

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER

**Eingelegt,  
fermentiert,  
eingekocht**

Wintergemüse  
raffiniert haltbar  
gemacht

**Mitbringsel für Genießer**

Küchengeschenke  
aus aller Welt

**Milchlos schlemmen**

Veganen Parmesan  
und Frischkäse  
selber machen

**So einfach geht's**

Sprossen &  
Microgreens züchten

Große  
Übersicht

Einkoch-  
automaten

Konfitüre, Chutney & Co.

# Die heimlichen Stars der Käseplatte



Ausgabe 04/2021, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



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



**Jetzt bestellen!**

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



## BESTE NEBENROLLE

Käse schließt den Magen, so sagt man. Dahinter verbirgt sich die Annahme, dass Käse nicht nur satt macht, auch das Sättigungsgefühl soll angenehmer sein und länger anhalten. Schon die alten Römer reichten daher Käse als Abschluss einer Mahlzeit. Heute ist die Volksweisheit auch wissenschaftlich belegt. Durch die Zusammensetzung von Milch und Käse einerseits und die Reaktionen, die die enthaltenen Fettsäuren im Körper – oder genauer gesagt im Verdauungstrakt – nach dem genussvollen Verzehr auslösen andererseits, bleiben wir länger und angenehmer satt. Der neuerliche Heißhunger lässt also länger auf sich warten, was wiederum gut für unseren Körper ist.

Aber eine schnöde Käseplatte allein macht heute schon lange nicht mehr genug her. Neben Klassikern wie Weintrauben, Walnüssen oder Feigen kommen immer häufiger raffinierte Chutneys, Konfitüren, fruchtige Senf-Sorten und andere Leckereien als Beigabe dazu. Und diese sind mehr und mehr nicht nur die heimlichen Stars. Der Nebenrolle wird neben den eigentlichen Hauptdarstellern um Bergkäse, Camembert & Co eine immer größere Bedeutung zuteil. Sie sind die eigentlichen Stars.

So ein bisschen gilt das auch für Sprossen. Sie sind mehr als nur nette Deko für den Salat. Mit ihnen lassen sich wunderbare Gerichte zaubern. Wir haben nicht nur dafür Ideen in diesem Heft, wir zeigen auch, wie man die Sprossen selbst zieht. Das ist gar nicht so schwer. Man braucht weder teures Equipment, noch einen eigenen Garten.

Fehlen darf in dieser Ausgabe natürlich auch das Thema Weihnachten nicht. Denn wer jetzt schon an Geschenke denkt, erspart sich kurz vor dem Fest eine Menge Stress. Und da fast alle Branchen über Lieferengpässe klagen, geht in diesem Jahr nichts übers Selbermachen. Wir geben ein paar Anregungen, was Ihr in der heimischen Küche an kreativen Genuss-Überraschungen produzieren könnt.

Lasst Euch inspirieren. Dabei wünschen wir viel Spaß.

V. Grieb  
Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

### Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen? Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits knapp 1.500 andere unserer Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

<b>Haltbare Vielfalt auf der Käseplatte Chutney, Konfitüre &amp; Co.</b>	<b>6</b>
Genießer-Kombis	8
Was passt zu welchem Käse?	
Bergkäse	8
Kürbis-Konfitüre	9
Kürbis-Orangen-Chutney	10
Cheddar	11
Grissini Torinesi	12
Orangen-Senf	13
Camembert	14
Birnen-Chili-Gelee	5
Birnen-Mostarda	16
Feta	17
Eingelegter Kräuter-Knoblauch	18
Salbei-Knoblauch-Öl	19
<b>Frische im Miniformat</b>	
Sprossen & Microgreens	
So gelingt die Anzucht	28
Grünkräuter und Gemüsesprossen	30
Asiatische Nudelpfanne	33
Haferbratlinge	34
<b>Eingelegt, fermentiert, eingekocht Wintergemüse raffiniert haltbar gemacht</b>	<b>46</b>
Kürbis mit Dill und Lorbeer	48
Rosenkohl-Pickles	49
Kandierte Jalapenos	50
Bayrisch Kraut	51
Rotkohl mit Anis und Zimt	52
Rote-Bete-Apfelsalat	53
Linsen-Grünkohl-Suppe	54
Eintopf aus Hülsenfrüchten	55
Kalbsbäckchen	60
<b>So gelingen Käse-Alternativen Milchlos lecker</b>	<b>72</b>
Vegane Frischkäsebällchen	74
Brottrunk	75
Körniger Frischkäse	76
Veganer Parmesan	77
<b>Kulinarische Mitbringsel Küchengeschenke aus aller Welt</b>	<b>84</b>
Lavendel-Salz	86
Bacon-Salz	87

Nickys Masala	88
Gelbes Basis-Curry (mild)	88
Minz-Chutney von Mama	89
Vanille-Essenz	90
Bruchschokolade	91
Sirup-Feigen	92
Cantuccini	93

## KÜCHENHELFER

<b>Alles Käse</b> Selber machen, aufbewahren, präsentieren	<b>20</b>
<b>Neuheiten</b> Produkte rund ums Haltbarmachen	<b>36</b>
<b>SPEISEKAMMER-Shop</b> Interessante Produkte für die Küche	<b>68</b>
<b>Einkochautomaten</b> Große Übersicht	<b>56</b>

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

<b>Im Gespräch: Philipp Silbernagel von Wisefood</b> „Weise mit verfügbaren Ressourcen umgehen“	<b>24</b>
<b>Meine Vorräte &amp; ich</b> „Einkochen wird zur Sucht“	<b>27</b>
<b>Meine Vorräte &amp; ich</b> Gartenglück	<b>40</b>
<b>Sylvia kocht ein – Die Kolumne</b> Gelingsicher einkochen	<b>42</b>
<b>SPEISEKAMMER im Netz</b> Facebook, Instagram & Co.	<b>45</b>
<b>Inspiration</b> Was machen andere selbst & haltbar?	<b>62</b>
<b>Meine Vorräte &amp; ich</b> Die Likör-Liebhaberin	<b>66</b>
<b>Im Gespräch: Nico Hansen von Vanozza</b> „Man muss vegane Alternativen schaffen“	<b>78</b>
<b>Meine Vorräte &amp; ich</b> Die Experimentierfreudige	<b>82</b>
<b>Ins Glas geschaut</b> Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	<b>94</b>

## DIES & DAS

Editorial	03
Glossar	95
Vorschau/Impressum	98

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





84  
KULINARISCHE MITBRINGSEL  
KÜCHENGESCHENKE AUS ALLER WELT



78  
NICO HANSEN ÜBER  
VEGANEN MOZZARELLA



WINTERGEMÜSE RAFFINIERT  
HALTBAR GEMACHT 46

# SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

## Vorab

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

## Die Bewertung

### Schwierigkeitsstufe

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

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

### Aufwand

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

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

### Haltbarkeit

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

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

### Verfügbarkeit Zutaten

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

### Fachbegriffe

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

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

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



# HALTBARE VIELFALT AUF DER KÄSEPLATTE

## Chutney, Konfitüre & Co.

Käse ist ein vielseitig einsetzbarer und kombinierbarer Allrounder. Er schmeckt zur Brotzeit, zum Frühstück, aber auch als Abschluss eines mehrgängigen Menüs. Mit einem passenden Begleiter kombiniert, intensivieren sich die Aromen gegenseitig, bilden einen Kontrast oder ergänzen sich. Wir erklären, welche Käsesorte wozu passt und wie sich leckere, haltbare Begleiter im Handumdrehen selbst herstellen lassen.



Genießer-Kombis:  
Was passt zu  
welchem Käse?

# Bergkäse

**A**ls Bergkäse bezeichnet man lange gereiften Schnittkäse. Meist ist er ein Hartkäse mit keiner oder geringer Lochung, häufig mit Naturrinde. Die Bezeichnung Bergkäse ist ein Oberbegriff für unterschiedliche, besonders würzige Käsesorten aus verschiedenen Regionen. Zur Herstellung dürfen Milch, Buttermilch, Sahne, Süß- und Sauermolke verwendet werden. Härte und Geschmack vom Bergkäse hängen von der Reifezeit ab. Je länger die Reifezeit, desto geringer der Wassergehalt und umso fester der Käse. Hartkäse reifen gleichmäßig durch die gesamte Masse und bilden durch Austrocknung des Randes eine kräftige Rinde aus. Bergkäse riechen meist intensiv und schmecken auch so – herzhaft, pikant und würzig.

## WEINEMPFEHLUNG:

Mit ihrem intensiven, würzigen Geschmack passen Bergkäse gut zu gereiften Weißweinen wie Riesling oder einem Grauburgunder. Kräftige Rotweine bilden ebenfalls eine gute Ergänzung.

## Schmeckt gut zu:

Fruchtige Noten und die von Gemüse passen gut zu dem kräftigen Geschmack des Bergkäse – wie die Kürbis-Konfitüre. Die würzige Note des Ingwers und der fruchtige Geschmack von Orangen des Kürbis-Orangen-Chutney bilden einen schönen Kontrast zu dem Käse. In geriebener Form verleiht Bergkäse Aufläufen und Gratins einen intensiven Geschmack.

# KÜRBIS-KONFITÜRE

Kürbis und Käse sind ein starkes Team. Besonders als fruchtiger Aufstrich passt der wandelbare Kürbis wunderbar zu kräftigen Bergkäsen und verleiht damit jeder Käseplatte einen kleinen Überraschungseffekt. Außerdem bietet sich so die Möglichkeit, das beliebte Gemüse einmal in süßer Form zu konservieren.

- Kürbis von Strunk und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
- Orangensaft, Kürbiswürfel, Salz und Zimtstange in einen Topf geben. Aufkochen lassen und 10-15 Minuten weichkochen.
- Anschließend die Zimtstange entfernen und alles pürieren.
- Ingwer und Orangenschale abreiben. Den Abrieb zum Kürbispüree geben. Gelierzucker unterrühren.
- Die Mischung für 2-3 Minuten aufkochen und die Gelierprobe machen. Ist die Konfitüre noch nicht fest genug, noch einige Minuten köcheln lassen.
- Konfitüre in sterile Twist-Off-Gläser füllen, fest verschließen und abkühlen lassen. |

## ZUTATEN

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 ml Orangensaft
- 300 g Gelierzucker 3:1
- Abrieb von 1 Orange (Bio)
- 1 Stck. Ingwer (2 cm)
- 1 Zimtstange
- 1/2 TL Salz

\* Ergibt 4 Gläser à 250 ml

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

## Tipp

Für eine gröbere Version kann man statt des Pürierstabs auch zum Kartoffelstampfer greifen. Anstelle von Hokkaido können auch andere Kürbissorten wie Butternut oder Muskatkürbis verwendet werden – dann muss die Schale allerdings vorher entfernt werden.

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

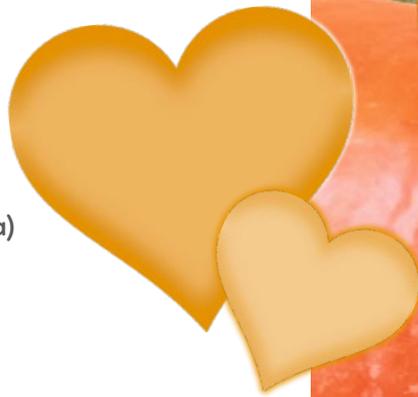
 lebkuchennest.de

# KÜRBIS-ORANGEN-CHUTNEY

Käse geht eigentlich immer. Um den Geschmack abzurunden, passen Weintrauben, ein Glas trockener Wein und ein fruchtig-pikanter Begleiter wie dieses Kürbis-Orangen-Chutney perfekt dazu. Es verbindet verschiedene Aromen, die den Geschmack von herzhaftem Käse aufwerten, ohne ihn komplett zu dominieren.

## ZUTATEN

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 400 ml Orangensaft
- 140 g Zucker
- 80 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Pfefferkörner (rosa)
- 1-2 TL Chiliflocken
- Salz



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Ingwer und Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Mit Zucker und Chiliflocken zu einer Paste verarbeiten. Dies geht sowohl im Mörser als auch mit einem Pürierstab.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.
- In einem ausreichend großen Topf das Öl erhitzen und Kürbis sowie Zwiebel einige Minuten andünsten.
- Ingwer-Knoblauch-Paste dazugeben und 4 Minuten mit andünsten.
- Anschließend den Orangensaft hinzugeben und das Chutney 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Pfefferkörner mörsern. Zum Chutney geben und nach Geschmack salzen.
- In vorbereitete Gläser abfüllen. Dunkel gestellt und abgefüllt hält das Chutney rund 12 Monate. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter



# Cheddar

**C**heddar ist eine Hartkäse-Spezialität, die ursprünglich aus Großbritannien stammt und heute weltweit produziert wird. Aus Kuhmilch hergestellt, enthält der Käse 48 bis 50 Prozent Fett in der Trockenmasse. Cheddar reift in der Regel zwei bis drei Monate, bis er als „Scottish Mild“-Variante in Blockform in den Handel kommt. Traditionelle Hersteller lassen den Käse bis zu zwei Jahre reifen. Seine charakteristische goldgelbe bis orange Farbe erhält der Käse durch Zugabe des Pflanzenfarbstoffs Annatto. Dieser ist geschmacksneutral. Cheddar stammt ursprünglich aus Südwestengland und trägt den Namen des Dorfes „Cheddar“, gelegen in der Grafschaft Somerset. Den ersten schriftlichen Beleg für die Benennung der Käsesorte geht bis ins Jahr 1655 zurück. Im Vereinigten Königreich galt Cheddar 2017 als der populärste Käse, weil er 55 Prozent des an Privathaushalte verkauften Käsesorten ausmachte. Die Reifezeit von Cheddar liegt bei drei Monaten bis zu mehreren Jahren. Dadurch reicht der Geschmack von mild bis kräftig.

## Schmeckt gut zu:

Neben klassischen Crackern schmecken zu dem würzigen Käse unsere selbstgebackenen Grissini. Aber auch fruchtig-scharfe Begleiter wie ein Orangen-Senf passen dazu.

## WEINEMPFEHLUNG:

Der klassische Cheddar in seiner würzigen Form passt gut zu Rotweinen. Ein jüngerer, milder Cheddar schmeckt ebenfalls zu Rotweinen mit Fruchtnoten. Wer lieber Weißwein trinkt, kann hier zu einem etwas lieblicheren Wein greifen.



**Tipp**  
Wer es etwas raffinierter haben möchte, kann die Grissini vor dem Backen mit Oregano, Sesam, Rosmarin oder anderen Gewürzen bestreuen.

# GRISSINI TORINESI

Die langen, dünnen und knusprigen Brotstangen sind aus italienischen Restaurants kaum wegzudenken. Mittlerweile haben sich diese Appetithäppchen auf der ganzen Welt verbreitet. Gerne werden sie auch als Begleiter zu Käse serviert. Die traditionellen Grissini torinesi werden von Hand geformt und sind an ihrer typischen verdrehten Form zu erkennen. Luftdicht verschlossen in einer Keksdose, halten sie sich bis zum nächsten Aperitif in einigen Tagen.

## ZUTATEN

- 300 g Weizenmehl 550 (alternativ Tipo 0 oder Manitoba-Mehl)
- 170 g Wasser
- 30 g Olivenöl
- 8 g Frischhefe
- 7 g Salz
- 4 g Backmalz

- Alle Zutaten außer Salz und Öl gut vermischen. Danach Salz und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend in einer geölten Schüssel für etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Danach den Teig dann nochmals schnell mit der Hand durchkneten, wieder in die Schüssel geben, mit Folie abdecken und 60 Minuten bei rund 30°C gehen lassen.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und vorsichtig zu einer rechteckigen Platte ziehen. Mit einem Messer oder einer scharfen Teigkarte kleine längliche Stücke von jeweils 15 g abstechen oder schneiden und mit der Hand vorsichtig zu länglichen Grissinis ziehen.
- Die so entstandenen Brotstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 220°C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze für 12 Minuten goldbraun backen. Am gleichmäßigsten gelingen die Stangen auf einem Lochblech.
- Die Grissini nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und testen, ob sie auch wirklich fest und knusprig sind. Sie sollten leicht brechen – dann sind sie richtig. |

Rezept & Bild: Samuel Kargl

samskitchen.at

## LESE-TIPP

Dieses Rezept ist zuerst in unserem Schwesternmagazin BROT erschienen – und zwar in Ausgabe 01/2019. Sie haben das Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben können im Magazin-Shop unter [www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen) nachbestellt werden.



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# ORANGEN-SENF

Süße, Säure und Schärfe – all das vereint der fruchtige Orangen-Senf aus dem eigenen Vorrat. Zusammen mit einem würzigen Käse bildet er ein leckeres Gegengewicht und eine runde Sache bei der nächsten Brotzeit. Mit seiner fruchtigen Note verfeinert er auch Salatdressings, schmeckt gut zu Würstchen oder in Hot Dogs. Im Kühlschrank ist der Senf mehrere Monate haltbar, verliert aber mit der Zeit an Farbe und Geschmack.

- Senfpulver mit Orangensaft und Essig anrühren und quellen lassen.
- Den Orangenabrieb mit Weißwein, Salz und Zucker in einen Topf geben und für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat.
- Danach die heiße Flüssigkeit unter die Senfmischung rühren, bis alles eine glatte Textur hat.
- In ein sauberes Einmachglas füllen und 2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen.
- Frisch zubereitet, kann der Senf leicht bitter schmecken – diese Geschmacksnote mildert sich aber nach und nach ab. |

## ZUTATEN\*

- 400 ml Weißwein
- 100 g Senfpulver
- 100 ml Orangensaft
- Abrieb von 1 Orange (Bio)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Salz

\*Ergibt 1 Glas à 250 ml

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest  
 /lebkuchennest.de  
 lebkuchennest.de

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

# Camembert

**C**amembert ist ein Weißschimmelkäse und gehört zu den Weichkäsesorten. Er hat 45 Prozent Fett in der Trockenmasse.

Ursprünglich stammte der Käse aus Frankreich, mittlerweile wird er weltweit hergestellt. Die Herkunftsbezeichnung ist nicht mehr geschützt; lediglich der Camembert de Normandie AOP muss mit Rohmilch in der Normandie hergestellt werden. Seit 1884 wird Camembert auch in Deutschland hergestellt, nachdem Agathe Zeis für die Meierei Heinrichsthal in Radeberg das französische Patent erwerben konnte. Die Reifezeit liegt bei mindestens 21 Tagen. Die meisten runden Laibe des Camemberts haben eine weiße Schicht von Edelschimmel namens *Penicillium camemberti*. In Frankreich muss ein Käse, der als Camembert bezeichnet werden darf, einen Durchmesser von 10,5 bis 11 Zentimeter aufweisen; ein kleiner Camembert immer noch 8 bis 8,5 Zentimeter. Um sich in Deutschland Camembert nennen zu dürfen, muss der Käse ein Gewicht von 80 bis 400 Gramm haben. |

## WEINEMPFEHLUNG:

Bei den Rotweinen schmecken zum cremigen Camembert Sorten wie Chardonnay, Spätburgunder oder Trollinger. Weißwein-Fans könnte ein Grauburgunder, Gutedel oder ein trockener und halbtrockener Riesling schmecken.

## Schmeckt gut zu:

Zu Weichkäsesorten wie Camembert passen sehr gut süße Lebensmittel, wie Datteln und Feigen. Das Birnen-Chili-Gelee schmeckt daher besonders lecker. Wer es eher würziger mag, der greift zur Birnen-Mostarda.

# BIRNEN-CHILI-GELEE



Die Süße der Birnen, die Schärfe des Chilis und die vielfältigen Aromen der Kräuter verleihen diesem wunderbaren Gelee seinen außergewöhnlichen Geschmack. Es harmonisiert ausgezeichnet mit Käse und eignet sich gut als Topping für Brötchen und Häppchen, aber auch als Beilage zu kalten Platten oder Braten.

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

 @mariastumfoll



## ZUTATEN

- 1.000 g Birnen
  - 1.000 ml Birnensaft
  - 500 g Gelierzucker 1:3
  - 2-3 El Balsamico (hell)
  - 2-3 El Birnenbrand
  - 1 Pkg Gelierfix 1:3
  - 2 Chilischoten
  - 1 El Rosmarin
  - 4-6 Blätter Salbei
  - 1 Prise Vanille
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise Pfeffer
- 
- Birnensaft mit den Gewürzen aufkochen.
  - Kräuter und Chili fein schneiden und zum Birnensaft ergänzen.
  - Birnen schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Leicht köcheln lassen, bis die Birnen weich werden.
  - Gelierzucker mit Gelierfix vermengen und in den Birnensaft einrühren. Mit Birnenbrand, Balsamico, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. 1-2 Minuten köcheln lassen und eine Gelierprobe machen.
  - Heißes Gelee, inklusive der Fruchtstücke, vorsichtig in die vorbereiteten, sauberen Gläser füllen und sofort verschließen. |

### Tipp

Dieses Gelee eignet sich auch gut für Wildgerichte, als Alternative zu Preiselbeeren.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

# BIRNEN- MOSTARDA

Mostarda ist eine Art Kompott, bei dem Früchte eingelegt, danach kandiert und in Senf-Sirup eingelegt werden. In Italien wird die Mostarda traditionell zu allem mit Käse serviert – vom Raclette über Fondue bis hin zum gebackenen Camembert. Die Zubereitung ist recht aufwändig. In diesem Rezept machen wir es uns einfach und bereiten eine Art Senf-Früchte-Kompott zu. Keine Angst, der außergewöhnliche Geschmack entsteht trotzdem und sorgt für Abwechslung auf den Tellern.



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 glasgefluester.de

## ZUTATEN

- 360 g Birnen (fest)
- 150 ml Apfelessig
- 70 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 10 g Senfkörner (gelb)
- 5 g Senfkörner (braun)

- Birnen schälen, entkernen und in gleichmäßige, zirka 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
- Wasser, Essig, Zucker und Senfisaaten in einen Topf geben und aufkochen. Wenn es sprudelnd kocht, die Birnen dazugeben. Erneut aufkochen lassen und 10 Minuten bei gleicher Hitze kochen lassen.
- Etwa ein Drittel der Menge abnehmen und in einem Extra-Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf geben und alles weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze zusammen köcheln lassen.
- Zum schnellen Verbrauch in ein Twist-Off-Glas geben und sofort zuschrauben, oder in ein dekoratives Schälchen geben. Das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Für eine längere Haltbarkeit im Einkochautomaten 30 Minuten bei 90°C einkochen. Gläser, die offen sind, sollten in den Kühlschrank gestellt und zeitnah aufgebraucht werden. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Wochenmarkt

# Feta

**A**ls Salzlakenkäse kennt man den griechischen Feta auch. Er hat einen intensiven Geschmack und wird in Griechenland seit dem Altertum produziert. Aus dem Italienischen ins Griechische wurde das Wort „fetta“ für „Scheibe“ übernommen. Denn Feta wurde auf dem griechischen Festland und den Inseln von Lesbos produziert, in Scheiben geschnitten und in Fässern mit Salzlake gelagert. Bis 1997 wurde Salzlakenkäse aus anderen Regionen der EU ebenfalls als Feta verkauft und war sehr populär. Nach einer Verordnung der EU-Kommission darf sich seit Oktober 2002 jedoch nur noch jener Käse Feta nennen, der in Salzlake reift, aus Schaf- und/oder Ziegenmilch besteht und auf dem griechischen Festland und den Inseln der ehemaligen Präfektur Lesbos hergestellt worden ist. Alternativ bekommt der Käse Bezeichnungen wie Balkankäse, Hirtenkäse, Käse nach Balkanart oder Salatkäse nach griechischer Art. Geschmacklich ist ein kräftig salzig-säuerliches Aroma typisch für Feta sowie eine bröselig-bröckelige Struktur. Im Handel sind Geschmacksstufen von mild bis sehr würzig erhältlich; typischerweise liegt er bis zum Servieren in Salzlake. |

## Schmeckt gut zu:

Olivenöl und andere Würzöle wie unser Salbei-Öliven-Öl mit Chili schmecken gut zu Feta und einem Stück Weißbrot. Zu einem leckeren mediterranen Teller passen beispielsweise Tomaten, Gurken, Kräuter und Antipasti-Gemüse wie der eingelegte Kräuter-Knoblauch.



## WEINEMPFEHLUNG:

Als Bestandteil eines Salats oder in Verbindung mit eingelegtem Gemüse passen leichte Weiß- und Roséweine gut dazu. Zu warmem Feta schmeckt ein fruchtiger Rotwein mit beeriger Note.

# EINGELEGETER KRÄUTER-KNOBLAUCH

## ZUTATEN\*

- 1.000 ml Öl (Raps oder Olive)
- 800 g Knoblauch
- 2 Paprika
- 5-6 Chilischoten
- Kräuter, Rosmarin, Thymian, Salbei
- 4 TL Pökelsalz
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kümmel (ganz)
- 10-15 Pfefferkörner
- 1 Prise Vanille

\*Ergibt 1.500 ml Knoblauch

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Das würzige Aroma von Knoblauch ist in der Küche unverzichtbar und bereichert verschiedene Gerichte und Speisen. Dieser eingelegte, scharfe Knoblauch ist immer zur Hand und kann als Beilage oder Kochzutat verwendet werden. Auch Käse peppt er wunderbar auf.

- Öl in einen Topf füllen. Knoblauch schälen und gleich ins Öl geben.
- Kräuter zupfen und mit klein geschnittener Paprika und Chili ebenfalls in den Topf geben.
- Öl langsam erhitzen und die Gewürze und Senfkörner zugeben. Umrühren und garen, bis der Knoblauch weich wird.
- Das Öl kurz abkühlen lassen und den Knoblauch inklusive des Öls in vorbereitete, saubere Gläser füllen.
- Der Knoblauch muss immer mit Öl bedeckt sein. |



Rezept & Bild: Maria Stumvoll

@mariastumvoll

/groups/554903724551878/?ref=share

# SALBEI-KNOBLAUCH-ÖL



Aromatische Würzöle sind eine tolle Bereicherung in der Küche. Sie sind vielseitig verwendbar und schnell gemacht. Ob als Basis zum Anbraten von Fleisch oder Gemüse, als Zutat für Marinaden oder Vorspeise mit Weißbrot und Käse, sie schmecken immer. In diesem Rezept sorgen Salbeiblätter, Knoblauch, Oliven und Chili für eine würzige Kombination.

## ZUTATEN

- 1.000 ml Öl (Sonnenblumen oder Oliven)
  - 10 Knoblauchzehen
  - 10 schwarze Oliven (entsteint)
  - 8-10 Blätter Salbei
  - 1-2 Zweige Rosmarin
  - 1 TL Pökelsalz
  - 1 TL Senfkörner
- 
- 5-6 Salbeiblätter, 1 Zweig Rosmarin, 6 Oliven, 8 Knoblauchzehen und 2 Chili fein schneiden und in das Öl geben.
  - Das Öl langsam erwärmen.
  - Salz und Senfkörner ergänzen und umrühren. Das Öl so lange erwärmen, bis die Knoblauchstücke gar sind.
  - Anschließend das Öl durch ein Sieb abgießen.
  - Auf vorbereitete, saubere Flaschen die restlichen Kräuter, geschnittene Oliven, Chili und Knoblauch verteilen
  - Vorsichtig die Flaschen mit dem heißen Öl befüllen und sofort verschließen. Das Würzöl vor der Verwendung noch 1-2 Wochen ziehen lassen. |

### Tipp

Die Ölfäschchen eignen sich auch sehr gut als Geschenk oder Mitbringsel.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Selber machen,  
aufbewahren, präsentieren

# Alles Käse

Ob als krönender Abschluss eines Essens, als dekorative Käseplatte an einem geselligen Abend oder in der veganen Variante, Käse gehört zur guten Küche einfach dazu. Und erfreut sich großer Beliebtheit – rund 5.000 Käsesorten sind weltweit bekannt. Da das Auge bekanntlich mit isst, haben wir eine Übersicht mit Produkten zusammengestellt, mit denen sich das Milcherzeugnis aufbewahren und präsentieren lässt. Wer Lust hat, sich über Käse zu informieren oder selber zu machen, wird ebenfalls fündig.

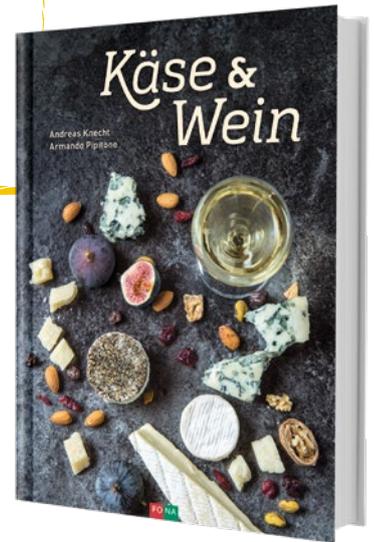
Im Starter-Set von [www.kaese-selber.de](http://www.kaese-selber.de) werden alle Herangehensweisen zur Käseherstellung Schritt für Schritt erklärt. Alle notwendigen Utensilien sowie eine detaillierte Anleitung sind vorhanden, um mit einem Baukastensystem selbst Käse nach Wahl herzustellen. Mit zirka 150 l Milch können mit dem Set für 89,90 Euro Feta, Pfannen-Gourmet-Käse, Grill-BBQ-Käse, Quark und Frischkäse hergestellt werden. [www.kaese-selber.de](http://www.kaese-selber.de)





Vegane Alternativen zu Milch und Käse sind aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. Mit dem Starter-Kit Keinkäse von Fairment kann veganer Käse selbst zubereitet werden. Statt Milch kommen hier Nüsse und weitere Zutaten wie Starterkulturen in Bio-Qualität zum Einsatz. Alle Utensilien zur Herstellung der veganen Variante werden mit einem ausführlichen Guide mit detaillierter Anleitung und Rezepten zur Herstellung von Camembert, Brie, Feta und anderen Sorten sowie wichtigen Tipps geliefert. Zusätzlich gibt es einen Zugang zur unternehmenseigenen Fairment-Akademie, um sich online Rezeptvideos anschauen zu können. Der Preis: 59,90 Euro. [www.fairment.de](http://www.fairment.de)

Andreas Knecht,  
Armando Pipitone  
**Käse & Wein**  
160 Seiten  
ISBN  
€ 15,41  
Internet: [www.fona.ch](http://www.fona.ch)



Käse und Wein, Wein und Käse – zusammen ergeben die Beiden ein traumhaftes Duo. In dem Werk „Käse & Wein“ von Andreas Knecht und Armando Pipitone kann das genussvolle Zusammenspiel erkundet werden. Auf 160 Seiten gehen die Autoren auf verschiedene Käsesorten ein und erklären, welcher Käse zu welchem Wein passt. Auch ein Käse-Lexikon darf nicht fehlen. Porträts von Menschen, die mit dem Milchprodukt arbeiten und Sagen um Käse runden das Werk ab.



Lust auf eine Käseplatte? Mit dem Profi Plus Käseschneider von WMF können mundgerechte Käseportionen geschnitten und serviert werden. Der Schneider ist rostfrei, säurefest, wasserdicht und eignet sich auch für die Spülmaschine. Das Design ist zeitlos und formstabil. Die einzelnen Funktionsteile sind fest im Griff einzementiert. Das Besondere am Käseschneider aus hochwertigem Edelstahl: Durch die Öse am Griff kann das Produkt einfach aufgehängt werden. 24,99 Euro kostet der Schneider. [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

Wer Raclette liebt, für den kommt das Swing Raclettegerät von Stöckli genau richtig. Mit dem höhenverstellbaren und schwenkbaren Käsehalter können traditionelle Raclettespezialitäten zubereitet werden. Auf der angebrachten Grillplatte können Gemüwesticks, Brot sowie Fleischstücke zubereitet werden. Das Küchengerät besteht aus gebürstetem Edelstahl. Im Lieferumfang des 128,42 Euro kostenden Geräts sind Spachtel enthalten, mit der die schmelzende Käsemasse vom Halter getrennt werden kann. [www.stockli.shop](http://www.stockli.shop)





Mit dem Joghurt- und Frischkäsebereiter JG 80 Jona von Rommelsbacher können mit vier voreingestellten Programmen in unterschiedlichen Temperaturen Naturjoghurt, Joghurt in vegan oder laktosefrei und Frischkäse mit Kräuter-Extrakten zubereitet werden. Der Innenbehälter besteht aus Edelstahl und das Gehäuse ist doppelwandig. Ausgestattet ist der Bereiter mit Touch-Sensoren, einem LED-Display, einem abnehmbaren Netzkabel und einem Überhitzungsschutz. Die Programmdauer kann individuell eingestellt werden. Zudem ist eine Zeitschaltuhr mit Signalton und automatischer Abschaltfunktion enthalten. Neben dem Gerät gibt es 4 Keramikbecher mit Deckel und 2 Glasbehälter mit Deckel und Abtropfsieb, in denen der fertige Joghurt oder Frischkäse aufbewahrt und serviert werden können. Der Preis: 82,99 Euro. [www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)

Ob auf Pasta, Pizza oder Salat – Parmesan ist eine der beliebtesten Käsesorten und wird zu diversen Gerichten serviert. Mit der Parmesanreibe von Zwilling für 38,95 Euro kann der geriebene Parmesan direkt in der Reibe serviert oder zur Aufbewahrung mit Deckel im Kühlschrank gelagert werden. Die Reibe hat eine außergewöhnliche Optik in Rundform. Das Hilfsmittel besteht aus rostfreiem Edelstahl und ist spülmaschinenfest. [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)



Mit dem Lono Fondue von WMF können bis zu acht Personen gemeinsam schlemmen und genießen. In dem 104,99 Euro kostenden Set sind neben dem Fondue-Topf mit 1,5 Liter Fassungsvermögen acht verschiedene Gabeln in verschiedenen Farben enthalten. Der Topf besteht aus Cormagan, einem rostfreien Edelstahl und verfügt über eine Temperaturregelung. Für die Fondue-Gabeln sind Halterungen eingearbeitet. Neben Käse können auch Öl, Fleisch-, Fisch- und Gemüsebrühe in dem Fondue-Topf erhitzt werden. Nach der Anwendung kann das Fondue einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

Mit der Käseglocke von [www.relaxdays.de](http://www.relaxdays.de) lässt sich Käse schön aufbewahren und präsentieren. Die Platte besteht aus natürlichem Bambus und einer anthrazitfarbenen Schieferplatte. Die Glocke selbst besteht aus Kunststoff und hat einen Griff in Kristall-Optik. Laut Hersteller soll sie verhindern, dass sich die Käse-Gerüche im Raum ausbreiten. Im Lieferumfang der 24,90 Euro kostenden Glocke sind noch ein Käsemesser und eine Gabel aus mattiertem Stahl enthalten. [www.relaxdays.de](http://www.relaxdays.de)





Das Käse-Helfer-Set von Fackelmann beinhaltet fünf nützliche Küchenhelfer. Neben jeweils einem Hobel für Hartkäse- und Weichkäse gibt es ein Käsemesser sowie eine Zweibege-Reibe mit Klingenschutz. Ein kleiner Dosenöffner ist ebenfalls enthalten. Alle Teile verfügen über einen Soft-Touch-Griff und sind spülmaschineneignen. Der Preis für das Set: 25,87 Euro. [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)



Für kurz gereifte Schnitt- und Hartkäse eignet sich der Käsehobel von Bjørklund, der bei Manufactum erhältlich ist. Mit seinem kurzen Blatt hat der 17,90 Euro kostende Hobel laut Hersteller weniger Kontaktfläche zum Käsestück und klebt so nicht so stark an. Hartkäse schneidet er in dickere, etwas unregelmäßige Scheiben. Der Hobel besteht aus rostfreiem, poliertem Edelstahl, mit einem Blatt aus rostfreiem Federstahl. Das Werkzeug ist 18,5 Zentimeter lang, 7,5 Zentimeter breit und wiegt 50 Gramm. [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



Die Schneidbretter von Bérard im skandinavischen Design eignen sich zum Schneiden, Zubereiten und Präsentieren von Tapas, Käse und anderen Leckereien. Die Bretter bestehen aus Eichenholz, das laut Hersteller aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Sie verfügen über einen praktischen Griff und eine Aufhängeöse. Erhältlich sind sie in vier Größen und kosten zwischen 39,95 und 79,95 Euro.



Im Gespräch: Philipp  
Silbernagel von Wisefood

Der „Superhalm“, ein  
essbarer Trinkhalm aus  
Apfeltrester war das erste  
Produkt von Wisefood



# „Weise mit verfügbaren Ressourcen umgehen“

Interview:  
Vanessa Grieb

Das Start-up Wisefood aus München stellt essbares Geschirr her. In ihrer erst vierjährigen Bestehensgeschichte haben sie bereits einiges erreicht, waren mit ihren Produkten im Discounter vertreten und haben ihre Produkte in der TV-Show „Die Höhle der Löwen“ präsentiert. Zeit für ein Gespräch mit Gründer Philipp Silbernagel über die Anfänge, ihre Produkte und die weiteren Zukunftspläne.

**SPEISEKAMMER: Wisefood ist aus einem studentischen Forschungsprojekt entstanden.**

**Worum ging es in dem Projekt?**

**Philipp Silbernagel:** In dem Universitätsprojekt ging es darum, aus Lebensmittel-Reststoffen, in unserem Fall Apfeltrester, neue Produkte zu entwickeln. Wir, Patricia Titz, Maximilian Lemke und ich, haben die Idee für essbares Geschirr vom Karlsruher Institut für Technologie übernommen. Ein studentisches Team hat dort die ersten Ideen zum Thema essbares Geschirr entwickelt, wollte diese allerdings nicht weiter verfolgen.

**Woher kommt der Firmenname „Wisefood“?**

Der Name bedeutet zu deutsch „weises Essen“. Mit dem Launch unseres ersten Produkts, einem essbaren Trinkhalm, hatten wir bereits die Vision, in Zukunft weitere nachhaltige Produkte rund um das Thema Essen anzubieten. Diese sollten nicht Verzicht bedeuten, sondern Spaß machen und dabei

trotdem nachhaltig sein. Uns ist es wichtig, weise mit den verfügbaren Ressourcen umzugehen. Das bedeutet für uns: Kein Wegwerfen von Lebensmitteln und die Erhaltung unserer Umwelt. Diese Vision haben wir umgesetzt und freuen uns, dass wir inzwischen neben dem Trinkhalm weitere nachhaltige Produkte anbieten können.

**Welche Produkte habt Ihr genau im Portfolio?**

Lange Zeit gab es bei uns „nur“ den Superhalm, den genannten essbaren Strohhalm, zu kaufen. Seit 2021 bieten wir nun eine komplette Palette an nachhaltigem und essbarem Einweggeschirr an. Von essbaren Löffeln, Bechern und Tellern bis hin zu Esstäbchen und sogar einem Bierpong-Set ist alles dabei. Außerdem können wir stolz ankündigen, dass auch bald unsere ersten wiederverwertbaren Produkte wie Brotdosen auf den Markt kommen.

**Wen wollt Ihr mit Euren Produkten erreichen?**

Alle, die auf alternatives Einweggeschirr umsteigen möchten, werden bei uns fündig. Unsere größte Kundengruppe stammt allerdings aus der HORECA-Branche (Abkürzung für HOTEI/RESTAURANT/CAFÉ; Anmerkung der Redaktion). Allerdings bauen wir aktuell auch unseren Online-Shop und die Präsenz im Groß- und Einzelhandel aus.

### Woraus bestehen Eure Produkte?

Wir haben Produkte aus verschiedenen Materialien im Portfolio. Wie zum Beispiel Teller oder Holzlöffel aus Palmblättern. Der Trinkhalm, mit dem alles begann, besteht aus Getreide und Apfelfasern. Stevia und Zitronensäure sorgen für den Geschmack. Er ist leicht süßlich, das kommt natürlich vom Stevia, aber auch vom Apfeltrester.

### Woher bezieht Ihr die Rohstoffe?

Zum größten Teil, nämlich zu mehr als 95 Prozent, stammen die Zutaten aus Deutschland. Regionalität ist dabei wichtig, damit wir kurze Transportwege haben. Außerdem versuchen wir, mit möglichst vielen Rohstoffen zu arbeiten, die normalerweise nicht mehr verwendet werden würden wie Apfeltrester. Zum Wegwerfen ist er viel zu schade, ist er doch sehr ballaststoffreich.

### 2019 gab es die Superhalme für einen kurzen Zeitraum bei Aldi zu kaufen. Wie kam es zu dieser groß angelegten Aktion?

Das Eingangstor dazu war, Teil der Münchener Accelaerator TechFounders zu werden. Dazu mussten wir ein intensives Bewerbungsverfahren durchlaufen und hatten am Ende die Ehre, aufgenommen zu werden. Die Initiative TechFounders begleitet Start-ups mehrere Monate mit hilfreichen Angeboten wie Business-Coachings und bringt große Unternehmen mit Start-ups zusammen. Manchmal ergeben sich daraus gemeinsame Projekte, die den großen Unternehmen die Möglichkeit bieten, innovativer zu sein und von den Start-ups zu lernen und uns Start-ups ermöglichen, mit erfahrenen Unternehmen zusammenzuarbeiten. Da Aldi von unserem essbaren Trinkhalm so begeistert war, kam es direkt zu der gemeinsamen Aktion, bei der die Superhalme in über 4.000 Aldi-Märkten deutschlandweit standen.

### Und wie kam es zur Teilnahme am TV-Format „Die Höhle der Löwen“?

Das Team von „Die Höhle der Löwen“ ist auf uns aufmerksam geworden und fand die Idee, einen essbaren Trinkhalm aus Apfeltrester herzustellen so spannend, dass sie uns eingeladen haben. Da wir so vielen Menschen wie möglich zeigen wollten und wollen, dass Nachhaltigkeit kein Verzicht bedeuten muss und innovative Produkte sogar Spaß machen können, haben wir uns über die Einladung in die Show sehr gefreut.



Seit 03. Juli 2021 ist die Produktion und der Verkauf von Plastikprodukten wie Trinkhalmen in der EU verboten



Apfeltrester entsteht als Reststoff, wenn man beispielsweise Äpfel für Saft presst

### Welche weiteren Pläne gibt es für Wisefood – 2021 und langfristig?

Bis 2022 wollen wir unser Portfolio weiter ausbauen. Dabei ist es uns wichtig, auch hier wirklich nachhaltige Produkte anzubieten. Unter anderem bieten wir nun auch Geschirr aus Palmblättern an, das komplett klimaneutral hergestellt wird. Als nächsten Schritt haben wir uns vorgenommen, dies als erster Anbieter auch komplett plastikfrei auf den Markt zu bringen. Das ist nicht ganz einfach, da auch alle Hygieneanforderungen erfüllt werden müssen. Außerdem wollen wir 2022 weitere Produkte rund um das Thema nachhaltiges Geschirr anbieten. Für Zuhause, aber auch für die Gastronomie-Branche mit dem Fokus auf To Go-Artikel.

### Wie habt Ihr die Corona-Pandemie erlebt?

Auf Umwegen. Durch die Schließung der Gastronomie und Hotellerie sowie den Wegfall vieler Events

### PLASTIKVERBOT IN DER EU

Seit dem 03. Juli 2021 dürfen Produkte aus Plastik wie Einwegbesteck und -geschirr, Trinkhalme, Rührstäbchen, Wattestäbchen und Luftballonstäbe aus Kunststoff in der EU nicht mehr produziert und verkauft werden. Bereits im Einsatz befindliche Ware darf man nach dem Gesetz noch abverkaufen. Verboten sind seit Juli auch Geschirr und Besteck aus biobasierten oder biologisch abbaubaren Kunststoffen. Da ein generelles Verbot von Plastik-Einwegprodukten ein zu großer Schritt ist, einigte man sich in der EU vorerst auf ein Verbot von 10 konkreten Produkten. Diese wurden explizit ausgewählt, da es für sie bereits wirtschaftlich funktionierende, nachhaltige Alternativen gibt. Weitere Informationen gibt es unter [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de), [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de), [www.plastikalternative.de](http://www.plastikalternative.de)



Immer neue Produkte wie dieses essbare Rührstäbchen für Heißgetränke kommen ins Portfolio von Wisefood



Die essbaren Teller von Wisefood bestehen vor allem aus Palmblättern



Die Produkte werden immer weiter entwickelt

## KONTAKT

Wisefood  
 Dieselstraße 28  
 85748 Garching bei München  
 Telefon: 089/248 87 64 80

✉ info@wisefood.de

🌐 wisefood.eu

wurden unsere Produkte sehr viel weniger benötigt. Wir haben deshalb begonnen, auch im Lebensmitteleinzelhandel mehr Präsenz zu zeigen. Die Abnahmemengen sind dort aber bei Weitem nicht so hoch wie in der Gastronomie. Wir haben uns davon aber nicht unterkriegen lassen und sind höchst motiviert – vor allem angesichts des EU-Plastikverbots, das im Juli 2021 in Kraft getreten ist.

### Wie kommt Ihr auf neue Ideen?

Mit unserem interdisziplinären Forschungsteam entwickeln wir sowohl neuartige, patentierte Rezepturen als auch innovative Herstellungsmethoden, um Plastik-Einweggeschirr durch nachhaltige und essbare Varianten zu ersetzen. Dabei hat meistens einer eine zündende Idee. Dann setzen wir uns zusammen und überlegen, wie wir die Idee umsetzen können und wer dabei welche Aufgabe übernimmt.

### Wie wichtig ist der Austausch mit anderen, die sich mit Nachhaltigkeit beschäftigen?

Klima, Nachhaltigkeit und der weise Umgang mit Ressourcen ist ein Thema, dass nur gemeinsam angegangen werden kann. Deswegen ist es uns wichtig, dass wir alle zusammenarbeiten, uns austauschen, einander unterstützen und voneinander lernen.

### Was kann Eurer Meinung nach jeder und jede Einzelne tun, um Plastik zu sparen und nachhaltiger zu leben?

(Lacht) Natürlich empfehlen wir, auf alternative Produkte umzusteigen. Klar, auch wir sind nicht blind und wissen, dass das oft mit Rechercheaufwand und Mehrkosten verbunden ist. Doch wir denken es lohnt sich. Wir als Wisefood wollen es unseren Kunden einfach machen, in immer mehr Bereichen auf alternative Lösungen umzusteigen. Und wenn wir mal ehrlich sind, macht das doch auch Spaß: Sich umzusehen, was es Neues gibt, mal ein bisschen „Out of the Box“ zu denken und damit auch noch die Erde zu schützen. Auf unserer Website gibt es ein Magazin, in dem wir Tipps zum Umstieg auf nachhaltige Alternativen veröffentlichen – inklusive eines Rezepts für einen essbaren Eislöffel. ■



Das Gründerteam Maximilian Lemke (links), Patricia Titz und Philipp Silbernagel hat als studentisches Forschungsprojekt begonnen

## Meine Vorräte & ich

# „Einkochen wird zur Sucht“

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

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

**Anja Steggers-Holthausen:** Ich arbeite gerne im Garten. Dort kann ich entspannen und gleichzeitig ernten. Ob Gemüse, Obst oder Kräuter ist mir dabei fast egal.

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

Als meine Kinder noch klein waren, hatten wir einen Schrebergarten, in dem wir Obst und Gemüse angebaut haben. Die Ernte war reichlich und wollte verarbeitet werden. Also habe ich angefangen, mich damit zu beschäftigen, wie sich diese Dinge haltbar machen lassen. Inzwischen haben wir einen eigenen großen Garten. Außerdem bin ich in der Rettung von Lebensmitteln aktiv. Über Foodsharing bekomme ich häufig Obst und Gemüse, das sich nicht lange hält und schnell konserviert werden muss.

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

Ich koche Obst, Gemüse und Fleisch im Einkochautomaten ein. Kräuter werden getrocknet und viele andere Lebensmittel dörre ich und mache daraus Fruchtleider, Gemüsebrühe oder Gewürze. Am wursten und räuchern habe ich mich auch schon versucht.

### **Wie lagerst Du die Vorräte?**

Meine selbstgemachten Gewürze und Salze lagere ich in der Küche. Für alles andere habe ich eine Vorratskammer im Keller.

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

Zunächst würde ich mir überlegen, was ich überhaupt einkochen möchte – Obst, Gemüse, Gemüsebrühe oder sogar ganze Gerichte. Und dann Listen führen, mit den genauen Einkochzeiten und sich überlegen, wo welche Vorräte gelagert werden. Parallel kann man schon mal anfangen, Gläser zu sammeln. Denn die werden in allen Größen gebraucht. Am Anfang kann gut im Topf eingekocht werden. Wer sich jedoch langfristig mit Einkochen beschäftigen möchte, dem rate ich zu einem Einkochautomaten. Es lohnt sich – Einkochen wird zur Sucht.

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

Am liebsten Bolognese und Pulled Pork aus dem Slowcooker. Das wird dann auch eingekocht. Ohne eingelegte Gurken kann ich auch nicht leben. Und was nie ausgehen darf, ist selbstgemachtes Paprikapulver. Wer das einmal probiert hat, wird nie wieder fertiges Paprikapulver kaufen. **!**

## ANJA STEGGERS-HOLTHAUSEN

Anja Steggers-Holthausen ist 52 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Teenie-Töchter. Zu ihrem Haushalt gehören zwei Hunde und vier Schildkröten. Die Familie lebt eher ländlich, in wenigen Schritten ist man auf Feldern und im Wald. Anja arbeitet Teilzeit in einer Kindergartenküche, was ihr viel Freude bereitet. In ihrer Freizeit ist sie gerne in ihrem Gemüsegarten, befasst sich mit der Konservierung von Lebensmitteln und kocht gerne für Familie und Freunde.



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





Wer kennt es nicht von früher? In einem kleinen Schälchen, auf feuchter Watte oder Küchenpapier, hat man mit Kressesamen aus dem Supermarkt oder dem Gartencenter in wenigen Tagen neue, essbare Sprossen gezüchtet. Die gab es dann, gemischt mit Quark und gewürzt mit Salz und Pfeffer oder auch so aufs Butterbrot gestreut. Der Geschmack war oft würzig und brachte einen kleinen Frischekick. Seit einiger Zeit erleben Sprossen und sogenannte Microgreens, auch Grünkräuter genannt, ein Comeback in Restaurants und der heimischen Küche. Kein Wunder, sie sind reich an Proteinen, Mineralien und Vitaminen. Und überzeugen durch vielfältige Geschmacksnoten – von nussig über scharf bis süßlich. Eine Übersicht über die Sämlinge, wie sie sich ganz einfach ziehen lassen sowie zwei leckere Rezepte gibt es auf den nächsten Seiten.



FRISCHE IM MINIFORMAT

# Sprossen & Microgreens



So gelingt die Anzucht

# Grünkräuter und Gemüsesprossen

Ob als Rohkost auf Brot, im Salat oder als farbenfrohe Deko: Sprossen und Microgreens erfreuen sich dank wertvoller Inhaltsstoffe und einem intensiven Geschmack seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Saatkörner gibt es in vielen Geschmacksnuancen über nussig und scharf bis hin zu süßlich. Sie sind reich an Proteinen, Mineralien und Vitaminen. Wir zeigen, was beim Kauf von Saatgut und Anzuchtbehältern beachtet werden muss und welche Unterschiede es gibt.

**A**lles beginnt mit einem kleinen Korn, denn zur Anzucht von Sprossen und Microgreens eignen sich die Samen nahezu aller Nahrungspflanzen mit Ausnahme der Nachtschattengewächse. Wichtig ist es, auf unbehandeltes Bio-Saatgut, Sauberkeit und die richtigen Gefäße zu achten.

## Keimlinge, Sprossen oder Microgreens

Als Sprossen bezeichnet man junge Austriebe von Gemüse- und Getreidepflanzen sowie Hülsenfrüchten. Solange sie noch keine grünen Blättchen

ausgebildet haben, verwendet man auch den Begriff Keimling. Sprossen wachsen ohne Substrat oder Erde und benötigen lediglich etwas frisches Wasser, Licht und Wärme. Bereits nach wenigen Tagen in einem geeigneten Gefäß können sie verzehrt werden. Am bekanntesten sind wohl Mungobohnen- und Sojasprossen, doch auch aus Linsen und Kichererbsen kann man wunderbar Sprossen ziehen. Ebenfalls beliebt sind Gemüsesprossen aus Rettich, Zwiebeln und Kohl. Diese können vollständig mit Blättern, Wurzeln und Korn gegessen werden.

Als Microgreens (oder Grünkräuter) bezeichnet man hingegen Keimpflanzen, die in einem Stadium zwischen Sprosse und Jungpflanze geerntet und gegessen werden können. Sie sind etwas unempfindlicher und müssen nicht dauerhaft in



Vitamine aus der Kokosnuss gibt es dank der Grow-Grow Nut. Mit der biologisch abbaubaren Kokosnussschale können Microgreens zu jeder Jahreszeit angebaut und geerntet werden



Das Keimglas ist ein Schraubglas mit Siebdeckel aus Kunststoff oder Metall. In ihm bildet sich ein feuchtwarmes Mikroklima, weshalb es sich gut für schnellkeimende Sprossen eignet



Noch grünt es nicht – Die Keimlinge sind nichts weiter als gekeimte Samen. Im nächsten Stadium, sobald grüne Blättchen wachsen, werden sie zu Sprossen



Radieschensprossen entwickeln eine tolle rosa Farbe

feuchtwarmer Umgebung gehalten werden. Meist in Anzuchterde gewachsen, entwickeln sie, je nach Art, zwei bis drei Blätter und benötigen dafür etwa 7 bis 10 Tage. Üblicherweise schneidet man die Pflanzenzweige kurz über dem Substrat am Stängel ab und isst Saatkorn und Wurzeln nicht mit. Besonders einfach ist der Anbau von schnellwachsenden Kräutern wie Kresse, aber auch die meisten Gemüsesorten eignen sich zum Kultivieren von Microgreens. Beliebt sind Wurzelgemüse wie Radieschen, Rettich oder Rote Bete, aber auch Schnittsalate wie Rucola und Getreidesorten wie zum Beispiel Weizengras.

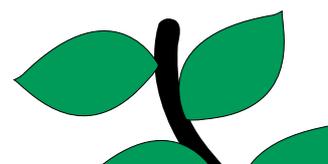
### Das richtige Gefäß

Behälter zum Ziehen von Sprossen und Microgreens gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Doch nicht immer passen Gefäß und Saatgut zusammen und man verliert zwischen Gläsern, Sieben, Schalen und Keimgeräten den Überblick. Welche Paarungen das beste Ergebnis versprechen, steht meist auf den

Produkten und manchmal auch auf den Samentüten. Einige Firmen bieten sogenannte Starter-Pakete an, in denen bereits alles aufeinander abgestimmt ist. Mit etwas Erfahrung kann man auch auf haushaltsübliche Gegenstände umsteigen.

Das Sprossen- oder auch Keimglas ist ein Schraubglas mit Siebdeckel aus Kunststoff oder Metall. Es gilt als besonders hygienisch und unkompliziert in der Handhabung. In ihm bildet sich ein feuchtwarmes Mikroklima, weshalb es sich besonders gut für schnellkeimende Sprossen aus Hülsenfrüchten oder Getreide eignet. Auch zartere Sorten wie Radieschen und Rettich lieben das kleine „Glashaus“ und die zirkulierende Luft. Ungeeignet ist es für schleimbildendes Saatgut wie Kresse oder Rucola, das nebeneinander liegen sollte. Auch sehr kleine Saatkörner eignen sich meist nicht für die Anzucht im Keimglas, da sie beim Spülen mit Wasser durch das Sieb rutschen und verloren gehen können. Die speziellen Schraubdeckel kann man separat oder samt Glas kaufen. Alternativ lassen sich auch Einmachgläser mit einem passenden, kleinen Sieb kombinieren. Wichtig: Keimlinge und Sprossen müssen mindestens zweimal täglich mit frischem Wasser gespült werden, um die Ausbreitung von schädlichen Keimen zu verhindern.

Die Keimschale (auch Kressesieb) – ist ein flaches Gefäß aus Glas, Kunststoff oder Keramik mit einem engmaschigen Sieb als Auflage. Zu einigen



Produkten gehört ebenfalls ein Deckel, der das Wachstum beschleunigt und die Aussaat hygienisch umschließt. Auf solchen Sieben lassen sich nahezu alle Samensorten zu Sprossen aber auch Grünkraut ziehen, besonders geeignet sind für die schleimbildenden Saaten wie Kresse, Rucola, Chia oder Senf. Wichtig: nach dem Spülen der Keimlinge und Sprossen darf kein Wasser in der Schale stehenbleiben. In diesem könnten sich unerwünschte Keime bilden und vermehren.

Der Sprossenturm (auch Keimgerät oder Sprossenbox) besteht üblicherweise aus drei bis fünf stapelbaren Kunststoffschalen mit einem abschließenden Deckel. Edlere Versionen gibt es auch aus Terrakotta. In jeder der geriffelten Schalen befindet sich ein kleines Ablauf-Siphon, durch welches das Wasser beim regelmäßigen Spülen in die darunterliegende Schale gelangt. Sobald das Wasser vollständig von oben nach unten durchgelaufen ist, wird die Auffangschale komplett geleert. Der Sprossenturm bietet sich an, wenn man mehrere sortenreine Samen gleichzeitig keimen lassen möchte, oder eine größere Menge benötigt.

Die Grow-Grow Nut – ist noch etwas neuer auf dem Markt, erobert jedoch gerade die Herzen vieler

Microgreen-Fans, da sie vollständig kompostierbar ist. Die halbe Kokosnussschale wird mit etwas Kokoshumus gefüllt, auf dem die Mini-Pflanzen eng nebeneinander in die Höhe wachsen können. Auch die Grow-Grow Nut wird regelmäßig gewässert und bildet keine Staunässe. Das Wasser zieht sich die Erde durch drei kleine Löcher im Boden der Schale. Dazu stellt man die Kokosnusshälfte für wenige Minuten in einen tiefen Teller. Nicht geeignet ist sie für Keimlinge und Sprossen.

Neben diesen klassischen Methoden und Gefäßen gibt es noch zahlreiche, kleine „Indoor-Gardening-Systeme“, die speziell auf das Ziehen von Microgreens ausgerichtet sind und eine unkomplizierte Anzucht ohne regelmäßiges Bewässern oder Spülen versprechen. Uns persönlich fehlt jedoch genau das: Die Eigeninitiative und liebevolle Pflege der Mini-Pflänzchen.

Egal für welche Anbauweise man sich entscheidet: Mit selbstgezogenen Sprossen und Microgreens muss man auch in den kalten Monaten des Jahres nicht auf den Geschmack von frischem Gemüse und Salat verzichten. Die verschiedenen Sorten sorgen für Abwechslung in der Küche und auf der Zunge. Oberstes Gebot für den uneingeschränkten Genuss lautet Sauberkeit. Bei Verwendung hochwertiger Keimsaaten und richtiger Anwendung entstehen in den seltensten Fällen schädliche Keime oder Schimmel. Bei fehlender Hygiene können die kleinen Nährstoff-Pakete jedoch tatsächlich zum Gesundheitsrisiko werden, weshalb besonders Schwangere auf rohe Sprossen verzichten sollten. Bildet sich doch einmal Schimmel oder entsteht ein muffiger Geruch: weg damit und neu beginnen. Als Anfänger verwechselt man manchmal auch die feinen, pelzigen Faserwurzeln mit Schimmel – doch keine Angst, sie sind absolut unbedenklich und können sogar mitgegessen werden.

Unsere Empfehlung: Wer es mit der Sprossenzucht oder Microgreens auf der eigenen Fensterbank versuchen möchte, sollte sich vorher etwas ins Thema einlesen und dann mit dem nötigen Hintergrundwissen und viel Freude starten. 🌱

Text & Bilder: Janke Schäfer



@jankes.seelenschmaus



/jankesseelenschmaus



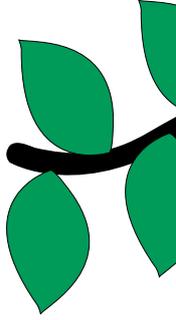
jankes-seelenschmaus.de



Mungbohnen- und Sojasprossen sind am bekanntesten, doch auch aus Erbsen kann man wunderbar Sprossen ziehen



Kresse wächst meist in einem Kressesieb oder einer Keimschale, einem flachen Gefäß aus Glas, Kunststoff oder Keramik mit einem engmaschigen Sieb als Auflage



# ASIATISCHE NUDELPFANNE

Die klassischen „Bratnudeln mit Ei“ gehören wohl zu den beliebtesten Speisen, die im asiatischen Restaurant zum Abholen bestellt werden. Mit wenigen Zutaten lässt sich das Gericht auch zu Hause einfach zubereiten – frisch gezogene Sprossen von der Fensterbank inklusive. Im Restaurant sind es üblicherweise Mungobohnen-Sprossen, zu Hause kann man ganz nach eigenem Geschmack variieren.



Rezept & Bild: Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

 jankes-seelenschmaus.de

## ZUTATEN\*

- 200 g Karotten
- 200 g Champignons
- 200 g Lauch
- 180 g Mie-Nudeln
- 100 g Sprossen (gemischt)
- 4 Eier (Größe L)
- 2 EL Sojasoße (dunkel)
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Stück Ingwer (klein, optional)
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

\* Ergibt 4 Portionen

- Gemüse waschen und schälen. Karotten, Ingwer, Champignons und Lauch in gleichmäßige Scheiben oder Streifen schneiden.
- Mie-Nudeln garen. Sprossen auf ein Sieb geben und waschen. Eier aufschlagen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Karotten und Ingwer mit etwas Zucker anschwitzen, dann den Lauch hinzugeben mit Salz und Pfeffer würzen und alles einige Minuten anbraten. Aus der Pfanne in eine kleine Schüssel geben. Nun die Pilze kräftig anbraten und anschließend mit Sojasoße ablöschen. Ebenfalls aus der Pfanne in eine Schüssel geben.
- Mie-Nudeln anbraten und die Eier darüber gießen. Masse stocken lassen und dabei mehrfach wenden.
- Abschließend das Gemüse und die frischen Sprossen unterheben. Alles auf mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten durchziehen lassen. Bei Bedarf geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne darüber streuen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# HAFERBRATLINGE

Sprossen schmecken nicht nur auf Brot oder in einem Salat lecker, sondern verleihen auch warmen Gerichten eine ordentliche Portion Aroma und Biss. Für unsere Bratlinge verwendet man am besten einen Mix aus knackigen Keimlingen wie Mungobohnen, Azuki-Bohnen oder Erbsen und zarten Sprossen wie Radieschen, Rucola oder Kresse. Vor dem Essen sollten Sprossen und Keimlinge immer gründlich abgespült werden. Die Schalen der Samen kann man bedenkenlos mitessen.

## ZUTATEN\*

- 200 ml Gemüsebrühe
- 125 g Haferflocken (kernig)
- 25 g Käse (würzig, gerieben)
- 1 Ei (Größe L)
- 75 g Sprossen (gemischt, Mungobohnen, Radieschen & Weizen)
- Salz
- Pfeffer (schwarz)
- Paprikapulver
- 1-2 EL Öl zum Ausbraten
- Haferflocken für 20 Minuten in warmer Gemüsebrühe quellen lassen.
- Geriebenen Käse, Ei und Sprossen untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Masse weitere 10 Minuten durchziehen lassen und dann portionsweise in etwas Öl knusprig braten.
- Dazu schmeckt ein Klecks Kräuterquark oder Frischkäse. |

\* Ergibt 12 Bratlinge

Rezept & Bild:  
Janke Schäfer

 @jankes.seelenschmaus

 /jankesseelenschmaus

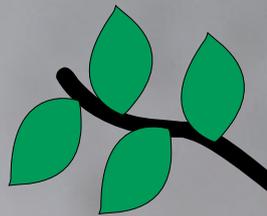
 jankes-seelenschmaus.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

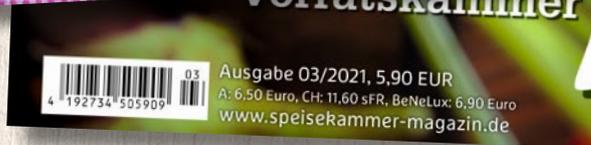


### Tipp

Die Bratlinge schmecken auch kalt auf Brot. Um sich einen kleinen Vorrat anzulegen, lassen sie sich auch wunderbar einfrieren.



€5,90



*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

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

# Neuheiten

Mal eben Gemüse für einen leckeren Salat, Eintopf oder das nächste Einkochprojekt schneiden – doch so schnell geht es dann doch nicht immer. Flotter voran kommt man mit dem **Gemüse- und Obstteiler** Flexicut von Gefu. Mit diesem lassen sich Zutaten vierteln, halbieren oder in Achtel schneiden. Ein verstellbarer Messereinsatz macht es möglich. Der Einsatz besteht aus japanischem Klingenschliff. Für längeres und größeres Gemüse befinden sich Schnittmarkierungen am Helfer. Die Schneideröhre ist transparent, der Schneider selbst besteht aus Kunststoff. Der Flexicut kann in der Spülmaschine gereinigt werden und kostet 26,95 Euro. [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



So kommt Ordnung in den Küchen- oder Vorratsschrank: Zur luftdichten Aufbewahrung hat OXO die neuen Steel POP **Behälter mit Edelstahldeckel** im Programm. Sie sind stapelbar, in den Größen 1 Liter, 2,6 Liter sowie 4,2 Liter erhältlich und beliebig kombinierbar. Motten und andere Lebensmittel-Schädlinge haben auf diese Weise nur wenig Chancen, in die Vorräte zu gelangen. Der Preis: 17,99 bis 27,75 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)

Der **Kräuterabstreifer** von Hagen Grote ist ein Küchenheld, der die Trennung von Blättern und Stängeln vereinfachen soll. Fünf verschiedene Löcher sind in dem herzförmigen Abstreifer enthalten, die die Blätter von Kräutern wie Rosmarin, Oregano, Thymian, Petersilie und weiteren sauber abstreifen. Der kleine Küchenhelfer besteht aus Edelstahl, hat die Maße 7 x 7 x 0,3 Zentimeter und kann zur Reinigung in die Spülmaschine gegeben werden. Der Abstreifer kostet 9,95 Euro. [www.hagengrote.de](http://www.hagengrote.de)



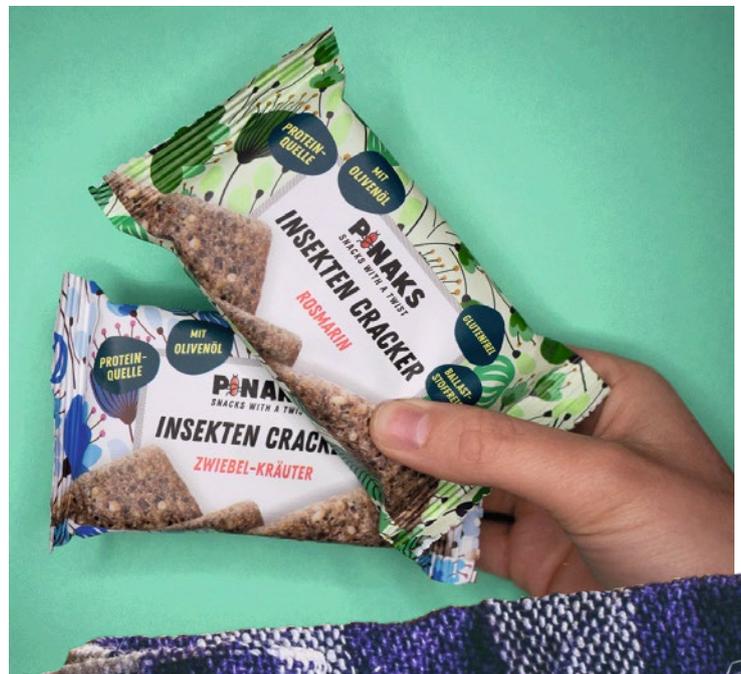
Wer kennt es nicht? Die Konfitüre, das Chutney oder die Suppe ist fertig gekocht und wartet nun darauf, in Gläser oder Behälter umgefüllt zu werden. Doch das gestaltet sich manchmal gar nicht so einfach – eine kleine Menge an Lebensmittel geht häufig daneben. Abhilfe kann da der **Marmeladentrichter** von Rösle schaffen. Mit diesem können Speisen einfach und ohne Kleckern umgefüllt werden. Auch zum Umfüllen von heißen Früchten ist der Helfer geeignet. Der Trichter besteht aus Edelstahl und hat einen Durchmesser von 12 Zentimeter. Der schmale Einfüllstutzen mit einem Durchmesser von 4 Zentimeter passt auch auf enge Gefäße. Nach der Benutzung kann der Trichter einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. Der Preis: 29,95 Euro. [www.roesle.com](http://www.roesle.com)

Die **Auflaufformen** der Appolia-Kollektion von Peugeot Saveurs bestehen aus einer Mischung aus Ton, Kaolin sowie Feldspat und halten laut Hersteller Temperaturen von minus 25°C bis plus 250°C aus. Das Geschirr eignet sich für den Ofen, die Mikrowelle und auch den Gefrierschrank. Neben sechs verschiedenen Farben (Terracotta, Aubergine, Schiefer, Rot, Tiefblau und Ecu) sind die Auflaufformen in diversen Formen erhältlich. Hier kann man zwischen oval, rund und rechteckig wählen. Zusätzlich gibt es das Geschirr in unterschiedlichen Größen. Alle Teile sind spülmaschinenfest. Die Appolia-Kollektion kann im Handel oder direkt bei Peugeot Saveurs erworben werden und kostet zwischen 19,90 und 69,90 Euro. [www.peugeot-saveurs.com](http://www.peugeot-saveurs.com)



Die neue **Kochtopfserie** Simplify von Zwilling soll die tägliche Zubereitung von Speisen vereinfachen. Die Töpfe aus Edelstahl sind in einem schlichten Design gehalten und mit einem Sigma Classic+ Sandwichboden ausgestattet. Laut Hersteller wird so die Hitze optimal und gleichmäßig verteilt. Durch den Glasdeckel kann das Ergebnis jederzeit auch ohne Anheben begutachtet werden. Beim Hochklappen lassen sie sich sogar am Rand des Topfes befestigen, sodass kondensiertes Wasser in den Topf zurückfließt und Verschmutzungen der Kochflächen vermieden werden. Die Griffe sind mit Silikon ummantelt. Im Ofen lassen sich die Töpfe bis zu 180°C verwenden. Das Kochtopf-Set aus vier oder fünf Teilen besteht aus Kochtöpfen mit den Durchmessern 16, 20 und 24 Zentimeter sowie einem Bratentopf mit 20 Zentimeter Durchmesser. Es kostet 319,- Euro (vierteilig) beziehungsweise 349,- Euro (fünfteilig). Einzelne sind die Töpfe zum Preis von 89,95 bis 129,- Euro zu bekommen. [www.de.zwilling-shop.com](http://www.de.zwilling-shop.com)

Für die einen ist es noch gewöhnungsbedürftig, für andere bereits ein nachhaltiger Ersatz, zum Beispiel für Fleisch: Grillenmehl. Auch so manche Bäckerei hat damit bereits experimentiert – wenn auch noch zaghaft. Die Firma Pinaks bringt mit ihren Crackern nun **Snacks mit Grillenmehl** auf den Markt. Der Begriff Pinaks ist eine Ableitung vom mexikanischen Wort pinacatl, zu Deutsch: Käfer. Dort stehen nämlich, wie in zahlreichen anderen Ländern auch, zum Beispiel Grillen und Käfer als Proteinquelle auf dem traditionellen Speiseplan. Laut Hersteller haben die Pinaks-Cracker eine positive Klima- sowie Umweltbilanz und verfügen darüber hinaus über wichtige Nährwerte. Frei von Geschmacksverstärkern, Zusatzstoffen und Gentechnik gibt es die tierischen Snacks in den Geschmacksrichtungen Rosmarin und Zwiebel-Kräuter. Die Packung mit vier Crackern à 35 Gramm kostet 1,49 Euro. [www.pinaks.de](http://www.pinaks.de)





Die **Thermo-Trinkflasche** von Nextbottle hat ein Volumen von 600 Milliliter und eignet sich gut für unterwegs. Die Flasche kann warme Getränke bis zu 12 Stunden heiß und kalte bis zu 24 Stunden kühl halten. Der Alltagsbegleiter besteht aus doppelwandigem, lebensmittelechtem Edelstahl und hat einen edlen Holzdeckel. Er sorgt dafür, dass die Flasche sicher verschlossen bleibt und nichts ausläuft. Gereinigt wird die Flasche ohne den Deckel einfach in der Spülmaschine. Die Flasche ist in den Farben Schwarz, Grau und Weiß erhältlich. Sie kostet 24,99 Euro. [www.journext.de](http://www.journext.de)

Mit Gemüse Geschirr spülen? Das klingt ungewöhnlich, ist aber machbar und noch dazu nachhaltig. The Closest Loop hat die **Schwammalternative** Le Gurque entwickelt, die aus dem Kürbisgewächs Luffa hergestellt wird. Mit einem Pilotprojekt möchte das Team von The Closest Loop das Gemüse, das ursprünglich in Afrika und Amerika angebaut wird, nun auch in Europa, nämlich in Spanien und Deutschland, anbauen. Das Ziel dabei: Nachhaltig produzieren, für kurze Transportwege sorgen und reduziertes Verpackungsmaterial verwenden. Aktuell läuft auf der Plattform Startnext ([www.startnext.com](http://www.startnext.com)) ein Crowdfunding für das Projekt. Ab Februar 2022 sollen Unterstützerinnen und Unterstützer dann beispielsweise 3 Luffa-Schwämme für 15,90 Euro bekommen. [www.theclosestloop.com](http://www.theclosestloop.com)



Mit dem SJW 500 von Caso Design können Säfte aus Obst, Gemüse und Kräutern hergestellt werden. Dank niedriger Umdrehungszahl können laut Hersteller mit dem **Design Slow Juicer** frische Lebensmittel schonend entsaftet werden. Die Pressschnecke rotiert langsam, dadurch wird Wärmeentwicklung vermieden und Vitamine bleiben erhalten. Die Einfüllöffnung hat einen Durchmesser von 75 Millimeter. Mit dem Saft- und Sorbetsieb können vielseitige Kreationen hergestellt werden. Im Lieferumfang befinden sich zwei Behälter mit je 700 Milliliter Volumen, eine Reinigungsbürste sowie weitere abnehmbare Ersatzteile. Die Maße des Küchengerätes betragen 210 x 450 x 200 Millimeter. Der Preis: 199,99 Euro. [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)

Mit dem **Schneidebrett** Schneidgut vom Avocadostore können geschnittene und zerkleinerte Zutaten direkt vom Brett in einen anderen Behälter gegeben werden. Das Schneidebrett ist nämlich an einer Ecke abgeknickt. Dadurch lassen sich zunächst alle Zutaten aufhäufen und simpel abkippen. Der Vorteil: Die Hände bleiben sauber und weiteres Geschirr wird nicht benötigt. Das Schneidebrett besteht aus hochwertigem Eschenholz, hat die Maße 4 x 28 x 19 Zentimeter und kostet 34,95 Euro. [www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)





Neu im Sortiment von Rösle ist das Passetout. Das auch als **Flotte Lotte** bekannte, handbetriebene Küchengerät wird zum Passieren von Früchten, Gemüse oder anderen Lebensmitteln genutzt. Mit einem Gegenriff können Lebensmittel ganz einfach passiert werden, um ungewollte Kerne zu entfernen. Mit verschiedenen Siebeinlagen (2 Millimeter, 4 Millimeter und 8 Millimeter) lässt sich die Feinheit der Produkte variieren. Eine stabile Dreipunktaufgabe sorgt laut Hersteller für sicheren Halt auf Töpfen und Schüsseln. Durch die flache Ausführung ist das Passetout auch für niedrige Gefäße geeignet. Der Helfer aus Edelstahl kann in der Spülmaschine gereinigt werden und kostet 99,95 Euro. [www.roesle.com](http://www.roesle.com)

Im **Adventskalender** von [mohnblume.de](http://mohnblume.de) gibt es 24 Überraschungen in kleinen Fläschchen. Chili, Limette, Thymian – das sind nur drei der nativen Öl- und Balsam-Essig-Sorten, die im Kalender enthalten sind. Neben eher klassischen Varianten gibt es auch eine Auswahl an fruchtigen Geschmacksnoten wie Orange, Himbeere, Aprikose und Waldbeeren. Die ausgesuchten Öl- und Essig-Spezialitäten kommen aus Spanien und Italien. Der Gourmet-Adventskalender besteht aus starkem Karton und hat die Maße 27 x 39 x 10 Zentimeter. Die kleinen Flaschen enthalten jeweils 20 Milliliter und bestehen aus Glas. Der Kalender kostet 49,90 Euro. [www.mohnblume.de](http://www.mohnblume.de)



Erdnussflips kennt jeder – sie sind ein Klassiker unter den Snacks. Egal ob beim gemütlichen Filmabend, Party-Wochenende oder Picknick. Bei Koro gibt es nun eine Variante der Flips aus Erbsen. Die **Erbsenflips** haben laut Hersteller einen hohen Ballaststoff- und Proteingehalt und sind nur mit Meersalz gewürzt. Alle vier Zutaten, grüne Erbsen, Reis, Sonnenblumenöl und Salz, stammen aus biologischer Landwirtschaft oder sind laut Hersteller aus nachhaltigen Ressourcen bezogen. Besonders lecker schmeckt der Snack zu selbstgemachtem Hummus oder einem Avocado-Dip. Die 150-Gramm-Packung kostet 3,- Euro. [www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de)

In der **Zero Plastic Box** des Start-Up Gaia aus Hamburg sind verschiedene Helfer für eine plastikfreie Küche enthalten. Neben zwei bunten Glastrinkhalmen gibt es drei Bienenwachstücher in verschiedenen Größen aus der neuen Skagen-Edition. Um bereits beim Einkauf Müll zu vermeiden, ist weiterhin ein Netzbeutel für Obst und Gemüse aus Bio-Baumwolle enthalten. Für Sauberkeit in der Küche sorgen ein Luffa-Schwamm, ein Kokosfaser-Schwamm, eine Spülbürste aus Holz und Edelstahl mit auswechselbarem Kopf und ein Zweier-Set Schwammtücher. Das Set kostet 54,90 Euro. [www.gaiastore.de](http://www.gaiastore.de)



# Meine Vorräte & ich

## Garten-Glück

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

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

**Anita Politz:** Bis Ende Oktober verarbeite ich alles, was der Garten hergibt. Von Blumenkohl über Möhren bis Kürbis. Daraus entstehen Eintöpfe, Suppen und eingewecktes Gemüse. Kohlrouladen sind auch noch dran. Wenn mein Garten nichts mehr hergibt, höre ich auf.

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

Ich bin auf dem Land aufgewachsen, meine Mutter hatte schon früher zwei große Gärten, die wir neben der Wohnung bewirtschafteten. Wir Kinder mussten helfen und es machte großen Spaß. Als ich älter wurde und meine eigene

Familie gründete, wurde es immer weniger.

Zwischen Mutter-sein und arbeiten blieb keine Zeit mehr für einen Garten. Vor 20 Jahren lernte ich meinen zweiten Mann kennen, wir kauften uns ein Häuschen mit Garten. Mein Mann ist ebenso aufgewachsen wie ich und so fingen wir wieder an, Obst und Gemüse anzubauen und uns mit selbst angebauten Dingen einzudecken. Und einzuwecken – Obst und Konfitüre überwiegend.

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

Ich kaufe im Frühjahr Pflänzchen und pflanze diese. Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Sellerie, Porree, grüne und gelbe Bohnen,



## ANITA POLITZ

Geboren in Berlin, lebt Anita Politz mittlerweile mit ihrem Mann in Sachsen-Anhalt. Bis zur Rente hat die 65-jährige als Redakteurin in einem Buchverlag gearbeitet. Nun verbringt sie den verdienten Ruhestand am liebsten zusammen mit ihrem Mann im Garten. Die Arbeit dort füllt sie beide vollkommen aus.



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

Kürbis, Pflaumen, Äpfel, Kirschen und vieles mehr. Das angebaute Obst und Gemüse wird dann komplett verarbeitet. Außerdem koche ich mittlerweile vieles ein. Am liebsten koche ich Frikadellen ein, denn die sind immer viel zu schnell wieder leer. Und mittlerweile koche ich auch ganze Gerichte ein. Kuchen und Brot backen und einwecken nehme ich mir für den Winter vor.

### Wie lagerst Du Vorräte?

Ich lagere meine Lebensmittel in unserem Keller. Wir haben das Glück, einen trockenen Gewölbekeller unser Eigen nennen zu können.

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

Ich würde meinen Einkochtopf und natürlich den Herd nicht missen wollen. Ausreichend Gläser und Ideen sollten auch immer vorhanden sein.

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

Etwas ganz einfaches – Nudeln mit Tomatensoße oder eine leckere Bolognese. Und Gewürzgurken schmecken auch einfach immer.

### Was inspiriert Dich?

Vor allem Facebook-Gruppen. Kaum stellt man dort eine Frage, erhält man direkt eine Antwort. Das finde ich toll. Und oft genug werden dann auch Rezepte und Bilder mit veröffentlicht. Davon hole ich mir meine Inspiration. |





SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE

# Gelingsicher einkochen

Schritt für Schritt erklärt



**H**allo zusammen! Ich bin es, Sylvia. In der heutigen Kolumne erkläre ich noch einmal ausführlich, wie Einkochen gelingsicher funktioniert, vom Start bis zum erfolgreichen Ziel – einschließlich der Lagerung.

Zur Vorbereitung prüfe ich zunächst, ob alle benötigten Lebensmittel und Gerätschaften für mein Vorhaben parat stehen. Sind die Früchte und das Gemüse, die ich verarbeiten möchte, in einem guten Zustand? Bereits Angefaultes oder Verdorbenes verdirbt mir mein Einkochgut. Muss ich etwas vorab blanchieren oder zubereiten? Muss das Wasser im Topf oder Einkochautomaten schon vor dem Einfüllen der Gläser erhitzt werden? Ist das Einkochgut im Glas heiß, muss auch das Wasser im Topf heiß sein, sonst platzen die Gläser. An dieser Stelle finde ich folgenden Merksatz

hilfreich: Kalte Gläser kommen in kaltes Wasser, heiße Gläser in heißes Wasser.

Auch an mein Equipment denke ich bereits in der vorbereitenden Phase. Habe ich genug leere Gläser? Man überschätzt sich da gerne mal und es ist immer besser, mehr als zu wenig Gläser zum Befüllen zur Verfügung zu haben. Habe ich ausreichend Deckel, Klammern und/oder Bügel griffbereit? Die Gläser spüle ich alle einmal vor der Benutzung. Extra sterilisieren muss man sie in meinen Augen nicht, da keine Küche keimfrei ist und eine Verunreinigung in wenigen Minuten wieder geschehen ist. Später, beim Einkochen und dem damit verbundenen Erhitzen werden Keime ausreichend abgetötet.

Habe ich vor, kritische Lebensmittel einzukochen, warte ich nicht bis zum nächsten Tag, sondern konserviere sie möglichst rasch. Hühnersuppe beispielsweise kippt schnell und verträgt keine lange Wartezeit bis zum Einkochen. Als Richtwert habe ich für mich herausgefunden, dass Lebensmittel, die ich durch Einkochen haltbar machen möchte, 24 Stunden nach Zubereitung eingekocht werden und in der Zwischenzeit gekühlt werden sollten.

Sind alle Vorarbeiten und Planungen abgeschlossen, geht es an das Befüllen der Gläser. Ich gebe mein einzukochendes Lebensmittel hinein und achte dabei darauf, dass etwa 2 bis 3 Zentimeter Platz zum Glasrand bleiben. Gegebenenfalls fülle ich noch mit leicht gesalzenem Wasser auf – hier gilt etwa 1 Teelöffel Salz auf 1.000 Milliliter Wasser. Anschließend säubere ich den Rand gründlich. Dann kommen die Deckel drauf. Bei Schraubverschlussgläsern bitte darauf achten, dass die Deckel unversehrt und sauber sind. Bei Gläsern der Marke Weck ist es wichtig, die richtigen Deckel und Gummis für die entsprechenden Glästypen zu verwenden. Im nächsten Schritt verschließe ich die Gläser. Bei alten Gläsern mit einem Universalbügel, bei Rundrandgläsern mit 2 gegenüber platzierten Klammern,



Eine gute Vorbereitung, bei der ich das benötigte Equipment bereitstelle, ist das A und O beim Einkochen



Damit nichts daneben geht, ist ein Einfülltrichter hilfreich

Zum Einkochen im Topf oder Einkochautomaten kommen zwei Klammern zum Einsatz, beim Schnellkochtopfs aufgrund des hohen Drucks 3 Klammern



wenn ich im Topf, Backofen oder Einkochautomaten einkoche. Beim Konservieren im Schnellkochtopf verwende ich aufgrund des hohen Drucks 3 Klammern. Viel hilft nicht unbedingt viel – mehr Klammern sollten nicht zum Einsatz kommen, da sonst nicht mehr ausreichend Luft aus den Gläsern entweichen kann.

Nun gebe ich die Gläser in den Topf. Ist es ein großer Topf mit Deckel, lege ich unten ein Tuch hinein, damit die Gläser festen Stand haben. Baumwollhandtücher oder herkömmliche Geschirrtücher sind dafür gut geeignet. Tücher aus Mikrofaser eignen sich nicht, da diese anhaften könnten. Im Einkochautomaten befindet sich über dem Boden meist ein (herausnehmbares) Gitter. Dort darf ich kein Tuch hineinlegen, da sich am Boden der Temperaturfühler des Geräts befindet. Die Gläser werden zu drei Viertel mit Wasser bedeckt. Stelle ich mehrere Lagen aufeinander, muss die oberste Lage zu drei Viertel im Wasser stehen. Möchte ich im Backofen einkochen, fungiert in erster Linie der schwächere Wärmeleiter Luft. Das bedeutet, hier benötige ich einen höheren Energieaufwand, um im Kern des Glasinhalts die erforderliche Temperatur zu erreichen. Daher betrachte ich das Einkochen im Backofen auch als Notlösung.

Sollte der Backofen das Mittel der (Einkoch)-Wahl sein, kommen die Gläser nebeneinander in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne. Die Fettpfanne ist ein Backblech mit einem höheren Rand, das häufig zum Backofen mitgeliefert wird. Die Gläser kommen in den Ofen, der auf 170°C aufgeheizt wird. Sobald die Flüssigkeit in den Gläsern blubbert, reduziere ich die Temperatur auf 130°C. Koche ich festes Einkochgut wie Fleisch oder Knödel ein, stelle ich zur Kontrolle ein zusätzliches Glas mit Wasser dazu, dass ich ebenfalls zu drei Viertel auffülle, um den richtigen

Zeitpunkt zu erkennen. Beim Einkochautomaten gebe ich einfach die gewünschte Zeit und Temperatur ein – vorausgesetzt, der Automat besitzt eine Timerfunktion. Im Kochtopf beginnt die Einkochzeit, wenn das Wasser sprudelnd kocht. Dann reduziere ich die Temperatur soweit, dass es nur noch simmert, um Wasserverlust vorzubeugen.

Wichtig: Bitte nur Einkochgut mit gleichen Temperatur- und Zeitanforderungen gemeinsam einkochen. Etwas vorab herauszunehmen, würde das geschlossene System unterbrechen. Eine Ausnahme ist Fruchtmus. Dieses kann ich beispielsweise zeitgleich mit Fleisch im selben Topf für 120 Minuten einkochen. Dem Mus schadet dies nicht, da sich die Konsistenz nicht mehr ändert – musiger wird es nicht. Nicht möglich ist ein Konservieren in Raten. Benötigt mein Einkochgut wie beispielsweise Fleisch 120 Minuten, dann koche ich es zwei Stunden am Stück ein. Und nicht heute eine Stunde und morgen eine Stunde. Muss ich meinen Einkochvorgang dennoch unterbrechen, wird im zweiten Anlauf erneut die komplette Zeit benötigt.

Nach Ablauf der Einkochzeit hole ich meine Gläser sofort aus dem Topf, Backofen oder Einkochautomaten und stelle sie zum auskühlen beiseite. Hier muss sich zügig ein Unterdruck bilden. Kühlt der Glasinhalt zu langsam ab, bietet er ansonsten einen idealen Nährboden für neue Keime. Am Abkühlort sollen die Gläser 24 Stunden auskühlen. Nur so kann ich gewähr-

### SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 66.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, was mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101

leisten, dass sie bis in den Kern hinein komplett kalt geworden sind. Die Gläser sollten in dieser Zeit nicht gestapelt und möglichst wenig berührt oder bewegt werden.

Sind 24 Stunden vergangen, prüfe ich, ob alle Gläser wunschgemäß ein Vakuum gebildet haben. Bei Schraubverschlussgläsern erkenne ich das an den Deckeln, die sich nach innen gewölbt haben. Wer unsicher ist, kann ein Lineal darüber legen. Könnte eine Ameise drunter krabbeln, ist alles in Ordnung. Leichter zu erkennen ist das Vakuum bei Gläsern der Marke Weck. Hier muss ich, nachdem die Gläser ausgekühlt sind, Bügel öffnen bzw. Klammern entfernen. Sind die Deckel fest zu, hat sich der Unterdruck gebildet. Hat sich kein ausreichender Unterdruck gebildet, lässt sich der Deckel anheben. Klammern und Bügel dürfen dann keinesfalls wieder auf den Deckel, sondern müssen dauerhaft entfernt werden. Sonst bemerkt man möglicherweise nicht, wenn ein Glaseinhalt zu gären beginnt. Mit dem geschlossenen Deckel kann kein Gas entweichen, was im schlimmsten Fall dazu führt, dass das Glas explodiert.

Im letzten Schritt beschrifte ich die Gläser mit einem Stift oder Etiketten. Vergesse ich das einmal und kann später nicht mehr zuordnen, was sich im Glas befindet, ist das bei mir ein Fall für mein Regalfach „Étagère de surprise“, das Überraschungsfach. Anschließend räume ich sie in mein Lager. Hier darf wieder gestapelt werden,



Um den Überblick zu behalten, was sich in den Gläsern befindet, bietet sich eine Beschriftung mit Name und Einkochdatum an

am besten sortiert nach Glaseinhalt. Der Lagerraum muss kein spezieller eigener Raum sein. Wer keinen Vorratskeller hat, kann Gläser auch im Schrank aufbewahren. Wichtig ist, dass sie dunkel stehen. Die Temperatur sollte nicht über 25° C liegen. Ich kontrolliere später regelmäßig, ob noch alle Gläser verschlossen sind.

Zum Schluss gibt es wieder ein leckeres Rezept. Dieses Mal ein simples, aber tolles Dessert. Ein Käsekuchen ohne Boden, direkt im Glas gebacken. Zusätzlich kann man den Kuchen auch noch mit Beeren oder Schokolade verfeinern.

Gutes Gelingen und Guten Appetit!  
Wir lesen uns in der nächsten Ausgabe.

SYLVIA SCHUMACHER



## KÄSEKUCHEN IM GLAS

- Butter in einem Gefäß weich werden lassen.
- Eier trennen und Eiweiß zu Eischnee schlagen. Butter mit Eigelb und Zucker schaumig rühren.
- Quark und Vanillepuddingpulver unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in Gläser geben, so dass diese etwas mehr als zur Hälfte gefüllt sind.
- Im Backofen 30-35 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze backen.
- 8 Stunden auskühlen lassen, so dass sich beim späteren Konservieren kein Kondenswasser in den Gläsern bildet. Anschließend 30 Minuten bei 100°C einkochen. |

### ZUTATEN

- 1.000 g Quark
- 300 g Zucker
- 250 g Butter
- 2 Pkg. Vanillepuddingpulver
- 2 Pkg. Vanillezucker



# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

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



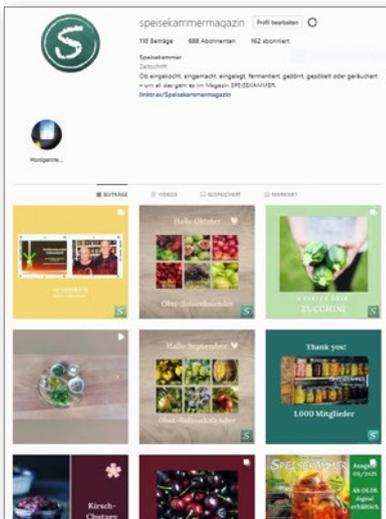
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

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



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

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



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

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

Anzeigen

## HÄUSSLER

Holzbacköfen und  
Elektro-Steinbacköfen



Mit den Backöfen von Häussler genießen Sie die überragende Backqualität, wie sie nur ein mit Vollschatotte ausgekleideter Ofen bieten kann. Die Hitze wird kräftig und sanft an das Backgut abgegeben. Besser geht es nicht.

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

# Jetzt bestellen!



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

EINGELEGT, FERMENTIERT,  
EINGEKOCHT

---

# Wintergemüse raffiniert haltbar gemacht



Die kalte Jahreszeit ist lang  
– da kann es nie schaden, eine  
große Auswahl an leckeren Gerichten  
parat zu haben. Denn irgendwann werden  
die Ideen immer knapp und am Ende landen  
dann doch die gleichen fünf Gerichte auf dem Tisch  
oder in der Vorratskammer. Für solche Momente sind  
unsere Ideen für Wintergemüse dieses Mal gedacht.  
Bestimmt sind einige der Zutaten und Gerichte bereits  
bekannt. Doch sie alle kommen mit einem kleinen Twist  
daher. Kürbis und Rosenkohl werden mit Gewürzen in  
Essig eingelegt. Bei Rot - und Weißkohl sorgen Gewürze  
wie Zimt, Anis und Kümmel für eine besondere  
Note. Besonders lange haltbar werden sie durch  
Fermentation und Einkochen. Ebenfalls einkochen  
lassen sich unsere Linsensuppe mit Grünkohl  
und der Eintopf aus Hülsenfrüchten.  
Soulfood auf Vorrat ist damit  
garantiert.



# KÜRBIS MIT DILL UND LORBEER

Im Herbst und Winter hat der Kürbis Hochsaison. Jetzt zubereitet, lässt sich das leckere Gemüse jedoch das ganze Jahr über genießen. Konserviert in Essig und verfeinert mit Dill und Lorbeer, schmecken die Kürbis-Pickles gut zu einer Brotzeit oder im Salat.

## ZUTATEN\*

- 400 g Butternut-Kürbis
- 200 ml Wasser
- 100 ml Weißweinessig
- 70 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Dill (getrocknet)
- 4 Lorbeerblätter

\* Ergibt 4 Gläser à 170 ml

- Equipment vorbereiten: Gläser und Deckel mit kochendem Wasser ausspülen.
- Kürbis schälen und in Stücke schneiden.
- Die Gläser mit dem klein geschnittenen Kürbis, jeweils etwas Dill und einem Lorbeerblatt bis kurz unter den Rand füllen.
- Weißweinessig, Wasser, Zucker und Salz in einen Topf geben und so lange kochen, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben.
- Die kochende Flüssigkeit auf die 4 Gläser mit dem Kürbis verteilen.
- Die Gläser fest verschließen und abkühlen lassen.
- Bei Bedarf 30 Minuten bei 90°C einkochen, das verlängert die Haltbarkeit. Vor dem Einkochen müssen allerdings die Lorbeerblätter entfernt werden, da der Geschmack der Blätter sonst zu intensiv ist.
- Die abgekühlten Gläser im Vorratsschrank oder der Speisekammer vor Sonne geschützt lagern. Sobald ein Glas geöffnet wurde, weiter im Kühlschrank lagern. |

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# ROSENKOHL-PICKLES

Rosenkohl ist eine der Gemüsesorten, denen viele bisher erfolgreich aus dem Weg gegangen sind. Dieses Rezept könnte das ändern. Durch das Einkochen verliert der Rosenkohl seinen typisch muffigen Beigeschmack und bleibt wunderbar knackig.

- Den Rosenkohl waschen und putzen, die Röschen je nach Größe halbieren oder im Ganzen weiterverarbeiten.
- Kohl in sterilisierte Gläser füllen, dabei jeweils Lorbeerblatt, Knoblauch, Zwiebel, Chili und Gewürze dazugeben.
- Für den Sud alle Zutaten mit 600 g Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker das Salz vollständig aufgelöst haben. Den Sud abkühlen lassen.
- Den Rosenkohl mit dem Sud aufgießen. Die Gläser fest verschließen und den Rosenkohl 30 Minuten bei 90°C einkochen. |

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Rosenkohl
- 400 g Apfelessig
- 150 g Zucker
- 15 g Salz

## Pro Glas

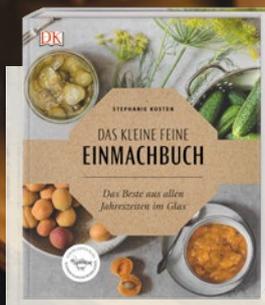
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 1/4 Zwiebel (rot, geschält und in feine Streifen geschnitten)
- 1/4 Chilischote (mild, in Ringe geschnitten)
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Senfkörner (gelb)
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1/4 TL Selleriesamen

\* Ergibt 5 Gläser à 200 ml

Rezept, Foto und  
Foodstyling: Stephanie  
Kosten, Dorling  
Kindersley Verlag



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



## BUCH-TIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Das kleine feine Einmachbuch – Das Beste aus allen Jahreszeiten im Glas“, das im Dorling Kindersley Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 192 Seiten und kostet 16,95 Euro. In dem Buch finden sich 80 Rezepte rund um die Themen Konfitüre kochen, Obst und Gemüse einmachen, fermentieren sowie einkochen. Die Rezepte stammen von Bloggerin Stephanie Kosten, die sonst Tipps und Tricks auf ihrem Blog „Kleiner Kuriositätenladen“ weitergibt. Köchinnen und Köche erwarten klassische und ausgefallene Rezepte zum Einwecken, Einmachen oder Einkochen.



# KANDIERTE JALAPEÑOS

Kandierte Jalapeños werden in den USA auch als Cowboy Candy bezeichnet. Sie lassen sich für viele mexikanische Gerichte, als Topping für Tacos, Burger oder zusammen mit Sour Cream als Begleitung zu einem feurigen Chileintopf verwenden.

## ZUTATEN\*

- 600 g Jalapeño-Chilischoten
- 250 g Apfelessig
- 250 g Roh-Rohrzucker
- 1 TL Salz

## Pro Glas

- 1 Knoblauchzehe (geschält und in Scheiben geschnitten)
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1/2 TL Selleriesamen

\* Ergibt 3 Gläser à 250 ml

- Die Jalapeños waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Scheiben in sterilisierte Gläser füllen, dabei jeweils die Gewürze dazugeben.
- Für den Sud alle Zutaten in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker und das Salz vollständig aufgelöst haben.
- Die Jalapeños mit dem Sud aufgießen. Die Gläser fest verschließen und 30 Minuten bei 90°C einkochen. |



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

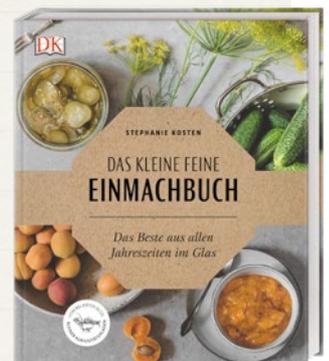
Rezept, Foto und Foodstyling:  
Stephanie Kosten, Dorling  
Kindersley Verlag



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

## BUCH-TIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Das kleine feine Einmachbuch – Das Beste aus allen Jahreszeiten im Glas“, das im Dorling Kindersley Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 192 Seiten und kostet 16,95 Euro. In dem Buch finden sich 80 Rezepte rund um die Themen Konfitüre kochen, Obst und Gemüse einmachen, fermentieren sowie einkochen. Die Rezepte stammen von Bloggerin Stephanie Kosten, die sonst Tipps und Tricks auf ihrem Blog „Kleiner Kuriositätenladen“ weitergibt. Köchinnen und Köche erwarten klassische und ausgefallene Rezepte zum Einwecken, Einmachen oder Einkochen.



Rezept & Bilder:  
Gerda Göttling

# BAYRISCH KRAUT

Dieses Rezept für Spitzkohl ist bereits seit Jahrzehnten in der Familie Göttling im Umlauf. Erfinderin Oma Hilde Emma, die gute Seele der Familie, hat es zusammen mit vielen Rezepten und Lebensweisheiten hinterlassen. Besonders geschmackvoll wird das Kraut durch Zwiebeln, Äpfel und Kümmel. Anschließend eingekocht, erhält man im Handumdrehen eine deftige Beilage oder Einlage für Suppen und Eintöpfe.



Von Oma Hilde Emma stammt das Rezept für Bayrisch Kraut, das seit Jahrzehnten in der Familie Göttling weitergereicht wird

- Spitzkohl waschen, teilen und den Strunk entfernen. In schmale Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen, in kleine feine Würfel schneiden.
- In einem großen Topf Schmalz oder Öl erhitzen, den Speck zugeben. Die Kohlstreifen in den Topf geben und alles zusammen unter ständigem Wenden schmoren.
- Äpfel waschen, Kernhaus entfernen und in kleine Stücke schneiden. Sobald der Kohl beginnt, weich zu werden, Apfelstücke zugeben. Mit Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- 40-50 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis das Bayerisch Kraut weich ist. Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
- Anschließend 120 Minuten bei 100°C im Einkochautomaten einkochen. |

## ZUTATEN

- 1.200 g Spitzkohl
- 1.200 ml Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)
- 200 g Speckstreifen
- 100 ml Essig (Apfel- oder Weinessig)
- 30 g Schweineschmalz
- 2 Äpfel (Boskop oder eine andere säuerliche Sorte)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer

## Tipp

Für eine sämige Soße das Kraut zum Schluss mit 1 EL Kartoffelstärke mit Wasser verrührt binden. Kartoffelstärke, lässt sich, ebenso wie Mais- oder Reisstärke einkochen. Die Gläser müssen bei beiden Methoden nachher gut auskühlen.

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

# ROTKOHL MIT ANIS UND ZIMT



Fermentierter Rotkohl ist vor allem in der kalten Jahreszeit ein Klassiker. Mit Gewürzen wie Nelken, Wachholderbeeren und Lorbeerblättern wird er zur würzigen Beilage für viele Gerichte. In unserem Rezept erhält das Kraut durch Honig, Anis und Zimt eine orientalische Note. Und schmeckt so viel besser als der gekaufte Rotkohl aus Glas oder Beutel.

## ZUTATEN\*

- 900 g Rotkohl
- 18 g Salz
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig oder Roh-Rohrzucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Anis
- 1 Prise Nelke

\* Ergibt 1 Glas à 1.000 ml

- Äußere Blätter des Rotkohls entfernen. Ein großes Blatt aufheben, mit dem später das Kraut abgedeckt wird. Anschließend waschen und vierteln.
- Kraut mit einem Hobel fein hobeln.
- Den zerkleinerten Rotkohl mit Salz in eine Schüssel geben und so lange mit den Händen kneten, bis das Kraut trieft und sich in der Schüssel Saft angesammelt hat. Wer möchte, kann dabei gerne mit Handschuhen arbeiten.
- Den Saft der Zitrone auspressen. Kraut mit Zitronensaft, Honig oder Roh-Rohrzucker, Zimt, Anis und Nelke würzen und abschmecken.
- Kraut in ein sauberes Glas füllen, fest andrücken und mit dem Rotkohlblatt, das man anfangs zur Seite gelegt hat, abdecken. Der Rotkohl sollte komplett mit dem ausgetretenen Saft bedeckt sein. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, mit einem Schluck Wasser aufgießen.
- Ein Gewicht auf den Rotkohl legen und mit dem Deckel verschließen. Hierfür eignen sich spezielle Beschwerungssteine- oder gewichte; ein kleines Konfitüre-Glas ist ebenso geeignet.
- Die ersten 5 Tage das gefüllte Glas am Spülbecken stehen lassen und am besten einen Teller unterstellen. Der Saft, der aus dem Glas austreten kann, färbt stark. In den ersten 24-48 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen - ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luft ablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken etwas öffnen, sodass der Druck raus kann. Das kann etwas spritzen.
- Den Rotkohl anschließend 4 bis 6 Wochen kühl und dunkel lagern. Der Rotkohl ist fertig, wenn es schmeckt.
- Fermentiertes Kraut ist mehrere Monate haltbar. Nach dem Öffnen kann das Kraut in einem kühleren Raum aufbewahrt werden. Es muss nicht unbedingt in den Kühlschrank. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# ROTE-BETE-APFELSALAT

Für Farbe auf dem Teller sorgt dieser Salat mit Roter Bete und Apfel. Die Kombination aus der herben Rübe und dem säuerlichen Apfel, verfeinert mit Ingwer und Meerrettich, macht müde Geister munter. Bleiben wider Erwarten Reste übrig, schmeckt der Salat auch gut vermengt mit Kartoffelsalat und Bismarck-Heringen.

Rezept: Gerda Göttling



- Die frische Rote Bete waschen und schälen, auf der Küchenraffel in feine Streifen reiben. Vorgekochte Rote Bete in Würfel schneiden.
- Äpfel waschen und in Viertel teilen, dabei das Kerngehäuse entfernen und auf dieselbe Weise weiterverarbeiten wie die Rote Bete.
- Die restlichen Zutaten und Gewürze dazugeben und alles miteinander gut vermengen. Im Kühlschrank gut durchziehen lassen und nochmals gut abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Salat 3 Tage lang. Alternativ lässt er sich prima 90 Minuten bei 100°C einkochen. Soll der Salat eingekocht werden, müssen Essig und Schmand oder Joghurt draußen bleiben. |

## ZUTATEN\*

- 500 g Rote Bete (frisch für eine knackige Variante, vorgekocht für eine weichere Version)
- 250 g Äpfel (säuerlich, zum Beispiel Boskop)
- 100 g Schmand oder griechischer Joghurt
- 2 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- 3 EL Himbeeressig
- 3 EL Kräuter (fein gehackt, keine Petersilie)
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Ingwer-Abrieb
- 1 TL Senf (scharf, grob)
- 1 TL Honig

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



Einkochzeit:  
90 Minuten  
bei 100°C

\* Ergibt 4 Portionen

# LINSEN-GRÜNKOHL-SUPPE

## ZUTATEN\*

- 2.000 ml Gemüsebrühe (zum Einkochen: glutenfrei oder selbstgemacht)
- 300 g Grünkohl
- 200 g Karotten
- 150 g Linsen
- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 2 EL Öl
- 1 Prise Salz



\* Ergibt 6 Portionen

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

In der kalten Jahreszeit geht doch nichts über wärmende Speisen. Linsensuppe ist einer der Klassiker aus der Suppenküche. Je nach Rezept besteht sie aus verschiedenfarbigen Linsen und anderem Gemüse. In unserer Variante ist das Wintergemüse Grünkohl der zweite Star. Einmal vorbereitet und eingekocht, sorgt die Suppe durch die Hülsenfrüchte für eine ordentliche Portion Eiweiß auf dem Teller.

- Zwiebeln und Ingwer klein schneiden und in Öl andünsten.
- Linsen und Gemüsebrühe dazugeben und alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Grünkohl waschen, vom Strunk entfernen und klein schneiden. Karotten waschen, schälen und würfeln.
- Grünkohl und Karotten dazugeben und alles nochmal 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken.
- 120 Minuten bei 100°C einkochen. |

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann



@rosenundkohl



/rosenundkohl



rosenundkohl.de



Einkochzeit:  
120 Minuten  
bei 100°C

# EINTOPF AUS HÜLSENFRÜCHTEN

Früher war ein Eintopfgericht meist ein schnelles Essen, ein „Notbehelf“, wenn andere Hausarbeiten anstanden und keine Zeit zum Kochen blieb. Ohne jeden Zweifel ist der Eintopf ein dankbares Essen. Einmal auf den Herd gebracht, kann er ohne weitere Zuwendung alleine vor sich hin köcheln. Gleich etwas mehr gekocht oder eingekocht, kann man schnell darauf zugreifen, wenn es mal wieder schnell gehen muss. Und ein aufgewärmter Eintopf schmeckt mindestens genauso gut, wenn nicht sogar noch besser.



- Hülsenfrüchte gründlich waschen, um etwaige Schmutzreste zu entfernen. Manche Sorten müssen vor dem Kochen eingeweicht werden, dadurch verkürzt sich dann aber ihre Garzeit.
- Das Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in einem ausreichend großen Topf bei schwacher Hitze in etwas Butter andünsten. Die Hülsenfrüchte und das Salz hinzufügen und mit so viel Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Den Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen, ohne ständig den Deckel zu lüften.
- Kurz vor Ende der Garzeit prüfen, ob noch etwas Flüssigkeit fehlt, denn die Hülsenfrüchte nehmen während des Kochvorgangs viel davon auf. Am Ende der Garzeit kann man den Eintopf mit den Lieblingsgewürzen aufpeppen und gut abschmecken. Wer es deftiger mag, schneidet jetzt noch ein Paar Wiener Würstchen hinein und erwärmt sie kurz mit. Alternativ kann der Eintopf, allerdings ohne Gewürze wie Petersilie, eingekocht werden. |

## ZUTATEN\*

- 400 g Hülsenfrüchte nach Wahl (zum Beispiel rote oder gelbe Linsen, Bohnen)
- 250 g Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln)
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack (zum Beispiel Thymian und/oder Majoran)
- wenig Butter zum Anbraten

\* Ergibt 4-6 Portionen

Rezept: Daniela Wattenbach  
Bild: Tina Engel / Südwest Verlag

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

## BUCH-TIPP

Das Rezept von Daniela Wattenbach gibt es im Buch „Sauerteig & Wadenwickel“ vom Südwest Verlag. Als moderne Haushaltsbibel könnte man das Buch beschreiben. Wie man nachhaltig und ökologisch seinen Haushalt führen kann, lernt man in dem zweiten Werk der Hauswirtschafterin und Kräuterpädagogin. Resteverwertung, Vorratshaltung und Einkochen für die Speisekammer sind ebenfalls einige der spannenden Themen. Das Buch mit der ISBN-Nummer 978-3-51709-968-2 ist für 22,- Euro erhältlich.



Einkochzeit:  
120 Minuten  
bei 100°C

**Für jedes Budget**

# Einkochautomaten



Einkochen ist eine traditionelle Methode, um Lebensmittel durch Erhitzen und Abdichten haltbar zu machen. Saisonales lässt sich so über Monate und Jahre konservieren. Der Verschwendung von Lebensmitteln kann man mit dieser Methode ebenfalls vorbeugen. Neben großen Töpfen eignen sich auch spezielle Einkochautomaten. Die folgende Auswahl kann künftig dabei helfen, die Vorräte im Nu wieder aufzufüllen.

Im Einkochautomat von Bielmeier lassen sich Obst, Gemüse und auch Getränke wie Tee, Kaffee und Glühwein zubereiten. Die Getränke können nach dem Kochen durch den eingebauten Auslaufhahn eingeschenkt werden. Das Küchengerät verfügt über eine Platinen- und Sensorenteknik, die zur exakten Zeit- und Temperaturwiedergabe beiträgt. Ein Timer mit 120-Minuten-Zeitrücklaufanzeige ist ebenfalls eingebaut. Ausgestattet ist der Automat mit einem LED-Display, ergonomischen Drucktasten sowie einem Einlegerost aus hochwertigem Kunststoff. Der Topf selbst besteht aus Edelstahl. [www.bielmeier-hausgeraete.com](http://www.bielmeier-hausgeraete.com)

## BIELMEIER

Einkochautomat 1800 W 27 Liter	
Produktnummer	B411200
Größe	49 x 46 cm
Gewicht	5.140 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	205,99 Euro



## WECK

Einkochautomat Modell WAT15	
Produktnummer	338WAT15
Größe	40 x 40 x 45 cm
Gewicht	7.000 g
Material	Kunststoff
Fassungsvermögen	29 l
Zapfhahn	nein
Preis	123,50 Euro



Der Einkochautomat von Weck kommt in einem Retro-Look daher. Die Zweischicht-Emailierung in Creme, der dunkelbraune Deckel und der rote Weck-Druck mit der Erdbeere machen den Topf zu einem Hingucker. Vorne am Einkochtopf sind zwei Drehschalter angebracht, mit denen Temperatur und Einkochzeit eingestellt werden können. Die Temperaturregelung erfolgt stufenlos zwischen 30°C und 100°C. Die eingestellte Einkochzeit beginnt erst, wenn die Zieltemperatur erreicht ist. Mit der Funktion „Dauerbetrieb“ hält das Gerät Mahlzeiten über die von der Zeitschaltuhr angegebenen, maximalen 120 Minuten warm. Ein Überhitzungsschutz hat das Gerät ebenfalls. Im Lieferumfang befindet sich außerdem ein Einlegerost. [www.weck.de](http://www.weck.de)

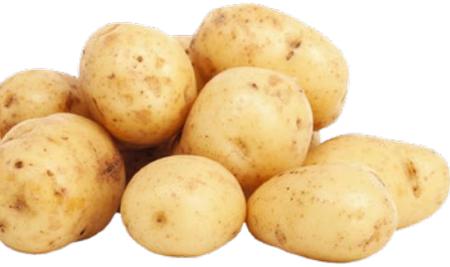
Mit dem Biggie Digital Einkochvollautomaten von Klarstein kann jeder lecker für die Speisekammer kochen. Die Auswahl ist groß, neben Obst und Gemüse lassen sich auch Fleisch und Wurstwaren darin einkochen. Bis zu 14 Ein-Liter-Einweckgläser passen in den Topf. Das Gerät ist mit einem digitalen Display ausgestattet, auf dem Temperatur und Restarbeitszeit angezeigt werden. Bei zu niedrigem Wasserstand gibt der Automat eine Warnung. Durch die eingebaute Abschaltautomatik schaltet sich das Gerät nach Timerablauf selbstständig aus. Im Lieferumfang des 147,99 Euro kostenden Einkochautomaten ist auch ein Entsafteraufsatz enthalten, mit dem sich Obst und Gemüse auspressen lassen. [www.klarstein.de](http://www.klarstein.de)

## KLARSTEIN

Biggie Digital Einkochvollautomat	
Produktnummer	10029823
Größe	46 x 48 x 43 cm
Gewicht	4.300 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	147,99 Euro



Der WarmMaster S von Kochstar verfügt über eine 120-Minuten-Zeitschaltuhr. Mit dieser kann die exakte Einkochzeit eingestellt und gehalten werden. Der Automat stellt sich automatisch nach Beendigung der Kochzeit ab. Neben dem Einkochen können Suppen oder Eintöpfe auch für eine längere Zeit warm gehalten werden. Es passen 14 1-Liter-Gläser in den Topf. Der Automat ist dauerhaft säurefest emailliert in Silber. [www.kochstar.de](http://www.kochstar.de)



### KOCHSTAR

WarmMaster S	
Produktnummer	99102035
Größe	41,5 x 45,5 x 36,7 cm
Gewicht	5.400 g
Material	Kunststoff
Fassungsvermögen	27 Liter
Zapfhahn	nein
Preis	131,60 Euro



Im Einkochautomat von Silvercrest können Suppen, Eintöpfe, Gemüse und verschiedenes Obst eingekocht werden. Neben dem Einkochen gibt es auch eine Warmhaltefunktion. Ausgestattet ist das Küchengerät mit einem digitalen Display und elektronischer Steuerung. 14 Einkochgläser mit jeweils 1 Liter in zwei Lagen inklusive Einkochgitter passen in den Topf. Die Temperatureinstellung liegt zwischen 30°C bis 100°C. Ebenfalls integriert sind eine Timerfunktion und ein Signalton, der bei Ablauf der Kochdauer sowie beim Erreichen der Zieltemperatur benachrichtigt. Der Automat ist für das Ausschanken von Getränken mit einem Zapfhahn ausgestattet. Das Gehäuse ist emailliert, die Griffe sind wärmeisoliert. [www.lidl.de](http://www.lidl.de)



### SILVERCREST

Einkochautomat digital mit LCD SEAD 1800 A1	
Produktnummer	100336344
Größe	36,6 x 46 x 41,8 cm
Gewicht	5.800 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	59,99 Euro



### ROMMELSBACHER

Einkochautomat KA 2004/E	
Produktnummer	4001797443205
Größe	48 x 41,50 x 49 cm
Gewicht	5.210 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	219,99 Euro

Der Glühwein- und Einkochvollautomat von Rommelsbacher verbindet auf einfache Weise Technik und Genuss. Im Küchenhelfer ist eine Einkochautomatik für selbstständige Steuerung eingebaut. Je nach Bedarf kann eine Dauerbetriebsstufe oder eine Zeitschalt-

uhr für 120 Minuten beim Kochen eingesetzt werden. Die Temperaturregulierung erfolgt stufenlos, mithilfe des integrierten Präzisionsthermostat wird eine konstante Temperatur gehalten. Der Topf besteht auch hochwertigem Edelstahl. Für das Ausschanken von warmen Getränken ist ein Ablaufhahn integriert. Die Griffe sind wärmeisoliert und der Deckel abnehmbar. Wer Lust auf Saft bekommt, kann mit der Entsafter-Schaltung diesen künftig selbst machen. [www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)



## STEBA

### Einkoch- und Glühweinautomat ER 2

Produktnummer	05.12.00
Größe	48 x 45 x 41 cm
Gewicht	5.800 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	104,90 Euro



Der Einkoch- und Glühweinautomat von Steba ist multifunktional einsetzbar: Einkochen, Kochen, Getränkezubereitung, Auftauen und Warmhalten. Der Einkocher besteht aus einem Edelstahlgehäuse, hat einen Deckel mit Tassenhalterfunktion und einen integrierten Ablaßhahn für warme Getränke wie Glühwein. Die Temperatur kann stufenlos zwischen 30°C und 100°C geregelt werden. Um Verbrennungen vorzubeugen, ist auch ein Temperaturkontrollsignal mit eingebaut. Mit dem 120-Minuten-Timer kann die Kochzeit festgesetzt werden. [www.steba.com](http://www.steba.com)

Der Einkochautomat von Kesser besteht aus gebürstetem Edelstahl und ist kratzfest. Er verfügt über ein Digital-Display, auf der die Kochzeit sowie die Temperaturregelung angezeigt werden. Der Küchenhelfer schaltet sich nach Timerablauf automatisch selbst ab. Bis zu 14 Gläser zu je einem Liter passen in den Topf. Der Automat kann auch zum Entsafter umfunktioniert werden. Bei zu niedrigem Wasserstand gibt der Einkochautomat einen Benachrichtigungston ab. Im Lieferumfang ist eine Gittereinlage sowie ein Rezeptheft enthalten. [www.otto.de](http://www.otto.de)

## KESSER

### Einkochautomat

Produktnummer	SOL210CBBIGP2
Größe	46 x 49 x 43 cm
Gewicht	4.300 Gramm
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	109,80 Euro



Saftgewinnung, Zubereitung von Konfitüre und Kompott oder Erstellung von Gelee, das sind nur einige Leckereien, die mit dem Ribelli Einkochautomaten gezaubert werden können. Das Küchengerät verfügt über einen verkapselten Energiesparboden für optimale Wärmeleitung, dadurch kann das Entsaften von unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten schonend erfolgen. Wichtige Aromen, Farbe und Geschmack der Lebensmittel bleiben so erhalten. Der Einkochtopf eignet sich für alle Herdarten. Der Dampf-Entsafter besteht aus drei Ebenen und ist mit einem 30 Zentimeter langen Silikonschlauch zum Saftabfüllen ausgestattet. Das dreiteilige Topfset beinhaltet einen Fruchtsaftbehälter, Wasserbehälter, Siebeinsatz und einen stoßfesten Glasdeckel. [www.ribelli.de](http://www.ribelli.de)

## RIBELLI

### Einkochautomat

Produktnummer	243
Größe	34 x 40 x 25 cm
Gewicht	3.200 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	17,1 l
Zapfhahn	nein; aber Silikonschlauch
Preis	59,99 Euro



## NAVARIS

2in1 Einkoch- und Glühweinautomat, 1800 W, 27 Liter

Produktnummer	45276.01
Größe	46 x 47 x 55 cm
Gewicht	5.930 g
Material	Edelstahl, Kunststoff
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	97,99 Euro

Im Einkoch- und Glühweinautomat von Navaris kann Obst, Gemüse, Glühwein und auch Fleisch eingekocht werden. Das Fassungsvermögen liegt bei 27 Liter. Die Griffe des Automats sind wärmeisoliert. Um die korrekten Einkochzeiten zu wählen, ist im Lieferumfang eine Einkochtabelle vorhanden. Temperaturkontrolle, Thermostat sowie Überhitzungsschutz sind ebenfalls verfügbar. Über den integrierten Zapfhahn können Warmgetränke ausgeschenkt werden. Im Lieferumfang befindet sich auch ein Einlegerost. [www.navaris.de](http://www.navaris.de)



## CLATRONIC

Einkoch-/Heißgetränkeautomat EKA 3338 weiß/schwarz

Produktnummer	263135
Größe	45,5 x 49,5 x 43,5 cm
Gewicht	5.500 g
Material	Edelstahl, Kunststoff
Fassungsvermögen	25 l
Zapfhahn	ja
UVP	109,- Euro

Clatronic bietet einen Einkocher und Heißgetränkeautomat in Einem. Suppen, Eintöpfe, Glühwein, Punsch aber auch das Einkochen von Obst, Gemüse und Fleisch ist mit dem Küchenhelfer möglich. Heiße Getränke können durch den integrierten Zapfhahn abgefüllt werden. Der Automat hat eine kratzfeste Emailierung innen und außen, die dem Gerät laut Hersteller eine längere Lebensdauer schenken und für Geschmacksneutralität sorgen soll. Die Temperatur wird stufenlos zwischen 30°C und 100°C geregelt. Die angebrachten Griffe sind wärmeisoliert. Ein Einlegerost ist im Lieferumfang enthalten. [www.clatronic.de](http://www.clatronic.de)



## SEVERIN

2in1 Einkoch- und Glühweinautomat, 1800 W, 27 Liter

Produktnummer	3655000
Größe	49 x 41 x 45,5 cm
Gewicht	5.627 g
Material	Edelstahl
Fassungsvermögen	27 l
Zapfhahn	ja
Preis	149,90 Euro

Der Einkoch- und Heißgetränkeautomat von Severin hat ein Fassungsvermögen von 27 Liter, so passen genau 14 Gläser à 1 Liter in den Topf. Obst, Gemüse, Fleisch aber auch Getränke wie Kakao oder Glühwein werden in diesem Automat eingekocht. Die Bedienung ist simpel und kann auf zwei Wegen erfolgen: ein 120-Minuten-Timer oder der Dauerbetrieb stehen als Funktionen zur Verfügung. Die Temperatur kann stufenlos bis zu 100°C reguliert werden. Der Einkochautomat wird mithilfe des Auslaufhahns entleert, außerdem kann dieser auch zum Abfüllen von Gläsern oder Dosen genutzt werden. Im Topf befindet sich ein Einlegerost, dieser kann praktisch in der Spülmaschine gereinigt werden. [www.severin.de](http://www.severin.de)



# GESCHMORTE KALBSBÄCKCHEN

Besonders im Herbst und Winter, an Feiertagen und für Gäste sind Schmorgerichte beliebt. Das lange auf niedriger Hitze geschmorte Fleisch ist wunderbar zart und saftig. Um Zeit zu sparen, die gerade, wenn man Gäste erwartet und die Liste der Aufgaben lang scheint, kostbar ist, lässt sich das Fleisch wunderbar zubereiten und einkochen. So bleibt mehr Zeit zum vorbereiten und genießen.

## ZUTATEN\*

- 6-8 Kalbsbäckchen
- 1.500-2.000 ml Rinderfond
- 750-1.000 ml Rotwein (Spätburgunder)
- 5 Karotten
- 5 Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Sellerieknolle
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ingwerabrieb
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Wacholderbeeren
- 3 Stiele Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

\*Ergibt 8-12 Portionen



- Backofen auf 140°C Ober-/ und Unterhitze vorheizen.
- Karotten und Lauch waschen. Sellerie mit einem Sparschäler schälen. Zwiebeln schälen. Alles in kleine Würfel schneiden.
- Kalbsbäckchen mit Salz würzen. Dabei das Salz leicht in das Fleisch einmassieren und sofort in heißem Butterschmalz von beiden Seiten 2-3 Minuten in einer großen Pfanne kräftig anbraten. Anschließend pfeffern.
- Herausnehmen und in ein ofenfestes, gebuttertes Gefäß legen.
- Gewürfelte Karotten, Ingwerabrieb und Knoblauchzehe mit Zwiebeln und Tomatenmark in der Pfanne anbraten. Selleriewürfel zugeben und anschmoren lassen. Zuletzt den Lauch zugeben.
- Sobald alles gut angeschmort ist, mit 1.000 ml Rinderfond und 250 ml Wein ablöschen, Lorbeerblätter, Thymianstiele und die zerstoßenen Wacholderbeeren zuge-



Rezept & Bild:  
Gerda Göttling

ben, kurz aufkochen lassen. Die Kalbsbäckchen wieder dazugeben und alles zusammen nochmals aufkochen lassen. Dabei die Pfanne mit einem Deckel verschließen.

- Anschließend das Fleisch, Gemüse und den entstandenen Sud zurück in das ofenfeste Gefäß geben. Im vorgeheizten Backofen 150-180 Minuten bei 140°C schmoren lassen.
- Jeweils nach je 45 Minuten nochmal etwa je zirka 250 ml Wein und Fond aufgießen und weiter schmoren lassen.
- Lorbeerblätter und Thymianstiele entfernen. Die Kalbsbäckchen aus dem Gefäß herausnehmen und warm halten. Den übrigen Gefäßinhalt einmal kräftig durchmischen. Für eine besonders feine Soße anschließend durch ein Haarsieb streichen.
- Fleisch zurück in die Soße geben und bis zum Servieren warm halten. Alternativ 120 Minuten bei 100° einkochen. |

## Tipp

Wer Lust hat, weitere Bestandteile für die Kalbsbäckchen selbst herzustellen: In SPEISEKAMMER 01/2020, Seite 52, gibt es ein Rezept für hausgemachten Rinderfond. Ein Rezept für Tomatenmark aus der heimischen Produktion haben wir in SPEISEKAMMER 03/2020, Seite 16 veröffentlicht.

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

# 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.



Im Rahmen der Initiative „Zu gut für die Tonne“, die sich gegen die Verschwendung von Lebensmitteln einsetzt, hat das Bundesernährungsministerium die App „Beste Reste“ entwickelt, die Ideen zur Resteverwertung, einen Einkaufsplaner sowie leckere Rezepte zur Verfügung stellt. 680 Reste-Rezepte wurden von Sterneköchen und Hobbyköchen für die App zusammengestellt. Pro Rezept lassen sich immer bis zu drei Zutaten miteinander kombinieren. Neben einfachen Rezeptideen gibt es Basiswissen zu Themen wie der richtigen Lebensmittellagerung.



Lotte Hanreich, Ingeborg Hanreich, Edith Zeltner  
**Käsen leicht gemacht**  
208 Seiten  
ISBN 978-3-702-01164-2  
€ 22,90

Selbstgemacht schmeckt meistens besser. So weiß man nicht nur, was im eigenen Produkt enthalten ist, sondern kann Rezepte auch ganz nach eigenem Geschmack und Bedarf abwandeln. In „Käsen leicht gemacht“ erklären die Autorinnen Lotte Hanreich, Ingeborg Hanreich und Edith Zeltner das Handwerk des KäSENS. In einfachen Schritten führen sie detailliert in die Käserei ein. Dabei teilen sie notwendige Grundkenntnisse und geben, auch für Fortgeschrittene, Tipps und Tricks zur anspruchsvollen Käsherstellung. 130 Rezeptideen für diverse Sorten aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch runden das 208 Seiten starke Werk ab.

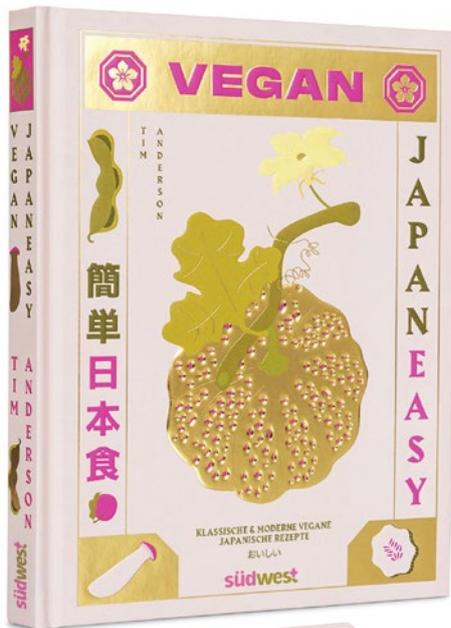


Mitglieder aus fünf verschiedenen Werkstätten für Menschen mit Beeinträchtigung arbeiten erstmals als übergreifende betriebsinterne Gruppe zusammen und vermarkten gemeinsam mit dem Projekt „Unverpackt für Alle“ regionale und faire Produkte im Glas. Das Ziel des Inklusionsprojekts ist es, Menschen mit Beeinträchtigung Perspektiven zu schenken und Möglichkeiten zu bieten, ihre Stärken auszuweiten. Zur Auswahl stehen trockene und unverarbeitete Grundnahrungsmittel sowie Öle, die im Glas vermarktet werden. Das Mehrwegsystem steht dabei im Fokus. Das bedeutet, alle Bestandteile der Gläser können recycelt werden. Mit dem Zero-Waste-Modell wollen die Beteiligten Verpackungsmüll verringern und gleichzeitig ein Bewusstsein für nachhaltige und regionale Lebensmittel schaffen.

[unverpackt-fuer-alle.de](http://unverpackt-fuer-alle.de)



[stocker-verlag.com](http://stocker-verlag.com)



Klassische und vegane japanische Rezepte gibt es im Kochbuch von MasterChef-Gewinner Tim Anderson. Er zeigt die vegane Seite der japanischen Esskultur und veganisiert auch traditionelle japanische Gerichte. Sein Schwerpunkt liegt vor allem auf einfachen Rezepten, die jedem das Kochen vereinfachen und die essentiellen Zutaten der japanischen Küche zeigen sollen. Gleichzeitig werden im Kochbuch auch Grundwissen über Veganismus, die Must-Haves der japanischen Küche und die Esstradition des fernöstlichen Landes vorgestellt.

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

Tim Anderson  
**Japan Easy vegan**  
 208 Seiten  
 ISBN 978-3-517-09971-2  
 € 32,-



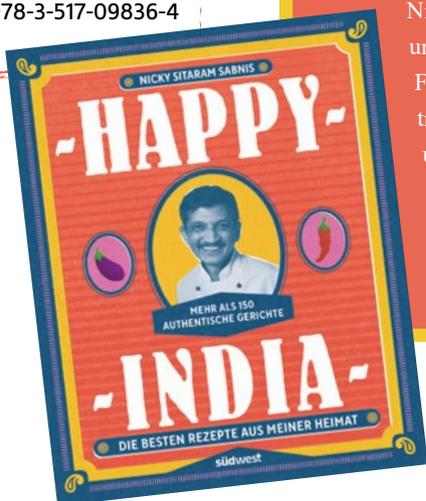
In regelmäßigen Episoden versorgt Host Boris Rogosch im Podcast „Foodtalker“ seine Hörerschaft mit neuen Themen rund ums Kochen, Essen und Genuss. Der Talker heißt jede Woche prominente Gäste aus der Food-Szene willkommen und ergründet gemeinsam mit ihnen, woher ihre Leidenschaft fürs Essen kommt. Die Themen sind vielfältig: Persönliche Wege, Inspirationen, sinnvolle Ernährung, Rezeptideen, aber auch Foodtrends können das Gesprächsthema des Podcasts bestimmen. Die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner von Boris Rogosch teilen in diesem Podcast persönliche Eindrücke und Erlebnisse mit Food-Fans auf der ganzen Welt. Räucher-Fans sowie Selbermacherinnen und Selbermachern sei die Episode mit Henning Badesahl empfohlen, der in einer Episode seine Erfahrungen mit dem Räuchern teilt.



[uebrig.org](http://uebrig.org)

Frei nach der Devise „Sharing is Caring“ machen das Café „übrig“ und der dahinter stehende, gleichnamige Verein, aufmerksam auf Lebensmittelverschwendung. Das in Freising bei München ansässige Café setzt auf das Teilen von geretteten Speisen, Getränken sowie Desserts, die nicht im Müll landen, sondern den Kunden kostenlos serviert werden. Ein Foodsharing-Fairteiler ist ein festes Konzept im Café, der es erlaubt, übrige Lebensmittel kostenlos mit anderen Menschen zu teilen. Neben diesen können auch in sogenannten Tauschregalen Pflanzen, Bücher und Kleidung angeboten werden, um sie vor dem Müll zu bewahren. Demnächst zieht das Projekt in einen neuen, dauerhaften Standort um.

Nicky Sitaram Sabnis  
**Happy India**  
 250 Seiten  
 ISBN 978-3-517-09836-4  
 € 26,-



Kulinarisch, lecker und inspirierend: Im Kochbuch „Happy India“ führt Autor Nicky Sitaram Sabnis die Leserschaft durch die Geschmacksvielfalt Indiens und stellt in mehr als 150 Rezepten authentische indische Speisen vor. Von Street Food bis hin zu Hausmannskost sind Gerichte aus allen vier Ecken Indiens vertreten. Neben den Klassikern wie indischem Curry oder Dal gibt es viele weitere unentdeckte Rezepte mit frischen Zutaten und verschiedenen Variationen. Diese eignen sich auch wunderbar als exotische Mitbringsel oder kleine Geschenke aus der Küche. Die Bilder aus Sabnis Familienalbum, Geschichten aus dem indischen Alltag und Eindrücke von den Straßen Indiens machen Lust auf eine (kulinarische) Reise durch das Land der vielfältigen Gewürze.

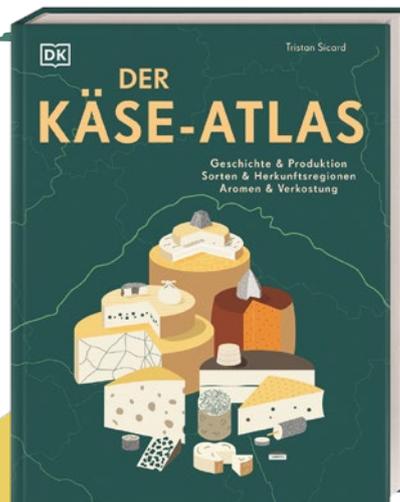
 penguinrandomhouse.de

„Das Auge isst mit“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Auf den Instagram-Account „30minutefoodie“ von Food-Bloggerin Sarah Fowler trifft das definitiv zu. Die Bilder von ihren selbst angerichteten Käseplatten, die sie auf ihrem Account zeigt, gleichen häufig einem Kunstwerk. Sie kombiniert verschiedene Käsesorten mit unterschiedlichen Dips, Broten, Crackern, Gemüsesorten und Früchten. Das Besondere an ihren Kombinationen ist, das neben den vielseitigen Beilagen, der Star der Platte nie untergeht: der Käse. Alle Komponenten harmonisieren miteinander. Die baldige dreifache Mama teilt neben ihren Käseplatten auch andere Rezeptideen; unter anderem für selbstgebackenes Brot, Konfitüre oder kreative Dips.



 @30minutefoodie

Tristan Sicard  
**Der Käse-Atlas**  
 270 Seiten  
 ISBN 978-3-8310-3848-0  
 € 24,95



 doringkindersley.de

Alles (ist) Käse. Zumindest in „Der Käse-Atlas“ von Tristan Sicard. In dem 270 Seiten starken Werk steht das Milcherzeugnis im Mittelpunkt. Egal ob Verkostung, Geschichte, Herstellung, Herkunft oder die verschiedenen Sorten – kein Thema kommt hier zu kurz. Das Buch bietet einen informativen Einstieg in die Käsewelt und dient als Nachschlagewerk für Käseverkostungen. 400 Käsesorten und 26 Herkunftsregionen werden vorgestellt. Mit 1.500 Illustrationen liefert der Autor auch einen optischen Genuss und gibt hilfreiche Tipps und Tricks zur Aufbewahrung und Präsentation von Käse.

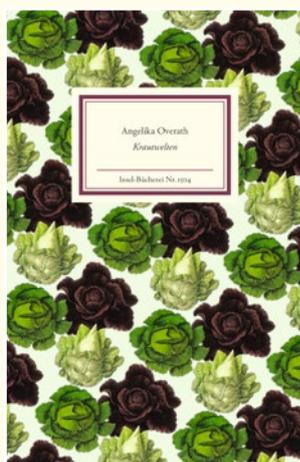



[fei-bonn.de/veranstaltungen-terme/trophelia-dokumentation/trophelia-2021](http://fei-bonn.de/veranstaltungen-terme/trophelia-dokumentation/trophelia-2021)

Alljährlich bewerben sich Studentinnen und Studenten mit Food-Ideen um den europäischen Trophelia-Preis. Den nationalen Vorentscheid Trophelia Deutschland 2021 zwischen 13 Teams konnten die fünf Studierenden Romina Hennig, Vivien Höhne, Silke Sorge, Alida Stevens und Ruweida Youssef von der Technischen Universität Berlin für sich entscheiden. Sie überzeugten die Jury mit der Produktentwicklung „Tresties“. Für die Herstellung der Pralinen in den Geschmacksrichtungen Kakao-Mandelkaramell, Kokos-Rote-Bete und Nougat-Zimtapfel wird ungenutzter Trester verwendet. Damit sind Pflanzenbestandteile gemeint, die nach dem Auspressen zurückbleiben. Dank der Zutat sollen die Pralinen nicht nur gut schmecken, sondern den Körper zusätzlich mit wertvollen Inhaltsstoffen versorgen. Das Sieger-Team tritt im Oktober zum Wettbewerb Ecotrophelia in Köln an, um sich mit anderen Preisträgerinnen und Preisträgern aus Europa zu messen.

Gesunde Ernährung ist seit vielen

Jahren ein Thema – und auch die allseits beliebten heimischen Superfoods erfahren im Zuge ebendieser ein Comeback und werden für ihre guten Eigenschaften hoch gelobt. Auch längst vergessene Gemüsesorten werden wieder entdeckt und auf die Speisepläne gehoben. Angelika Overath widmet mit „Krautwelten“ dem häufig vernachlässigten Gemüse Kohl und Kraut nun ein eigenes Werk. Auf 117 Seiten führt die Autorin durch die Kulturgeschichte von Kohl und Kraut. Neben historischen Einblicken in die Züchtungen zahlreicher Sorten gibt es viele Rezepte zur bewussten Ernährung mit Kraut und Kohl.



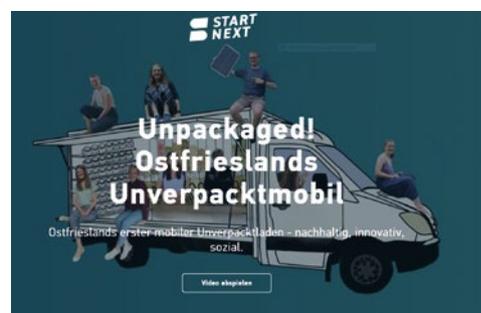

[suhrkamp.de](http://suhrkamp.de)

**Angelika Overath**  
**Krautwelten**  
 117 Seiten  
 ISBN 978-3-458-19504-7  
 € 15,-



Das Unternehmen Startnext hilft dabei, eigene Ideen, Projekte oder Unternehmungen zu realisieren. Auf der Startnext-Plattform werden die Projekte angelegt und mit Hilfe

von Text, Bild und Videos beschrieben. Ganz wichtig hierbei, es muss ein Startlevel, eine Laufzeit und eine Finanzierungsphase bestimmt werden. Sobald die Idee aufrufbar ist, kann die Kampagne von Menschen, auch crowd genannt, mit einem freien Betrag finanziert werden. Das Unternehmen bietet also ein Netzwerk, in dem sich Erfinder und Unterstützer einer Idee zusammenfinden und so gemeinsam ein Projekt verwirklichen. Eine Idee, die auf der Plattform erfolgreich realisiert wurde, ist beispielsweise Ostfrieslands Unverpacktmobil. Mit dem ersten mobilen Unverpacktladen wollen die Erfinder vor allem eins: Menschen erreichen. Einwohner in kleineren Gemeinden oder schwer erreichbaren Ortschaften sollen die Möglichkeit bekommen, Lebensmittel ohne Verpackungsmüll zu kaufen, um somit den Umweltschutz voranzutreiben.




[startnext.com](http://startnext.com)

# Die Likör-Liebhaberin

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

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

**Wilma Treis:** Am liebsten setze ich Liköre an. Die sind sehr beliebt bei Freunden und Familie. Beim gemütlichen Beisammensein gönnen wir uns dann ab und zu ein Gläschen. Und als Geschenk oder kleines Mitbringsel kommen verschiedene Sorten bei den Beschenkten immer gut an.

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

Käsekuchen gebacken und Himbeeren eingekocht.

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

Schon lange wollte ich vieles selbst herstellen, aber durch die Arbeit fehlte mir die Zeit dazu. Jetzt als Rentnerin mit einem Nebenjob habe ich endlich die Zeit.

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

So gut wie alles. Aktuell koche ich regelmäßig Eintöpfe, die meine Familie liebt. Aber auch vieles andere entsteht in meiner Küche, wie Apfelrotkohl, eingelegte Gurken oder verschiedene Konfitüren und Fruchtaufstriche. Auch Brot backe ich selbst. Bis auf Letzteres wird auch fast alles eingekocht.

## **Wie lagerst Du Vorräte?**

Einiges steht in einem großen Regal in der Küche und der Rest wird über den Winter im Gartenhäuschen aufbewahrt.

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

Meinen Einkochautomat, meinen Mixer und seit Kurzem auch meinen Thermomix. Den wollte ich nie haben, da ich dachte, das braucht kein Mensch. Meine Tochter hat einen und hat mich überzeugt. Jetzt bin ich begeistert und wünschte mir, ich hätte ihn schon viel eher gehabt.

## **Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich schief gegangen?**

Ja, natürlich. Ich habe einmal ein Brot in einem falschen Topf gebacken. Der Römertopf, den ich dazu verwenden wollte, war nicht zum Backen, sondern nur zur Aufbewahrung geeignet.



## WILMA TREIS

Aus Bremen stammt Wilma Treis, 65 Jahre alt. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Nach der Schule hat Wilma eine Fachschule mit hauswirtschaftlichem Schwerpunkt besucht und dort einen Abschluss gemacht. 25 Jahre lang war sie in der Altenpflege tätig und hat sieben Jahre als Betreuungskraft für Menschen mit Demenz gearbeitet. Seit zwei Jahren ist sie in Rente, betreibt aber weiterhin gewerblich einen Nostalgieshop. Neben dem Shop steht sie gerne in der Küche und bereitet Köstlichkeiten für sich und ihre Liebsten zu.



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

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

Sich auf jeden Fall genau zu informieren über die Lebensmittel, die man einkochen darf. Ich empfehle dafür auch den Austausch in Foren oder in den Gruppen bei Facebook. Da kann man viel lernen und bekommt zusätzlich jede Menge tolle Rezepte.

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

Gefüllte Paprikaschoten. Allerdings kann ich die nie einkochen, weil sie immer direkt alle gegessen werden.

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

Anregungen hole ich mir aus Zeitschriften und den vielen Gruppen bei Facebook. |

## GLÜHWEINLIKÖR

### ZUTATEN\*

- 300 ml Traubensaft (rot)
- 250 ml Rotwein (trocken)
- 150 ml Rum (weiß, 38 % oder 40 %)
- 100 g Kandis
- 1 Orange (Bio)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 1-2 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis
- 3 Pimentkörner

\* Ergibt 700 ml

- Die Orange heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen und den Saft abseihen. Mark aus der Vanilleschote kratzen.
- Nelken, Kardamom, Sternanis und Pimentkörner leicht mörsern. Mit der Zimtstange in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze ohne Fett oder Öl leicht anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften.
- Gewürze mit Traubensaft ablöschen. Orangenscheiben, Vanillemark und den Kandis zufügen und abgedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen.
- Abkühlen lassen. Orangenstücke zugeben. Orangen- und Zitronensaft, Wein und Rum in den Ansatz rühren. Die Mischung in ein großes, verschließbares Gefäß füllen und etwa 1 Woche ziehen lassen.
- Anschließend durch ein feines Sieb oder einen Likörtrichter abseihen, die Gewürze entfernen.
- Danach Likör in Flaschen füllen und gut verschließen. |



# SPEISEKAMMER



## FOOD HUGGERS

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



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



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

## KÜCHENTHERMOMETER

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



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



€ 129,99

### CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

Ideal geeignet, um Lebensmittel ohne geschmackliche Veränderung länger haltbar zu machen.

#### 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 Stopptaste 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 Folienbeutel 20x30 cm
- Maße: 400 x 90 x 170 mm

### „VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSER“

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)



Standard  
27,90 x 30,50 cm



Lang  
27,90 x 43,20 cm

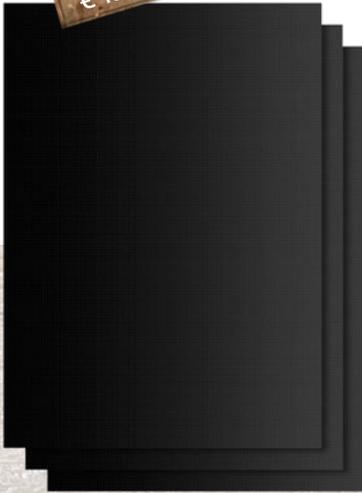


### VEJIBAG

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“.

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

€ 19,95



## DAUERBACK- UND GRILLMATTE

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert.

## WINELOCK

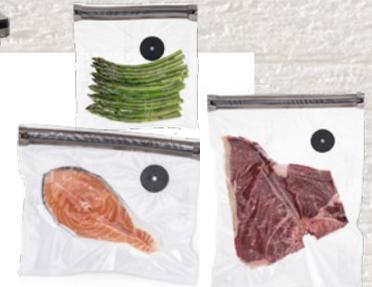
Geniales Zubehör für den VacuOne Touch (oder für jeden anderen Vakuuierer mit Schlauchanschluss) zum Verschließen von Flaschen. Einfaches, luftdichtes Verschließen des bereits geöffneten Weins, von Ölen, Essigen oder Säften. Für alle Flüssigkeiten ohne Kohlensäure geeignet. Passt auf alle Flaschenhälse mit einem Innendurchmesser von 16-19 mm. Spülmaschinengeeignet.



€ 12,99  
3er-Set



€ 59,99



## CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griffbereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

### Im Set enthalten:

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



## DER GÄRAUTOMAT UND SLOW COOKER

€ 179,-

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow Cooker von Brod & Taylor kann man neben Joghurt auch Hefeteig, Sauerteig, Kombucha, Schmand, Crème fraîche, Käse, Natto und vieles mehr herstellen. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21 bis 49 °C in 1 °C-Schritten zur Verfügung.

Im Slow Cooker-Modus lassen sich 30 bis 90 °C in 5 °C Schritten einstellen. Im Schongarmodus betrieben, können traditio-

€ 30,-



€ 15,-



nelle Slow Cook-Rezepte gekocht oder mal etwas Ausgefallenes zubereitet werden, wie zum Beispiel schwarzer Knoblauch. Auch das Sous-vide-Kochen ist mit dem Gerät möglich.

Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut. Das Zusatzgitter-Set verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2 x 36,5 cm. Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor-Gärautomaten.

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



**Bee's Wrap 3er-Pack  
Meadow Magic VEGAN**



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



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



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

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

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

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

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



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



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



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

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



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

# SO GELINGEN KÄSE-ALTERNATIVEN

## Milchlos lecker

Die Gründe dafür sind vielfältig, doch immer mehr Menschen greifen verstärkt zu pflanzlichen Alternativen. Bei Milch, aber auch bei anderen Produkten wie Sahne oder Käse. Selbstgemachter, rein pflanzlicher Käse schmeckt nicht nur besser als gekaufter, er schont auch die Umwelt und den Geldbeutel. Mit unseren Rezepten für Frischkäsebällchen, körnigen Frischkäse und Parmesan kann man sich easy an die Alternativen herantasten und einfach mal ausprobieren, was einem schmeckt. Ob mit frischen Kräutern und Gewürzen oder ganz einfach pur – milchloser Genuss ist in jedem Fall garantiert.



### TIPP:

Wer nach erfolgreichem Austesten auch Lust auf Pflanzendrinks oder vegane Joghurtalternativen bekommen hat, in SPEISEKAMMER

01/2021 gibt es zahlreiche Tipps und Rezepte zu pflanzlichen Milchalternativen. Heft verpasst? Kein Problem. Diese und alle weiteren, noch verfügbaren Ausgaben gibt es im Magazin-Shop unter [www.speisekammer-magazin.de/einkaufen](http://www.speisekammer-magazin.de/einkaufen) zum Nachbestellen.



# VEGANE FRISCHKÄSEBÄLLCHEN

Veganer Käse ist inzwischen in aller Munde. Viele Sorten kann man mit wenig Aufwand zu Hause selbst machen. Wie diese rein pflanzlichen, cremigen Frischkäsebällchen auf Basis von Cashewkernen. Durch die Zugabe von Brottrunk entsteht eine käsige Säure, die Konsistenz ist zart und leicht. Gerollt werden die Bällchen in schmackhaften, aromatischen Kräutern und Gewürzen.

- Cashewkerne 60 Minuten in Wasser einweichen. Knoblauchzehe pressen.
- Alle Zutaten für den Frischkäse miteinander pürieren, bis eine cremige, homogene Masse ohne Stückchen entstanden ist.
- Die Käsemasse 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Dort kann man sie aber auch mehrere Stunden aufbewahren, bevor man sie weiterverarbeitet.
- Mit angefeuchteten Händen Bällchen aus der fertigen Käsemasse formen.
- Anschließend in den Kräutern und Gewürzen rollen. Dabei kann man sich immer wieder neue Varianten mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen überlegen. Alternativ schmeckt der vegane Frischkäse auch pur, ganz ohne weitere Beigaben.
- Die fertigen Frischkäsebällchen in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren. Dort halten sie sehr gut mehrere Tage. |



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Drogerie



Rezept & Bild:  
Sean Moxie

@dailyvegan.de

/dailyvegan.de

dailyvegan.de

## ZUTATEN\*

### Käsebällchen

- 250 g Cashewkerne
- 50 ml Brottrunk
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer (bunt)

### Mantel

- Getrockneter Bärlauch vermischt mit Schabziger Klee
- Chiliflocken
- Bunter Pfeffer
- Mediterrane Kräuter vermischt mit grobem Meersalz
- Weitere Kräuter und Gewürze nach Gusto

\* Ergibt 8 Käsebällchen

## Tipp

### Brottrunk

Das gesunde Getränk lässt sich ganz leicht selber mit altem Roggenbrot fermentieren.

## ZUTATEN

- 1.000 ml Wasser
  - 200 g Roggen-Vollkornbrot (alt und trocken)
  - 1 EL Sauerteig
  - 1 EL Ahornsirup
  - 1 EL Zitronensaft
- Wasser zum Kochen bringen. Die Rinde des Brots entfernen und das Brot würfeln.
- Brot in ein großes Schraubglas geben und das kochende Wasser darauf gießen. Das Glas verschließen und über Nacht ziehen lassen.
- Am nächsten Tag abseihen, die Flüssigkeit auffangen und zurück in das ausgespülte Schraubglas geben. Die restlichen Zutaten einrühren und den Brottrunk verschlossen 5 Wochen gären lassen. Dabei alle paar Tage kräftig schütteln. Erneut abseihen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. |

COSO<sup>®</sup>  
DESIGN

Anzeige

## FRISCHHALTEN & MARINIEREN

10% Rabatt\*



Mein  
*Geheim-*  
tipp



## Handvakuumierer Vacu OneTouch Eco-Set

- + Speisen bis zu 8x länger frischhalten
- + Super schnelles Intensivmarinieren dank Vakuum
- + Akkubetrieben und aufladbar per USB-C-Anschluss
- + Inkl. stapelbarem Vakuumbehälter-Set aus Glas und wiederverwendbaren Vacu Zip-Beuteln
- + UVP 59,99 €



\*Sparen Sie 10% auf das Vacu- OneTouch Eco-Set und Zubehör mit dem Rabattcode „SpkaEco10“. Gültig bis zum 25.02.2022.

INNOVATIVE  
KÜCHENTECHNIK



www.caso-design.de



### Tipp

Wer mehr über veganen Käse erfahren möchte – auf seinem Blog „dailyvegan“ hat Sean Moxie einen Menüpunkt „Käserei“, unter dem es Informationen und mehr als 60 rein pflanzliche Käse Rezepte gibt.

Rezept & Bild: Sean Moxie

@dailyvegan.de

/dailyvegan.de

dailyvegan.de

### ZUTATEN\*

- 1.000 ml Sojamilch
- Saft 1 Zitrone
- 2 EL Kräuter (gehackt, zum Beispiel Schnittlauch, Dill, Petersilie oder ein Kräutermix)
- 1/2 TL Salz
- optional: Knoblauch, Paprikapulver, Zwiebelwürfel

\* Ergibt 200 ml Frischkäse

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

## KÖRNIGER FRISCHKÄSE

Bekanntlich führen viele Wege nach Rom, so auch zu veganem Frischkäse. Dieses Rezept ist durch Zufall entstanden, als der Autor Sojamilch für ein anderes Rezept zum Stocken bringen wollte. Aber der Zufall bringt ja oft die tollsten Dinge hervor. Leicht säuerlich und körnig, geht der rein pflanzliche Kräuterfrischkäse in Richtung von Hüttenkäse.

- Sojamilch zum Kochen bringen und den Zitronensaft einrühren. Die Milch sollte sofort ausflocken. Sollte das nicht passieren, noch ein wenig mehr Zitronensaft einrühren.
- Den Topf von der heißen Platte nehmen und weiterrühren, bis sich die Milch in feste und wässrige Bestandteile getrennt hat. Anschließend 15 Minuten stehen lassen.
- Ein Sieb mit einem Absehtuch oder einem festen Geschirrtuch auslegen, die Masse darin abgießen und vorsichtig auspressen. Anschließend 2 Stunden weiter abtropfen lassen.
- Den körnigen Frischkäse mit Salz und Kräutern verrühren und genießen.
- In einem Schraubglas oder einer Tupperdose hält der Frischkäse im Kühlschrank mehrere Tage. |

# VEGANER PARMESAN

Veganer Parmesan steht dem Käse-Original geschmacklich in nichts nach. Wer auf tierische Produkte verzichtet, aber dennoch Lust auf den würzig-käsigen Geschmack von Parmesan hat, für den kommt dieses Rezept gerade richtig. Diese vegane Variante aus Mandeln, Hefeschmelz- und Knoblauchflocken passt toll zu Nudelgerichten oder als Topping auf Suppen und Eintöpfen.

- Die geschälten Mandeln in einer Pfanne sanft anrösten und abkühlen lassen. Achtung, die Mandeln sollen nur leicht hellbraun geröstet werden.
- Abgekühlte Mandeln, Hefeschmelzflocken, Salz und Knoblauchflakes in einen Mixer geben und mit kurzen Intervallen alles zu einem feinem Parmesan verarbeiten. Dabei nur kurz mixen, damit die Mandeln nicht zu heiß werden und ein Nussmus entsteht.
- Den fertigen Parmesan in ein Glas füllen und mit dem Deckel verschließen. Auf diese Weise ist er 3-4 Wochen haltbar. |

## ZUTATEN

- 100 g Mandeln (geschält)
- 20 g Hefeschmelzflocken
- 1 TL Knoblauchflocken (getrocknet)
- 1 TL Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



Interview: Vanessa Grieb  
Bilder: Vanozza

Im Gespräch mit Nico Hansen

# „Man muss vegane Alternativen schaffen“

Ob Cheddar, Camembert oder Parmesan – milchfreie Käsealternativen gibt es mittlerweile viele. Nico Hansen, ursprünglich aus der Nähe von Husum, stellt in Hamburg veganen Mozzarella her. Vanozza heißt das Produkt, das er zusammen mit seinem Geschäftspartner Patrick Oliveira Alpoim entwickelt hat. Ein Gespräch über vegane Alternativen, Italien und die Pläne des Food-Start-ups.

**SPEISEKAMMER: Wie seid Ihr auf den Namen „Vanozza“ gekommen?**

**Nico Hansen:** Wir wollten beide einen Namen, der dem Klang von Mozzarella ähnelt. Es gab wohl mal eine italienische Prinzessin namens Vanozza und mit dem Italienbezug war der Name dann relativ schnell klar.

**Habt Ihr darüber hinaus einen Bezug zu Italien?**

(lacht) Oh ja. Ich habe nach dem Abitur sechs Monate in Süditalien gelebt. Dort habe ich erst bei der Oliven-ernte und dann bei der Weinlese mitgeholfen. Und Pizza backen gelernt. Italien ist toll. Es gibt doch diese

Redensart, dass man im falschen Körper geboren ist. Ich bin eindeutig im falschen Land geboren. Ich habe auch Familie dort, meine Tante lebt in Italien. Und nach der Reise habe ich dann eine vegane Pizzeria in Hamburg eröffnet.

**Wie kam es dazu?**

Das ist eigentlich mehr aus der Not heraus geboren. In Bramfeld, dem Stadtteil in Hamburg, in dem ich gelebt habe, gab es einfach keine nette Kneipe, Bar oder Restaurant, in dem man sich hätte treffen können. Und so kam ich mit meiner damaligen Freundin und einem Freund auf die Idee, selber etwas zu eröffnen. 2016 haben wir dann im Kulturzentrum Brakula das „Vistro“ eröffnet. Dort haben wir vegane Pizzen und Pastagerichte angeboten, Cafébetrieb und Catering gab es auch.

### **Sehr mutig, einfach so ein Restaurant zu eröffnen. Hattest Du keine Angst?**

Naja, ich habe schon früher freiberuflich mit Event-Catering begonnen und hatte dementsprechend Gastronomie-Erfahrung. Das war mir aber irgendwann zu viel an Vorarbeit – man musste sich immer erstmal um Strom und Wasser kümmern, bevor man sich mit dem eigentlichen Essen beschäftigen konnte. Das Kochen hat mir gefehlt. Im Restaurant war das anders, da konnten wir viel ausprobieren. Und ich habe mir gedacht, die Verantwortung für ein Drittel Unternehmen kann nicht so schlimm sein (lacht).

### **Dennoch bist Du mittlerweile nicht mehr am Restaurant beteiligt, oder?**

Nein, 2019 habe ich das Restaurant verkauft, um zu studieren. Nach der vielen praktischen Arbeit war es für mich an der Zeit für Theorie. Und so entschied ich mich für ein Studium der Sozialökonomie hier in Hamburg. Wir beschäftigen uns mit BWL, VWL, Jura und Soziologie. Mein Schwerpunkt liegt aber auf VWL.

### **Und wie kam es dann zur Gründung von Vanozza?**

(schmunzelt) Daran ist Corona nicht ganz unschuldig. Durch die weltweite Pandemie fanden viele Uni-Veranstaltungen nur noch online statt und mir fehlten einfach die persönlichen Kontakte und der Austausch mit anderen. Da ich guten Kontakt zu meinem Nachfolger in meinem ehemaligen Restaurant hatte, kamen Patrick Oliveira Alpoim und ich auf die Idee, zusammen zu arbeiten. Mit meinen Freunden habe ich bereits zu Vistro-Zeiten mit verschiedenen veganen Käsesorten experimentiert, da wir ja ein veganes Restaurant betrieben. Wir hatten insgesamt fünf Käsesorten entwickelt – Parmesan, Frischkäse, Pizzakäse, Mozzarella, Cheddar-Soße. Und das haben Patrick und ich weiterentwickelt. Aber eben ausschließlich mit Mozzarella.

### **Woraus besteht Vanozza?**

Wir legen Wert darauf, mit möglichst wenigen Zutaten zu arbeiten. Vanozza besteht aus Cashewkernen, Kokosfett, Flohsamenschalen, Salz, Hefeflocken, Xanthan, veganer Milchsäure und Wasser. Xanthan ist ein Lebensmittelzusatzstoff, der als Verdickungs- und Gelmittel eingesetzt wird. Für Tomate-Mozzarella beispielsweise ist er unwichtig, aber auf der Pizza oder in Mozzarella-Sticks entfaltet er seine volle Wirkung. Denn im erhitzten Zustand zieht er Fäden und hat die Konsistenz von „richtigem“ Mozzarella. Anfangs habe ich mich sehr schwer damit getan, überhaupt einen Zusatzstoff einzusetzen. Die Tatsache, dass es keine Höchstgrenze gibt, in welchem Maß man den Stoff einsetzen darf und dass sich das Produkt Bio-zertifizieren lässt, haben mich dann aber doch umgestimmt.

### **Wie stellt Ihr den veganen Käse her?**

Zur Produktion und der genauen Zusammensetzung möchten wir nichts konkretes verraten, da wir aktuell meines Wissens die einzigen mit so einem Produkt sind. Kommt beispielsweise ein Mitbewerber wie Simply V hinter unsere Idee, bekommen wir ein Problem. Was ich verraten kann: Vanozza ist nicht fermentiert. Und wir arbeiten mit einer Industrie-Produktionsmaschine und einem Lebensmitteltechniker zusammen. Aktuell läuft unsere Maschine ein Mal pro Woche. Unser Ziel ist es, dass die Maschine jeden Tag läuft. Wir liefern Vanozza in 1,5-Kilogramm-Paketen aus.

### **An wen liefert Ihr aus?**

Aktuell vor allem an Pizzerien und Restaurants. Wir haben insgesamt zehn Kunden aus der Gastronomie – arbeiten also vor allem im B2B-Bereich. Außerdem ist Vanozza in der Hobenköök, einer Hamburger Markthalle mit Restaurant und Catering, erhältlich. In Zukunft möchten wir aber auch in den Einzelhandel und



Cashewkerne stellen die Basis für den veganen Mozzarella dar



Auf den ersten Blick unterscheidet sich Vanozza kaum von Mozzarella aus tierischer Produktion



Die beiden Gründer: Nico Hansen (links) und Patrick Oliveira Alpoim (rechts)



An dem Fadenzug haben die beiden Gründer lange Zeit getüftelt



In 1,5-Kilogramm-Paketen wird das Produkt verkauft

auf Wochenmärkten vertreten sein. Momentan sind wir zudem im Gespräch mit mehreren Großhändlern, um in Käse-Frischetheken aufgenommen zu werden.

#### Woher kommt das Interesse der Gastronomie für vegane Produkte?

Ich denke, dass ganz einfach die Nachfrage der Kundschaft größer wird. Die Gastronomen sind nicht intrinsisch motiviert, vegane Produkte wie unseren Mozzarella mit ins Sortiment aufzunehmen, sondern die Nachfrage ist einfach da. Und jetzt mit Corona ist das Bewusstsein für Lebensmittel und gesunde Ernährung noch größer geworden.

#### Sind Dir gesunde Ernährung und ein Bewusstsein für Lebensmittel auch privat wichtig?

Ja, definitiv. Bereits seit meiner Kindheit wurde mir von meinen Eltern ein Bewusstsein für gutes Essen vermittelt. Auch für Fleisch. Allerdings schon für einen bewussten, reduzierten Umgang damit. Seit ich 18 Jahre alt bin, ernähre ich mich vegan. Durch meine Schwester habe ich mich mehr und mehr mit der veganen Ernährung beschäftigt. Zunächst habe ich kein Hackfleisch mehr gegessen und anderes Fleisch irgendwann auch nicht mehr. Es gab für mich einfach keinen Grund mehr, der dafür gesprochen hat, Fleisch zu essen – außer den Geschmack. Und das war mir mit all dem Hintergrundwissen kein ausreichender Grund mehr. Ich wurde zum

Vegetarier wider Willen. Ich finde keine Tierhaltung artgerecht. Außerdem fühle ich mich durch vegetarische und vegane Ernährung fitter und aktiver. Das gibt zusätzlich Motivation, dran zu bleiben.

#### Und aus dieser heraus habt Ihr Vanozza entwickelt?

Teilweise auch, ja. Wir wollten ein Produkt entwickeln, das Vegetariern den Übergang zur veganen Küche erleichtert. Denn in meinen Augen muss man dann auch vegane Alternativen schaffen, die gut sind und schmecken. Aktuell arbeiten wir weiter mit Hochdruck daran und sind dafür seit August 2021 Teil des „Food Accelerator“-Programms im Foodlab Hamburg, einem Coworking-Space für Start-ups, die irgendwie mit Essen zu tun haben. Es gibt auch Küchenplätze zum Kochen und Experimentieren und ein Fotostudio für Foodfotografie.

#### Wie seid Ihr in das Programm gekommen und was hat es damit auf sich?

Wir haben uns einfach beworben und sind mit drei anderen Start-ups angenommen worden. Im Foodlab bekommen wir unter anderem eine Produktionsfläche, einen gemeinsamen Arbeitsplatz mit den anderen Programm-Teilnehmern, aber auch Coaching und Unternehmensberatung. Vor allem die Unternehmensberatung ist für uns interessant. Denn hier können wir im Austausch mit anderen Profis nächste Schritte besprechen. Ob es zum Beispiel sinnvoll ist, sich einen Investor an Bord zu holen. Für uns ist bereits jetzt klar, dass dieser neben Geld auch Know How mitbringen sollte. Außerdem profitieren wir enorm vom Austausch mit den anderen Start-ups aus dem Programm, aber auch den anderen Menschen im Foodlab-Umfeld.

#### Wie sehen die nächsten Schritte mit Vanozza aus?

Wir möchten noch mehr Restaurants als Kunden akquirieren und eben die Käse-Großhändler für die Frischetheken gewinnen. Außerdem ist es unser Ziel, Vanozza in Bäckereien zu platzieren, damit in den morgendlichen Tomate-Mozzarella-Brötchen auch Vanozza verkauft wird. Insgesamt möchten wir langsam und organisch wachsen, wir sind ja bislang nur zu zweit. Ich für mich persönlich möchte es auch noch schaffen, dass wir Vanozza in meine Uni bekommen, damit dort auch belegte Brötchen mit unserem Käse verkauft werden. Und in der universitätseigenen Pizzeria möchte ich Vanozza auch unterbringen. Mein langfristiges Ziel ist allerdings, dass meine Tante, die in Italien lebt, Vanozza irgendwann einfach im Supermarkt kaufen kann. |

#### KONTAKT

Vanozza

✉ info@vanozza.de

📷 @vanozza.foods

# Jetzt bestellen



Kreative Rezepte  
auf ihre simpelste  
und zugleich  
aromatischste  
Art.

Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT**Sonderheft **No-Knead** zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels oder anderer Küchenutensilien vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit.

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

# Die Experimentierfreudige

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

**SPEISEKAMMER: Was verarbeitest Du am liebsten und warum?**

**Viktorija Neubauer:** Ich verarbeite nur mein eigenes angebautes Obst und Gemüse, da ich hier genau weiß, dass es nicht gespritzt ist.

**Was hast Du zuletzt verarbeitet?**

Zuletzt habe ich Pusztasalat mit Karotten, Kraut, Paprika, Zwiebel und verschiedenen Kräutern gemacht und Pfirsichkompott verarbeitet.

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

Da ich unseren großen Garten nutze, um viel Obst und Gemüse anzubauen, bot sich die Möglichkeit, vieles einzukochen, damit alles gut verwertet

wird. Ich wollte auch im Winter die Köstlichkeiten der Natur genießen können. Und mit Selbstgemachtem aus dem Garten kann man meiner Familie und meinen Freunden immer eine Freude bereiten.

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

Ich mache Konfitüren, Kompotte, verschiedene Salate, Säfte, Liköre und Kräuter. Zum Einkochen habe ich ein extra Einkochprogramm in meinem Backofen.

**Wie lagerst Du die Vorräte?**

Meine Schätze lagere ich im Keller in einem eigenen kühlen und dunklen Raum.



## VIKTORIJA NEUBAUER

Viktorija Neubauer lebt mit ihrem Mann im Burgenland in Österreich. Sie ist Mutter zweier erwachsener Töchter. Als Ausgleich zu ihrem Job in einem Pflegeheim kocht und backt sie gerne und hat auch das Einkochen für sich entdeckt. In der Natur und ihrem großen Obst- und Gemüsegarten verbringt sie auch gerne Zeit. Dort kommt sie zur Ruhe vom stressigen Alltag und kann entspannen.



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

### Welches Equipment möchtest du in deiner Küche nicht mehr missen?

Da habe ich gleich mehrere Helfer – eine Küchenmaschine von Rudh, die ist ein echter Alleskönner. Mit meinem Nicer Dicer kann ich alles zerkleinern und den zweiten Zerkleinerer Turbo Chef Speedy, gebe ich auch nicht mehr her.

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

Ja, natürlich. Ich habe ein Melonenkompott mit Weißwein gemacht. Das hat angefangen zu gären.

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

Nur Mut, es lohnt sich. Es macht sehr viel Spaß,

vor allem wenn etwas gelingt. Und selbstgemacht schmeckt eben am besten.

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

Konfitüren und Marmeladen jeder Sorte mache ich am liebsten.

### Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte und Rezepte?

Ich lese verschiedene Zeitschriften und schaue viel bei verschiedenen Gruppen in den sozialen Medien wie Facebook nach. Dort hole ich mir viele Rezeptideen. Am liebsten experimentiere ich jedoch und probiere einfach alles Mögliche mit den Zutaten aus meinem Garten aus. ■



KULINARISCHE MITBRINGSEL

# Küchen- geschenke aus aller Welt





Die Zeit bis zu einer Einladung geht immer viel zu schnell vorbei und auch die alljährlichen Festivitäten stehen schneller vor der Tür, als man das Wort „Geschenke“ überhaupt ausgesprochen hat. Umso besser, wenn man dann bereits ein Mitbringsel vorbereitet hat – das mit unseren Ideen auch noch aus der eigenen Küche kommt. Lavendel-Salz, Feigen in Sirup und italienische Cantuccini sorgen für mediterranes Feeling bei den Beschenkten.

Eine Gewürzmischung für Curry und ein Minz-Chutney bringen einen Hauch Indien nach Hause. In die USA geht es mit amerikanischem Baconsalz. Belgische Bruchschokolade und Vanille-Essenz eignen sich wunderbar als Resteverwertung, mit denen sich auch Last Minute noch eine kleine Aufmerksamkeit zaubern lässt.

# LAVENDEL-SALZ

In der mediterranen Küche hat Lavendel als aromatisches Gewürz eine lange Tradition. Seine ätherischen Öle werden förmlich vom Salz aufgesogen und wohl dosiert beim späteren Würzen an die Speisen abgegeben. Ganz gleich ob süß oder herzhaft, das Lavendel-Salz verleiht jedem Gericht einen Hauch von Provence. Und zaubert als netter Gruß aus der Küche garantiert ein Lächeln in das Gesicht des Empfängers oder der Beschenkten.

- Die Lavendelblüten von den Zweigen streifen. Jeweils 100 g Meersalz und die Blüten von je 2 Zweigen Lavendel auf 4 Einmachgläser verteilen. Salz und Blüten abwechselnd schichten.
- Gläser gut verschließen und die Mischung 3 Wochen ziehen lassen. |

## ZUTATEN\*

- 400 g Meersalz
- 8 Zweige Lavendel (getrocknet)

\* Ergibt 4 Gläser à 100 ml

### Tipp

Am besten passt das Lavendel-Salz zu mediterranen Zutaten wie Lamm, Meeresfrüchten und Geflügel, ist aber auch zum Veredeln von Desserts und Pralinen toll. Wer ein intensiveres Lavendel-Aroma bevorzugt, kann die Lavendelmenge erhöhen. Aber Achtung, nicht übertreiben. Sonst kann das Salz schnell einen seifigen Geschmack bekommen.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Garten

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de

# BACON-SALZ

Wenn es in der Küche nach knusprig gebratenem Speck duftet und frisch gebrühter Kaffee in der Tasse dampft, dann ist Wochenende. Die freie Zeit ist meist viel zu schnell vorbei. Doch so ein bisschen Wochenendfeeling kann man mit diesem Rezept auch schnell zwischendurch auf den Teller zaubern. Außerdem ist es ein optimales Mitbringsel für Liebhaber der deftigen Küche. Aus nur zwei Zutaten ist es schnell hergestellt und eignet sich wunderbar als Last-Minute-Geschenk.



## ZUTATEN

- 150 g Steinsalz (grob)
- 100 g Bacon

- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen und die Baconscheiben darauf legen.
- Den Bacon schön knusprig braten – das dauert, je nach Dicke der Speckscheiben, 10-20 Minuten.
- Wenn der Bacon richtig knusprig ist, aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier auskühlen lassen. Überflüssiges Fett wird dabei nochmals aufgesaugt.
- Abgekühlten Bacon mit den Fingern zerbröseln und anschließend zusammen mit dem Salz pulverisieren. Das funktioniert mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab.
- Das fertige Salz in ein luftdichtes Gefäß abfüllen. Es hält sich etwa 6 Monate. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

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

# NICKYS MASALA

Als Masala werden in der indischen Küche Gewürzzubereitungen mit verschiedenen Zutaten bezeichnet. Sie bilden die Grundlage für zahlreiche Currygerichte. Ein selbst zusammengestelltes Masala erfreut das Herz eines jeden Foodies. Die einzelnen Zutaten sind im Asia-Markt oder in der internationalen Abteilung größerer Supermärkte erhältlich.

## ZUTATEN

- 50 g Kreuzkümmelsamen
- 50 g Korianderkörner
- 50 g Fenchelsamen
- 10 Nelken
- 10 Kardamomkapseln
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Bockshornkleefblätter
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Amchur
- 1 TL Chilipulver
- 1/2 TL Schwarzkümmelsamen
- 1/2 TL Vanillezucker
- 2 Zimtstange
- 2 Sternanis

- Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Nelken, Kardamom, Sesam, Schwarzkümmel, Zimt und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten, bis sich die Aromen entfalten. Dabei ständig umrühren, sodass die Gewürze nicht anbrennen.
- Vom Herd nehmen und 10–15 Minuten abkühlen lassen. Dann in einem Mörser fein zerreiben. Wenn es schneller gehen soll, kann man eine Gewürzmühle verwenden.
- Die restlichen Zutaten unter das Pulver mischen und alles gut verrühren. Nach dem Abkühlen in ein Glas oder in ein Tongefäß umfüllen und mit einem Deckel verschließen. |

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten: Asia-Markt, Supermarkt



## GELBES BASIS-CURRY (MILD)

Dieses Rezept lässt sich nach Belieben ganz einfach zu einem vollständigen Currygericht ausbauen. Gemüse, Tofu, Fisch oder Hühnerfleisch kurz anbraten und die Currysoße dazugeben. Fertig. Die Soße ist gekühlt 4–5 Tage haltbar.

- In einer Pfanne 2 TL Ghee erhitzen und darin den Kreuzkümmel kurz rösten.
- Die Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer zufügen und 4–5 Minuten anbraten.
- Das Masala und den Zucker einrühren und alles kurz weitergaren.
- Nun mit Kokosmilch ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
- Das Basis-Curry in einem Mixer glatt pürieren. Das restliche Ghee in einer zweiten Pfanne erhitzen und darin die Curryblätter kurz anbraten. Anschließend unter die Soße mischen. Mit Salz abschmecken. |



## ZUTATEN

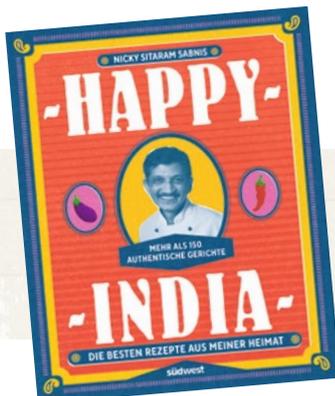
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel (geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (geschnitten)
- 3 TL Ghee
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Ingwer (frisch)
- 1 TL Nickys Masala
- 8-10 Curryblätter
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Asia-Markt, Supermarkt



## LESE-TIPP

Diese 3 Rezepte stammen aus dem Buch „Happy India – Die besten Rezepte aus meiner Heimat“, das im Südwest Verlag erschienen ist. Das Kochbuch hat 250 Seiten und kostet 26,- Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.

# MINZ-CHUTNEY VON MAMA

Der Ursprung dieses Chutneys liegt in der indischen Stadt Kanpur. Die dortigen Köche fügen dem Rezept wahlweise noch ein paar frische Spinatblätter und eine gekochte Kartoffel hinzu, um eine bessere Farbe und Konsistenz zu erhalten.

- Alle Zutaten mit Wasser in einem Mixer glatt pürieren. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte: Nicky Sitaram Sabnis  
 Bilder: Dirk Przibylla / Südwest Verlag

## ZUTATEN

- 100 g Joghurt
- 50 ml Wasser
- 1 Handvoll Minzblätter (frisch)
- 1 Chilischote (grün)
- 1 Knoblauchzehe (grob gehackt)
- 1 TL Ingwer (frisch, grob gehackt)
- 1/4 TL Salz

# VANILLE-ESSENZ

Wenn gerade keine frischen Vanilleschoten im Haus sind, ist eine selbstgemachte Vanille-Essenz aus der Vorratskammer die Rettung. Hergestellt werden kann sie aus übrig gebliebenen, ausgeschabten Vanilleschoten vom Kochen und Backen. So entsteht aus vermeintlichem Abfall mit ein wenig Geduld ein hübsches Gastgeschenk für die nächste Einladung zu Kaffee und Kuchen.

RESTE  
VERWER-  
TUNG

**Tipp**  
Sobald man etwas von der Essenz verwendet hat, kann sie wieder mit Rum aufgefüllt und nach 1-2 Wochen wiederverwendet werden.

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 lebkuchennest.de



## ZUTATEN

- 1-2 Vanilleschoten (ohne Mark)
- 200 ml Rum

- Die Vanilleschoten in Stücke schneiden und zusammen mit dem Rum in eine verschließbare, sterile Glasflasche mit 250 ml Fassungsvermögen geben.
- Nach 2 Wochen sollte sich die Flüssigkeit deutlich verdunkelt haben – dann ist die Vanille-Essenz einsatzbereit. Je länger die Lagerung, desto intensiver wird das natürliche Vanillearoma.
- Durch den Alkohol kann die Mischung, dunkel gelagert, beinahe unbegrenzt aufbewahrt werden. Die Vanilleschoten sollten dabei aber immer vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# BRUCHSCHOKOLADE



Der süße, schwere Duft von Schokolade gehört, vor allem in der kalten Jahreszeit, einfach dazu. Besonders lecker ist belgische Schokolade, da ihr Kakaoanteil und der Anteil an Kakaobutter höher ist als bei anderen Sorten. Außerdem hat sie eine zartere Struktur, da die Kakaobohnen fein gemahlen sind. Dieses Rezept vereint die Vorzüge belgischer Schokolade mit handwerklichem Geschick und einer Prise Fantasie. Es eignet sich auch wunderbar zur Resteverwertung.

- Backofen auf 50°C Umluft vorheizen.
- Die Schokoladentafeln auf einem Backblech verteilen. Am schönsten wird die Bruchschokolade, wenn man verschiedene Schokoladensorten wie ein Puzzle auf dem Blech anordnet.
- Das Blech auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. Die Temperatur beibehalten und nicht höher stellen, da die Schokolade sonst einen Grauschleier bekommen könnte.
- Nach etwa 10 Minuten sollte die Schokolade geschmolzen sein. Das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem Schaschlikspieß oder einer Gabel die einzelnen Schokosorten miteinander verwirbeln. So entsteht eine tolle Marmorierung.
- Nun kann man die verschiedenen Toppings auf die marmorierte Schokolade streuen. Der Kombinationsmöglichkeiten sind dabei wenig Grenzen gesetzt; erlaubt ist, was schmeckt.
- Im Anschluss die verzierte Schokolade erkalten lassen. Am besten geht das in einem kühlen Raum oder im Kühlschrank.
- Ist sie vollständig ausgekühlt, die Schokolade in Stücke brechen und in Gläsern oder Klarsichttüten verpacken. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

## ZUTATEN

- 8-10 Tafeln belgische Schokolade
- Toppings wie Nüsse, Kokoschips, getrocknete Blüten und Kräuter, Pfefferkörner, Chili-Schoten, Trockenfrüchte, Kakao-Nibs, Brezeln, Gummibärchen, Smarties, Popcorn

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# SIRUP-FEIGEN

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

## ZUTATEN\*

- 500 g Roh-Rohrzucker
- 20 Feigen

\* Ergibt 1 Glas à 1.000 ml

Die Feige ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Hübsch anzusehen sind ihre grünen und lilafarbenen Früchte noch dazu. In Zucker konserviert, ergeben sie ein tolles Mitbringsel. Sirup-Feigen passen gut zu Desserts wie griechischem Joghurt oder als Dekoration auf einem Kuchen.

- Die Feigen waschen und nebeneinander in einen großen Topf setzen.
- Mit Zucker aufgießen, sodass nur noch die Spitzen der Feigen zu sehen sind.
- Den Topf auf den Herd stellen und die Feigen mit dem Zucker auf kleiner Flamme langsam erhitzen. Dabei darauf achten, dass der Zucker langsam erhitzt wird.
- Nach einer Weile beginnt der Zucker zu schmelzen und es entsteht ein Feigen-Karamell.
- Sobald der Zucker komplett geschmolzen ist, den kochenden Sirup mit den Feigen vorsichtig in ein großes Glas füllen. Mit dem Deckel fest verschließen und abkühlen lassen.
- Sobald alles abgekühlt ist, im Vorratsschrank oder der Speisekammer aufbewahren. Die Feigen sind mehrere Monate haltbar. Sobald das Glas einmal geöffnet wurde, im Kühlschrank aufbewahren. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# CANTUCCINI



Cantuccini sind ein traditionelles Mandelgebäck aus Italien. Das Ursprungsrezept stammt aus der Provinz Prato in der Nähe von Florenz. Durch doppeltes Backen werden sie knusprig und lange haltbar. Mit verschiedenen Nüssen und Zutaten lassen sie sich individuell gestalten und werden so zu einem tollen Mitbringsel, das einiges her macht.

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

- Mandeln in einer Pfanne 5-10 Minuten ohne Fett hellbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
- Mehl, Maisstärke, Vanille, Zucker, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Milch, Öl und Amaretto dazugeben, kurz mit einem Löffel verrühren und anschließend mit den Händen zu einem Teigball kneten.
- Abgekühlte Mandeln dazugeben und mit den Händen unter den Teig kneten. Daraus 2 etwa 30 cm längliche, dünne Laibe rollen. Falls der Teig zu sehr klebt, etwas Mehl zum Ausrollen verwenden.
- Die Laibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 25-30 Minuten bei 180° Umluft goldbraun backen. Darauf achten, dass die Laibe nicht zu dunkel werden.
- Die gebackenen Stangen 10 Minuten etwas abkühlen lassen und vorsichtig mit einem scharfen Messer in 2 cm dicke Cantuccini schneiden.
- Die abgekühlten Cantuccini flach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nun bei 160° Umluft 10-20 Minuten im Ofen trocknen. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Eventuell während der Backzeit wenden. Falls die Cantuccini noch nicht trocken genug sind, die Backzeit einfach verlängern.
- Die ausgekühlten Cantuccini in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren, so bleiben sie lange knusprig. |

## ZUTATEN\*

- 200 g Weizenmehl 550
- 100 g Mandeln (mit Schale)
- 80 g Zucker
- 50 ml Milch
- 30 ml Öl (zum Backen geeignet, möglichst ohne Geschmack)
- 6 EL Amaretto
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Vanille
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

\* Ergibt 450 g Cantuccini

## Tipp

Wer mag, kann die Geschmacksrichtung ändern und beispielsweise Haselnüsse statt Mandeln verwenden. Für Orangen-Pistazien-Cantuccini nur 40 statt der 100 g Mandeln verwenden, zusätzlich 60 g gesalzene Pistazienkerne nehmen und die Prise Salz weglassen.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# 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.



Mein Quittenbaum trägt dieses Jahr reichlich, also habe ich eine Menge Früchte zu verarbeiten. Daraus sind 10 Gläser Quitten-Apfelkompott und einige Gläser Quitten nach griechischer Art aus der letzten SPEISEKAMMER-Ausgabe geworden. Ein Hinweis, dass man das Obst nicht zu klein schneidet, wäre gut gewesen.

**Annette Müller-Fathmann**



Der Senf aus der letzten Ausgabe ist ganz schön scharf geworden. Ich habe noch ein wenig Honig dazu gegeben und ihn zum Durchziehen in den Kühlschrank gestellt. Ich hoffe darauf, dass er in den nächsten Tagen und Wochen milder wird.

**Kerstin Schneider**

Das Aprikosen-Chutney-Rezept aus der letzten Ausgabe kam gerade richtig. Von der Lebensmittelrettung hatte ich Aprikosen, die nicht mehr ganz so schön waren. Deshalb ist mein Chutney auch nicht stückig, sondern eher cremig. Ein paar Chilifäden habe ich auch noch dazu gegeben. Mit Käse wurde es schon getestet und für gut befunden. Und meinem Sohn diente es als veganer Brotaufstrich, hat ihm ebenfalls geschmeckt.

**Martina Tsiakiris**



Ich liebe Senfkaviar, da musste ich das Rezept aus SPEISEKAMMER 03/2021 probieren - allerdings mit schwarzen Senfkörnern. Wenn es durchgezogen ist, freue ich mich aufs Probieren. Und das Zuckerschoten-Pesto von Britta Gädke habe ich auch nachgemacht. Ich folge ihr schon so lange und ihre Rezepte sind immer lecker. Das Pesto schmeckt super frisch.

**Nicole Fröhlich**



## ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

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

Wir freuen uns auf Eure Einsendungen.

# GLOSSAR

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

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

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

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

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

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

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

**FERMENTATION** – Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen,

wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht. Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen. Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

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

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

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



Darum geht es unter anderem:



**DAUERBRENNER OLIVEN**  
LECKERE IDEEN RUND UM DIE MEDITERRANE DELIKATESSE



**HASELHERZ**  
NACHHALTIGES NUSSCREME-START-UP



**GLÄSER-SPECIAL**  
TIPPS & TRICKS ZU KAUF  
UND AUFBEWAHRUNG



**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

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

**AUTOREN**  
Corinna Fuhrmann, Britta Gädtke,  
Gerda Göttling, Samuel Kargl,  
Sean Moxie, Janke Schäfer,  
Sylvia Schumacher, Maria Stumfoll,  
Heike Trottmann, Stefanie Isabella Wenzel

**FOTOS**  
Benedikt Fuhrmann, HaselHerz, Rainer  
Schumacher; stock.adobe.com: baibaz,  
HandmadePictures, Pixel-Shot, vivoo

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

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

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

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

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

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

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

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

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

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

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany.

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

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

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

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

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

**SPEISEKAMMER**  
wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft



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

**Brot**  
FERMENTATION VERSTÄNDLICH  
Alles über die Teiggare  
**DAS PAN ED LANGA**  
Brot als Kulturerbe  
**GLUTENFREIES BACKEN**  
Wie man Rezepte ums



V  
Mit V  
köstlic

05 6,90  
A: 7,60



**Brot**  
**AROMEN-FEUERWERK**  
So setzt man  
Gewürze richtig ein  
**BUKA ME QIQËR**  
Albanische  
Brotkultur  
**GLUTENFREIES  
FEIERN**  
So wird die Party  
für alle gut

**IM HEFT**  
Mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingsicher

**Kulinarische  
Krusten**  
Bäckermeister  
Tans Boutique  
für Brot

06 6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,5

**Jetzt bestellen!**

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
service@wm-medien.de – 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



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

