsschen	86
Karamellisierte Zitrusfrüchte	16	Tiramisu-Kugeln	87
Winter Gin Tonic	17	Überraschungs-Quadrate	88
Orangensirup	18	Orangen-Pralinen	89
		Weißer Nougat	90
<b>Köstliches Brain-Food: Walnüsse, Maronen &amp; Mandeln</b>	<b>30</b>	Kaffeebonbons	92
Maronen-Schupfnudeln	32	Honig-Bonbons	93
Maronensuppe mit Zitronencroutons	33		
Maroni-Konfitüre	34	<b>KÜCHENHELFER</b>	
Mandelmus	35	Neuheiten: Produkte rund ums haltbar machen	20
Süßer Walnussaufstrich	36	Am Stück, bitte!	
Walnusslikör	37	Graef Alleschneider SlicedKitchen SKS 500	42
		SPEISEKAMMER-Shop	
Bauernseufzer	38	Interessante Produkte für die Küche	76
Meerrettich im Glas	40		
		<b>GESCHICHTEN &amp; MENSCHEN</b>	
○ <b>Sommer auf den Tisch: Exotische Aufstriche</b>	<b>48</b>	Meine Vorräte & ich	
Kiwi-Himbeer-Konfitüre	50	Von Sirup inspiriert	24
Kiwi-Sternfrucht-Kapstachelbeere-Konfitüre	51	Spicy's Gewürzmuseum:	
Piña Colada-Gelee	52	In 50 Gewürzen um die Welt	26
Piña Colada-Tiramisu	53	Meine Vorräte & ich: Die Allrounderin	46
Mango-Maracuja-Konfitüre	54	Inspiration	
		Was machen andere selbst & haltbar?	58
Pfannkuchen-Mix	55	anneliscreativ – Mechthild Demmler und ihre nachhaltigen Aufbewahrungen	62
Spekulatius-Creme	56	○ <b>Bonscheladen: Bonbon-Manufaktur mit Herz</b>	<b>78</b>
Rumtopf	57	Ins Glas geschaut	
1, 2, 3 Sauerteig:		Hier zeigen die Leser/innen von	
Eigenen Sauerteig ansetzen und pflegen	64	SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	94
Sauerteig-Brot	66		
		<b>DIES &amp; DAS</b>	
○ <b>Heimisches Superfood: Grünkohl, Wirsing &amp; Co.</b>	<b>68</b>	Editorial	03
Verarbeiten, fermentieren, einlegen:		Glossar	95
Kohl einfach haltbar machen	69	Vorschau/Impressum	98
Fermentierter Rotkohl	70		
Grünkohl & Kraut-Mix	71	○ <b>Titelthemen</b>	



64  
1, 2, 3 SAUERTEIG:  
EIGENEN SAUERTEIG  
ANSETZEN  
UND PFLEGEN



30  
KÖSTLICHES BRAIN-FOOD:  
WALNÜSSE, MARONEN & MANDELN



68 HEIMISCHES SUPERFOOD:  
GRÜNKOHL, WIRSING & CO.



82  
ALLES AUSSER PLATZCHEN:  
SÜSSE KÖSTLICHKEITEN

## SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

### Vorab

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

### Die Bewertung

#### Schwierigkeitsstufe

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

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

#### Aufwand

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

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

#### Haltbarkeit

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

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

#### Verfügbarkeit Zutaten

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

#### Fachbegriffe


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

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

 /SpeisekammerMagazin

 @speisekammermagazin

 www.speisekammer-magazin.de



In der kalten Jahreszeit sind Zitrusfrüchte wieder in aller Munde. Reich an Vitamin C, stärkt das gelbe, orangene und manchmal auch grüne Obst die Abwehrkräfte. Nicht nur seine bunte Farbe sorgt für gute Laune, auch der frische und fruchtige Geschmack bringt Abwechslung für trübe Tage. Jetzt zubereitet, ist der Vorratsschrank bald voll mit unseren tollen Rezept-Ideen für Zitronen und Orangen. Wir zeigen, wie man „echte“ Marmelade, nämlich die aus Zitrusfrüchten, ohne Geliermittel herstellt. Ebenfalls fürs Frühstück oder die süße Schnitte zwischendurch sind unsere Rezepte für Orangengelee mit kandierten Früchten und Orangen-Rosmarin-Curd. Herzhaft wird es mit unserem Zitronen-Ingwer-Chutney. Wer seine eigenen Backzutaten herstellen möchte, dem sei das Rezept für Zitronat und Orangeat empfohlen. Ein leckerer, gesunder Snack für zwischendurch sind die Orangenbällchen. Dazu schmeckt eine „Heiße Orange“ aus Orangensirup oder ein Gin Tonic mit karamellisierten Zitrusfrüchten.

ZITRUSFRÜCHTE FRISCH GENIESSEN  
UND LECKER KONSERVIEREN

*Sauer macht lustig*



Ohne Geliermittel

# So gelingt Zitrusmarmelade

## Tipp

Die Gelierprobe ist ein kleiner Vorabtest. Bevor die gesamte Marmelade abgefüllt wird, gibt man etwa einen EL auf einen Teller, um diese Probe auskühlen zu lassen – daran kann man in kurzer Zeit erkennen, ob sie auch wirklich fest wird. Beim Kochen der Marmelade nur mit Edelstahl oder gusseisernen Töpfen arbeiten – Aluminiumgeschirr kann das Endprodukt verfärben.

Schwierigkeitsstufe: ☆☆☆

Aufwand: ☆☆☆

Haltbarkeit: ☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN


- 500 g Zitrusfrüchte (Bio, Orangen, Zitronen, Limetten, Mandarinen)
- 500 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 500 g Zucker
- 1/2 TL Salz


\* Ergibt 1.000 g Marmelade


Schon früher wurden zahlreiche Obst- und Fruchtsorten für den Winter haltbar gemacht und eingekocht. Damals sogar ohne industrielle Hilfsmittel – man wusste sich mit Unterstützung von Mutter Natur zu helfen. Das Zauberwort dafür lautet Pektin. Ein pflanzlicher Vielfachzucker, der dafür sorgt, dass die eingekochten Lebensmittel ihre Farbe behalten und entstandene Flüssigkeiten gelieren. Für diese alte Zubereitungsmethode sollten nicht zu reife Früchte verwendet werden, da sich der Pektingehalt mit zunehmender Reife abbaut. Das Geheimnis dieser Marmelade liegt in den Kernen und Schalen der Früchte – das darin enthaltene natürliche Pektin wird ausgekocht und bewirkt gemeinsam mit dem Zucker einen Geliereffekt.



Rezept & Bilder: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de



Beim Kochen wird das in den Zellwänden enthaltene Pektin freigesetzt und sorgt für eine geleeartige Konsistenz

### MARMELADE ODER KONFITÜRE?

Fälschlicherweise werden viele Fruchtaufstriche und Konfitüren als Marmelade bezeichnet, obwohl sie keine sind. Offiziell darf Marmelade nämlich ausschließlich aus Zitrusfrüchten hergestellt werden. Alle anderen Aufstriche aus Obst zählen zu den Konfitüren.



Beim Mischverhältnis der einzelnen Zitrusfrüchte ist eigentlich alles erlaubt – lediglich die Anzahl der Limetten sollte sich in Maßen halten, da zu viele von ihnen die Marmelade leicht bitter werden lassen können



- Die Früchte gründlich mit warmem Wasser waschen, halbieren und entkernen.
- Die Kerne nicht wegwerfen, sondern in einem Teesieb oder kleinen Gewürzbeutelchen sammeln.
- Die Früchte in möglichst feine Scheiben schneiden und die Endstücke klein hacken.
- Anschließend Früchte, Salz, den frisch gepressten Saft und das gut verschlossene Säckchen mit den Kernen in einen Topf geben und für 40 Minuten bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen.
- Die Kerne herausnehmen und unter Rühren den Zucker dazu geben.
- Danach einmal alles unter Rühren für 3-4 Minuten aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Gelierprobe machen und alles in gesäuberte Einmachgläser abfüllen.
- Den Deckel jeweils fest verschließen und die Gläser auskühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert ist die Marmelade bis zu 6 Monate haltbar. |



**Tipp**  
Ein Rezept für Salzzitronen gibt es in SPEISEKAMMER 02/2019. Die fermentierten Zitronen lassen sich mit anderen Früchten wie Äpfel oder Pflaumen austauschen.

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bild: Benedikt Fuhrmann  
@rosenundkohl  
/rosenundkohl  
www.rosenundkohl.de

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

# ZITRONEN-INGWER-CHUTNEY

Dieses Chutney passt hervorragend zu deftigen Gerichten wie Braten mit Soße, Frikadellen, Linsenbällchen, oder einem indischen Linsendahl. Es erinnert an den Sommer und zaubert einfach ein Lächeln ins Gesicht.

## ZUTATEN

- 140 g Salzzitronen (Bio, Schale)
  - 100 g Rohrohrzucker
  - 55 g Ingwer (gehackt)
  - 80 ml Ahornsirup
  - 1-2 TL Apfelessig
  - 1 Prise Chili
  - 1 Spritzer Zitronensaft
  - Wasser
  - 1 Prise Johannisbrotkernmehl (zum Abbinden)
- Die Schalen der Salzzitronen in kleine Würfel schneiden und mit dem gehackten Ingwer beiseite stellen.
  - Rohrohrzucker in einen kleinen Topf geben und karamellisieren lassen. Sobald der Zucker karamellisiert ist, sofort die Hitze runter schalten und alle übrigen Zutaten, bis auf das Wasser und das Mehl, hinzufügen. Am Anfang können sich Klumpen bilden, die sich mit der Zeit auflösen. Die Masse bei geringer Hitze 5-10 Minuten sanft köcheln lassen. Falls das Chutney zu trocken wird, mit etwas Wasser aufgießen.
  - Das heiße Chutney mit etwas Johannisbrotkernmehl abbinden und in ein Schraubglas füllen. Dieses Chutney ist einige Wochen im Kühlschrank haltbar. |





## ZUTATEN\*

- 200 g Mediol-Datteln (weich, ohne Kern)
- 100 g Haselnüsse (geröstet, gemahlen) + 20 Haselnüsse (für die Füllung)
- 80 g Haferflocken (fein)
- 2 EL Kakaonibs
- Saft 1/2 Orange
- 1 TL Orangenschale (Bio, frisch und fein gerieben)
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- etwas Zitronenschale (Bio, fein gerieben)

## Topping

- Zartbitterschokolade
- Orangenzesten
- Salzflocken

\* Ergibt 20 Stück

# ORANGENBÄLLCHEN

Wer Lust auf etwas Süßes, aber keine Lust auf Schokolade oder Gummibärchen hat, der sollte unser Rezept für Orangenbällchen probieren. Datteln, Haselnüsse und Haferflocken bilden die crunchy Basis. Zartbitterschokolade, Orangenzesten und Salzflocken kommen als leckeres Topping oben drauf.

- Datteln klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen gut verkneten. Falls der Teig zu feucht oder zu trocken ist, etwas Haferflocken oder Orangensaft hinzufügen.
- Den Teig abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Salz oder Orangenschale hinzugeben.
- Aus dem Teig Bällchen formen und in die Mitte eine Haselnuss stecken. Je nach Geschmack mit geschmolzener Zartbitterschokolade, Salzflocken und Orangenzesten garnieren. Die Bällchen im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort aufbewahren. Sie sind 2-3 Wochen haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt


## Tipp

Die Zutaten lassen sich sehr gut austauschen. Statt der Haselnüsse eignen sich auch Walnüsse oder Mandeln.

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de



## 1. Herkunft

Beide Früchte gehören zur Gattung der Zitruspflanzen. Die Zitrone ist wahrscheinlich im Norden Indiens aus einer Kreuzung von Bitterorange und Zitronatzitrone entstanden. Im Jahr 1.000 gab es erste Nachweise in China und dem Mittelmeerraum. Die Orange kommt ebenfalls aus dem asiatischen Raum und ist aus einer Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse entstanden. Erst im 15. Jahrhundert wurde sie in Europa eingeführt.

## 2. Mehr

### Orangen als Zitronen

Die süße Orange ist die am häufigsten angebaute Zitrusfrucht der Welt. Sie wird in viel größerer Menge angebaut als ihre gelbe Schwester. 2018 wurden weltweit 75,4 Millionen Tonnen Orangen produziert. Größter Orangeproduzent war dabei Brasilien mit über 16 Millionen Tonnen Orangen. Die größten europäischen Produzenten waren Spanien, Italien und Griechenland. Dagegen wurden im gleichen Zeitraum „nur“ 19,4 Millionen Tonnen Zitronen (einschließlich Limetten) geerntet. Hier hat Indien mit über 3 Millionen Tonnen die Nase vorn. Die größten Anbauggebiete von Zitronen in Europa waren 2018 Spanien und Italien.

# 10 Fakten über Zitronen & Orangen

## 4. Unter der Schale

Eine mehr oder weniger dicke Schale umgibt die Früchte. Als Faustregel für Zitronen gilt: Je dünner die Schale, desto saftiger ist die Zitrusfrucht. Die effektivste Art, um bei Orangen an das leckere Fruchtfleisch zu gelangen, ist es, sie zu filetieren. Dazu die Ober- und Unterseite der Orange abschneiden. Mit einem scharfen Messer nun die ringsherum die Schale und eventuell weiße Häute entfernen. Jetzt lassen sich die Stücke zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden.

## 5. Vielsortig

Bei den Orangen gibt es über 400 Sorten, die man grob in Süßorangen und Bitterorangen, auch Pomeranze genannt, unterteilt. Bei Ersteren unterscheidet man noch zwischen Blondorangen, Navelorangen, Blutorangen und säurefreien Orangen. Zu den Blondorangen gehören alle Orangen mit gelber bis orangefarbener Schale und hellem Fruchtfleisch. Blutorangen reifen vor allem in Italien, speziell auf Sizilien. Ihr Name geht auf die hell- bis dunkelrote Farbe ihres herben und stark säuerlichen Fruchtfleischs zurück. Je nach Erntezeitpunkt, teilt man die Sorten auch in Sommer- und Winterorangen ein. In Deutschland werden zu 90 Prozent Winterorangen verkauft.

## 3. Namenskunde

Neben der Bezeichnung Orange wird die gleichfarbige Frucht auch häufig Apfelsine genannt. Dieser Name leitet sich von „Apfel-Sine“ ab, was wiederum so viel bedeutet wie „Apfel aus China“. Der Name Zitrone bezog sich früher auf die Zitronatzitrone. Erst im späten Mittelalter wurde der Name in einigen Sprachen auf die Zitrone übertragen. In anderen Sprachen wie Englisch bezieht sich die Bezeichnung „citron“ jedoch nach wie vor auf die Zitronatzitrone, während die Zitrone mit dem aus dem Arabischen entlehnten Wort „lemon“ bezeichnet wird. Das Wort Limone war jedoch auch in der deutschen Sprache über Jahrhunderte eine weit verbreitete Bezeichnung für die Zitrone und ist es in einigen Regionen Österreichs immer noch. Teilweise ist das Wort „Zitrone“ auch eine Sammelbezeichnung für die Zitrusfrüchte Limone, Zitronatzitrone und Limette.

## 6. Sauer ist gesund

Zitrusfrüchte sind reich an Vitamin, Magnesium und Kalium. So enthalten 100 g Zitrone im Durchschnitt 51 mg Vitamin C, 28 mg Magnesium und 149 mg Kalium. Außerdem wirkt sie entsäuernd, weil sie so sauer ist. Sie erhöht den pH-Wert im Körper und bringt den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht.

## 7. Blüte und Frucht gleichzeitig

Orangen- und Zitronenbäume tragen zur gleichen Zeit betörend duftende Blüten und sowohl reife als auch unreife Früchte. Man kann sie also mehrmals im Jahr abernten, sodass der Vorrat an den Zitrusfrüchten selten knapp wird.

## 8.

### Vielseitig

Zitrusfrüchte werden vor allem als Nahrung, aber auch als Zierpflanze verwendet. Neben dem Saft wird die abgeriebene Schale der Zitrone gerne als aromatisierende Zutat in der Küche und beim Backen eingesetzt. Unbehandelte Zitronenschalen werden zu Zitronenöl weiterverarbeitet. Die manchmal als „Zitronenblätter“ bezeichneten Blätter der Kaffernlimette werden vor allem in der thailändischen Küche gebraucht. Dünne Orangenschalen, wie sie zum Aromatisieren vieler Speisen benötigt werden, lassen sich mit einem Zestenreißer herstellen. Getrocknete Orangenschalen finden sich auch häufig in Teemischungen. Orangenscheiben, Blüten und Schalen kommen auch als Dekoration von Speisen und Getränken zum Einsatz.

## 9. Sprichwort

Der Ausspruch, jemand habe „mit Zitronen gehandelt“, beschreibt ein Geschäft oder eine soziale Handlung, die sich zum Nachteil des Handelnden entwickelt oder gewendet hat. Im Englischen vergleichbar ist der Ausdruck „lemon problems“.

## 10. Limonade & Sirup

Als Limonade, ein aus der französischen Sprache entlehntes Wort, bezeichnete man ursprünglich ausschließlich ein Erfrischungsgetränk aus Zitronen. Das im Welthandel wichtigste Produkt aus Orangen ist der Orangensaft, der zum Großteil aus Brasilien stammt und in Form von Konzentrat gehandelt wird.


# ORANGEN-ROSMARIN-CURD


Wenn das Leben dir Orangen gibt, mach einen cremig süßen Brotaufstrich daraus. Der Klassiker aus Zitronen ist bereits überall bekannt, aber auch die orangefarbene Variante kann sich durchaus sehen lassen.


## Tipp

Das Curd eignet sich neben der Verwendung als Brotaufstrich auch wunderbar als Belag für Torten und zum Verfeinern von Sahnedesserts.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de

- Die Schale der Früchte mit einer feinen Reibe ringsherum abraspeln und den Saft auspressen.
- Anschließend Butter, Fruchtsaft, Abrieb, Salz und Puderzucker in einem Topf erhitzen, bis sich Zucker und Butter aufgelöst haben.
- Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, fein hacken und in die Flüssigkeit geben.
- Nun noch die Eier verquirlen und unter die leicht abgekühlte Masse rühren.
- Bei schwacher Hitze unter Rühren so lang erhitzen, bis die Masse eindickt.
- In saubere Einmachgläser abfüllen, den Deckel fest verschließen und kopfüber für 30 Minuten stehen lassen.
- Danach umdrehen und auskühlen lassen, bis sich ein Vakuum unter dem Deckel gebildet hat. Durch die Butter und Eier ist das Curd nicht so lang haltbar wie eine klassische Marmelade – darum sollte es besser im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 2-3 Wochen verzehrt werden. |

## ZUTATEN\*

- 3 Orangen (Bio)
- 1 Zitrone (Bio)
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Eier
- 150 g Puderzucker
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz

\*Ergibt 3 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

# ZITRONAT & ORANGEAT

Als Zutat für den weihnachtlichen Stollen oder als süßen Snack zwischendurch: Orangeat und Zitronat sind unwiderstehlich und dabei so einfach selber zu machen. Man kauft es jedes Jahr wieder für Fruchtebrot oder den alljährlichen Stollen. Auf der anderen Seite entsorgt man haufenweise Orangen- und Zitronenschalen in der Saison. Mit diesem Rezept ist Schluss damit.

## Tipp

So können die Nebenprodukte noch weiterverwendet werden: Aus dem Zitronen- oder Orangensaft kann man noch eine leckere Limo herstellen. Dafür einfach den gesamten Saft mit 1 oder 2 EL Zucker in ein paar Minuten zu einem Sirup einkochen. Diesen auskühlen lassen und dann mit einem Liter Mineralwasser aufgießen. Den Sirup, der beim Schalen einköcheln entsteht, nicht entsorgen. Er dickt nachher etwas ein. Man kann ihn toll als Brotaufstrich verwenden, ähnlich wie ein Honig, der mit einem Zitrusaroma aufwartet.



## ZUTATEN

- 1.600 ml Wasser
- 3 Zitronen oder Orangen (Bio)
- 250 g Zucker

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester


 www.glasgefluester.de



- Zitrusfrüchte schälen – dabei darf gerne ein wenig der weißen Schicht dranbleiben. Die Schale in gewünscht große oder kleine Stücke schneiden. Man kann sie grob würfeln oder in Streifen schneiden.
- Nun Schalenstückchen mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und den Vorgang zweimal wiederholen. So mildert man den bitteren Geschmack etwas ab.
- Die Stücke etwas abtrocknen und auswiegen. Nun exakt die selbe Menge an Zucker mit den Schalenstückchen in einen Topf geben. 1-2 EL Wasser hinzugeben.
- Aufkochen und rund 60 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dabei genau auf die Flüssigkeit achten. Sollte die Schale zu viel Wasser aufsaugen, löffelchenweise etwas nachkippen, sodass nichts anbrennt. Die Schalenstücke sollten jetzt weich und transparent sein. Sirup abgießen, aber nicht entsorgen.
- Nun die Schalenstücke getrennt auf ein Backpapier legen und 2 Tage trocknen lassen. Danach kann das Zitronat in ein Glas gegeben und im Kühlschrank gelagert werden. |

# ORANGENGELEE

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

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



Stücke von kandierten Orangenscheiben verleihen diesem Gelee einen besonderen Geschmack – süß und einfach lecker wird es durch die Zugabe der in Zuckersirup eingelegten Scheiben. Genau das richtige für kleine und große Süßmäuler.

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

## ZUTATEN

### kandierte Orangenscheiben

- 4 Orangen
- 750 g Zucker
- 750 ml Wasser

### Gelee

- 1.000 g Gelierzucker 1:1
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 Orange (Bio)
- 1.000 ml Orangensaft
- 2 EL Rum (weiß) oder Orangenlikör
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 1 Zimtstange
- Kandierte Orangenscheiben nach Bedarf

- **Kandierte Orangenscheiben:** Orangen heiß abspülen, in Scheiben schneiden. Zucker und Wasser in einem weiten Topf aufkochen.
- Die Orangen in den Zuckersirup geben. Etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze darin kochen. Die Orangenscheiben zugedeckt 24 Stunden im Sirup liegen lassen.
- Orangenscheiben herausnehmen und auf einem Gitter gut abtropfen lassen. Auf einem Kuchengitter mit einem Kuchenblech darunter zum Trocknen 2 Tage an einen warmen Ort legen. Wenn die Orangenscheiben dann noch zu klebrig sein sollten, die Scheiben im Backofen bei etwa 60 °C nachtrocknen. Im Schraubdeckelglas luftdicht aufbewahren.
- **Gelee:** Zitrone und Orange heiß abwaschen, trocknen und mit einem Sparschäler schälen.
- 300 g Gelierzucker mit den Schalen in einen leistungsstarken Mixer geben und 20 Sekunden auf höchster Stufe schreddern.
- Zitrone und Orange auspressen.
- 1.000 ml Orangensaft mit dem Saft der ausgepressten Früchte, dem restlichen Gelierzucker, dem Schalengelierzucker, der Zimtstange, dem Sirup und Alkohol in einen passenden Kochtopf geben und 2 Minuten gut köcheln lassen. Zimtstange entfernen.
- Weiter köcheln lassen. Ab und zu Gelierprobe machen.
- Wenn es gerinnt, die vorbereiteten Gläser mit ein oder zwei kandierten Orangenscheiben bestücken und das Gelee darauf verteilen. Gut verschließen und für 2, besser 4 Wochen kühl und trocken ziehen lassen. |

# KARAMELLISIERTE ZITRUSFRÜCHTE



Karamellierte Zitrusfrüchte sind eine wunderbare Zugabe zu Getränken, Gebackenem oder auch einfach pur. Die Zubereitung ist ganz einfach, wenn man ein paar einfache Regeln befolgt: Die Früchte dürfen nicht zu viel Flüssigkeit enthalten. Sie sollen saftig sein, aber nicht zu sehr. Der Zucker löst sich sonst zu schnell auf, um sich karamellisieren zu lassen.

## ZUTATEN

- 1 Grapefruit, Blutorange, Orange oder ein paar Kumquats (Bio)
- 1-2 TL Zucker pro Frucht
  
- Die Frucht in Viertel oder Scheiben schneiden, flach auf ein sauberes Küchentuch legen und mit einem weiteren Tuch abdecken.
- 10-15 Minuten trocknen und die überschüssige Flüssigkeit abtupfen.
- Ein Backblech oder eine feuerfeste Form mit etwas Backpapier auslegen und die Früchte darauf legen.
- Auf jede Scheibe etwas Zucker geben und wie folgt karamellisieren:
- Mit dem Bunsenbrenner – jede Scheibe einzeln mit Zucker bestreuen und den Zucker dann sofort mit dem Bunsenbrenner bei kleiner Flamme schmelzen lassen, bis er leicht braun wird und anfängt, Blasen zu schlagen. Die karamellisierten Scheiben bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
- Im Ofen – hier die Grillfunktion des Ofens verwenden. Das Backblech mit den gezuckerten Früchten in den Ofen stellen und sie karamellisieren lassen, bis der Zucker geschmolzen und leicht braun ist. |





# WINTER GIN TONIC

Dieser Gin Tonic passt perfekt zum Herbst und Winter. Mit winterlichen Gewürzen und karamellisierten Zitrusfrüchten wird er zum perfekten Longdrink für die Adventszeit und die Feiertage.

- Das Glas im Tiefkühler 10 Minuten lang vorkühlen und dann 3-4 Eiswürfel ins Glas geben.
- Die karamellisierten Zitrusfrüchte, Sternanis und Zimt dazu geben, Gin und Tonic Water dazugeben und mit Saft aufgießen. |

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


## ZUTATEN\*


- 150 ml Tonic Water
- 50 ml Gin
- Saft 1 Clementine, 1/2 Grapefruit oder 1/2 Blutorange (Bio)
- 2 Scheiben karamellisierte Orange, Grapefruit oder andere Zitrusfrucht
- 1 Stange Zimt
- 3 Sternanis


\* Ergibt 1 Glas



Rezepte & Bilder: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

# ORANGENSIRUP

Kaum ein Duft verführt im kalten Winter mehr zum Träumen als der von fruchtigen Orangen. In Kombination mit Weihnachtsgewürzen wie Zimt und Nelken wird der Traum perfekt. Dieser leckere Sirup verbindet das fruchtige Aroma des Sommers mit den wärmenden Aromen der Gewürze – und schmeckt nicht nur in der kalten Jahreszeit.

## ZUTATEN

- 1.000 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 250 g Zucker
- 140 g Gelierzucker 3:1
- Saft 1 Zitrone
- Schale 1 Orange (Bio)
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 2 Zimtstangen
- 4 Nelken
- 1 Sternanis

- Orangensaft in einen ausreichend großen Kochtopf geben. Zucker, Gelierzucker, Zitronensaft, Orangenschale, Gewürze und Vanillemark hinzugeben.
- Alles gut miteinander verrühren und aufkochen. Unter Rühren 5 Minuten sprudelnd weiterkochen.
- Die Gewürze entfernen und den fertigen Sirup in sterilisierte Flaschen füllen. Die Orangenschale wird im Sirup belassen, was noch zusätzliches Aroma gibt und auch sehr dekorativ aussieht. Bei kühler, dunkler Lagerung ist der Sirup mindestens 1 Jahr haltbar. |

### Tipp

Der Sirup kann als „heiße Orange“ serviert werden – dazu 50 ml Sirup mit heißem Wasser aufgießen und mit Sternanis servieren. Je nach Geschmack kann man auch mehr oder weniger Sirup einsetzen. Außerdem kann der Sirup zum Aromatisieren von Gebäck, Konfekt, Cocktails oder als fruchtige Limonade verwendet werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



# Jetzt bestellen

**Brötchen**  
Baguette und Co.

www.brot-magazin.de

# Brötchen

## Baguette und Co.

**FOTO-ANLEITUNGEN**  
Schritt für Schritt zum perfekten Ergebnis

**KREATIVE IDEEN FÜR BEKÖMMLICHES KLEINGEBÄCK**

**VOM BROT-EXPERTEN ERKLÄRT**  
Das perfekte Kleingebäck für Zuhause

**BASISWISSEN BACKEN**  
Schwaden, Gare, Reife. Darauf kommt es an

**SÜSS & HERZHAFT**  
Mehr als 35 Rezepte  
Kreativ & klassisch

# Kleines Gebäck, großer Geschmack

en, Baguette und Brezeln: So gelingen sie auf jeden Fall

8,50 EUR  
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

**Brot**  
Sonderheft

€ 8,50

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

# Neuheiten



Eine gusseiserne **Ofenform** mit Deckel gibt es neu bei Staub. Sie hat einen Durchmesser von 20 Zentimeter und ist somit ideal für kleinere Brote und Gerichte geeignet. Sie ist sowohl im Ofen als auch auf dem Herd verwendbar. Die Ofenform kostet 139,- Euro. [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)

Die Avance **Nudelmaschine** von Philips verspricht frische Pasta in nur 10 Minuten.

Dank der integrierten, automatischen Waage wird das Portionieren der Zutaten erleichtert. Wird Mehl in die Knetkammer gefüllt, zeigt das Display die benötigte Menge an Flüssigkeit an. Bis

zu 600 Gramm Pasta können auf einmal hergestellt werden, auch kleinere Portionen sind möglich. Die Pasta-Maschine kommt inklusive sechs Formaufsätzen für beispielsweise Penne oder Fettuccine und kostet 254,99 Euro. Im Lieferumfang sind außerdem ein Reinigungsset, ein Messbecher sowie ein Rezeptbuch enthalten. [www.philips.de](http://www.philips.de)



In der Evers & Tochter Manufaktur werden neben Müslis und Blütenzucker auch **Trinkschokoladen** und **Kuvertüren** angeboten. Verfeinert werden kann die Trinkschokolade bei Bedarf auch mit Espresso oder Lebkuchenzucker, passend zur winterlichen Jahreszeit. Es gibt sie in den Geschmacksrichtungen weiß, zartbitter und vollmilch. 90 Gramm kosten 5,50 Euro. Die Kuvertüre gibt es in weiß und dunkel, 200 Gramm kosten ebenfalls 5,50 Euro. [www.eversundtochter.com](http://www.eversundtochter.com)



Das Essen ist gekocht, doch der Besuch lässt auf sich warten? Oder der Snack soll heiß beim Picknick im Grünen ankommen? Für den Transport und das Warmhalten eignet sich der **Speisebehälter** von Zwilling, in dem 700 Milliliter Suppe, Pasta, Porridge oder andere Speisen Platz finden und bis zu 8 Stunden warm bleiben. Doch auch Speisen kalt halten kann der Thermo-Becher, und das bis zu 11 Stunden. Ist die Speise verzehrt, kann der Behälter in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Preis: 29,95 Euro. [www.zwilling-shop.com](http://www.zwilling-shop.com)



Hummus selbst herstellen, im Salat oder auch in einem Curry – der Verwendung von **Kichererbsen** sind beinahe keine Grenzen gesetzt. Bei Alnatura gibt es nun braune Kichererbsen, die mit einem leicht nussigen Geschmack überzeugen. Die 400-Milliliter-Dose kostet 1,19 Euro. [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)



Neu bei Tefal ist die **Topf-Serie** Nordica, im skandinavischem Design gehalten. Sie besteht aus einem 24-Zentimeter-Kochtopf, einer Variante mit 20 Zentimetern Durchmesser und einer Stielkasserolle mit einem Durchmesser von 16 Zentimetern. Alle Töpfe haben einen flachen Glasdeckel. Somit kann man die Lebensmittel während des Garvorgangs sehen, ohne diesen abnehmen zu müssen. Ohne Deckel können sie außerdem bei bis zu 250°C in den Backofen, mit Deckel bis 175°C. Genutzt werden können sie für alle Herd-Arten, auch Induktiongeräte. Das Set kostet 199,99 Euro, die Töpfe können aber auch einzeln erworben werden. [www.tefal.de](http://www.tefal.de)

Dass die Lebensmittelindustrie zuweil verrückte Ideen hat, haben Algensnacks bereits bewiesen. Pinaks geht noch einen Schritt weiter und bietet proteinreiche, glutenfreie **Cra-cker** aus Grillenmehl an. Erhältlich sind sie in den Sorten Rosmarin, Zwiebel-Kräuter, Honig und Knoblauch-Paprika in Deutschland. Eine Crowdfunding-Kampagne dazu auf Startnext ist am 15. Oktober 2020 gestartet. [www.pinaks.de](http://www.pinaks.de)



Bei Primoza gibt es unterschiedliche Varianten von „**Der wachsende Kalender**“, unter anderem den zu „Vergessenen Sorten 2021, die Hüter:innen der Vielfalt“. Im Kalender finden die Käufer:innen und Käufer zwölf einpflanzbare Samenstreifen aus Samenpapier. Diese Ausführung erinnert an zwölf weniger bekannte Kostlichkeiten und in Vergessenheit geratene Gemüsesorten, die angepflanzt werden können. Die Bio-zertifizierten Samen, das Recyclingpapier und der regionale Druck mit Ökofarben tragen zum nachhaltigen Gedanken des Produktes bei. Der Kalender kostet 34,90 Euro. [www.primoza.de](http://www.primoza.de)

Die Firma pureTaste produziert **Essig** aus Kaffeesatz, mit milder Säure. Hergestellt wird er aus der pureTaste-Kultur und mit der Cold Brew-Methode. Das Endergebnis kann sowohl für die Herstellung von Vinaigrette als auch als Zutat beim Kochen genutzt werden – oder in einem Cocktail. Den Kaffeesatz bezieht das Unternehmen aus Basel. 250 Milliliter kosten 8,40 Schweizer Franken. [www.puretaste.ch](http://www.puretaste.ch)



Von Bambuswald gibt es im Avocadostore **Ravioli-Ausstecher** in drei verschiedenen Formen. Mit ihnen ist es beinahe kinderleicht, selbst das beliebte Pasta-Gericht in der eigenen Küche herzustellen. Im Set für 29,99 Euro sind ein großer runder Stempel mit einem Durchmesser von 6,5 Zentimetern, eine kleine runde Variante von 5 Zentimetern sowie ein eckiger mit 7 Zentimetern enthalten. Der Griff ist aus Bambus und soll somit besonders gut in der Hand liegen. Beim Ausstechen werden die Ränder des Teiges automatisch zusammengefügt, sodass die Teigtaschen gut verschlossen sind.  
[www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)



Um Gewürze klein zu bekommen, nutzen viele einen klassischen Mörser. Eine Alternative gibt es jetzt von Skeppshult im Avocadostore zu kaufen: die **Gewürzmühle** Swing. Das gusseiserne Produkt besteht aus zwei Teilen, die gegeneinander gedreht werden. Und den Inhalt laut Hersteller schonend und gleichmäßig zerreiben. Dazu ist am oberen Teil an der Außenseite des Bodens eine Riffelung eingearbeitet, auch das Mahlgefäß der Bodeninnenseite ist mit einer solchen versehen. Aufbewahrt werden kann der Inhalt dann in dem Aufbewahrungsgefäß mit einem Deckel aus Eichenholz. Der Preis: 59,95 Euro.  
[www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)



Die Kekse sind fertig gebacken, der Kuchen kommt gerade aus dem Ofen. Dann geht es an das Verzieren der Backwerke, was viele vor eine Herausforderung stellt. Helfen kann da die **Pâtisseriezange** aus Edelstahl von Rösle. Besonders hilfreich sind dabei die Pinzettenform und die Federkraft. Die Zange kostet 4,95 Euro. [www.roesle.com](http://www.roesle.com)



Unter der Marke Michel Schneider gibt es eine Auswahl an **alkoholfreien Weinen**. Erhältlich sind Rosé aus der Rebsorte Merlot, Rotwein aus Cabernet-Sauvignon-Trauben sowie Weißwein aus der Rebsorte Chardonnay. Durch das eingesetzte Spinning-Cone-Verfahren werden dem Wein vor der Entalkoholisierung die Weinaromen entzogen und danach wieder zugeführt. So entstehen geschmackvolle, alkoholfreie, eher trockene Weine, die hervorragend zu Brot schmecken. Der alkoholfreie Michel Schneider Chardonnay-Weißwein wurde zweimal in Folge zum besten alkoholfreien Wein gekürt. Die Preise für eine 0,75-Liter-Flasche liegen zwischen 3,99 und 4,49 Euro.  
[www.michel-schneider-weine.de](http://www.michel-schneider-weine.de)

Anders als so manch ein Supermarkt suggeriert, sind nicht zu jeder Jahreszeit auch jede Sorte Obst oder Gemüse naturgemäß erhältlich. Wer sich saisonal ernähren und den natürlichen Zyklen Rechnung tragen möchte, muss auch wissen, wann welches Gemüse oder Obst Saison hat. Ein Hilfsmittel kann der mit 64 farbigen Illustrationen der gängigsten Obst- und Gemüsesorten Mitteleuropas ausgestattete **Saisonkalender** von Kupferstecher.Art sein. Auf einer Legende ist neben der saisonalen Verfügbarkeit auch eine empfohlene Lagertemperatur angegeben. Erhältlich ist er in den Din-Formaten A1, A2 oder A3 und wird aus 100 % recycelten Materialien hergestellt. Das Plakat wird ohne Rahmen, Posterleiste oder Plakatklemmen verschickt. Die größte Variante kostet 24,90 Euro. ISBN: 978-3-98213-915-9 [www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)



Erst trinken, dann knabbern – klingt zunächst skurril, doch bei den Superhalmen von Wisewood ist dieser Satz Programm. Der nachhaltige **Trinkhalm** kann nach dem Genuss des Getränkes einfach verspeist werden. So entsteht kein Abfall und der kleine Hunger ist auch gleich gestillt. Seine schwarze Farbe bekommt er durch Pflanzenkohle, die geschmacklich neutral ist, und das Getränk optisch zum Highlight macht. Erfunden wurde er in Deutschland, wo er auch produziert wird – und zwar aus Hartweizengrieß und Apfeltrester, einem Nebenprodukt der Apfelsaftproduktion. Der 22,5 Zentimeter lange Trinkhalm kann mit 5 oder 6 Millimeter Durchmesser bestellt werden und kostet im 100er-Paket 9,99 Euro. [www.wisefood.de](http://www.wisefood.de)



**Chutneys** gibt es in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Ob süß, herzhaft, fruchtig oder säuerlicher – es gibt beinahe nichts, was es nicht gibt. Einige Varianten haben Sydney & Frances im Angebot. Von Manfood beispielsweise die Sorten Mango sowie Pflaume und Ale. 300 Gramm kosten jeweils 6,79 Euro. Von Stokes reicht die Auswahl von gängigen Geschmacksrichtungen Cranberry bis zu Minze und Chilli. Preise ab 5,99 Euro. [www.sydneyfrances.com](http://www.sydneyfrances.com)



# Meine Vorräte & ich

## *Von Sirup inspiriert*

Obst einlegen, Likör ansetzen, Konfitüre kochen, Fleisch marinieren oder pökeln. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochbegeisterte in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier.

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

**Melissa Q.:** Gerade ist und war ja Quittenzeit, da habe ich viele Birnen- und Apfelquitten verarbeitet. Die Früchte sind leider häufig steinhart, zum Glück hat sich mein Partner als Küchenhelfer angeboten und mir das Zerkleinern abgenommen. Dieses Jahr habe ich Gelee, Sirup und Quittenbrot gemacht. Quittenlikör habe ich auch angesetzt, der muss aber noch ziehen.

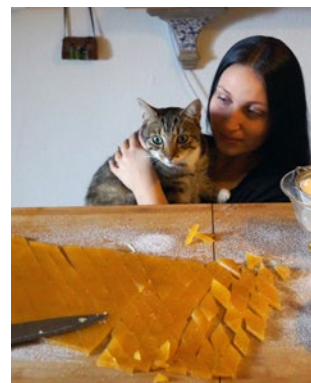
### **Was machst Du am liebsten und warum?**

Am liebsten trockne ich tatsächlich meine Kräuter, weil das so herrlich einfach geht. Ich benutze dazu keinen Dörrautomaten, sondern binde die Kräuter einfach zur Herbstzeit zusammen und lasse sie dann hängend in der Wohnung trocknen. Das ist sehr schonend, und nach ein paar Tagen oder wenigen Wochen kann man sie schon zerkleinern und in Gläschen abfüllen. Ansonsten koche ich Speisen gern ein, weil Einkochtes im Alltag viel praktischer ist als Ein-

gefrorenes, was erst aufgetaut werden muss. Außerdem sieht die Lagerung viel hübscher aus als in der Tiefkühltruhe.

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

Über Konfitüre und Marmelade Kochen hinaus hatte ich nie viel mit Küche am Hut. Irgendwann fing es aber mit Sirup an. Ich hatte bei einer Bekannten gesehen, dass sie Sirup selbst herstellt. Ich war fasziniert, wie einfach man selbst so etwas Tolles machen kann. Bei der Recherche über die Haltbarkeit von Sirup stieß ich dann auf eine Facebook-Gruppe zum Thema „Haltbar machen“. Und konnte gar nicht fassen, dass durch simples "Kochen" der Speisen in Gläsern für eine bestimmte Zeit bei einer bestimmten Temperatur eine Haltbarkeit erreicht wird. Für einen Koch-Muffel wie mich war das perfekt: Nur ein Mal eine größere Menge kochen, und dann später fix auch aufwändigere Gerichte parat haben. Da habe ich mich dann auch über Sirup hinaus an größere Projekte herangetraut.





### Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Am liebsten mache ich Suppen (Kürbis, Zucchini, Tomaten) und Tomatensoßen. An Gemüse mache ich gern noch Apfelrotkohl, eingelegte Rote Beete und Kohlrabi. Der größte Teil meines Vorrats besteht allerdings aus Gelees, Mus, Kompott und Sirup. Da habe ich schon alle möglichen Obst- und Kräutersorten verarbeitet. Was toll dazu passt, ist Kokos-Milchreis, den ich auch eingekocht habe. Und natürlich gebrannte Mandeln, die kann man super selber machen. Aus den Kernen von Mirabellen und Zwetschgen mache ich außerdem gerne „falschen Amaretto“. Da dieses Jahr die Ernte sehr groß war, habe ich mich mit meinem Partner auch an Wein herangetraut – aus Äpfeln, Mirabellen und Zwetschgen.

### Was ist Dein Standardrezept beim Vorräte anlegen?

Sirup, in allen möglichen Varianten. Mein Grundrezept für einen Kräuter-Sirup: Als Erstes zupfe ich die Blätter der gewünschten Kräuter ab. Ich nehme meist 2-3 Handvoll Kräuter. Dann koche ich die Kräuter in 1.500 ml Wasser mit 1-2 Zitronenscheiben auf und lasse das Ganze 2-3 Tage ziehen. Anschließend filtere ich das Kräuter-Wasser-Gemisch durch ein sauberes Küchentuch (Achtung: besser keinen Weichspüler benutzen). Die gefilterte Flüssigkeit koche ich dann mit etwas Zitronensäure und Zucker nochmals auf (entweder im Verhältnis 1:1, wenn man es nicht nochmal einkochen möchte,

### MELISSA Q.

Melissa Q. wohnt in Koblenz in einer Dachgeschosswohnung mit großer Terrasse. Dort baut die 25-Jährige eine Menge Kräuter an, die sie gerne verarbeitet. Neben Klassikern wie Rosmarin und Oregano wachsen auch Exoten wie Mandarinen-Minze, Pfirsich-Salbei oder Erdbeer-Minze in luftiger Höhe. Viel Zeit verbringt Melissa in ihrem Beruf als Psychologin, die Terrasse und das Verarbeiten der Kräuter, von Obst und Gemüse sind ihr Ausgleich. Ihre "Küchengrüße" teilt sie gern mit Freunden – auch wenn das Arbeiten in der Küche vorher mit ihrem schaulustigen Kater „Socke“ nicht immer einfach ist.



oder 1:2, dann muss man es aber einkochen). Die Zitronensäure sorgt neben den Kräuter-eigenen Pektinen dafür, dass das Ganze später auch die gewünschte Konsistenz hat. Dann muss es 3 Minuten sprudelnd kochen und heiß mit Hilfe eines Trichters in Flaschen abgefüllt werden. Eventuell den fertigen Sirup danach 30 Minuten bei 90°C einkochen und auf einem Küchentuch bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Je nach Geschmack kann man auch die Menge an Kräutern und Wasser variieren oder verschiedene Kräuter kombinieren. Besonders feiner Sirup entsteht, wenn man nur die Blüten verarbeitet.

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

Meiner Meinung nach sind die Gläser mit Schraubverschluss für Anfänger einfacher in der Handhabung als beispielsweise Weck-Gläser mit Glasdeckel und Gummi. Daher würde ich raten, erstmal damit anzufangen. ■

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





Spicy's Gewürzmuseum

# *In 50 Gewürzen um die Welt*

Ob Vanille, Zimt oder Curry-Pulver, Gewürze verfeinern jedes Gericht und geben ihm erst den letzten Pfiff. Mehr als 50 Gewürze, Gewürz-Mischungen und über 1.000 Exponate rund um die Historie verschiedener Geschmacksgeber sind im Spicy's Gewürzmuseum in der Hamburger Speicherstadt ausgestellt. Ein Ortstermin.

Text & Bilder:  
Vanessa Grieb

Über ein schmales Stiegenhaus gelangt man zum Gewürzmuseum in der Hamburger Speicherstadt. Je weiter man die zahlreichen Treppen nach oben geht, umso mehr kann man seiner Nase folgen – denn je näher man der

zweiten Bodenebene kommt, umso intensiver riecht es nach Gewürzen. Oben angelangt, weist einem ein Hinweisschild den Weg nach links, hier geht's ins Museum. An der Kasse bekommt man von den freundlichen Mitarbeiterinnen statt



Unten im Gebäude zeigt ein Wegweiser mit Chili-Schote den Besuchern, wo es langgeht



Die Muskatblüte ist lieblicher als die bekannte Nuss, kann aber sonst gleich verwendet werden



50 Mono-Gewürze können im Museum bestaunt, angefasst und geschnuppert werden



In diesen Tütchen wurden Gewürze früher verkauft

einer schönen Eintrittskarte ein Tütchen Pfeffer, Kinder eine kleine Tüte Gummibärchen.

„Mit ‚Herzlich Willkommen in Hamburgs schärfstem Museum‘ begrüßen wir die Gäste“, erklärt Anja Taeger. Seit 17 Jahren arbeitet sie im Museum und ist dort vor allem für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Die würzige Eintrittskarte kommt gut bei den Besuchern an, weiß die 58-Jährige, „das ist eben mal etwas anderes und eine schöne Erinnerung.“

Auf 350 Quadratmetern werden die Besucher im Spicy's in die Welt der Gewürze mitgenommen. Etwas über 50 Mono-Gewürze und 1.000 Exponate aus fünf Jahrzehnten können hier in der Dauerausstellung bewundert werden. Darunter sind zahlreiche antike Geräte und Maschinen, die anhand von Schautafeln kurz erklärt sind. Vom Anbau verschiedener Gewürze bis zu teilweise kuriosen Fertigprodukten ist alles dabei. Auch den Bearbeitungsprozess vieler Gewürze kann man hier nachverfolgen.

Und es ist ein Museum für alle Sinne. Im urigen Ambiente der Hamburger Speicherstadt kann man in großen Papiersäcken Gewürze ertasten und erschnuppern. Diese stehen überall in dem kleinen Museum verteilt, sodass sich die Gerüche teilweise etwas überlagern. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie sind überall im Raum Spender mit Desinfektionsspray aufgebaut. An den Probierstationen sind Feuchttücher ausgelegt, mit denen man sich die Hände desinfizieren kann, bevor man etwas anfässt.

„Wussten Sie, dass ein Curry immer mindestens acht Gewürze enthält?“, fragt Anja Taeger und zeigt auf einen Tisch, auf dem zwölf Schalen mit verschiedenen Gewürzen wie Curry, Koriander, Piment, Curry-Blätter, Fenchel oder Kreuzkümmel aufgereiht sind. „Mit den verschiedenen Komponenten lassen sich ganz unterschiedliche Currys zubereiten“, erklärt sie. Anja Taeger kocht und backt selber, seit sie acht Jahre alt ist. Bis heute ist es eine ihrer großen Leidenschaften, stundenlang in der Küche zu stehen und sich neue Rezepte auszudenken. Da passt der Job im Museum natürlich gut dazu.

Weiter geht die kleine Privatführung, Anja Taeger zeigt allerlei Kuriositäten wie verschiedene Salz- und Pfefferstreuer aus aller Welt oder alte Gewürztüten. Das Highlight sind aber drei Schiffe, die komplett aus Nelken hergestellt sind. „Die hat meine Chefin zum Teil geschenkt bekommen oder von Reisen mitgebracht“, erklärt Anja Taeger.



Das Schiff besteht vollständig aus Nelken und ist ein Mitbringsel aus Indonesien



Zahlreiche historische Geräte wie dieser Stauabscheider zeigen 5 Jahrzehnte Gewürzgeschichte



Neben der Dauerausstellung gibt es auch immer eine kleine Sonderausstellung. In diesem Sommer war es das Thema „Bella Italia“, bei dem Gewürze- und Mischungen aus dem Land am Mittelmeer im Fokus standen

Auch die zahlreichen Fotos, die überall im Museum an der Wand hängen, hat Chefbin Viola Vierk selbst auf ihren Reisen gemacht. An einer Wand sieht man Fotos einer Safran-Ernte. Das gelbe, färbende Gewürz wird aus den Fäden der Safran-Blüte gewonnen. Diese sind sehr teuer, da sie einzeln von Hand aus den Safran-Blüten entnommen werden müssen. Außerdem blüht Safran nur im Herbst. „Für ein Kilogramm Safran braucht man rund 100.000 bis 150.000 Blüten. Darum kostet ein Kilogramm Safran auch an die 10.000,- Euro“, erklärt Anja Taeger. „Qualität hat eben ihren Preis. Am besten sollte man bei den Gewürzen darauf achten, dass sie in Deutschland abgefüllt und geprüft sind, hier sind die Auflagen strenger als in anderen Ländern.“



Passend zur Historie ist das Museum in einem Speicher in der Hamburger Speicherstadt untergebracht

Führungen durch das Museum zu geben, war zu Beginn eine der Hauptaufgaben von Anja Taeger. Die jahrelange Erfahrung merkt man ihr an, denn sie macht einen auf die kleinen Details wie die Nelkenschiffe oder die neuesten Exponate aufmerksam. Und es lohnt sich, eine Führung mitzumachen oder sich bestimmte Dinge von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erklären zu lassen. Denn sonst verliert man in dem zwar kleinen, aber gut gefüllten Museum schnell den Überblick.

Das Spicy's ist ein privat geführtes Museum. 1991 wurde es von Uwe Paap nahe der Hamburger Mundsburg in einem alten Firmengebäude gegründet, 1993 zog man um in die Speicherstadt. Seit 2000 leitet Viola Vierk das Museum, Uwe Paap zog sich zurück. Beide verfügen über jahrelange Erfahrung im internationalen Gewürzhandel und haben viele der ersten Exponate von ihren Reisen mitgebracht. Heute kümmert sich Viola Vierk vor allem um die zahlreichen Veranstaltungen und Events, die im und um das Museum stattfinden.

## KONTAKT

Spicy's Gewürzmuseum  
Am Sandtorkai 34, 20457 Hamburg  
Telefon: 040/36 79 89

✉ mail@spicys.de

💻 www.spicys.de

📷 @gewuerzmuseum.hamburg

### Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag: 10 bis 17 Uhr  
In Pandemie-Zeiten ist NUR der Museumsshop geöffnet, von Montag bis Freitag: 10 bis 17 Uhr, am Wochenende: geschlossen

Preise: Erwachsene: 5,- Euro,  
Kinder von 4 bis 14 Jahren: 2,- Euro,  
Familienkarte: 10,- Euro,  
Gruppen ab 10 Personen: 4,- Euro pro Person



Das Museums-Team um Chefin Viola Vierk (vierte von links) und Mitarbeiterin Anja Taeger (zweite von links)

So gibt es beispielsweise, in Zusammenarbeit mit dem Chocoversum, einem Schokoladenmuseum, das ebenfalls in der angrenzenden Speicherstadt und Hafencity angesiedelt ist, eine „Sweet & Spicy“-Tour, bei der man die beiden Museen besucht und viel probieren darf. „Mein Favorit ist aber die ‚Pfeffersack-Tour‘, bei der man neben der spannenden Geschichte des Pfeffers mit einem Schauspieler durch die Speicherstadt läuft, eine Rundfahrt mit der Barkasse durch die historische Speicherstadt macht und so mehr über die Lagerung und die Speicherstadt als einstigen Handels- und Umschlagsplatz für Gewürze erfährt. Und das Ganze für 27,- Euro“, begeistert sich Anja Taeger.

Die Touren sind beliebt, bei Busunternehmen und vielen Stammgästen, die immer wieder kommen. „Wir haben sogar schon Anfragen für 2021“, erzählt Anja Taeger. Die weltweite Corona-Pandemie allerdings hat alle Planungen, für 2020 und 2021, unsicher werden lassen. „Gerade müssen wir von Tag zu Tag gucken, wie sich die Lage entwickelt“, erklärt Anja Taeger. „Wir leben von den Eintrittsgeldern und fünf festangestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie einige Aushilfen müssen ja auch erst einmal bezahlt werden.“ Von März bis Juni 2020 gab es gar keinen Betrieb im Museum, damals war immer nur eine Person im Büro. „Und auch danach kamen die Leute nicht sofort, sondern hatten Angst vor einem Besuch“, erinnert sich Anja Taeger. Auch jetzt im November muss das Museum erneut schließen.

Nicht nur jetzt, aber vor allem seit der Pandemie, setzen Viola Vierk und ihr Team verstärkt auf den eigenen Online-Shop. Dort kann man Gutscheine für die Touren und aktuell rund 60 bis 70 Gewürz-Mischungen kaufen. Diese entwickeln die Chefin und ihre Mitarbeiterinnen gemeinsam. Einer der Verkaufrenner ist das „Gelenkwunder“, eine Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel und Muskat. Dennoch hofft das Museums-Team, bald öffnen zu können, damit sie die Besucherinnen und Besucher wieder persönlich in die Welt der Gewürze und das Reich der Sinne mitnehmen können. |



Neben hauseigenen Gewürz-Mischungen verkauft das „Spicy’s“-Team in seinem Shop auch Produkte wie diesen Chili-Gin. Der Museumshop hat aktuell, trotz Schließung des Museums, geöffnet

## MEHR FRISCHE MIT VAKUUM



### GourmetVAC 280 & VacuBoxx Eco-Set

- Lebensmittel bis zu 8x länger aufbewahren und frisch genießen!
- Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.
- Natürliche und schonende Aufbewahrung ohne Konservierungsstoffe.
- Lebensmittel einfach managen mit der gratis CASO Food Manager App.

INNOVATIVE  
KÜCHENTECHNIK



WALNÜSSE, MARONEN & MANDELN

# Köstliches Brain-Food

Was haben Walnüsse und Maronen, auch bekannt als Esskastanie, gemeinsam? Sie gehören zu den Nüssen im botanischen Sinne. Die Mandel dagegen gehört, botanisch betrachtet, nicht dazu, sondern in die Familie der Rosengewächse. Sie ist der Steinkern einer Steinfrucht. Aus allen drei lassen sich im Handumdrehen leckere und vor allem haltbare Köstlichkeiten zaubern. In flüssiger Form als Walnuss-Likör, süß als Mandelmus, Walnuss-Aufstrich oder Maronen-Konfitüre. Wem der Sinn eher nach herzhaften Leckereien steht, der bereitet sich unsere Maronensuppe mit Zitronen-Croutons oder die Schupfnudeln mit Edelkastanie zu. Und nimmt damit jede Menge ungesättigte Fettsäuren, hochwertige pflanzliche Eiweiße und leicht verwertbare Kohlenhydrate zu sich.



Schupfnudeln selbst herzustellen, ist viel zu aufwändig. Diese Einstellung haben viele. Aber das stimmt nicht. Zumindest nicht unbedingt. Denn ab einer gewissen Menge lohnt sich der dann verhältnismäßig geringe Aufwand auf jeden Fall. Und diesen kleinen Vorrat kann man perfekt über die gesamte kalte Jahreszeit lagern. So ist nach einem langen Arbeitstag immer für ein schnelles, abwechslungsreiches Abendessen gesorgt.

## ZUTATEN\*

- 300 g Kartoffeln (mehlig, gekocht)
- 200 g Maronen (gekocht)
- 200-250 g Mehl
- 50 g Kartoffelstärke
- 1 Ei
- 1 TL Ahornsirup
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz




\*Ergibt 850 g Schupfnudeln

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

## Tipp

Damit die doch recht stärkehaltigen Schupfnudeln nicht völlig verkleben und als einziger Klumpen in der Tiefkühltruhe landen, sollten sie vor dem portionsweisen Abpacken unbedingt einmal einzeln durchgefroren werden. Beim Formen kommt es nicht auf Schönheit an – die Nudeln sollten lediglich einigermaßen gleichmäßig dick sein. So haben sie dieselbe Garzeit und garen gleichmäßig bis ins Innere durch, bevor man sie in der Tiefkühltruhe bevorratet.

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

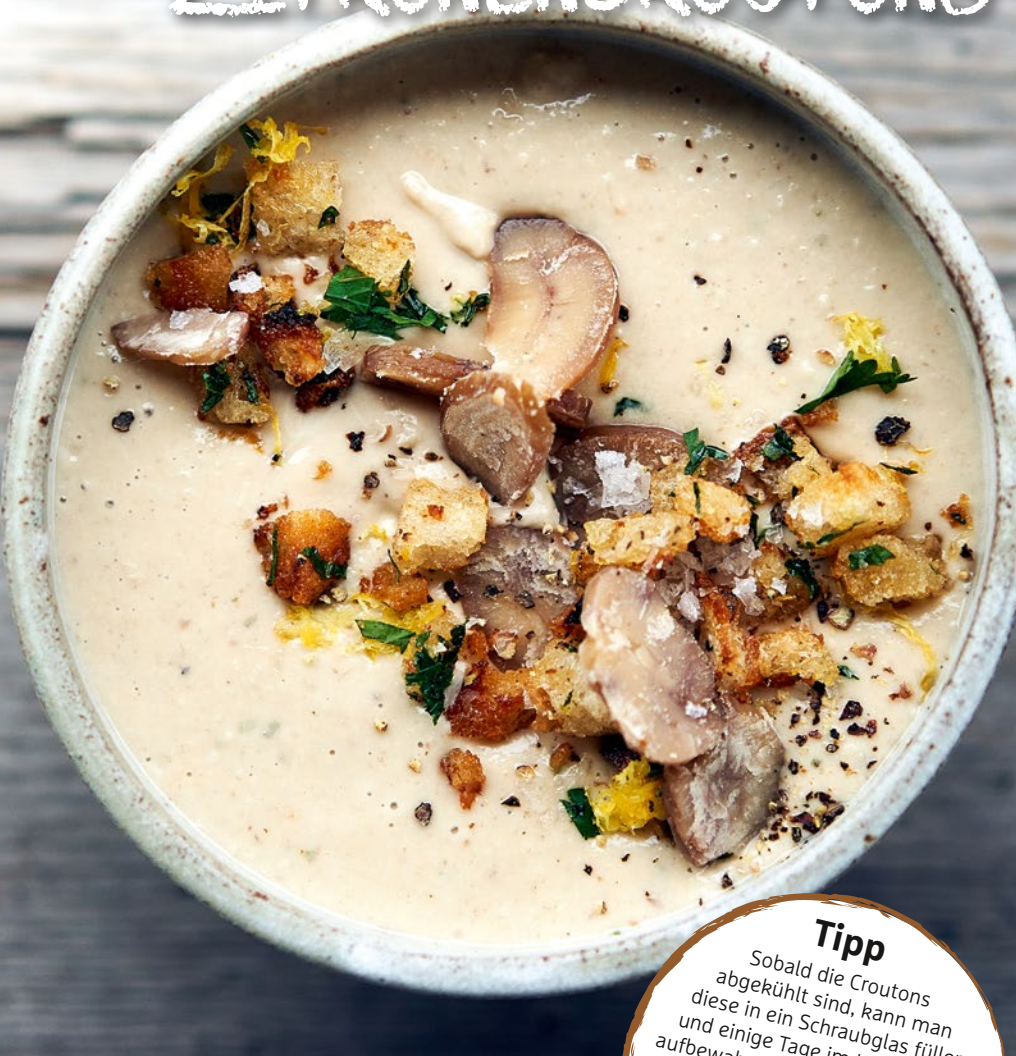
 @lebkuchennest  
 /lebkuchennest.de  
 www.lebkuchennest.de



- Die gekochten Kartoffeln und Maronen zusammen möglichst fein durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Kartoffelstärke und dem Ei vermengen.
- Den Teig einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst und schön geschmeidig ist.
- Die Masse mit Salz, Ahornsirup und Muskat abschmecken.
- Danach zu einer langen Rolle formen und mit dem Teigschaber kleine Stücke abteilen.
- Diese zwischen den flachen Handflächen zu Schupfnudeln rollen.
- Die Schupfnudeln in Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen. Dann herausheben und kurz abtropfen lassen.
- Die gegarten Schupfnudeln gut abkühlen lassen und auf einem kleinen Blech verteilt für mindestens 1 Stunde anfrosten. Portionsweise einfrieren. |



# MARONENSUPPE MIT ZITRONENCROUTONS



Brot oder Brötchenreste gehören in der Küche meist zum Alltag. Aus diesen Resten lassen sich leckere Croutons zubereiten, die in einem verschlossenen Glas kühl gelagert sogar einige Zeit haltbar sind. Einfache Gerichte wie Suppen, Eintöpfe oder Pasta werden mit den knusprig-aromatischen Bröseln aufgepeppt und erhalten eine zusätzliche Genusskomponente. Ein Crunch-Effekt, der auch dieses herbstliche Maronensüppchen bereichert.

## ZUTATEN

### Suppe

- 500 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 200 g Maronen (gekocht, geschält)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter (gesalzen)
- 2 EL Hefeschmelz
- 1 TL Gemüsebrühe
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

### Zitronencroutons

- 1 Brötchen (alt)
- 2 EL Butter (gesalzen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Flake Salz (oder etwas normales Salz)
- 1-2 TL Zitronenschale

### Tipp

Sobald die Croutons abgekühlt sind, kann man diese in ein Schraubglas füllen und einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die Zitronencroutons passen beispielsweise auch sehr gut zu Spaghetti. Pro Portion etwa 2-3 EL Croutons mit etwas Olivenöl und Salz unter die Spaghetti heben.

▪ Für die Zitronencroutons das alte Brötchen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze trocknen.

▪ Die Butter in der Pfanne schmelzen, alle restlichen Crouton-Zutaten hinzufügen, gut vermengen und einige Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

▪ Für die Suppe die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In der gesalzenen Butter glasig dünsten.

▪ Die gekochten, geschälten Maronen sowie alle restlichen Zutaten für die Suppe hinzufügen und einige Minuten aufkochen lassen.

▪ Mit einem Pürierstab zu einer feinen, cremigen Suppe pürieren. Gegebenenfalls nach Geschmack mit zusätzlichem Hefeschmelz, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zitronencroutons anrichten. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

www.rosenundkohl.de



# MANDELMUS

Gemahlene Mandeln haben hierzulande insbesondere in der Advents- und Weihnachtsbäckerei Hochkonjunktur. Doch sie können viel mehr. Als Mandelmus sind sie nicht nur ein leckerer Brotaufstrich, sie können auch in den unterschiedlichsten Süßspeisen oder als Basis für Soßen in herzhaften Gerichten wie Currys und Eintöpfen wohlschmeckende Dienste leisten. Zudem sind die Nüsse ein wertvoller Energiespender, bringen ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und B-Vitamine auf den Tisch. Und das Beste: Mandelmus ist schnell gemacht und gut gelagert für mehrere Monate haltbar.

- Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie einen angenehmen Geruch erreichen. Danach gut abkühlen lassen.
- Die gerösteten Mandeln in den Mixer – es eignet sich beispielsweise auch der Thermomix – geben und für einige Sekunden auf hoher Stufe zu einem Mus verarbeiten.
- Mit Salz, Öl und Süßmittel zu einer kompakten Masse verrühren und abschmecken. Es sollte nach salzigem Karamell schmecken.
- In einem luftdichten Glas ist das Mandelmus für mehrere Monate haltbar. Sollte sich mit der Zeit etwas Öl aus der Masse absetzen, kann dieses einfach untergerührt und das Mus genossen werden. ■

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

## ZUTATEN

- 300 g Mandeln (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- Etwas Haselnussöl
- Ahorn- oder Zuckerrübensirup nach Geschmack

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



Rezept & Bild: Heike Trottmann

f /Geliebte Kräuter



### Tipp

Vorsicht, beim Rösten von Walnüssen ist Achtsamkeit geboten. Diese sollten nur unter ständigem Rühren und maximal 5 Minuten erhitzt werden. Die Nüsse brennen schnell an und werden dann bitter.

# SÜSSER WALNUSSAUFGSTRICH

Die Walnuss ist ein richtiger Weihnachtsklassiker. Wer kennt sie nicht, die gemütlichen Stunden im Kreise der Familie, wenn bei Kerzenschein Plätzchen genascht sowie Nüsse geknackt werden und die Vorfreude auf die „staade Zeit“ – wie man in Bayern so schön sagt – immer größer wird? Aber die Walnuss kann noch mehr, denn sie ist ein wahres Superfood mit einem hohen Anteil an mehrfach gesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Kalzium, Magnesium und Eisen. Das Rezept für diesen Walnussaufstrich kommt aus den USA und schmeckt wunderbar auf frischem Brot, zu süßen Croissants oder als Zutat beim Plätzchenbacken.

## ZUTATEN

- 250 g Sahne
- 200 g Walnüsse (gehackt)
- 140 g Butter
- 4 EL Honig
- 1 Prise Salz

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Die gehackten Nüsse in einem Topf oder einer tiefen Pfanne ohne Zugabe von Fett unter rühren leicht anrösten.
- Butter und Sahne hinzugeben und alles auf mittlerer Flamme zum Kochen bringen. Die Masse unter Rühren einmal kräftig aufwallen lassen.
- Mit Salz sowie Honig würzen und die Sahne-Nuss-Mischung noch einmal aufkochen und etwas eindicken lassen. Anschließend den noch flüssigen Aufstrich in sterilisierte Schraubgläser abfüllen.
- Kühl aufbewahrt, ist der Walnussaufstrich mindestens vier bis sechs Wochen haltbar. |



## Tipp

Selbstgemachte Liköre eignen sich hervorragend als Geschenk und kleine Aufmerksamkeit zwischendurch. Ganz nach Geschmack können auch andere Nuss-Sorten wie beispielsweise Haselnüsse oder Mandeln verwendet werden. Als Topping für einen warmes Stück Kuchen oder eine Kugel Eis ein echter Genuss.

# WALNUSSLIKÖR


Besonders beliebt sind Walnüsse um die Winterzeit. Frisch vom Baum schmecken sie besonders gut – vor allem im selbstgemachten Likör. Der Walnusslikör schmeckt hervorragend pur oder kann mit einem Schuss süßer Sahne verfeinert werden, wodurch er eine cremige Note erhält.


- Die Walnüsse schälen und die Walnusshälften mit dem Kandiszucker und Weinbrand mischen.
- Die Weinbrand-Mischung in einer verschließbaren Flasche abfüllen und etwa 6 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen.
- Ist der Weinbrand gut von süßem Walnussaroma durchzogen, dann die festen Bestandteile absieben, den Likör in ein sauberes Gefäß füllen und genießen. |

## ZUTATEN

- 500 ml Weinbrand
- 100 g Walnüsse
- 100 g Kandiszucker (weiß)

Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker

 @Imagina\_von\_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆


Verfügbarkeit Zutaten: zu Hause, Supermarkt



# BAUERNSEUFZER

Rezept & Bilder: Josef Trottmann

 @Trottmenn

 /Geliebte Heimat Oberpfalz

Wie der Name verrät, ist diese Wurst etwas Besonderes – entfährt einem doch beim Genuss ein Seufzen vor Glück. Nach einem alten Familienrezept stellt Josef Trottmann diese Wurst traditionell in der Vorweihnachtszeit her. Die fertigen Bauernseufzer gibt es dann als kalte letzte Brotzeit des Jahres. Gebraten passen sie gut zu Sauerkraut.

- Das Fleisch im Fleischwolf zerkleinern und in einer Schüssel mit den Gewürzen vermengen. Dabei gut vermischen, damit sich die Gewürze gleichmäßig in der Wurstmasse verteilen.
- Den in einer Schale mit einer Prise Salz gewässerten Wurstarm entnehmen und auf den Abfüllstutzen des Wurstabfüllers aufrollen.
- Durch gleichmäßiges Kurbeln wird die Masse in die Wurstdärme gefüllt.
- Die Würstchen nach Belieben formen und auf einer Stange einen Tag zum Trocknen aufhängen.
- Anschließend die getrockneten Würste für 4-5 Tage in den Räucherschrank oder die Räucherammer hängen und mit wenig Rauch räuchern. |

## ZUTATEN\*

- 2.000 g Schweinebauch
- 1.000 g Schweinerücken
- 3 Handvoll Salz
- 2 Handvoll Pfeffer
- 1 Handvoll Majoran (getrocknet)
- 1 Handvoll Kümmel
- Abrieb 1/2 Muskatnuss
- Schweinedarm (vom Metzger oder Metzgereibedarf)

\*Ergibt 3.000 g Wurst

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Metzger,

Supermarkt



Die Würste können nach Belieben geformt werden



Fichten- und Birkenholz sowie frische Sägespäne verleihen den Würsten ein besonderes Aroma



Zum Anfeuern keinen handelsüblichen Anzünder verwenden, sondern getrocknete Rinde, die man bei Spaziergängen im Wald findet



Die Bauernseufzer nach dem ersten Tag im Rauch



**Tipp**  
 Der fertige Meerrettich schmeckt als Dip besonders lecker zu Bratkartoffeln, Fleisch- und Gemüsegerichten. Für einen leckeren Aufstrich das erwähnte Marmeladenglas voller Meerrettich bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen und mit einem sauberen Deckel verschließen. In den Kühlschrank stellen. Nach rund einer Woche hat man so eine ideale Basis für einen Aufstrich.

# MEERRETTICH IM GLAS

Der Meerrettich, in Bayern auch Kren genannt, ist ein traditionelles Wintergemüse. Hochsaison hat er von November bis Januar. Jetzt konserviert, erhält man eine scharfe Köstlichkeit, die das ganze Jahr über schmeckt und ordentlich einheizt.

## ZUTATEN

- 2 Meerrettichwurzeln
- 250 g Semmelbrösel
- 4 EL Essig
- 2 EL Salz
- 1 EL Speiseöl
- 2 TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Wasser

- Die frischen Wurzeln schälen, waschen, trocken tupfen und reiben.
- Ein Marmeladenglas vom geriebenen Meerrettich abnehmen und beiseite stellen. Daraus entsteht in einem zweiten Schritt ein Aufstrich.
- Semmelbrösel in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen. Den übrigen geriebenen Meerrettich dazugeben und vermengen.
- Zucker, Salz, Speiseöl, Pfeffer und den Essig zugeben und die Masse gut verrühren. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen.
- Die gut verrührte Masse in saubere Gläser abfüllen, mit Deckel verschließen und bei 80°C 30 Minuten im Topf einwecken. Die eingekochten Gläser sind bis zu 2 Jahre im kühlen Keller haltbar. ■



Der Meerrettich sieht etwas dunkler aus, da hier schwarzer Pfeffer verarbeitet wurde

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

Rezept & Bilder: Josef Trottmann  
 @Trottmenn  
 /Geliebte Heimat Oberpfalz

## INFO

Bei der Verarbeitung von Meerrettich sollte man Handschuhe tragen, da die ätherischen Öle, die beim Reiben freigesetzt werden, nicht zu unterschätzen sind.





€5,90

Ausgabe 04/2020, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

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

*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

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

Text: Christoph Bremer



Graef Allesschneider SlicedKitchen SKS 500

*Am Stück,  
bitte!*

„In Scheiben oder am Stück?“ Die Frage kennen wir alle von der Wurst- und Käsetheke oder auch vom Bäcker. „Am Stück!“, sollte die Antwort lauten. Zumindest, wenn es um Haltbarkeit geht. Denn sind Lebensmittel erst einmal aufgeschnitten, verderben sie erheblich schneller. Allerdings: Wer Wurst, Käse, Brot und Co. in der Qualität geschnitten haben möchte, wie er es von den Profis an der Theke gewöhnt ist, der benötigt ein entsprechendes Gerät. Lohnt die Anschaffung einer Schneidemaschine?

**D**ass Lebensmittel am Stück länger haltbar sind als aufgeschnitten, liegt auf der Hand. Stücke bieten eine kleinere Oberfläche für Bakterien und andere Keime. Zudem besteht beim Schneiden immer die Gefahr, dass zum Beispiel über Hände, Schneideunterlagen oder -geräte Lebensmittel verunreinigt werden. Eine jüngst veröffentlichte Studie des Münchner Labors Dr. Böhm im Auftrag der Firma Graef kam zu dem Ergebnis, dass am Stück gelagerte Lebensmittel teilweise über zwei Wochen länger haltbar sind als ihre geschnittenen Pendanten. Im Rahmen dieser Haltbarkeitsstudie wurden Mischbrot, beliebte Wurstsorten sowie Gouda jeweils am Stück und in Scheiben geschnitten gelagert und regelmäßig auf Geruch, Aussehen und Bakterienbestand getestet. Die Lebensmittel am Stück bleiben dabei teilweise über den Zeitraum üblicher Lagerungsempfehlungen hinaus haltbar. „Stückware ist nicht nur gegenüber der geschnittenen Ware deutlich länger haltbar, die Verbraucher haben auch eine genauere Kenntnis über die Frische des Lebensmittels. Denn man weiß nie genau, wie lang vorgeschnittene Ware bereits in der Fleisch- oder Wursttheke liegt“, so Astrid Krings, Ökotrophologin und Autorin der Studie aufseiten des Labors Dr. Böhm.

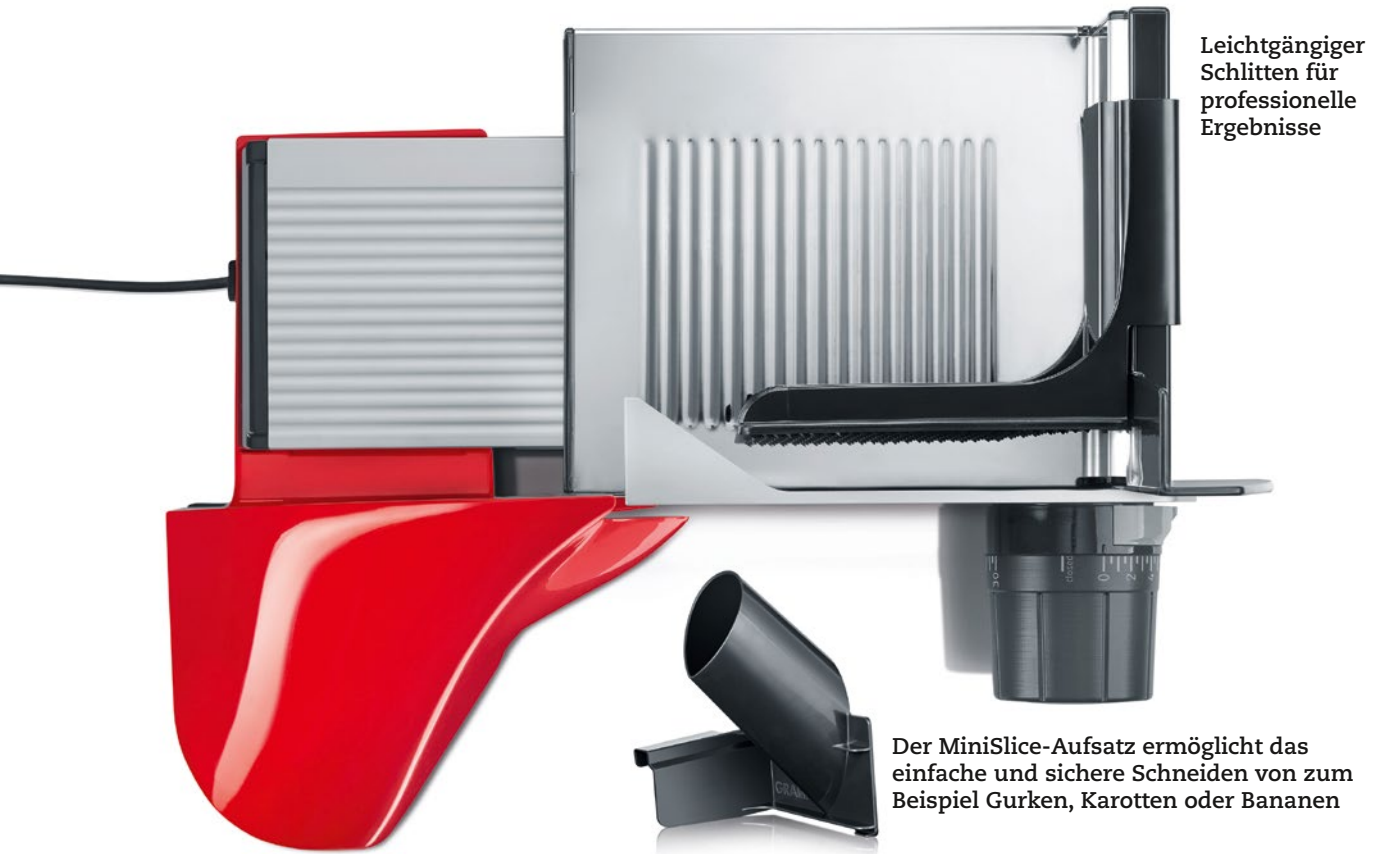
Interessant sind die Ergebnisse im Detail, wenn man Schnitt- und Stückware miteinander vergleicht. Eindeutiger Verlierer des Tests war nach Angaben des Labors geschnittenes Mischbrot. Bereits am vierten Tag war es von Schimmel befallen. Das gleiche Brot am Stück gelagert, konnte zu diesem Zeitpunkt noch völlig bedenkenlos gegessen werden. Auf der geschnittenen Schinkenwurst tummelten sich ab dem zehnten Tag so viele Keime, dass sie sämtliche Grenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM) um fast das Dreifache überschritt. Die Schinkenwurst am Stück zeigte im gleichen Zeitraum keinerlei Veränderungen. Selbst nach drei Wochen Lagerung war sie immer noch zum Verzehr geeignet. Ein ähnliches Ergebnis zeigte sich beim

### GRAEF ALLESSCHNEIDER SLICEDKITCHEN SKS 500

- Maße (BxHxT): 370 x 295 x 285 mm
- Gewicht: 4,8 kg
- Bauart: Vollmetallausführung mit Standfuß (Standfuß aus Kunststoff)
- Ausstattung: Schlitten mit Edelstahlaufgabe, Kindersicherung „Double“ durch Anschlagverriegelung und Schaltersperre
- Besonderheiten: Ein-Hand-Bedienung, Erhöhte Bauweise, MiniSlice-Aufsatz
- Preis im Handel: um 275,- Euro



Graef's SlicedKitchen gibt es in Rot oder Silber



Leichtgängiger Schlitten für professionelle Ergebnisse

Der MiniSlice-Aufsatz ermöglicht das einfache und sichere Schneiden von zum Beispiel Gurken, Karotten oder Bananen



Der ultimative-Messer-Test: Tomaten. Durch den hohen Aufbau kann direkt in Schalen geschnitten werden

geschnittenen westfälischen Schinken, beim Gouda und bei Salami. Schinken und Gouda waren als Aufschnitt bereits ab Tag neun deutlich "gealtert". Zwar hielten sich die geschnittenen Versionen der Salami und des Goudas insgesamt eine Woche länger als der Schinken, der nach 14 Tagen endgültig verdorben war, aber auch bei ihnen war spätestens an Tag 21 Schluss. Ganz anders die Lebensmittel am Stück. Sowohl Schinken als auch Salami und Gouda waren auch noch nach 21 Tagen genießbar – ohne jede Beeinträchtigung. Für die Haltbarkeitsstudie wurde dieselbe Ware einmal am Stück und einmal geschnitten gekauft und unter gleichen Bedingungen in einem handelsüblichen Kühlschrank gelagert – wie im Privathaushalt.

Es steht also außer Frage, dass man Lebensmittel besser am Stück lagert. Aber während man Brot mit einem vernünftigen Messer nahezu genauso gut schneiden kann wie mit einer Maschine, ist das bei Wurst und Käse schon schwieriger. Hauchdünne Wurstscheiben oder gleichmäßig geschnittener Käse sind selbst mit einem richtig guten Messer nur schwer zu realisieren. Und so greifen dann doch viele an der Theke auf geschnittene Ware zurück, da dort mit entsprechenden Maschinen gearbeitet wird. Es gibt solche Maschinen aber auch für den Hausgebrauch.

Einer der größten und bekanntesten Anbieter für Schneidemaschinen ist die Firma Graef, die auch die hier zitierte Studie in Auftrag gegeben hatte. Nicht ohne Hintergedanken, versteht sich. Eine Schneidemaschine ist erstmal wenig spektakulär, als braucht man noch ein paar mehr Argumente, um seine Gerätschaften an die Kundschaft zu bringen. Wobei das wenig spektakulär nur bedingt stimmt. Auch eine Schneidemaschine will gut und vor allem gut durchdacht sein. Andernfalls landet sie schnell im hinteren Regalplatz und gerät über kurz oder lang in Vergessenheit. Eine so durchdachte und wirklich gute Maschine ist Graefs Alleschneider SlicedKitchen der 500er-Serie. Scharfes Messer, einfache Handhabung, leichtgängiger Schlitten, einhändige



Ein echter Alleschneider für Wurst, Käse, Gemüse und natürlich Brot oder Brötchen

Bedienbarkeit, doppelte Sicherheit. Dies sind nur einige Punkte, die dieses Gerät auszeichnen, die aber zugegebenermaßen teilweise auch für andere Maschinen ähnlicher Preisklasse gelten. Der wohl entscheidende Unterschied zu den meisten anderen Schneidegeräten ist der deutlich höhere Aufbau. Schalen, Schüsseln oder andere Gefäße lassen sich direkt unter der Schneide platzieren und so kann direkt in diese geschnitten werden. Dadurch vermindert man noch einmal den Kontakt mit den Händen und reduziert das Risiko, dass die Lebensmittel mit Keimen in Berührung kommen. Eine weitere Besonderheit ist der MiniSlice-Aufsatz, mit dem sich Pilze, Zucchini, Karotten, Äpfel oder Bananen und vieles mehr auch in sehr dünne Scheiben schneiden lassen. Wer Obst und Gemüse gerne zu Dörr-Chips verarbeitet, für den ist der Aufsatz eine echte Erleichterung.

Sicher, ein solches Gerät ist ein Stück weit Luxus und man kommt auch gut ohne eine solche Schneidehilfe zurecht. Aber wer sich einmal daran gewöhnt hat damit zu arbeiten, wer gerne am Stück kauft und die Dicke der Scheiben selbst bestimmen möchte – vielleicht auch, weil es in der Familie verschiedene Vorlieben gibt – wer häufig Gemüse in Scheiben schnibbelt, um zum Beispiel Obst oder Gemüse zu dörren, dem sei ein solches Gerät ans Herz gelegt. Eine Empfehlung

sprechen wir in dem Zusammenhang auch für den SlicedKitchen SKS 500 von Graef aus. Waren wir zunächst ob der Sinnhaftigkeit nicht ganz sicher, haben wir vor allem den hohen Aufbau des Geräts und die sich daraus ergebenden Vorteile zu schätzen gelernt. ■

### TIPP: VAKUUMIEREN

Sowohl Wurst, Käse und Co. am Stück, als auch zu viel aufgeschnittene Ware gilt es, vernünftig zu lagern. Dass solche Lebensmittel in den Kühlschrank gehören, versteht sich von selbst. Deutlich erhöhen lässt sich die Haltbarkeit durch Vakuumieren. Entweder in entsprechenden Plastikbeuteln oder Vakuumbehältern. Beides bieten wir im SPEISEKAMMER-Shop unter [www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de) an. Einen ausführlichen Bericht zum Vakuumieren findet man zudem in SPEISEKAMMER-Ausgabe 03/2020.



Vakuuierer und passende Boxen aus Glas gibt es im SPEISEKAMMER-Shop

# Die Allrounderin

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer legt Gemüse milchsauer ein, der Nächste kocht Konfitüre und ein Dritter macht Pralinen oder andere Naschereien für zu Hause. Hier verraten Menschen, welche Vorräte sie wie anlegen, wo all die Leckereien lagern und geben Einblicke in ihre Töpfe, Gläser und Flaschen.

## Warum kochst Du ein?

**Melitta Aliaj:** Wenn ich keine Zeit zum Kochen habe, krank bin oder unerwarteter Besuch kommt, finde ich es sehr praktisch, einfach in den Keller zu gehen, dort meine Gläser mit Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe, Chili con Carne oder Bolognese holen zu können und in kurzer Zeit ein vollständiges Essen auf dem Tisch zu haben.

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

Ich bin in einigen Kochgruppen und wurde dort auf das Einkochen aufmerksam. Da ich seit vier Jahren einen großen Garten habe, stöberte ich dann im Internet weiter und bin auch dort auf alle möglichen Koch- und Einkochgruppen gestoßen. Ich finde es

immer wieder spannend, was man alles selbst herstellen und haltbar machen kann. Angefangen habe ich dann mit zwei großen Töpfen und ein paar Gläsern, die ich eingekocht habe.

## Welche Lebensmittel verarbeitest Du am meisten und mit welcher Methode?

Ein Großteil meines Gemüse kommt aus dem eigenen Garten, Obst muss ich leider kaufen. Dabei achte ich aber darauf, dass es saisonal ist und meist aus meiner unmittelbaren Umgebung stammt. Gerne gehe ich auch auf den Wochenmarkt hier im Ort. Ich koche viel ein, eben auch ganze Gerichte. Außerdem liebe ich Kompott, Konfitüren und Säfte. Auch Sirup mache ich selbst, ebenso wie verschiedene Öle, Kräutersalze und Kräutermischungen. Gemüse



## MELITTA ALIAJ

Melitta Aliaj, 56 Jahre alt, wohnt mit ihrem Mann in Klosterneuburg, einer ländlichen Gegend in Österreich. Die Wohnung der gelernten Köchin hat zwar keinen Balkon, dafür hat sie aber seit vier Jahren einen schönen großen Garten in der Nähe. Neben dem Einkochen sind Schwimmen und Lesen ihre weiteren Leidenschaften.



lege ich süß-sauer ein oder fermentiere es. Sauerkraut eignet sich dafür ganz wunderbar. Meine neuestes Projekt ist es aber gerade, Apfelessig herzustellen.

### Wo lagerst Du die selbstgemachten Lebensmittel?

Die fertigen Gläser und Flaschen werden dunkel im kühlen Keller in Regalen aufbewahrt. Die getrockneten Kräuter werden in der Vorratskammer in der Wohnung gelagert.

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

Das ist eindeutig mein selbstgemachter Ketchup, den liebe ich einfach.

### Welches Equipment möchtest Du beim Einkochen nicht mehr missen?

Nach einem Jahr einkochen habe ich mir einen Einkochautomaten gekauft. Der erleichtert die Arbeit sehr, außerdem spare ich Stromkosten und kann so bis zu 14 Gläser auf einmal einkochen.

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

Einfach machen. Für den Anfang braucht es einfach nur einen großen Topf, ein paar Gläser und dann kann es auch schon losgehen. Für Neueinsteiger empfehle ich, online in eine Einkochgruppe zu gehen. Da wird einem immer geholfen, man kann sich super austauschen. So habe ich es auch gelernt. Ich empfehle dazu zwei Facebook-Gruppen besonders: „einkochen und kochen nach alter Art von und mit Egbert“ und „einkochen und leckere Küche mit Sylvia“.

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




SOMMER AUF DEN TISCH

---

# *Exotische Aufstriche*





A cross-section of a coconut shell is shown, with the white interior and dark brown outer husk. The text is centered within the white part of the shell. Below the shell, on a wooden surface, are several slices of starfruit (Carambola). One slice is prominently displayed in the foreground, showing its characteristic five-pointed star shape and green color. Other slices are visible in the background, some showing the yellowish flesh and green skin.

Morgens wird es spät  
hell, abends früh dunkel. Die  
Temperaturen sind deutlich abgekühlt, es  
regnet oder schneit sogar – kurz gesagt: Es ist  
Winter. Und viele von uns sehnen den warmen Som-  
mer zurück. Geschmacklich klappt das besonders beim  
Frühstück prima, zum Beispiel mit Hilfe von exotischen  
Aufstrichen. Sie zaubern einen sommerlichen Geschmack auf  
Brot oder Brötchen, können aber auch als Topping im Müsli  
oder als Beilage zu Käse gereicht werden. Wer den karibischen  
Flair bevorzugt, ist mit dem Piña Colada-Gelee bestens versorgt.  
Die fruchtige Ananas und der süßliche Kokos-Likör harmonieren  
bestens. Verwendet werden kann das Gelee auch für die Piña  
Colada-Tiramisu-Torte, wenn es etwas zu feiern gibt. Fruch-  
tig und süß ist auch die Mango-Maracuja-Konfitüre, die für  
alle Frucht-Fans ein Muss ist. Wer es mit den Kiwis hält,  
kann sich zwischen einer Variante mit Himbeeren  
oder mit Sternfrucht und Physalis entscheiden.  
Oder bereitet gleich beides für die Vor-  
ratskammer vor.



# KIWI-HIMBEER-KONFITÜRE

In der kalten Jahreszeit sehnt man sich nach geschmacklichen Ausflügen in den Sommer. Der gelingt mit einer Kiwi-Himbeer-Konfitüre bestens und super schnell. Der Mix aus Säure und Süße passt perfekt zum Frühstück auf ein frisches Brötchen, oder abends zu einer Käseplatte.

## ZUTATEN\*

- 340 g Kiwis (ca. 4 Früchte)
- 220 g Gelierzucker (2:1)
- 80 g Himbeeren (tiefgefroren)

\*Ergibt 3 Gläser à 250 ml

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

### Tipp

Je nach Geschmack kann man die Würfel der Kiwi hier größer oder kleiner machen. Diese verkochen nicht ganz, man hat also nachher mehr oder weniger stückige Marmelade. Wer gar keine Stücke in seiner Konfitüre mag, kann sie vor dem Abfüllen auch noch einmal pürieren. Der Schaum, der beim Aufkochen entstehen kann, kann direkt verzehrt werden. Er schmeckt sehr aromatisch.



- Die Kiwis schälen und den festen Strunk herausschneiden. Nun das Fruchtfleisch würfeln und in einen hohen Topf geben. Beeren dazu geben. Den Gelierzucker unterrühren und abgedeckt eine Stunde Wasser ziehen lassen.
- Erneut umrühren und die Masse aufkochen. Eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Je nach Anweisung des Zuckerherstellers sprudelnd kochen lassen. Dann Gelierprobe machen.
- Nun in sterilisierte Gläser füllen und sofort zuschrauben. |

Rezept & Bild: Britta Gädtke

@glasgefluester

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

# KIWI-STERNFRUCHT-KAPSTACHELBEERE-KONFITÜRE

Kiwi geht immer. Um dem eintönigen Grün mal ein paar Farbtupfer zu verleihen, gesellen sich ein paar Kapstachelbeeren – besser bekannt als Physalis – und eine Sternfrucht dazu. Alle Exoten harmonieren wunderbar und passen sowohl zum süßen Frühstück als auch zu einem herzhaften Käse als süßer Begleiter.

Rezept: Sylvia Richter



## ZUTATEN\*

- 700 g Kiwi (grün)
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- 150 g Sternfrucht
- 125 g Kapstachelbeere
- 20 g Zitronensaft
- 1 EL Zitronenöl (alternativ: mildes Öl)

▪ Kiwi schälen, in Viertel schneiden und mit dem Gelierzucker zusammen in einem Topf pürieren. Sternfrucht halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Kapstachelbeeren von den Blättern befreien und halbieren. Mit Zitronensaft und Öl zum Püree geben. Verrühren.

▪ Alles zusammen 4-5 Minuten unter Rühren aufkochen. Gelierprobe machen.

▪ Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser einfüllen, verschließen und auskühlen lassen. |

\*Ergibt ca. 6 Gläser à 230 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/

# PIÑA COLADA- GEELEE

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/

Die fruchtige Ananas ist die Hauptzutat für dieses fruchtige Gelee. Das aromatische Gelee kann für Desserts – wie Kuchen, Eis, Kekse oder eine Joghurtspeise –, aber auch für Drinks und Aperitifs mit Sekt verwendet werden.

## ZUTATEN

- 2 Ananas
  - 2.000 ml Ananassaft
  - 1.000 g Gelierzucker (1:2)
  - 2 Pkg. Gelierfix (1:3)
  - 100-200 ml Kokos-Likör
  - 1 El Vanille (gerieben)
  - 1 El Zitronensäure
  - 1 Prise Zimt
  - Ananassalbei (frisch)
- 
- Das Fruchtfleisch der Ananas mit dem Ananassaft, dem Salbei, Zimt und Vanille aufkochen und köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch weich wird und zerfällt.
  - Die Masse pürieren und durch ein Sieb streichen.
  - Die übrig gebliebene Flüssigkeit mit dem Gelierzucker und Gelierfix aufkochen. Mit Likör und Zitronensäure abschmecken.
  - Gelierprobe machen. Danach in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.
  - Die fertigen Gläser noch 30 Minuten einkochen. |



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

# PIÑA COLADA-TIRAMISU



Der wunderbare Piña Colada-Cocktail verbindet die Geschmäcker von Ananas, Kokos und Rum. Diese Kombination kann aber auch für ein herrlich frisches Dessert verwendet werden, das den Sommer auf den Tisch zaubert – eine Piña Colada-Tiramisu. Nicht nur äußerlich ist sie ein Hingucker, auch das Innere hat es in sich.

- Mascarpone, Sauerrahm, Vanillezucker und Kokosflocken verrühren und kalt stellen.
- Glasur erwärmen. 25-30 Löffelbiskuits für den Rand der Torte mit einer Hälfte in die Glasur tunken und trocknen lassen.
- Das Fruchtfleisch der Ananas in Stücke schneiden. Mit 100 ml Ananassaft und der frischen Vanille 5 Minuten in der Pfanne garen, bis die Ananas weich wird.
- Den Schopf der Ananas beiseite stellen. Er wird später für die Dekoration genutzt.
- Die restlichen 500 ml Ananassaft mit dem Kokos-Likör vermischen und die restlichen Löffelbiskuits für den Boden darin eintunken.
- Den Boden der Tortenform mit den eingetunkten Biskuits auslegen. Zum Rand etwa 1 cm Platz lassen.
- Die Biskuits für den Rand mit der Schokoladenseite nach oben in die Form stellen.
- Ein Drittel der Creme auf den Biskuits verteilen. Dann die Hälfte des Gelees darauf verteilen.
- Anschließend eine weitere Lage der eingetunkten Biskuits auf der Masse verteilen. Auf diesen wieder ein Drittel der Creme und das restliche Gelee verteilen.
- Darauf die eingelegten Ananasstücke verteilen.
- Erneut einen Boden aus Biskuits auslegen und die restliche Creme darauf verteilen.
- Die Schokolade raspeln und auf der Torte verteilen. Im Kühlschrank etwa 12 Stunden ziehen lassen.
- Den Tortenring entfernen. Nach Bedarf dekorieren. Dafür eignet sich insbesondere der Strunk der Ananas. |

## ZUTATEN

- 1 Ananas
- 1 Packung Löffelbiskuits
- 500 g Mascarpone
- 600 ml Ananassaft
- 250 g Sauerrahm
- 250 g Joghurt
- 1 Pkg. Schokoladenglasur (weiß)
- 200 g Schokolade (weiß)
- 100 g Kokosflocken
- 100-150 g Piña Colada-Gelee
- 50-70 ml Kokos-Likör
- 2-3 Pkg. Vanillezucker
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 1 Prise Vanille (gerieben)


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


## Tip

Den frischen Ananasschopf kann man in Wasser bewurzeln und später in einen Topf pflanzen. Dazu das Fruchtfleisch und die untersten Blätter entfernen. Mehrere Wochen in ein Wasserglas stellen, öfter das Wasser wechseln und auf die feinen Wurzeln warten. Dann in lockere Pflanzerde setzen.



Rezept & Bild: Maria Stumvoll

 @mariastumvoll

 /groups/554903724551878/

# MANGO-MARACUJA-KONFITÜRE

Wer exotische Früchte liebt, der wird von dieser Konfitüre nicht enttäuscht sein. Dieses Rezept kommt ohne Zitrone aus, da der Saft aus frischen Moro-Orangen völlig ausreicht. Herrlich frisch schmeckt diese köstliche Konfitüre zu Frischkäse und Quark gleichermaßen.

## ZUTATEN\*

- 500 g Saft von Moro-Orangen (ca. 4 Stück)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 2 Mango
- 2 Maracuja

\*Ergibt 6 Gläser à 230 ml

- Mangos schälen, in Stücke schneiden und mit dem Orangensaft pürieren, je nach gewünschter Konsistenz. Nun den Gelierzucker und das Innere der Maracujas dazugeben.
- Alles zusammen 4 Minuten unter Rühren aufkochen. Gelierprobe machen.
- Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser einfüllen, verschließen und auskühlen lassen. |



Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept: Sylvia Richter

# PFANNKUCHEN-MIX

Wie immer, wenn schon alle Zutaten fertig gemischt sind, geht es nicht nur schneller, sondern die erste Hürde ist damit auch schon genommen: die Zubereitung überhaupt erst anzugehen. Wie bei diesem Pfannkuchen-Mix. Im Glas vorbereitet, ist die Leckerei eine super Option, um etwas Selbstgemachtes zu verschenken. Und wenn mal wieder Hunger auf Pfannkuchen aufkommt, hat man direkt alles griffbereit.

- Alle Zutaten geschichtet (oder vorher mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel vermischt) in ein Glas geben, luftdicht verschließen und mit Kordelband und zum Beispiel einer handgeschriebenen Rezeptkarte verzieren.
- Den Pfannkuchen-Mix mit Pflanzenmilch und dem neutralen Öl in eine Rührschüssel geben. Mit einem Schneebesen gut zu einem gleichmäßigen Teig aufschlagen.
- Jeweils einen großen Klecks Teig in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und die Pfannkuchen nacheinander ausbacken. Warm mit süßen oder herzhaften Toppings servieren. |

## Tipp

Für eine süße Pfannkuchen-Backmischung kann die Zuckermenge auch verdoppelt werden und/oder ebenfalls durch Vanillezucker ersetzt werden. Für eine herzhaftere Variante einfach die Salzmenge verdoppeln. Natürlich können der Backmischung auch noch Schokodrops, Nüsse oder ähnliches hinzugefügt werden, was dann im Pfannkuchenteig mit ausgebacken werden kann. Ein wenig Öl im Pfannkuchenteig reicht bei vielen beschichteten Pfannen aus und es wird kein zusätzliches Öl fürs Ausbacken so benötigt.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN\*


- 200 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver (gestrichen)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

## Für die Zubereitung


- 300 ml (Pflanzen-)Milch
- 2 EL Öl (neutral)

\* Ergibt ca. 6 mittelgroße Pfannkuchen

Rezept & Bilder: Daniela Schubert  
und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



# SPEKULATIUS-CREME

Für festliche Anlässe oder in der Weihnachtszeit eignet sich diese Creme perfekt, um Abwechslung auf den (Frühstücks-)Tisch zu bringen. Oder auch, wenn man übrig gebliebene Kekse verwerten möchte.

## ZUTATEN

- 250 g Gewürz-Spekulativus
- 100 g Kokosöl oder Margarine
- 100 ml Pflanzenmilch (nach Geschmack)

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


- Kekse leicht zerbröseln und in den Mixer geben.
- Das Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es flüssig ist, und mit der Pflanzenmilch zusammen zu den Keksen geben.
- Die Masse bei einer leichten bis mittleren Geschwindigkeit pürieren, bis sie zu einer streichfähigen Creme geworden ist.
- Anschließend in ein steriles Glas geben und gut verschließen. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. |





### Tipp

Auch jede andere Art von Keksen, wie Karamellkekse, Haferkekse oder Oreos, kann für das Rezept verarbeitet werden. Mit der Milch kann man ebenfalls experimentieren. So passen die Gewürz-Spekulativus gut zu Mandelmilch, Karamellkekse hervorragend zu einer Soja-Vanillemilch und wer dem ganzen noch einen besonderen Pfiff geben will, kann auch weitere Gewürze nach Belieben wie Vanille, Zimt, Kardamom, Ingwer, Kaffeepulver oder Rum(-aroma) zum Aufstrich hinzugeben.

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



# RUMTOPF

Früher im 5-Liter-Steingut-Gefäß den ganzen Sommer über ange-setzt, hat er den Winter über für die Verfeinerung von Speisen, Soßen, Desserts oder zum Nach-mittagstee gedient. Heute gewinnt der Rumtopf wieder an Popula-rität. Selbstgemacht schmeckt er dabei nach wie vor am besten. Die traditionelle Saison für den Rumtopf beginnt mit der Erdbeer-zeit und endet ungefähr mit der Pflaumenzeit. In der Zwischenzeit gilt: Alles, was zwischendurch an Früchten übrig bleibt, kann in das Steingut-Gefäß für den Rumtopf gegeben und um neue saisonale Früchte ergänzt werden.

## Tipp

Leckere Kombinationen für einen Rumtopf sind zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und Johannisbeeren. Auch Pflaumen, Brombeeren und Birnen passen wunderbar zusammen. Wichtig: Flaumartige Schalen wie bei Aprikosen und Pfirsichen vorher entfernen.

- Obst gründlich waschen und, wenn nötig, entkernen. Je nach Größe halbieren oder auch vierteln.
- Die Früchte in einer Schüssel gut mit dem jeweils doppelten Teil Zucker vermischen und anschließend in den Rumtopf legen.
- Die Mischung mit Rum aufgießen, bis der Rum die Früchte etwa 1 cm bedeckt. Zum Schluss einen Beschwerungsstein oder Gewicht auf die Früchte legen, damit alle Früchte immer mit Rum bedeckt sind. Das Gefäß jedes Mal nach Zugabe von Früchten verschließen.
- Mit jeder Frucht, die in den Rumtopf hinzugefügt werden soll, das Prozedere: mit Zucker mischen, in den Rumtopf geben, mit dem Alkohol aufgießen, die Früchte beschweren und den Topf verschließen, wiederholen.
- Natürlich kann der Rumtopf – je nach Geschmack – auch sortenrein hergestellt werden. Dazu bereits so viele Früchte zum Einlegen nehmen, wie der Rumtopf mit dem anschließen- den Alkohol fassen kann. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Früchte
- 250 g Zucker
- 250-500 ml Rum (alle Früchte sollten immer einen Finger hoch bedeckt sein)

\* Ergibt 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de



# Inspiration

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

Just Spices  
**Lecker durch den Tag**  
260 Seiten  
978-3-00063-066-8  
€ 24,95



Just Spices ist vor allem für ihre außergewöhnlichen, aber auch als Allrounder einsetzbaren Gewürzmischungen bekannt. Von einem

Gemüse-Gewürz bis zum scharfen Pizza-Topping ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wie kreativ die verschiedenen Sorten eingesetzt werden können, zeigen über 100 Rezepte im Kochbuch „Lecker durch den Tag“. Egal, ob zum Frühstück, Unterwegs, im Salat oder auf dem Dessert – es gibt zu jeder Tageszeit eine passende kulinarische Begleitung.

Das Buch „Anyone Can Cook“ fasst das zusammen, was die Erfinder von der App Kitchen Stories und Herausgeber der Lektüre so erfolgreich gemacht hat: Bebilderte, einfache Rezepte, die auf ganzer Linie geschmacklich überzeugen. Sie sind schnell zubereitet und für jeden Tag geeignet. Das Kochbuch zeigt nun die beliebtesten Gerichte aus der App, Geschichten aus der Küche hinter den Kulissen und Masterkniffe aus der Community. Mit dem Buch gibt es keine Ausreden mehr, nicht zu kochen.



Kitchen Stories  
**Anyone Can Cook**  
320 Seiten  
978-332860-160-9  
€ 26,-

[www.crowdfarming.com/de](http://www.crowdfarming.com/de)

@Sirueplis

@crowd\_farming

Crowdfarming



Ihr Ziel ist es, die Lebensmittel-Lieferkette zu vereinfachen. Wie das gehen soll? Käse, Gemüse und Obst direkt beim Hersteller, bei regionalen Bauern, beziehen. Das ist die Philosophie von CrowdFarming. Dazu kann man beispielsweise entweder eine Kuh, einen Rebstock oder Quinoa-Pflanzenbestand adoptieren und die daraus erstellten Produkte direkt nach Hause geliefert bekommen. Oder man kauft einmalig eine Kiste, in der die Lebensmittel ebenfalls direkt in die heimische Küche geschickt werden. Zudem gibt es zu jedem Hersteller Informationen über deren Herkunft und Arbeitsweisen.



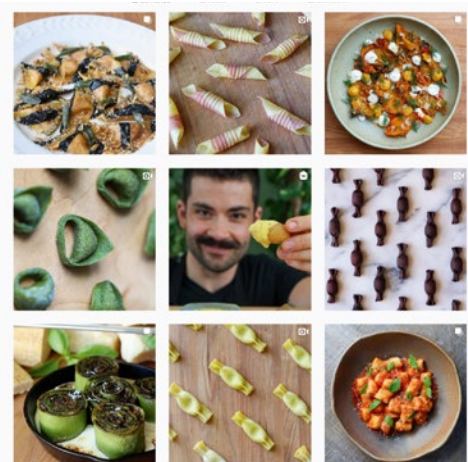
Sie gehören zur Königsklasse der heimischen Backstube: Brötchen, Ciabatta, Baguette & Co. Mit guten Zutaten und langer Teigführung bieten die Kleingebäcke großes Aroma und bereichern jede Mahlzeit. In der Herstellung sind aber Fingerfertigkeit und Erfahrung gefragt. Hier hilft die Redaktion des Speisekammer-Schwes-  
 termagazins „BROT“ mit ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Bildern. So wird das Formen von Handsemmeln oder Baguettes zum Kinderspiel. Darüber hinaus gibt es fundierte Informationen zu Teigbearbeitung, dem richtigen Backen sowie dem natürlichen Ersatz chemischer Backmittel, die in gekauften Kleingebäcken Standard sind. „**Brötchen, Baguette & Co.**“ bietet mehr als 35 gelingsichere Rezepte für klassische Kleingebäcke und kreative Back-Ideen. Dabei steht die einfache Herstellung aromatischer wie bekömmlicher Gebäcke im Mittelpunkt,

„Das ist selbstgemacht“ – das möchte man am liebsten bei allen Komponenten des Dinners sagen, zu dem man eingeladen hat. Bei Vorspeise, Hauptgang und Dessert verwundert das wahrscheinlich niemanden der Bekochten. Doch wenn man diesen Satz auch beim Bier sagen kann, das gereicht wird, hat man das Staunen auf seiner Seite. Dabei ist es gar nicht so schwierig, selbst Bier zu brauen. Wie das geht und was man dafür braucht, kann man im Buch „Der ultimative Brau-Guide“ von Sünje Nicolaysen und Jörg Iversen nachlesen, die die beiden Themenkomplexe Craft Beer und Do it yourself in ihrem Werk vereinen.

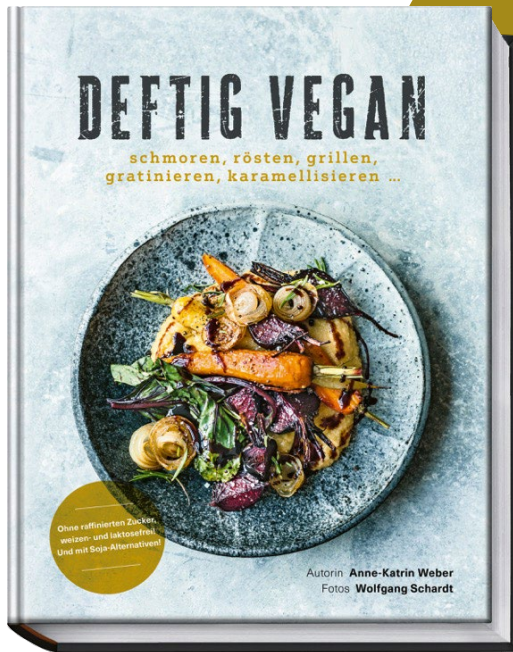
Sünje Nicolaysen, Jörg Iversen  
**Der ultimative Brau-Guide**  
 156 Seiten  
 978-3-453-60550-3  
 € 16,99 €



www.joesasto.com  
 @chef.joe.sasto  
 /chefjoesasto  
 Chef Joe Sasto



Er liebt Essen, insbesondere Pasta zählt zu seinen Spezialitäten – die Rede ist von Joe Sasto. Beim Kochen setzt er speziell auf Produkte lokaler Bauern und es ist ihm ein großes Anliegen, deren Erträge und Arbeit auf dem Teller zu präsentieren. Wer auch in die Pasta-Materie eintauchen möchte wie der Koch, kann das in seinen Live-Seminaren tun (www.experiences.chefsfeed.com) Mittlerweile, nach Aufhalten unter anderem in Europa, wirkt Joe Sasto in Los Angeles und widmet sich – wer hätte es gedacht – wieder seiner größten Leidenschaft: den Nudeln. Diese präsentiert er mit viel Hingabe auf seinem Instagram-Account, aber auch seinem Blog und auf YouTube nimmt er die Zuschauerinnen und Zuschauer mit in seine Küche, in der viel, aber nicht nur Pasta zubereitet wird.



Vegan zu kochen, stellt viele Hobby-Köchinnen und -Köche vor eine Herausforderung. Dass das nicht sein muss, zeigt die Autorin Anne-Katrin Weber in ihrem

neuesten Werk „Deftig vegan“. Nach der Reihe „Deftig vegetarisch“ widmet sich die Köchin nun der pflanzlichen Ernährung. Sie stellt Slow-Food, aber auch alltagstaugliche Gerichte vor, die aus jeweils nur fünf Hauptkomponenten bestehen. Dabei setzt sie auf umamireiche Lebensmittel, starke Röstaromen und erzeugt mit verschiedenen Texturen und Geschmacksrichtungen Spannung auf dem Teller.

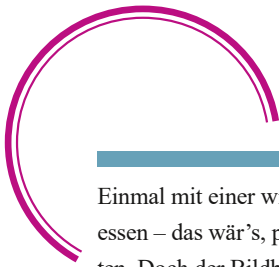
Anne-Katrin Weber  
**Deftig vegan**  
 192 Seiten  
 ISBN 978-3-95453-198-1  
 € 29,95

Sofia Blind  
**Die alten Obstsorten**  
 192 Seiten  
 978-3-8321-9988-3  
 € 25,-



Sie erleben eine wahre Renaissance – alte Obstsorten. Sie überzeugen nicht nur mit ihrem Geschmack, sondern haben auch eine wichtige ökologische Bedeutung.

Einige sind durchaus geläufig, wie die Schattemorelle oder Gravensteiner. Andere beinahe unbekannt, wie Weißer Winterkalvill oder Seidenhemdchen. Die Gärtnerin Sofia Blind stellt in ihrem Buch “Die alten Obstsorten” einige von ihnen vor: mit Rezepten, Anbautipps und einem Sortenregister. Über 50 heimische Obstsorten werden mit historischen Illustrationen bebildert. Abgerundet wird das Ganze mit interessanten Geschichten rund um die Obstsorten.



Einmal mit einer wirklichen Berühmtheit zu Abend essen – das wär’s, passiert aber wohl nur den Wenigsten. Doch der Bildband „Legendäre Dinner“ lädt an die Tafel von 20 bekannten Persönlichkeiten ein. Und lässt die Leserinnen und Leser teilhaben an Dinnern mit Thomas Mann, Audrey Hepburn und Coco Chanel. Die Rezepte und Geschichten entführen in glamouröse Welten und gewähren einen Blick hinter die Kulissen.

Anne Petersen  
**Legendäre Dinner**  
 224 Seiten  
 ISBN 978-3-7913-8721-5  
 € 36,-





PODCAST-FOLGE  
**Essen einfach haltbar machen**  
 Feinkost – Der Food-Podcast

14. Sept. · 30 Min.

**Beschreibung der Folge**

Ihr wollt regionale Tomaten auch im Winter essen? Geht zwar nicht frisch, aber gedörrt. Wie Obst und Gemüse schnell und einfach haltbar gemacht werden kann, darum geht es in dieser Feinkost-Folge. Der Artikel zum Nachlesen: <https://detektor.fm/wissen/doerren-und-fermentieren>

 @Feinkost – Der Food-Podcast

In dem Podcast „Feinkost – Der Food-Podcast“ bespricht Dayala Lang aus der Redaktion von detektor.fm die unterschiedlichsten Aspekte von Essen mit verschiedenen Gästen: Regionale Superfoods, veganes Essen oder die besten Restaurants der Welt. In einer Folge widmet sie sich zusammen mit Olaf Schnelle von der Gärtnerei Schnelles Grünzeug, und Ina Rimmel von „meine ernte“, dem Thema Fermentation und Dörren. Unter der Headline „Essen einfach haltbar machen“ geht es um traditionelle Methoden, Lebensmittel zu konservieren. Zu hören ist der Podcast auf Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Deezer und RSS-Feed. [www.detektor.fm/wissen/doerren-und-fermentieren](http://www.detektor.fm/wissen/doerren-und-fermentieren)



Müll zu reduzieren steht für viele Selbstermacher ebenso auf der Agenda wie selbst Obst und Gemüse anzubauen oder Lebensmittel länger haltbar zu machen. Doch oft fehlt es an Wissen, wo und wie man überall Müll einsparen kann. Welche Produkte sind Alternativen zu denen, die ich momentan benutze? Wie reduziere ich das Wegwerfen von Lebensmitteln, weil sie schneller als gedacht verdorben sind? Wie kann ich Dinge, die ich im Haushalt habe, auf neue, innovative Weise einsetzen, um Müll zu sparen? Antworten auf all diese Fragen liefert ReduceWasteNow. Auf dem Instagram-Kanal finden sich Tipps und Tricks für nachhaltiges Hauswirtschaften zu jedem erdenklichen Thema.



Als moderne Haushaltsbibel könnte man das Buch „Sauerteig & Wadenwickel“ von Daniela Wattenbach beschreiben. Ob Zahncreme, Allzweckreiniger, ein Senffußbad oder natürlicher Fleckenentferner – wie man nachhaltig und ökologisch seinen Haushalt führen kann, lernt man in dem zweiten Werk der Hauswirtschafterin und Kräuterpädagogin. Auch, wie man seinen Garten vor Schädlingen schützen oder das Bad von Schimmel befreien möchte – jede Ecke des Hauses steht auf dem Plan. Vor allem auch die Speisekammer: Resteverwertung, Vorratshaltung und Einkochen sind nur einige der spannenden Themen.

Daniela Wattenbach  
**Sauerteig & Wadenwickel**  
 240 Seiten  
 978-3-51709-968-2  
 € 22,-



**DANIELA WATTENBACH**

**Sauerteig & Wadenwickel**

Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt

südwest

Text: Chiara Schmitz  
Bilder: Mechthild Demmler

## Mechthild Demmler und ihre nachhaltigen Aufbewahrungen

# anneliscreativ

Brot frisch zu halten, könnte beinahe als Kunst bezeichnet werden. Am ersten Tag schmeckt es noch saftig, die Kruste ist knackig. Doch am zweiten Tag kann es schon trocken sein. Abhilfe schaffen da die Leinenbeutel von Mechthild Demmler. Doch sie hat noch mehr nachhaltige Aufbewahrungs- und Einkaufs-Produkte im Sortiment.

Ihr Weg zu den Brotbeuteln war kein einfacher, stand Mechthild Demmler dem gesamten Konzept „Brot“ zunächst skeptisch gegenüber. „Ich hatte bis dahin wenig Interesse an Brot und hielt es für einen Dickmacher“, erzählt die Unternehmerin. Geschmeckt haben ihr die meisten Brotsorten auch nicht so richtig, die man in der Bäckerei kaufen kann. Das sollte sich ändern, als ihr Freund sich dem Brotbacken widmete.

Der Brotbeutel war daher auch nicht das erste Produkt, das unter ihrem Label anneliscractiv – eine Hommage an ihre Mutter, die ihr das Handarbeiten beibrachte – entstand. Aber nach kurzer Zeit konnte ihr Freund erste Erfolge verbuchen und Mechthild Demmler wurde eine Nutznießerin seines Hobbys. „Brot schmeckt mir auf einmal köstlich, es bekommt mir sehr gut und hält satt für viele Stunden und – ich habe nicht zugenommen“, freut sich die ehemalige Berufsschullehrerin. Beigebracht hat sich ihr Freund das Backen selbst, mit Hilfe von Blogs, aber auch dem Schwestern-Magazin BROT. „Ich wollte ihm eine Freude machen und mich für die Brotlieferungen bedanken. Da kam ich auf die Idee, ihm einen Brotbeutel zu nähen. Ich hatte

noch Bettlaken aus Leinen von meiner Mutter im Schrank. Er hat den Brotbeutel (nach anfänglichem Misstrauen) verwendet und war begeistert.“

Das erste Produkt in ihrem Shop war ein Kissen. „Zu Beginn stand eindeutig noch die Kreativität im Vordergrund“, erklärt die auf Nachhaltigkeit bedachte Mannheimerin. Der Rohstoff Leinen hat ihr von Anfang an besonders gut gefallen. Sie hatte schon immer ein Faible für das Skandinavische. Mittlerweile hat sie sich insbesondere auf Naturfarben konzentriert. „Bei Leinen gibt es aber große Unterschiede, was die Beschaffenheit des Materials angeht“, erklärt Mechthild Dämmer. Einige seien sehr kräftig und schwer, andere eher locker gewebt. „Mittlerweile beziehe ich meine Stoffe bei [www.stoffkontor.eu](http://www.stoffkontor.eu), diese sind recht kräftig mit etwa 400 g/m<sup>2</sup>. Sie werden alle in Weißrussland hergestellt.“

Die Heimat des Rohstoffes ist etwas weiter nördlich zu verorten, in Litauen. Dort ist das Klima ideal für den Anbau. Deswegen besuchte die pensionierte Lehrerin den baltischen Staat im Juli diesen Jahres und erhoffte sich viel Inspiration, Ideen und Einkaufsmöglichkeiten vor Ort. „Ich habe viel gesehen und





Liebevoll verpackt, werden die nachhaltigen Frischhalter verschickt

Wer nachhaltig einkaufen möchte, kann das dank der Einkaufstaschen tun



Die Jute-Körbchen können zur Aufbewahrung verschiedener Dinge genutzt werden



Sie sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind auch praktisch: Brotkörbchen aus Leinen

bin durch den Tipp eines Bekannten auf den sehr günstigen Werksverkauf in einer Leinenmanufaktur gestoßen – mit 10 kg Mehrgepäck kam ich zurück. Aus Litauen nahm ich auch die Idee für einen schlichten, aber recht originellen und praktischen Brotkorb aus Leinen zum Binden mit.“

Ihr bisheriger Leinenbeutel war von Beginn an mit einer Doppelnäht an den Seitennähten gefertigt. Um dem Beutel mehr Volumen zu geben, arbeitet die handwerklich Begabte Bodennähte ein. Beim Zugband hat sie sich mittlerweile auf eine Variante festgelegt, die aus einem Leinen und einem Baumwollfaden zweifarbig entsteht und nicht zu dick ist, es sich leichter durchziehen lässt. Eine Besonderheit des Beutels entstand aus ihrer Liebe zum skandinavischen Design: ein Zierstreifen an einer Seitennaht. „Der Beutel sollte schlicht, aber mit einem Extra sein. Aufdrucke mag ich gar nicht“, erklärt Mechthild Demmler, die ihre Beutel vorgewaschen verkauft. So können sie nicht mehr einlaufen. Nach dem Waschen misst der Beutel 33 x 40 cm. Gekauft werden können der Beutel und auch ihre anderen Produkte im eigenen Shop und bei [amazon.de/handmade](https://amazon.de/handmade).

Nicht nur der Brotbeutel von Mechthild Demmler ist eine nachhaltige Alternative, um Lebensmittel aufzubewahren. Auch ein Brotkörbchen, verschiedene Taschen für den nachhaltigen Einkauf oder

Jute-Körbchen bietet sie seit ihrer Pensionierung an. „Stoffe, Garne, Holz und andere Werkstoffe sind vor mir nicht sicher. Dass ich das Nähen und Handwerken gut kann, verdanke ich meiner Mutter: Sie war Lehrerin für Handarbeit, Hauswirtschaft, Turnen und hat von Kleinkindesbeinen mein Interesse an kreativem Gestalten geweckt und gefördert“, weiß sie zu berichten.


Auch für neue Produkte hat sie schon Ideen: Schals und Stola aus dünnem Garn – ebenfalls aus Litauen. „Doch ich muss mich disziplinieren, nicht zu viele Ideen auf einmal umsetzen zu wollen“, freut sie sich auf die Zukunft von anneliscreativ. Auch Tätigkeiten mit Ton könnte sie sich gut vorstellen. „Momentan bin ich, auch durch die Anregung eines Kunden, dabei, zusätzliche Ideen zu testen, um den Brotbeutel noch effektiver einsetzen zu können“, erzählt Mechthild Dämmer. „Beispielsweise die Verwendung eines Leinentuchs (dünneres Material als der Brotbeutel) zum Einschlagen des Brotes, bevor es in den Beutel kommt. Das Tuch hat man schnell gewaschen und der Beutel bleibt länger sauber“, erklärt sie die Vorteile. Momentan verwende sie Bienenwachstücher für den Anschnitt, allerdings sind diese in der Herstellung teurer und recht aufwändig. ■


Mechthild Demmler betreibt seit zwei Jahren ihr Label anneliscreativ




## KONTAKT

Mechthild Demmler  
anneliscreativ

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

 [m.a.dem@web.de](mailto:m.a.dem@web.de)

 01 72/760 36 73

# 1, 2, 3

Eigenen Sauerteig  
ansetzen und pflegen

# Sauerteig

Text:  
Sebastian Marquardt

So ein Sauerteig hat immer etwas magisches, Respekt einflößendes. Dabei ist kaum etwas einfacher, als einen eigenen anzusetzen. Was die Menschen im alten Ägypten vor 11.000 Jahren hinbekommen haben, sollte im modernen Mitteleuropa kein Problem sein.

**B**io-Vollkornmehl ist der Rohstoff der Wahl. Auf der Schale des Getreide-Korns sitzen jene Mikroorganismen, die das Leben in einen guten Sauerteig bringen. Bio-Vollkornmehl enthält viel unbehandelte Schale, entsprechend also die Kulturen, die für die Entstehung des Sauerteigs nötig sind. Darüber hinaus braucht es nur Wasser sowie ein verschließbares Glas und ein warmes Plätzchen in der Wohnung. Dieser Ansatz wird mit Roggen erstellt, weil der ein einfach zu handhabendes Getreide ist. Weizen, Dinkel oder andere Getreide funktionieren ebenso, verhalten sich aber gelegentlich zickiger als der gutmütige Roggen.

## TAG 1

- 80 g Wasser (lauwarm)
- 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)
- 50 g geriebener Apfel (unbehandelt, ungewaschen, mit Schale)

Auf der Schale des Apfels sitzen wertvolle Hefen sowie Bakterien, die in diesem Ansatz kultiviert werden und den Prozess positiv beschleunigen. Die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und dabei kräftig Sauerstoff einschlagen. Für

24 Stunden in einem verschließbaren Glas bei 25°C bis 30°C warm stellen. Der Deckel wird dabei nicht fest verschlossen, sondern nur locker aufgeschraubt oder aufgelegt. So können Gärgase entweichen.

## TAG 2

Die Masse durch ein Sieb streichen, um die Fruchtstücke zu entfernen.

- 50 g Ansatz vom Vortag
- 50 g Wasser (lauwarm)
- 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Den Vortages-Ansatz mit dem Wasser schaumig schlagen, das Mehl einrühren und alles für 24 Stunden im locker verschlossenen Glas warm stellen. In dieser Zeit sollte die Masse sichtbar wachsen und von Blasen durchsetzt sein.



Am Ende des Startprozesses verdoppelt sich das Volumen des Sauerteigs in etwa 5 Stunden





Vollkornmehl bringt viele Mikroorganismen mit, die im Sauerteig nützlich sind. Daher empfiehlt es sich für den Ansatz



Geriebener Apfel beschleunigt die Prozesse. Man kann ihn weglassen. Dann sollte Tag 2 einmal wiederholt werden, bevor es zum nächsten Schritt geht

### TAG 3

- 50 g Ansatz vom Vortag
- 50 g Wasser (lauwarm)
- 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Den Vortages-Ansatz mit dem Wasser schaumig schlagen, das Mehl einrühren und diesmal für 12 Stunden im locker verschlossenen Glas warm stellen. Den Vorgang nach 12 Stunden wiederholen. In dieser Zeit sollte deutlich Aktivität sichtbar sein.

überlebt ein bis zwei Wochen ohne neuerliche Auffrischung. Für die kann nun jedes beliebige Mehl verwendet werden. Der ideale Zeitpunkt für den Kühlschrank ist erreicht, wenn sich der Teig nach der letzten Auffrischung leicht nach oben wölbt.

Auf dem Weg vom ersten Ansatz zum fertigen Sauerteig geht die Masse durch verschiedene Geruchs-Stadien. Das kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Eiern oder Erbrochenem reichen. Alles völlig normal. Da ringen Mikroorganismen um die Vorherrschaft im Brei. Nur wenn sich Schimmel zeigt, muss von vorn begonnen werden.

### TAG 4

- 50 g Ansatz vom Vortag
- 50 g Wasser (lauwarm)
- 50 g Roggenmehl Vollkorn (Bio)

Jetzt geht es etwas intensiver zur Sache. Wie an den Vortagen wird wieder aufgefrischt, diesmal aber in 6-Stunden-Intervallen. Entsprechend sollte eine Steigerung der Aktivität wahrnehmbar sein. Mit der letzten Auffrischung ist das Ziel erreicht, der Sauerteig sollte ein Brot treiben können. Fortan gehört das Anstellgut, wie man diesen kleinen Sauerteig-Vorrat nennt, in den Kühlschrank. Dort verlangsamt sich die Aktivität und der Sauerteig

Sollte der Sauerteig an einem Tag nicht die beschriebene Aktivität zeigen, kann der Tag einfach wiederholt werden, bevor es zum nächsten Schritt geht. So gibt man den Mikroorganismen noch etwas mehr Zeit.

Aufgefrischt wird der Sauerteig mindestens alle zwei Wochen, besser wöchentlich und wenn der Trieb etwas schwächelt, dann auch vorübergehend in kürzeren Intervallen. Das ist wichtig, denn über Kurz oder Lang geht den Mikroorganismen das Futter aus. Neues bekommen sie über die Auffrischung. Die Fütterung erfolgt nach diesem Schema:

- 10 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
- 50 g Wasser
- 50 g Wunschmehl

Anstellgut und Wasser schaumig schlagen, dann das Mehl einrühren. Die Masse im locker verschlossenen Glas warm (25-30°C) gehen lassen und in den Kühlschrank stellen, sobald sich der Sauerteig leicht nach oben wölbt.

Anstellgut fürs Backen kann dann jeweils aus dem Kühlschrank-Glas entnommen werden. Eine vorherige Auffrischung ist nicht nötig, wenn der Sauerteig regelmäßig gepflegt wird. ■

### VIDEO

Ein Video-Tutorial dieser Anleitung gibt es in der Facebook-Gruppe zum Magazin BROT: [www.facebook.com/groups/brotforum](http://www.facebook.com/groups/brotforum)

# SAUERTEIG-BROT

Alexis Goertz hegt eine große Leidenschaft für Bakterien, Hefen und Schimmel. Das klingt im ersten Moment gewöhnungsbedürftig – im Zusammenhang mit der Konservierung von Lebensmitteln ergibt es jedoch Sinn. Die gebürtige Kanadierin ist Expertin für Fermentation und hat in Berlin mit Edible Alchemy eine Edutainment-Plattform gegründet. Dort gibt sie unter anderem Kurse zum Thema Brotbacken. Wie man ein Sauerteig-Brot backt, verrät sie in diesem Rezept.



## ZUTATEN

### Sauerteig

- 130 g Wasser (lauwarm)
- 130 g Roggenmehl Vollkorn
- 15 g Anstellgut

Alles gut vermischen und abgedeckt 8-12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

### Brotteig

- 600 g Weizenmehl 550
- 275 g Sauerteig
- 350 ml Wasser (lauwarm)
- 14 g Salz
- Gewürze nach Belieben
- Weintrauben, Nüsse, Körner, Saaten nach Belieben

## „CORNELIUS“, DER SAUERTEIG

Mutterteig kann von Null auf angesetzt werden. Meist ist es jedoch einfacher, einen erfolgreichen Urteig zu finden. Der Urteig von Alexis Goertz heißt „Cornelius“. Sie hat ihn in Island adoptiert, wo er schon 151 verbürgte Jahre Erfolgsgeschichte hinter sich hatte. Diese hat sich in Berlin derart fortgesetzt, dass begeisterte Einsteigerinnen und Einsteiger ins Sauerteig backen Cornelius sogar einen eigenen Hashtag kreiert haben #Corneliusthesourdough

- Sauerteig mit Wasser vermischen, bis die Konsistenz einheitlich ist.
- Sauerteig-Wasser-Gemisch mit dem Mehl in eine Schüssel geben. 5 Minuten mit der Hand kneten, bis der Teig weich ist und nicht mehr reißt. Bei Bedarf zwischendurch die Hände anfeuchten, da der Teig beim Kneten Feuchtigkeit verliert.
- Das Ganze 30 bis 60 Minuten gehen lassen, bis der Teig dehnbar geworden ist.
- Salz und andere Gewürze nach Belieben hinzufügen. Auch Weintrauben, Nüsse, Körner und Saaten schmecken gut im Sauerteig-Brot.
- Den Teig anschließend nicht klopfen oder schlagen, sondern dehnen und falten. Damit entsteht ein Netz aus Kleber-Gewebe, das den Blasen Halt geben kann. Den Teig vorsichtig dehnen, aber nicht aufbrechen – das könnte ihn „schwächen“. Dehnen und falten etwa 30 Mal wiederholen.
- Anschließend eine Kugel aus dem Teig formen. Das gelingt am besten, indem man ihn immer wieder von allen vier Seiten einfaltet und über die Arbeitsfläche rollt, bis er die Form eines Brotlaibs erhält.
- Den fertig geformten Laib in einen bemehlten Gärkorb legen. Wer keinen Gärkorb hat, kann ein Sieb mit einem bemehlten Küchentuch auslegen und das nutzen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen oder auf der Arbeitsfläche stehen lassen. Auf der Arbeitsfläche kann er 4 bis 6 Stunden stehen bleiben, je nachdem, wie warm der Raum ist.
- Ist der Teig im Korb aufgegangen, kopfüber auf ein Backblech geben und mit einer Rasierklinge oder einem Messer ein paar Mal einritzen, damit er aufgehen und sich dehnen kann.
- Nun eine Metallschüssel über das Brot stülpen, um eine kontrollierte Hitze zu erzeugen. Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze heizen und das Brot mit der Schüssel in den Ofen schieben. Bei dieser Methode werden weder Ofen noch Schüssel aufgeheizt, bevor das Brot hineinkommt.



Beim Teig kneten kann dieser an Feuchtigkeit verlieren. Für ein besseres Arbeiten hilft es, zwischendurch die Hände anzufeuchten



Den Teig nicht klopfen oder schlagen, sondern dehnen und falten. Damit entsteht ein Netz aus Kleber-Gewebe, das den Blasen Halt geben kann

## BROT-ABC

### Dehnen und Falten

Bei diesem Vorgang wird Teigen mit einem dominanten Anteil an Weizenmehl durch mehrfache Dehnung und Faltung mehr Struktur verliehen. Das Klebergerüst wird schonend entwickelt. Das Gashaltevermögen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivität. Bei der Heimbäckerei ist die Methode üblich, mit feuchten Händen in einem Behälter zu arbeiten. Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die anderen Seiten genauso bearbeiten.

### Gärkorb

Darunter versteht man einen Behälter zum Gären von Teigen. Er kann aus Peddigrohr, Silikon oder Kunststoff bestehen. Der Korb sorgt dafür, dass der Teigling nicht austrocknet, gibt ihm Halt und eine Form. Zum Backen im Ofen ist er nicht geeignet.

### Schwaden

Auch Dampf oder dampfen genannt. Dabei wird, in diesem Rezept in Form des Eierbechers mit Wasser, der Dampf mit dem Brot in den Ofen gegeben. Er kondensiert auf der Teighaut, lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen und die Stärke verkleistern (Voraussetzung für eine knusprige Kruste). Weiterhin hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb und ein optimales Gebäckvolumen.


- Zusätzlich einen Eierbecher voll Wasser mit in den Ofen stellen oder das Brot mit Wasser bespritzen, damit sich Dampf bilden kann. Diesen Vorgang nennt man auch schwaden.
- Das Brot 30 bis 35 Minuten unter der Schüssel backen.
- Anschließend die Schüssel entfernen und das Brot weitere 11 bis 15 Minuten backen, um die Kruste zu erhalten und das Brot durchzubacken.
- Das fertige Brot 30 Minuten auskühlen lassen – es backt noch nach. |

Rezept & Bilder: Alexis Goertz

 @ediblealchemy.co

 /EdibleAlchemyCoLaboratory

<http://ediblealchemy.co>

 Online-Kurse:  
<https://ediblealchemyacademy.com>

## LESE-TIPP



Wer jetzt angefixt vom Sauerteig ist, findet in der BROTfibel Sauerteig, die die Redaktion des Schwester-Magazins BROT veröffentlicht hat, weitere Anleitungen. 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. Die Fibel kostet 19,80 Euro und ist im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de](http://www.brot-magazin.de) erhältlich.



GRÜNKOHL, WIRSING & Co.

# Heimisches Superfood

Kohl ist nicht jedermanns Sache. Zu viel Arbeit, zu bitter im Geschmack, zu langweilig, lauten kritische Stimmen. Dabei ist das heimische Wintergemüse voller Mineralstoffe sowie Vitamine und lässt sich vielseitig zubereiten. Und prima vorbereiten, wie unser Rezept für feinen Wirsing im Glas zeigt. Einmal eingekocht, lassen sich damit leckere Gerichte wie eine Kartoffel-Lasagne mit Wirsing und Lachs oder eine Wirsing-Spätzle-Pfanne zaubern. Wer lieber Grünkohl haltbar machen möchte, versucht sich an unserer süß-sauer eingelegten Variante. Oder mischt, wie beim fermentierten Kohl & Kraut-Mix, den krausen Kohl mit Spitzkohl und Karotte. Auch der klassische Rotkohl präsentiert sich im winterlichen Gewand, fermentiert mit Orange, Zimt und Ahornsirup. Jetzt zubereitet, hat man mit den Kohl-Ideen das ganze Jahr über heimisches Superfood schnell auf dem Tisch.



# Verarbeiten, fermentieren, einlegen

## *Kohl einfach haltbar machen*

Wer sich an die sattgrünen, weißen, manchmal auch violetten oder hellgrünen, krausen, oft ausladenden Kohlköpfe heranmacht, um sie zu zerlegen und haltbar zu machen, der ist über so manches Zubehör dankbar. Einen Großteil des benötigten Zubehörs hat man, spätestens, wenn man häufiger einkocht, fermentiert oder Obst und Gemüse einlegt, sowieso schon im Haus. Wir haben einige der Utensilien zusammengestellt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit, aber passend für die Rezepte auf den nächsten Seiten.



### VERARBEITEN

Große Kohlköpfe bedeuten auch eine Menge Arbeit. Will man sie weiterverarbeiten, sind kleine, relativ gleichmäßige Streifen wichtig und machen auch optisch einiges her. Spezielle Krauthobel oder Gemüsehobel sind dafür gut geeignet. Die Werkzeuge bestehen aus einer länglichen Fläche aus Holz, Kunststoff oder Edelstahl und einem scharfen Messer. Häufig mit verstellbarer Höhe, um verschieden fein schneiden zu können. Mit ihrer Hilfe ist auch der größte Kohl im Handumdrehen zerkleinert.

### FERMENTIEREN

Beim Fermentieren sollte man darauf achten, Salz ohne Jod zu verwenden. Gut geeignet ist Meersalz. Das Jod im Salz hemmt die Bildung von Milchsäurebakterien, die wir für die Fermentation ja benötigen. Gleichzeitig schützt das Salz unser Fermentationsgut vor Fäule und Schimmel. Als grobe Regel gilt: Mit 1,5 bis 2 Prozent Salz erhält man ein gut ausgewogenes Aroma. Auf 1.000 Gramm Kohl müssen wir also 20 Gramm Meersalz dazugeben.



Bild: Benedikt Fuhrmann



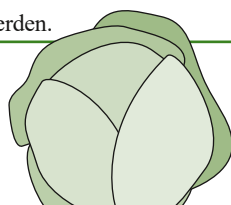
Damit die Fermentation gelingt, darf das Fermentiergut keinen Sauerstoff bekommen. Gase müssen und dürfen aber sogar entweichen. Am einfachsten geht das, indem man das zu fermentierende Gemüse oder Obst mit Gewichten unter der Flüssigkeit hält. Dafür gibt es spezielle Fermentiergewichte aus Glas oder auch Säckchen, die Teebeuteln ähneln und mit Quarzkies gefüllt sind. Gewaschene Kieselsteine oder kleine Schnaps- oder Marmeladengläser eignen sich aber ebenso gut als Beschwerer.

### EINLEGEN

Beim Einlegen machen Essig, Salz und Zucker Gemüse und Obst haltbar. Um Schimmelpilzen keinen Raum zu geben, sollte man die Gefäße, in die eingelegt wird, einige Minuten in kochendes Wasser geben und dann möglichst nicht mehr berühren. Verarbeiten sollte man unbehandelte, frische und saubere Lebensmittel. Außerdem braucht man genug Essig. Auf einen Teil sollte ein Teil Wasser kommen. Wer es saurer mag, kann den Essiganteil erhöhen. Grundsätzlich geeignet zum Einlegen sind Weißwein-, Apfel- und Kräuteresig mit einem Säuregehalt von 5 Prozent. Zum Essig kommen pro 500 Milliliter Sud je ein Esslöffel Salz und Zucker. Die Mengen können, je nach Geschmack, erhöht werden. Am besten probiert man den Sud einmal nach dem Aufkochen, bevor man ihn in die Gläser und über das Einlegegut gibt. Grundsätzlich eignet sich jedes Gemüse und Obst zum Einlegen. Sorten, die man nicht roh essen kann, sollten vor dem Einlegen gegart werden.

### ONLINESHOPS

[www.steinzeug-schmitt.de](http://www.steinzeug-schmitt.de) | [www.schnellesgruenzeug.de](http://www.schnellesgruenzeug.de)  
[www.glaeserundflaschen.de](http://www.glaeserundflaschen.de) | [www.fairment.de](http://www.fairment.de)



# FERMENTIERTER ROTKOHLM

Lust auf Rotkohl mal anders? In diesem Rezept reift das rote Kraut drei Wochen und wird mit Orange, Zimt und Ahornsirup fein fermentiert. Durch die fruchtigen und würzigen Note ist der Kohl die perfekte Beilage – nicht nur zu Weihnachten, sondern die gesamte kalte Jahreszeit über.



## ZUTATEN

- 1.000 g Rotkohl
- 1 Orange (klein)
- 20 g Salz
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★★☆☆


Haltbarkeit: ★★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Ein Blatt des Rotkohls für später beiseite legen. Den Rest in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln.
- Zusammen mit dem Salz in eine große Schüssel geben und so lange massieren, bis der Kohl weich ist und Flüssigkeit gelassen hat.
- Die Orange in Scheiben schneiden. Ahornsirup und Zimt miteinander vermischen.
- Nun abwechselnd Orangenscheiben und Rotkohl in ein Glas schichten und den Kohl dabei gut andrücken. Das Ahornsirup-Zimt-Gemisch mittig auf eine Scheibe Orange mit ins Glas geben.
- Wenn alles im Glas ist, das beiseite gelegte Blatt Rotkohl verwenden, um alles abzudecken.
- Das obere Blatt nun mit einem Gewicht beschweren und das Glas gut verschließen. Am ersten Tag den Rotkohl etwas wärmer, beispielsweise bei Zimmertemperatur, stehen lassen.
- Ab Tag zwei in einen kühlen Raum wie den Keller stellen. Nach etwa 3 Wochen ist der fermentierte Rotkohl verzehrfertig. |

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

# GRÜNKOHL & KRAUT-MIX

## Tipp

Für alle, die mit der Fermentation von Gemüse anfangen, gilt: Das Gemüse ist dann fertig, wenn es schmeckt. Es kann bereits nach einigen Tagen lecker und dann eben milder im Geschmack sein. Falls der Geschmack noch nicht zusagt, einfach weitere 2-3 Wochen abwarten und erneut probieren. Angebrochene Gläser wieder gut verschließen und kühl lagern.

Selbstgemachte Fermente wie dieser Grünkohl & Kraut-Mix sind herrlich aromatisch und passen sehr gut zur Brotzeit, ins Sandwich oder zu einer warmen Hauptspeise. Die aktiven Bakterienstämme machen gerade Kohl und Kraut besonders gut verträglich und lange haltbar.

- Karotten waschen, fein hobeln oder in Stifte schneiden.
- Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen und möglichst fein hobeln.
- Grünkohl waschen, vom Strunk zupfen und klein schneiden.
- Geschnittenes Gemüse mit dem Salz in eine große Schüssel geben und so lange kneten, bis sich Wasser bildet.
- Den triefend nassen Kohl- und Kraut-Mix in Gläser füllen, immer wieder fest andrücken. Im Glas sollten keine Luftbläschen sichtbar sein.
- Ein Gewicht – in diesem Fall ein kleines Marmeladenglas – auf das Kraut legen und das Bügelglas verschließen. Das Kraut sollte komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Bügelgläser 4-6 Wochen kühl und dunkel lagern. Als mögliche Orte eignen sich der Keller oder andere kühle Räume. Während der Fermentationszeit steigt Flüssigkeit nach oben und kann über den Bügelverschluss austreten. Deshalb ist es sinnvoll, einen Teller unter das Glas zu stellen. |


## ZUTATEN\*


- 1.400 g Spitzkohl
- 400 g Grünkohl
- 200 g Karotten
- 40 g Salz
- 1 Knoblauchzehe


\* Ergibt 2 Bügelgläser à 500 g

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

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl


 /rosenundkohl


 www.rosenundkohl.de


# GRÜNKOHL SÜSS-SAUER EINGELEGT

Bei Grünkohl scheiden sich die Geister – entweder man liebt oder man hasst ihn. Dabei steckt der Winterkohl voller Mineralstoffe und Vitamine. Sozusagen ein heimisches Superfood. Damit auch hartnäckige Verweigerer auf den Geschmack kommen, muss man nur ein Glas dieses süß-sauer eingelegten Grünkohls aus dem Vorratsschrank holen.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest

 www.lebkuchennest.de



## Tipp

Durch das rohe Einlegen im Sud und die relativ kurze Einkochzeit behält der Grünkohl seinen Biss – der herbe Beigeschmack, wegen dem er von vielen ungern gegessen wird, verschwindet aber.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Grünkohl
- 500 ml Wasser
- 500 ml Apfelessig
- 150 g Zucker (braun)
- 15 g Meersalz
- 1 EL Senfsaat (gelb)
- 1 EL Senfsaat (dunkel)
- 1 TL Korianderblätter
- 5 Lorbeerblätter

\*Ergibt 5 Gläser à 200 g

- Den Kohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden.
- Anschließend den Sud ansetzen – hierfür Wasser, Essig, Zucker und Salz in einen Topf geben.
- Die Mischung einmal aufkochen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
- In der Zwischenzeit den Kohl gemeinsam mit den Senfsaaten und Lorbeerblättern auf sterile Gläser verteilen.
- Den Sud gleichmäßig auf die Gläser verteilen und die Deckel fest verschließen.
- Zum Schluss alle Gefäße im Wasserbad bei 100°C für 30 Minuten einkochen.
- Nach dem Auskühlen sind die Gläser kühl und dunkel gelagert bis zu 6 Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Markt




- Wirsing ist oft sehr dicht gewachsen und man rückt ihm am besten zu Leibe, wenn man zuerst die zwei bis drei äußeren Blätter nach unten abbricht. Anschließend die dicken Rippen mit einem scharfen Messer rund um den Strunk und die Blätter einzeln lösen, bis der Strunk herausgelöst werden kann.
- Die dicken Rippen aus den Blättern entfernen. Restliches Gemüse, rund 750 g, in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und waschen.
- Öl in einem großen Bräter oder Topf erhitzen. Wirsing 5-10 Minuten unter Rühren anbraten, bis er deutlich an Volumen verliert.
- Mit Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Senf unterrühren.
- Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Wirsing in ausgekochte Weck- oder Twist-off-Gläser füllen und das Gemüse dabei mit einem Löffel verdichten. Anschließend den Sud auf alle Gläser verteilen. Zum Deckel mindestens 1,5 cm frei lassen.
- Bei 100°C für 120 Minuten im Einkochtopf oder -automaten haltbar machen. |


## ZUTATEN\*


- 1 Wirsingkopf (ca. 1.500 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 4 EL Öl (neutral)
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat

\*Ergibt 2 Gläser à 450 ml

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tip

Sahne benötigt, genau wie alle anderen Milchprodukte, beim Einkochen Temperaturen um die 120°C. Diese erreicht man nur mit einem Schnellkochtopf, weshalb in diesem Rezept darauf verzichtet wird. Auch Bindemittel wie Mehl oder Maisstärke sollten erst nachträglich, beim Erhitzen der eingekochten Speisen, ergänzt werden.

# FEINER WIRSING

Wirsing ist vor allem im Winter eine beliebte Gemüsebeilage, die häufig in Kombination mit Fleisch und Kartoffeln auf den Tisch kommt. Die Zubereitung erfordert etwas Zeit und nicht immer benötigt man einen gesamten Kopf. Deshalb lohnt es sich, frischen Wirsing vorgegart einzukochen. Anschließend kann man ihn bis zu einem Jahr aufbewahren und ganz leicht mit einem Schuss Sahne in feines Rahmgemüse verwandeln.

# KARTOFFEL-LASAGNE MIT WIRSING UND LACHS

Dieser herzhafte Auflauf ist das perfekte „Restessen“ und sehr variabel. Dank des eingekochten Wirsings steht er in Nullkommanichts im Ofen und verbreitet einen köstlichen Duft. Besonders schnell geht es, wenn man Pell-, Salz- oder Stampfkartoffeln vom Vortag übrig hat.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN\*

- 500 g Kartoffeln (idealerweise festkochend)
  - 450 g Wirsing
  - 350 g Lachsfilet (frisch, roh)
  - 100 g Schmand
  - 50 g Bergkäse
  - 1 EL Zitronensaft
  - Etwas Butter
  - Salz
  - Pfeffer
- Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden.
  - Lachs unter fließendem Wasser abwaschen, gut trocken tupfen und in gleichmäßig große Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
  - Auflaufform mit Butter einfetten.
  - Boden mit Kartoffelscheiben auslegen und diese ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing mit einer Gabel aus dem Glas nehmen und die Hälfte auf den Kartoffeln verteilen (der Sud wird in diesem Rezept nicht benötigt).
  - Lachsstücke darauf legen und mit übrigem Wirsing abdecken. Mit einer weiteren Schicht gewürzter Kartoffeln abschließen.
  - Schmand auf den Kartoffeln verteilen und alles mit geriebenem Käse bestreuen.
  - Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft etwa 25-30 Minuten überbacken.

\* Ergibt 4 Portionen

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.com

# WIRSING-SPÄTZLE-PFANNE

Wirsing schmeckt gegart nicht nur als klassische Gemüsebeilage, sondern eignet sich auch wunderbar für schnelle, deftige Pfannengerichte. Der feine Wirsing im Glas passt mit seiner leichten Senf-Weißwein-Note besonders gut zu Pasta, Gnocchi oder Spätzle.

- Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen und anschließend je nach Größe halbieren oder vierteln. Schinken in feine Streifen schneiden.
- Butter in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Champignons und Schinken dazu geben, alles mit Mehl bestäuben und leicht anbraten.
- Sobald die Pilze beginnen Flüssigkeit zu ziehen, Wirsing samt Sud dazugeben und alles gut verrühren. Aufkochen, bis der Sud andickt.
- Spätzle in Salzwasser garen und danach ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz durchziehen lassen und dann servieren. |

## ZUTATEN\*

- 1.450 g Wirsing
- 300 g Spätzle (ungekocht)
- 250 g Champignons
- 75 g Schinken (geräuchert)
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl

\* Ergibt 4 Portionen

Schwierigkeitsstufe: ☆☆☆


Aufwand: ☆☆☆


Haltbarkeit: ☆☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfood

 www.jankessoulfood.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, rotierender 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



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

Bee's Wrap  
Frühstückspause



€ 26,-



€ 14,-

Bee's Wrap  
Sandwich  
33 x 33 cm



Bee's Wrap  
Baguette  
33,5 x 66 cm

€ 18,50

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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



€ 23,-

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

## CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

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



€ 159,99



€ 39,99

## „VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSSET“

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

Set bestehend aus:

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

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



(von links) Yvonne Kuhnt, Torben Jörgens und Lisa von Redecker gehören zum Team vom Bonscheladen und freuen sich, mit ihren Bonbons ein Stück Kindheit zu verschenken

Bonscheladen

Text: Chiara Schmitz  
Fotos: Jan Schnare

# Bonbon- Manufaktur mit Herz

Bonbons verbinden viele mit schönen Erinnerungen an ihre Kindheit. Nehmen uns mit zurück in eine Zeit, als das Bonbon von Oma noch alle Sorgen verschwinden lassen konnte, der Schmerz nach einem kleinen Sturz wie weggeblasen und von Heimweh keine Rede mehr war. Eben dieses wohlige, heimatliche Gefühl kommt auf, wenn man den Bonscheladen in Hamburg-Ottensen betritt.

**B**einaher unscheinbar versteckt sich der Bonscheladen von Lisa von Redecker an der Hamburger Friedensallee – und der Ort könnte kaum besser gewählt werden. Frieden ist das, was man innerlich verspürt, wenn man ihn betritt. Unscheinbar von außen, doch im Inneren ist es wie ein „Nachhausekommen“. Dieses Gefühl wird nicht nur durch den Duft nach leckeren Bonbons – oder Bonsche, wie sie in Hamburg genannt werden –, sondern auch die familiäre Atmosphäre, die zwischen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herrscht, transportiert.

Blickt man sich in den Räumlichkeiten um, weiß man gar nicht, wohin man zuerst schauen soll. Bunte Bonbons in den unterschiedlichsten Farben und Moti-

ven, Lollis, alles, was das süße Herz begehrt. Hinter dem Verkaufstresen werden gerade neue Bonbons hergestellt. Die mit dem Anker-Motiv innendrin sind besonders beliebt. „Die stellen wir einmal die Woche her“, erklärt die Inhaberin Lisa von Redecker, die zusammen mit ihrem Kollegen Torben Jörgens gerade die maritimen Leckereien herstellt.

„Die maritimen Motive werden natürlich gerne als Mitbringsel aus Hamburg verschenkt“, weiß Lisa von Redecker. Aber auch Logos von Firmen können



**Der Glucosesirup ist ein wichtiger Bestandteil der Bonbons**

bestellt werden, Bonbons für Hochzeiten und andere Feierlichkeiten nach den individuellen Wünschen angefertigt. Ein bis zwei Mal im Jahr werden auch neue Sorten für das Sortiment im Laden entworfen, 80 bis 90 gibt es dort immer zu kaufen. „Manchmal auch auf Kundenanfragen“, erzählt Lisa von Redecker, die seit 2014 im Bonscheladen arbeitet und diesen 2019 von Gründer Sponnagel übernommen hat.

Doch das Erarbeiten neuer Sorten ist sehr aufwändig, es müssen viele Proben angefertigt werden. „Mehr Zeit dafür, wäre natürlich toll, wir haben viele Ideen im Kopf“, erzählt Torben Jörgens. Neu sind unter anderem Möwen und Einhörner. Allen gleich: Das Motiv wird von Innen heraus in einer 20 Zentimeter dicken Rolle gebaut. Diese wird langgezogen und in Schlangen gezogen, die dann auf 60° C abgekühlt werden, um klein gehackt zu werden, damit dann die fertigen Bonbons entstehen.

Aber wie kommt das Motiv überhaupt zustande, wie entsteht die bunte Masse? Zunächst werden Wasser, Zucker und Glucosesirup im Kupferkessel gekocht, bei etwa 150°C. Die heiße Masse wird auf einen Tisch gekippt und mit Farben und Aromen versehen. „Diese sind fast alle natürlichen Ursprungs“, erklärt Lisa



**Zusammen mit dem Zucker und Wasser wird der Sirup im Kessel auf 150°C erhitzt**



**Wichtig ist es, die Temperatur genau im Auge zu behalten**

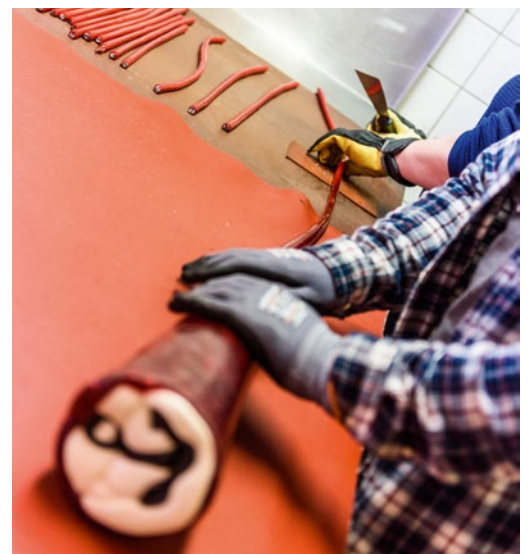
von Redecker. Sie legt großen Wert auf eine nachhaltige Produktion. Bei 80°C wird die Masse dann geknetet und auf einer Wärmeplatte das Muster geformt. Normalerweise werden fünf Motive am Tag produziert, momentan sind es drei bis vier.

Normalerweise können sich die Kundinnen und Kunden im Bonscheladen auch selbst ihre Bonbons aus den Glasbehältern abfüllen, doch während der

**Die Motive sind auch im Kleinen noch sehr gut zu erkennen**



**Bei der Verarbeitung sollten immer Handschuhe getragen werden. Zunächst entsteht eine etwa 20 Zentimeter dicke Rolle, ...**



**... die dann langgezogen und in dünne Schlangen geschnitten wird**



Die Aromen werden flüssig zu der Masse der Bonbons hinzugeben. Oft reichen ein paar Tropfen aus, um den gewünschten Geschmack zu erreichen



Wenn die Bonbons abgekühlt sind, bekommen sie ihre endgültige Form



Lisa von Redecker und ihr Team freuen sich sehr darauf, wenn sie wieder begeisterte Bonbon-Liebhaberinnen und -Liebhaber zu Kursen begrüßen können

Corona-Pandemie übernehmen das ausschließlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Fünf sind es an der Zahl, die – normalerweise – auch gleichzeitig im Laden sind, bedienen und neue Bonbons anfertigen.

Die Reste, die bei der Herstellung der Bonbons übrig bleiben, werden zu Lollis verarbeitet. „Wir möchten bei uns keine Rohstoffe verschwenden“, legt Lisa von Redecker auch in diesem Arbeitsschritt großen Wert auf eine ökologisch nachhaltige Produktion. „Die meisten unserer Lieferanten kommen hier aus der Region. Fast alle Inhaltsstoffe für unsere Bonbons haben Bio-Qualität.“

Viele Rohstoffe sind es nicht, die so ein Bonbon braucht. „Die Aromen sind hoch konzentriert, davon braucht man nur ein paar Tropfen“, weiß Lisa von Redecker. Bei allen fruchtigen Aromen muss noch Säure zugesetzt werden, da diese sonst



Um keine Reste zu verschwenden, werden aus diesen Lollis angefertigt





Auch fertige Mischungen gibt es im Bonscheladen zu kaufen. Oder man stellt sich seine Tütchen selbst zusammen

nur süß schmecken würden. Die Säure unterstützt den fruchtigen Geschmack im Bonbon. Als Farben werden natürliche Farbgeber genutzt. „Unser Rot und Violett besteht aus Karotte, Blau aus der Spirulina-Alge, Schwarz aus Pflanzenkohle und Gelb aus der Tagetes-Blüte“, erklärt die Inhaberin des Bonscheladens.

Aus den unterschiedlichsten Aromen entstehen dann auch mal verrücktere Sorten: Erdbeer-Pfeffer oder auch Lakritz-Chilli, um nur einige zu nennen. „Wir probieren aber auch viel aus“, so Lisa von Redecker, die auch noch einen Tipp für die Herstellung von Bonbons für Zuhause hat: „Ein Thermometer für Zucker ist wirklich wichtig. Dieser sollte 150°C heiß sein, sonst verbrennt der Zucker. Außerdem sollte man Handschuhe tragen.“ Und keine Säfte zur Herstellung von Bonbons verwenden, die bringen zu viel Feuchtigkeit mit. „Honig-Bonbons sind relativ einfach herzustellen“, weiß sie aus jahrelanger Erfahrung.

Wer von den Profis lernen möchte, wie man Bonbons macht, kann das in Kursen beim Bonscheladen machen, die momentan während der Pandemie aus Hygiene-schutz-Gründen ausfallen müssen, doch im nächsten Jahr wieder stattfinden sollen. Auch Firmenfeiern, Junggesellinnenabschiede oder Kindergeburtstage können im



Von außen ist der Bonscheladen eher unscheinbar, innen erwartet die Besucherinnen und Besucher eine bunte Bonbon-Welt, die zum Verweilen einlädt





Die unterschiedlichsten Motive sind zu finden, für jeden ist etwas dabei


Bonscheladen gefeiert werden. Das gesamte Team aus dem Bonscheladen freut sich sehr darauf, ihr Wissen bald wieder weitergeben zu können und viele, die ein Stück Kindheit suchen, in ihrem Geschäft im Herzen Hamburgs begrüßen zu dürfen. |


## KONTAKT


Bonscheladen  
Friedensallee 12, 22765 Hamburg  
Telefon: 040/41 54 75 67

 @bonscheladen

 /bonscheladen

 www.bonscheladen.de

 info@bonscheladen.de

 Bonscheladen




Auf diesem Tisch werden die Bonbon-Massen dann mit den Aromen und Farbstoffen gemischt





SÜSSE KÖSTLICHKEITEN

# Alles außer Plätzchen





Wer kennt es nicht? Spätestens Ende September sind die Regale in den Supermärkten voll mit Lebkuchen, Marzipankugeln und Dominosteinen. Auch die ersten Plätzchen und Stollen werden gebacken. Doch warum sollte man eigentlich nur zu Weihnachten und im Winter kleine Leckereien kreieren? Unsere Ideen für süße Köstlichkeiten kann man wunderbar das ganze Jahr über zubereiten. Und hat damit stets ein schönes Mitbringsel aus der Küche parat. Das sorgt bei den Beschenkten für strahlende Gesichter und erfüllt die Schenkenden mit dem Stolz, etwas Selbstgemachtes zu verschenken. Gleichzeitig bringen unsere gebrannten Haselnüsse, weißer Nougat, Meringue-Küsschen, Bonbons und Pralinen ordentlich Abwechslung auf den bunten Teller. Die Überraschungs-Quadrate sind eine prima Resteverwertung. Eins haben alle Rezepte gemeinsam: Probieren ist erlaubt – schließlich sollte man das Naschen nicht vergessen.

# GEBRANNT HASELNÜSSE

Alle mögen gebrannten Mandeln, die einen der typischen Gerüche des Winters ausmachen. Und es ist gar nicht schwer, sie zu Hause nachzumachen. Um dem ganzen einen kräftigeren Geschmack zu verleihen, nehmen wir für dieses Rezept Haselnüsse. Und verfeinern sie – mit Vanille und Zimt, Chili und Paprika oder mit Salz und Sesam. Das sorgt für Abwechslung auf dem bunten Teller oder in der Snack-Schublade.

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefuester

 www.glasgefuester.de

**Tipp**  
Wer noch mutiger ist, probiert mal eigene Kreationen aus. Wie wäre es zum Beispiel mit Lakritzpulver, Tonkabohne, Pizzagewürz oder Rosmarin?

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN

- 130 g Haselnusskerne
- 100 g Zucker
- 50 ml Wasser

& zusätzlich für die klassische Variante

- 1 TL Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt

scharfe Variante

- 2 TL Pul Biber (gehäuft, oder andere Chiliflocken)
- 1 Prise Paprikapulver (geräuchert)

Sesam-Variante

- 1 EL Sesam
- 2-3 Prisen Fleur de Sel

- Ein flaches, hitzebeständiges Gefäß mit Öl einpinseln und bereitstellen.
- Wasser und Zucker – bei der süßen Variante wird hier der Zimt zugegeben – in eine weite Pfanne geben und aufkochen. Sobald die Zuckermasse zu brodeln beginnt, die Nüsse mit hineingegeben.
- Ab jetzt stetig rühren. Der erste Eindruck ist, dass nichts passiert. Die Masse ist flüssig und verändert sich etwa 5 bis 10 Minuten nicht. Dann wird die Konsistenz ganz trocken, die Flüssigkeit verdampft und es bilden sich auf den Nüssen Zuckerkristalle.
- Nun ist es wichtig, weiter zu rühren, da jetzt die größte Gefahr besteht, das Ganze anbrennen zu lassen. Langsam karamellisiert nun der Zucker auf den Nüssen und lässt sie wieder glänzend und braun aussehen.
- Dies ist der Punkt, an dem alles ganz schnell gehen muss: Die übrige Zutat (Chili/Paprika oder Salz/Sesam) hinzugeben und noch einmal kurz durchrühren.
- Die Nüsse in die vorbereitete Form zum Abkühlen gegeben. Um am Ende einen schönen gleichmäßigen Bruch oder einzelne Nüsse zu erhalten, sollte man bereits in diesem Zustand versuchen, die Nüsse mit einem Löffeln voneinander zu trennen. Ansonsten kann man sie später nur noch auseinanderbrechen.
- Anschließend heißt es: Geduld. Die Nüsse sind noch so heiß, dass man sie nicht anfassen sollte. Warten, bis sie komplett erkaltet sind und dann erst in Gläser füllen. Kühl und dunkel aufbewahrt, halten sich die Nüsse einige Wochen. |



# PISTAZIENFUDGE

Winter- und Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit, das steht außer Frage. Doch zur Abwechslung darf es auch mal eine andere süße Nascherei sein. Zum Beispiel ein cremiges Fudge mit knackigen Pistazienkernen und salziger Note. Dank der leuchtend grünen Nüsse ist es ein echter Blickfang auf jeder Kaffeetafel oder als kleines Mitbringsel aus der Küche

## ZUTATEN

- 230 g Kuvertüre (Vollmilch)
- 120 g Kuvertüre (Zartbitter)
- 100 g Pistazienkerne
- 100 g Schlagsahne
- 20 g Butter
- 1/2 TL Salz

- Ein Wasserbad vorbereiten und beide Schokoladensorten grob hacken.
- Schokolade zusammen mit Butter über dem Wasserbad unter Rühren zum Schmelzen bringen.
- Die Sahne nach und nach unterrühren und alles mit Salz verfeinern.
- Etwa die Hälfte der Pistazienkerne unterheben.
- Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, leicht fetten und die Masse darauf verteilen.
- Die übrigen Pistazienkerne darüber verteilen und die Fudgemasse mindestens 8 Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.
- Danach ein Messer anwärmen und das Fudge in mundgerechte Würfel schneiden. |

### Tipp

Die Schokoladenmasse sollte über dem Wasserbad nie zu stark erhitzt werden, da sie sonst verklumpt – am besten hält man den Topf mit Wasser eher am Simmern, also auf einer niedrigen Stufe, damit es nicht zu Kochen beginnt.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:

Stefanie Isabella Wenzel

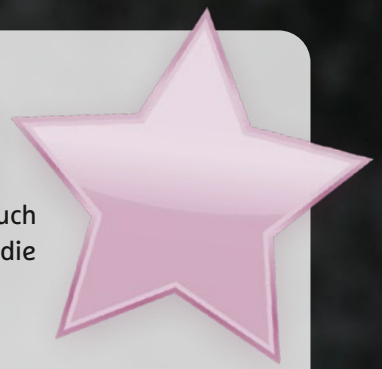
@lebkuchennest

/lebkuchennest.de

www.lebkuchennest.de



# MERINGUE-KÜSSCHEN



Diese luftig-leichte Leckerei passt nicht nur in die Weihnachtszeit, sondern eignet sich auch super für einen „Sweet Table“ oder als kleines Geschenk aus der Küche. Eingefärbt sind die süßen Küsschen in Pastell mit natürlichem Pulver aus Rote Bete, Spinat und Kakao.

## ZUTATEN\*

- 150 g Puderzucker
- 3 Eiweiß (frisch, Größe L)
- 1 EL Kakao
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Rote-Bete-Pulver
- 1 Msp. Spinat
- 1 Msp. Zimt

\*Ergibt 3 Backbleche

- Eiweiß, Salz und Zitronensaft in eine saubere, fettfreie Schüssel geben. Mit einem Mixer schaumig aufschlagen.
- Puderzucker sieben und portionsweise zum Eischnee geben. Weiterrühren, bis eine feste weiße Masse entstanden ist, die beim Durchziehen der Mixer-Schneebesen ihre Form behält.
- In separaten Schüsseln mit Gemüsepulver oder Kakao und Zimt einfärben.
- Drei Bleche mit Backpapier belegen. Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen und kleine, gleichmäßige „Küsschen“ auf die Bleche auftragen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 90°C Heißluft 2 bis 2 ½ Stunden vollständig trocknen lassen.
- Anschließend in einem luftdichten Bonbonglas oder einer Dose aufbewahren. So halten sie sich bis zu sechs Wochen. |


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfoode

 www.jankessoulfood.com



# TIRAMISU-KUGELN



Geschmacklich kann man nie genug Tiramisu bekommen, doch leider macht die üppige Nachspeise aus Italien sehr schnell unglaublich satt. Als Pralinen zubereitet, kann man sie jedoch in kleinen Portionen genießen und auch anstelle von Kuchen zu Kaffee oder Tee servieren.

- Butter und Vanillezucker mit einem Mixer cremig aufschlagen. Mascarpone, Amaretto und 1 EL Espressopulver vollständig unterrühren.
- Löffelbiskuit fein mahlen und anschließend unter die Creme mischen. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Kakao und Puderzucker auf einen tiefen Teller sieben, 1 TL Espressopulver untermischen.
- Tiramisu-Masse zu kleinen Kugeln à 10 g formen und in der Kakaomischung wälzen. Auf einen Teller legen oder in Eiskonfektförmchen setzen. Gekühlt sind die Kugeln bis zu 5 Tage haltbar. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## ZUTATEN\*

- 125 g Mascarpone
- 125 g Löffelbiskuits
- 50 g Butter (weich)
- 20 ml Amaretto
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL + 1 TL Espresso-Pulver (löslich)
- 1 TL Vanillezucker


\* Ergibt 25-30 Kugeln





## Tipp

Im Kühlschrank zieht das Kakaopulver ein und bleibt nicht trocken. Direkt vor dem Servieren einfach erneut bestäuben und genießen.

Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.soulfood

 /jankessoulfoode

 www.jankessoulfood.com



# ÜBERRASCHUNGS- QUADRATE

Dieses Rezept eignet sich hervorragend zur Resteverwertung. Dabei können alle Arten von gerösteten Nüssen und Kernen, getrockneten Früchten, aber auch Keksen, Salzstangen und Schokoladenresten verwendet werden. Hübsch verpackt, wird daraus eine leckere Überraschung, der niemand widerstehen kann.

## ZUTATEN\*

- 300 g Schokolade (weiß)
- 100 g Schokolade (zartbitter)
- 50 g Nüsse
- 30 g Kokosfett
- 30 g Marzipanrohmasse
- 20 g Kirschen (getrocknet)
- 6-8 Butterkekse
- Zuckerperlen nach Geschmack
- 1 Prise Salz, Vanille oder andere Gewürze

\*Ergibt 8 Quadrate

- Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen. Zum Schluss Kokosfett untermischen, bis alles vollständig aufgelöst ist.
- Rechteckige Form mit Folie oder Backpapier auslegen.
- Die Form mit Keksen auslegen und Nüsse, Früchte und Marzipan darauf verteilen. Die warme Schokoladenmasse in die Form füllen – nach Gusto verzieren und erkalten lassen.
- Die feste Masse in Quadrate schneiden und hübsch verpacken. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: zu Hause,


Supermarkt



Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker

 @Imagina\_von\_Roseberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de





**Tipp**  
 Ein Rezept für selbstgemachten Orangensirup gibt es auf Seite 18.

# ORANGEN-PRALINEN

Knackige Schokolade, eine zartschmelzende Füllung, süß-fruchtige Aromen – Konfekt und Pralinen schmecken nicht nur in der kalten Jahreszeit. Jetzt vorbereitet, sind sie das ganze Jahr über ein kleiner Leckerbissen für Zwischendurch.

- Weiße Schokolade in kleine Stückchen hacken und in eine Schüssel geben. Beiseite stellen.
- Orangenabrieb mit dem Orangensaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Nun einige Minuten sprudelnd kochen, bis sich der Saft etwas reduziert hat.
- Sahne hinzugeben und alles erhitzen, bis es zu köcheln beginnt.
- Die Orangen-Sahne über die gehackte Schokolade gießen und alles zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Sollte die Schokolade dabei nicht komplett schmelzen, die Masse ins Wasserbad geben, bis sie vollständig geschmolzen ist.
- Orangensirup gleichmäßig unterrühren und die Masse gut abgedeckt für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Wenn die Masse komplett erkaltet ist, die weiße Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Mit den Händen die Masse zu kleinen Kugeln formen und mit der Kuvertüre überziehen.
- Die fertigen Orangen-Pralinen mit getrockneter Orangenschale und/oder Zimt verzieren und alles an einem kühlen Ort trocknen lassen. ■

## ZUTATEN

- 1 Orange (Abrieb und Saft)
- 400 ml Schokolade (weiß)
- 100 ml Sahne
- 4 EL Orangensirup

## zum Dekorieren

- 400 g Kuvertüre (weiß)
- getrocknete, geriebene Orangenschale
- Zimt

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

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

# WEISSER NOUGAT



Ob im Italien-Urlaub, beim türkischen Bäcker, im Feinkost-Laden oder bei den griechischen Wochen im Supermarkt, man sieht ihn immer wieder: den weißen Nougat mit Nüssen. Man kann ihn aber auch einfach zu Hause machen. Er eignet sich auch hervorragend als Mitbringsel oder kleine Köstlichkeit zum Verschenken. Klassisch oder in extravaganten Geschmacksvariationen, die den Gaumen kitzeln, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Schwierigkeitsstufe: ★★★  
Aufwand: ★★★☆  
Haltbarkeit: ★★★☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, ausländische Supermärkte

## ZUTATEN

- 250 g Honig (am besten eine helle Sorte, z.B. Akazienhonig)
- 250 g + 1 EL Rohrohrzucker (hell)
- 2 Eiweiß (so frisch wie möglich)
- 1 Prise Salz
- getrocknete Blüten nach Belieben
- eckige Oblaten oder Waffelplatten

& zusätzlich zu den Zutaten für

### Nougat mit Matcha & Cranberries

- 150 g Cranberries
- 130 g Mandeln
- 100 g Pekanüsse
- 2 TL Matchapulver (gestrichen)


### Nougat mit Vanille & Rosenwasser

- 180 g Pistazien
- 120 g Mandeln
- 50 ml Rosenwasser
- (50 g Rohrohrzucker, hell)
- 2-3 TL Rosenblütenblätter
- Mark einer Bourbon-Vanilleschote

### Nougat mit Apfel & Zimt

- 280 g Walnüsse (grob gehackt)
- 50 ml Apfelsaft
- (50 g Rohrohrzucker, hell)
- 1 TL Ceylon-Zimt

Rezept & Bilder: Marie-Luise Dill

 @einsteins\_frauchen

## Tip

Viele Supermärkte haben inzwischen Abteilungen mit Produkten aus aller Welt. Hier kann man in Bezug auf Waffelplatten oder Rosenwasser fündig werden. Ansonsten empfiehlt es sich, auch mal in iranischen, türkischen, polnischen oder russischen Supermärkten zu gucken. Das Rezept funktioniert auch ohne Waffelplatten oder Oblaten. Für den Anfang ist es jedoch ratsam, sie als Hilfe zu verwenden, bis man ein Gefühl für die verschiedenen Konsistenzen der Nougatmasse erlangt hat. Sobald man darin etwas routinierter ist, kann man diese auch guten Gewissens weglassen.



- Honig etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, die 250 g Zucker (bei der Variante 2 und 3 je 300 g Zucker) mit dem Schneebesen einrühren und weiter köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, bis der Zucker geschmolzen ist und die Masse Bläschen schlägt. Dies dauert etwa 15 Minuten.
- Den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. An dieser Stelle können nun die flüssigen Zutaten wie das Rosenwasser oder der Apfelsaft eingerührt werden.
- In einer Rührschüssel die zwei Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen. Nun den EL Zucker hinzufügen und den Eischnee weiterschlagen, bis er eine cremig feste und glänzende Konsistenz hat.
- In der Zwischenzeit sollte die Honigmasse ausreichend abgekühlt sein. Dies kann man recht gut durch einfaches Umrühren überprüfen. Hat die Masse noch eine sehr dünnflüssige Konsistenz und lässt sich sehr leicht umrühren, ist sie noch zu heiß. Würde der Eischnee nun untergehoben werden, würde das Eiweiß stocken und das Ergebnis wäre eine Art zuckriges Rührei.
- Wenn die Masse zähflüssiger geworden ist und sich nicht mehr ganz so einfach umrühren lässt, hat sie die richtige Temperatur, um den Eischnee nach und nach unter zu heben. Die Masse nun mindestens 25 Minuten mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine aufschlagen, bis sie eine schöne cremige Konsistenz hat. Diese Zeitspanne ist notwendig, damit der Nougat hinterher auch schnittfest wird und nicht verläuft.
- Nun können nach Gusto die verschiedenen Nüsse, getrockneten Blüten, Gewürze und Trockenfrüchte vorsichtig untergehoben werden. Die Masse nochmal mindestens 5 Minuten lang umrühren. Sie sollte immer zähflüssiger werden und bestenfalls zu schmalzen beginnen.
- Oblaten oder Waffelplatten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen und darauf gleichmäßig die Nougatmasse verteilen. Abschließend können noch ein paar getrocknete Blütenblätter darüber gestreut und eine weitere Oblaten- oder Waffelschicht als Decke angebracht werden. Nun sollte das Ganze bei Zimmertemperatur etwa einen Tag ruhen.
- Aufgrund der zu hohen Luftfeuchtigkeit kommt der Kühlschrank nicht in Frage, da sich der Nougat hier wieder verflüssigen würde. Nun kann der Nougat nach Wunsch zugeschnitten werden. Trocken und luftdicht gelagert, hält der Nougat etwa 4 Wochen. |



# KAFFEEBONBONS



Naschkatzen aufgepasst: Diese Bonbons sind einfach und schnell hergestellt. Unerwünschte Zusatzstoffe und künstliche Aromen werden durch natürliche Aromen wie Vanille, Zimt oder Kakao ersetzt. Ideal zum Verschenken oder selbst Naschen.

## ZUTATEN\*

- 450 g Zucker
- 125 g Butter
- 50 g Sahne
- 4 g Kaffee-Instantpulver
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- Gewürze wie Vanille und Zimt nach Geschmack

\*Er gibt etwa 20 Bonbons


- Salz, Butter, Sahne und Kaffee in einem kleinen Topf erhitzen, dabei nicht köcheln.
- Die Hälfte des Zuckers mit 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis er flüssig ist. Erst dann den restlichen Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Vorsicht, nicht zu stark erhitzen, sonst wird die Masse bitter. Wenn die Masse umgerührt wird, bildet sich Schaum.
- Pfanne vom Herd nehmen und die Butter-Mischung in die Pfanne gießen, zügig umrühren und in eine kleine Blechform mit Backpapier gießen. Abkühlen lassen.
- Aus der festgewordenen Masse Bonbons mit einem scharfen Messer schneiden. Am besten Bonbons einzeln in Wachspapier einwickeln, damit sie nicht zusammen kleben. |


## Tipp


Statt Kaffee 15 g Kakao in die Butter-Mischung geben, dann schmecken die Bonbons nicht nur Kindermündern.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
Aufwand: ★☆☆☆  
Haltbarkeit: ★★★☆  
Verfügbarkeit Zutaten: zu Hause, Supermarkt

Rezept & Bild:  
Margarete Maria Preker

 @Imagina\_von\_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

# HONIG-BONBONS



## Tipp

Die Bonbon-Masse immer nur mit Handschuhen anfassen, da sie sehr heiß ist und man sich schnell verbrennen kann. Kinder sollten die Bonbons wegen der hohen Temperatur nicht alleine machen.



Bonbons sind kleine Seelentröster für zwischendurch. Um diese selbst herzustellen, braucht es nicht viel. Eine simple Variante, die auch schnell im eigenen Haushalt hergestellt werden kann, sind Honig-Bonbons. Das Rezept stammt aus dem Hamburger Bonscheladen, den wir im Porträt ab Seite 78 vorstellen.

## ZUTATEN

- 500 g Zucker
  - 150 g Glucosesirup
  - 150 ml Wasser
  - 100 g Honig
- 
- Alles Zutaten miteinander verrühren und in einem Topf auf 150°C erhitzen. Die Temperatur ist von großer Bedeutung, ein Thermometer sollte verwendet werden.
  - Dann die Masse auf eine Backmatte oder Backpapier geben.
  - Die Masse gut durchkneten und schnell zu langen Stangen formen. Auch hierbei unbedingt Handschuhe tragen.
  - Die einzelnen Stangen können nach Aushärtung in kleine Stücke gehackt werden.
  - Die Bonbons luftdicht aufbewahren. |


Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet


Rezept: Bonscheladen

 @bonscheladen

 /bonscheladen

 www.bonscheladen.de

 info@bonscheladen.de

 Bonscheladen



# Ins Glas geschaut

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



Ich habe das Apfelgelee aus der Ausgabe 03/2020 gemacht. Von all den Gewürzen habe ich nur Vanille genommen. Morgen gibt es dazu meinen Vanillezopf. Ich bin gespannt aufs Geschmackserlebnis.

**Nadja Alessi**

Die Kürbisgnocchi aus der letzten Ausgabe sind schnell in meinen Gefrierer gehüpft- damit ist das erste Essen für nächste Woche schon sicher.

**Nicole Fröhlich**



Nachdem ich in den alten Heften geblättert hatte, entschied ich mich, mal wieder das Sauerkraut und Bayrisch Kraut nach dem Rezept aus der Ausgabe 03/2019 zu machen. Letztes Jahr hatten wir die Gläser nur halb voll, es hat trotzdem gut geklappt und fantastisch geschmeckt.

**Silke Fischer**

## 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.



Ich hatte Lust auf Pasta und habe mich am Basis-Rezept aus SPEISEKAMMER 03/2020 versucht. Leider habe ich mit den Angaben zuerst nur eine krümelige Konsistenz erzeugt. Da ich aber ungerne Lebensmittel entsorge, habe ich den Teig um 3 Eier und einen kräftigen Schuss Olivenöl ergänzt. Heraus kam ein geschmeidiger Teig, den ich dann freudig durch meine neu erworbene Nudelmaschine gekurbelt habe. Die sehen doch ganz anständig aus, finde ich. Dazu gab es eine Schinken-Sahnesoße.

**Sybille Gruß**



In SPEISEKAMMER 03/2020 waren so viele Sachen, die ich machen wollte. Angefangen habe ich mit Ajvar. Da ich gerade sehr viel Paprika im Haus hatte, bot sich das an. Parallel dazu ist die Knoblauchpaste entstanden. Testweise erst einmal in kleiner Menge. Zum Einkochen habe ich sie mit zu den Ajvar-Gläsern gegeben. Meine Knoblauchpaste ist etwas gröber, schmeckt aber lecker. Sie hat eine schöne Würze. Die Gläser waren mal aus einem Gewürzkalender an Weihnachten.

**Michaela Trabold**

# GLOSSAR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**WEISSCHIMMELKULTUR** – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht.

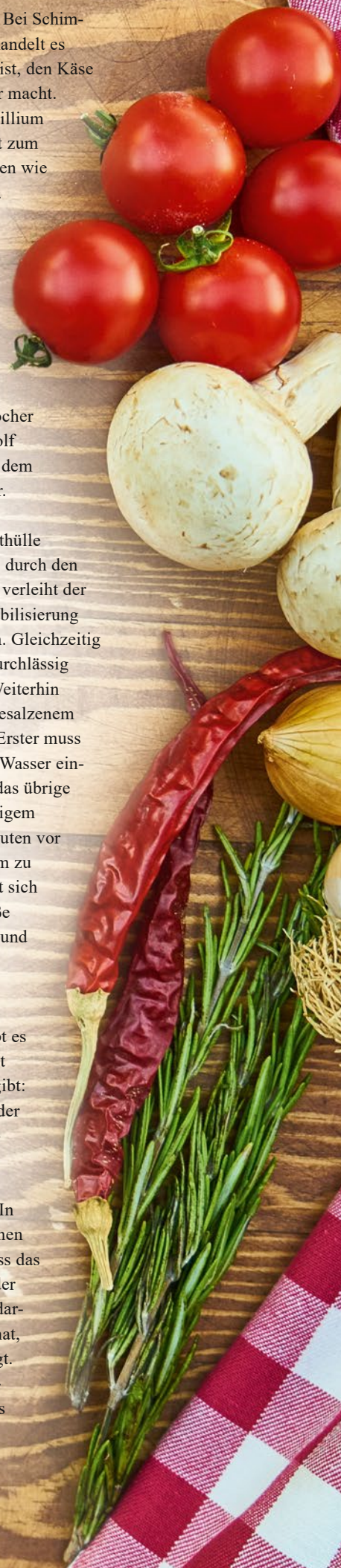
Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen.

Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:



## AUS DEM RAUCH SO GELINGT GERÄUCHERTER SCHINKEN



## EILLES KLAR? LECKERE REZEPTE MIT EIERN - NICHT NUR FÜR DIE ÖSTERTAGE



## UNBEKANNTE KNOLLE KÖSTLICHE IDEEN MIT TOPINAMBUR

### HERAUSGEBER

Tom Wellhausen

### REDAKTION

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

### LEITUNG REDAKTION/GRAFIK

Jan Schönberg

### CHEFREDAKTION

Christoph Bremer  
(verantwortlich)

### REDAKTION

Mario Bicher  
Vanessa Grieb  
Chiara Schmitz  
Jan Schnare

### AUTOREN

Bärbel Adelhelm, Marie-Luise Dill,  
Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke,  
Alexis Goertz, Gerda Göttling,  
Heiko Harthun, Stephanie Morfis,  
Margarete Preker, Sylvia Richter,  
Janke Schäfer, Daniela Schubert,  
Maria Stumfoll, Heike Trottmann,  
Josef Trottmann, Isabella Wenzel

### FOTOS

alexat25, beats\_, Fotoskat, Gala, Handmade-  
Pictures, Julia Sedaeva, kab-vision, mahey,  
Natalia Pyzhova, phgraphic, ungar

### VERLAG

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

### GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

### VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

### ANZEIGEN

Sebastian Marquardt (Leitung)  
Julia Großmann, Sven Reinke

### GRAFIK

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

### ABO- UND KUNDENSERVICE

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

### ABONNEMENT

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

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

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

### EINZELPREIS

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

### DRUCK

westermann **DRUCK** | pva  
Georg-Westermann-Allee 66  
38104 Braunschweig

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.

**SPEISEKAMMER**

wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft

# Jetzt bestellen



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

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

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

# NACHHALTIG VERPACKEN

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



### Bee's Wrap

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



### Food Huggers

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



### Vejibags

Aus 100 % Bio-Baumwolle. Hält Gemüse länger frisch

