

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER

## Schinkenfee

So einfach kann  
Würsten sein

## Lust auf Frühstück

Ideen für einen  
leckeren Start in  
den Tag

## Baiser

Mit dem  
Dörrrautomaten  
leicht & locker  
zum perfekten  
Ergebnis

## Tartes & Quiches

Aus dem Glas immer  
schnell gemacht

Wurst im  
Glas mit  
Sylvia

Leckeres Fleisch und  
passende Begleiter

# Lust auf Wild



04  
Ausgabe 04/2022, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



# Jetzt bestellen



Luftiger Rand, krosser Boden, fruchtiges Tomatensugo, zartgeschmolzener Fior di Latte, etwas Basilikum und ein Schuss Olivenöl. Das sind die Zutaten für eine perfekte Pizza Margherita. Klingt simpel, ist es auch. Aber damit es wirklich schmeckt „wie beim Italiener“, sollte man ein paar Dinge beachten. Von der Wahl des Mehls über die Zubereitung des Teigs bis hin zur Herstellung des Tomatensugos und dem perfekt geeigneten Käse. Alle nötigen Infos dafür liefert „Einfach Pizza“. Für dieses Sonderheft haben zwei Redaktionen ihr gesamtes Wissen zusammengeworfen. Aus der **BROT**-Redaktion kam die Expertise für die Teigherstellung – auch für glutenfreie Teige. Von der Wahl des richtigen Mehles bis hin zur Verarbeitung des fertigen Teiglings. Die **SPEISEKAMMER**-Redaktion hingegen hat sich dem Pizzabelag gewidmet. Erklärt, welche Tomaten geeignet sind und warum der richtige Käse so wichtig ist. Außerdem wird gezeigt, wie klassische Pizzen mit Zutaten aufgewertet werden, die man gut vorbereiten und immer im Haus haben kann. Auch für Pizza-Verwandte wie Fugazzeta, Pinsa oder Focaccia gibt es Rezepte in „Einfach Pizza“.

[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)

## WISSEN, WAS DRIN IST

Vertrauen ist gut, selberrichten ist besser. Das gilt für ganz viele Lebensmittel. Aber bei keinem so sehr wie bei der Wurst. Klar, ein guter Metzger gibt nur in die Wurst, was auch da rein soll und darf. Aber nicht jeder hat so einen Metzger des Vertrauens. Und in dem Fall hilft nur, sich selbst an die Herstellung von Wurst oder auch Schinken zu wagen. Schwierig? Ja, gewisse Wurstsorten sind nicht ganz so einfach herzustellen. Aber eine einfache Schinkenwurst ist schnell gemacht. Und schwer ist es auch nicht. Wir erklären, wie es geht.

In Sachen Fleisch können wir uns manchmal nie so ganz sicher sein, was bereits zu Lebzeiten in die Tiere hineingeschummelt wurde oder welchem Stress sie ausgesetzt waren. Eine Ausnahme ist Wild. Hier gibt es praktisch keine Massentierhaltung, keinen Medikamentenmissbrauch und keinen Transportstress. Das Ergebnis ist ein gesundes Fleisch, für dessen Verarbeitung uns Profikoch Tim Woitaske gute Tipps gibt.

Wissen, was drin ist, gilt auch für die kleinen geschmackvollen Helfer, die in unseren Küchen zum Einsatz kommen. Ob Fond, Gewürzpaste oder Brühe. Schnell greifen wir zum Fertigprodukt und belügen uns beim Kochen damit ein wenig selbst. Dabei sind auch die kleinen Helfer schnell selbst hergestellt und dann immer zur Hand. Auch hier geben wir zahlreiche Anregungen und liefern passende Rezepte.


Was in Baiser drin ist weiß hingegen wahrscheinlich jeder. Eiweiß und vor allem Zucker. Kein wirkliches Geheimnis also. Und diese wunderbar wolkgigen Gebäcke sind auf eine ganz einfache Weise herzustellen, in dem man statt eines Ofens einen Dörrautomaten einsetzt.


Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe, in der hoffentlich für jeden etwas Passendes drin steckt.




*Christoph Bremer*

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 über 2.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.



# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

<b>Geschmackvolle Helfer</b>	
<b>Zutaten für das gewisse Extra</b>	<b>6</b>
Apfel-Zwiebel-Schmalz	8
Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz	10
Eingesalzene Gemüsebrühe	11
Gemüsefonds	12
Salatsaucen-Pulver	13
Knäckebrot-Mischung	14
Knoblauchpaste	15
Gemüsewürzpaste mediterran	16
Chili-Kräuteröl	17
Minze-Zitronen-Zucker	18
Maggikraut-Suppenwürfel	19

## Leicht & Locker

<b>So einfach geht Baiser</b>	<b>22</b>
Baiser-Grundlagen	24
Eton Mess	26
Hamburger Kuddelmuddel	27

## Start in den Tag

<b>Vorbereitetes Frühstück</b>	<b>32</b>
Overnight-Oats	34
Selbstgemachte Cornflakes	35
Schnelle Orangen-Brötchen	36
Pikante Frühstücksmuffins	37

## Wurst selber machen

<b>So einfach geht's mit dem Schinkenkocher</b>	<b>42</b>
Grundlagen: Pökeln	44
Küchenhelfer-Check: Schinkenkocher	46
Grundrezept: Schinken- und Geflügelwurst	50
Kochschinken	52

## Tartes & Quiches

<b>Raffinierte für zwischendurch</b>	<b>58</b>
Tomatenquiche mit Basilikum	60
Trauben-Feigentarte	61
Zwiebelquiche	62
Mürbeteig mit Sauerteig	63
Mürbeteig zum Einfrieren	64
Quiche mit Pilzen und Walnüssen	65



6  
IMMER ZUR HAND:  
KLEINE GESCHMACKSHELPER  
FÜR DEN KÜCHENALLTAG

## Lust auf Wild

<b>Hauptgerichte und Begleiter</b>	<b>68</b>
Grundlagen: Wild	70
Wild mit Tim Woitaske	73
Kräuter-Beeren-Gelee	76
Pilz-Semmelknödel	77
Zwiebelconfit	78

## KÜCHENHELPER

Neuheiten	
Produkte rund ums Haltbarmachen	38
SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	56

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

Inspiration	
Bücher, Blogs & Shops	20
Portrait: Mimiferments	28
Sylvia kocht ein – Die Kolumne	
Wurst im Glas	54
SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	67

## DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	79
Vorschau/Impressum	82

## Titelthemen



44  
RAN AN  
DIE WURST:  
AUFSCHNITT  
EINFACH  
SELBSTGEMACHT



32  
FÜR  
MORGENMUFFEL:  
FRÜHSTÜCK  
EINFACH  
VORBEREITEN





# 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 79 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





IMMER BEREIT,  
IMMER ZUR HAND

# Geschmackvolle Helfer

Gemüsebrühe ist Basis oder Würzmittel zahlreicher Gerichte. Auch Schmalz ist in diesen Tagen gefragt, wenn Kohlgerichte angesetzt werden. Ein Maggikraut-Suppenwürfel verfeinert so manchen Eintopf. Die Knoblauchpaste kommt vor allem bei mediterranen Speisen zum Einsatz und Zitronensalz geht sowohl an Pasta und Salat oder aber auch bei Süßspeisen wie Waffeln und Kuchen. Was alle diese kleinen Würz-Helfer gemeinsam haben: Sie lassen sich wunderbar bevorraten und sind dann immer zur Hand, um einem Gericht den nötigen Pfiff zu geben.









# APFEL-ZWIEBEL-SCHMALZ

Manchmal braucht es für selbstgemachte Feinkost gar nicht so viele verschiedene Zutaten. Sind die Bestandteile gut gewählt und stimmig, ergibt sich aus weniger manchmal mehr. Schmalz mit Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern ist schnell gemacht und schmeckt herrlich auf frischem Brot.

## ZUTATEN

- 1 kg Flomen (bestellen beim Metzger des Vertrauens)
- 350 g Äpfel in Scheiben – Kerngehäuse und Stiel entfernt
- 500 g Zwiebeln in Scheiben oder Würfeln
- 5 g Majoran – gerne auch mehr
- 2 g Thymian – gerne auch mehr
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Flomen in grobe Stücke schneiden und in einem großen Topf bei mittlerer Stufe auslassen. Hierbei darf es nicht zu sehr bräunen. Dieser Vorgang kann drei bis vier Stunden dauern. Allerdings muss man nicht dabei stehen bleiben, nur ab und zu umrühren.
- Wenn das Fett komplett ausgetreten ist und nur noch eine wabbelige, zähe Masse übrig ist, kann man diese abschöpfen und entsorgen.
- In das heiße, klare Fett kommen jetzt ein paar Zwiebel- und Apfelfringe. Vorsicht: es schäumt stark. Nach dieser Schaumattacke beruhigt sich das Fett sehr schnell wieder und man kann die restlichen Zwiebel- und Apfelfringe dazugeben.





### FLOMEN, WAS IST DAS?

Man bezeichnet das zwischen Bauchfell und innerer Bauchmuskulatur liegende Fettgewebe als Schweineflomen. Andere Bezeichnungen für das Flomen sind „Filz“, „Liesen“, „Lünte“ und „Schmer“.

Rezept & Bilder:  
Bärbel Adelhelm

- Unter gelegentlichem Rühren weitere 30 bis 60 Minuten garen bis die Zwiebeln goldbraun sind und die Apfelscheiben zerfallen.
- Das Fett vom Herd nehmen und die Gewürze dazugeben.
- In hitzebeständige, verschließbare Gläser füllen und bei Raumtemperatur auskühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich der Schmalz mehrere Monate. |



Flomen bildet die Grundlage eines selbstgemachten Schmalzes



Der Flomen wird kräftig angebraten, sodass das Fett austritt



Am Ende bleibt nur noch eine wabbelige, zähe Masse übrig



Sobald Zwiebeln und Äpfel in das Fett gegeben werden, schäumt dieses stark. Das hört aber schnell auf

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



# VEGANES APFEL-ZWIEBEL-SCHMALZ

Garantiert ohne Palmöl, Hefe und unnötige Zutaten ist selbstgemachtes Apfel-Zwiebel Schmalz einfach herzustellen und schmeckt garantiert auch Nicht-Veganern. Im Kühlschrank ist das Schmalz lange haltbar. Zart und streichfähig wird es erst bei Zimmertemperatur. Es schmeckt nicht nur auf Brot, sondern verfeinert auch deftige Speisen.

## ZUTATEN\*

- 200 g Kokosöl
- 60 g Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Apfel, mittelgroß
- 1 Esslöffel Küchenkräuter wie Majoran, Oregano, Bohnenkraut
- Salz, Pfeffer

\*Ergibt ca. 2 Gläser à 300 ml

- Zwiebel und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden – in einer Pfanne mit etwas Öl zunächst die Zwiebelwürfel anbraten, haben diese Farbe angenommen, kommen Apfelwürfel hinzu. Dann mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.
- Kokosöl in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen.
- Pflanzenöl hinzufügen und gut verrühren. Das Fett färbt sich je nach Ausgangsöl gelb, dies ändert sich, wenn die Masse abgekühlt ist.
- Kräuter-Apfel-Zwiebel-Gemisch zum Fett hinzufügen, Hitze ausschalten und etwa zehn Minuten ziehen lassen.
- In saubere Gläser füllen und in den Kühlschrank stellen. Immer wieder mit einem sauberen Löffel umrühren, damit das Kräuter-Apfel-Zwiebel-Gemisch sich im Gläschen verteilt. Es ist aber kein Muss, sondern Geschmackssache. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte & Bild: Margarete Maria Preker

 /brotpassion

 brotpassion.de

### Tipp

Für ein alternatives „Bella-Italia-Schmalz“ zum Grundrezept etwas Rosmarin, Thymian und sechs kleingewürfelte Tomaten mit etwas Öl hinzufügen.





## Tipp


Für eine Röstgemüsebrühe/ Kraftbrühe die Gemüsebrühe mit etwas Öl anrösten, mit Wasser aufgießen und 20 Minuten kochen. Für eine schnelle Gemüsebrühe 1-2 Teelöffel Brühe mit kochendem Wasser übergießen – fertig.



Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

# EINGESALZENE GEMÜSEBRÜHE

Vielseitig, gesund und zum Selbermachen: Mit dieser eingesalzenen Gemüsebrühe ist man bestens gewappnet für die kalte Jahreszeit. Dabei ist auch Kreativität gefragt, denn die Wahl des Gemüses ist jedem selbst überlassen. Die Gemüsebrühe mit einem kräftigen Geschmack ist mit Hilfe des richtigen Gemüse-Salz-Verhältnisses auch länger haltbar.

- Gemüse waschen, klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine sehr klein hacken oder im Hochleistungsmixer zu einer groben Creme verarbeiten.
- In Gläser füllen, mit einem Deckel luftdicht verschließen und im Kühlschrank oder kühlen Keller aufbewahren.
- Natürlich kann man das Gemüse auch mit der Hand sehr fein raspeln, aber das ist dann erheblich mehr Aufwand.
- Damit die Gemüsebrühe haltbar ist, auf ein Gemüse-Salz-Verhältnis von 6:1 bis maximal 7:1 achten. 6:1 bedeutet 6 Teile Gemüse zu einem Teil Salz, also 600 g Gemüse und 100 g Salz. |

## ZUTATEN\*

- 600 g Gemüse-Mix aus Karotten, Stangensellerie, Fenchel und Lauch (gewaschen und geschält) Folgendes Gemüse eignet sich genauso: Frühlingszwiebel, Sellerie, Pastinake
- 125 g Steinsalz
- 2 EL Petersilie, frisch
- 2 EL Liebstöckel, frisch oder getrocknet
- 2 EL Thymian, frisch oder getrocknet
- 6 Salbeiblätter, frisch
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

\*Ergibt ca. 1 Glas à 950 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



## ZUTATEN\*

### Gemüse

- 2 Porreestangen
- 1 kleine Knolle Sellerie
- 4-6 Möhren
- 3-5 Knoblauchzehen
- 3 große Zwiebeln
- 3 Petersilienwurzeln

### Gewürze

- 10-15 g Salz
- 10 Pfefferkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 10 Pimentkörner
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 1 g Senfsaat (optional)
- 1 Stängel Liebstöckel, frisch (oder 1 g getrocknet)
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 2,5-3 l Wasser

### Finish

- 0,5 g Champignonpulver
- 0,5 g Bohnenkraut

\*Ergibt ca. 4 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



## PRODUKT-TIPP

Klar, am besten ist es fast immer selbstgemacht. Aber manchmal ist gerade kein Gemüsefond mehr da, das Pulver ist auch leer und es fehlt die Zeit, sich an die Produktion von Nachschub zu machen. Da bleibt einem keine andere Wahl als der Gang in den nächsten Supermarkt. Doch was man dort an Brühe findet, ist in der Regel alles andere als eine Offenbarung. Geschmacksverstärker und viel, sehr viel Salz, manchmal sogar Zucker, findet man in der Fertigware. Es gibt wie so oft löbliche Ausnahmen. Eine davon ist die Bio-Gemüsebrühe von Gewürze der Welt. Diese kommt komplett ohne Salz aus (das kann man ja auch besser selber dosieren) und hat keine unnötigen Zusatzstoffe geschweige denn Geschmacksverstärker. Und das Beste: sie eignet sich zum Einkochen. Denn es ist keine Weizenstärke, wie in vielen getrockneten Brühepulvern, und somit kein Gluten enthalten. Der Preis für die 80-Gramm-Dose beträgt 7,80 Euro. Internet: [www.gewuerze-der-welt.net](http://www.gewuerze-der-welt.net)



Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

## GEMÜSEFOND

Wer sicher gehen will, naturnahe, in Bio-Qualität produzierte Produkte zu haben, nimmt am besten Selbstgemachtes. Wie einen Gemüsefond, der zum Ablöschen genauso wie zum Ansetzen von einer leckeren Suppe, Eintöpfen oder auch von Fleischgerichten geeignet ist.

- Porree putzen und halbieren. Unter fließendem Wasser gründlich waschen und trocken-schütteln. Zwiebel vom Bart befreien und halbieren. Knoblauchzehen ungeschält quetschen.
- Petersilienwurzel und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerieknolle schälen und ebenfalls in grobe Stücke teilen.
- Die Zwiebeln in einem großen Topf ohne Fett mit Schale anrösten. Wenn die Schnittfläche gut gebräunt ist, etwas Öl dazugeben und das restliche Gemüse kurz mit anbraten, ohne Farbe ziehen zu lassen.
- Mit Wasser ablöschen und nun die Gewürze dazugeben. Mindestens drei, besser fünf Stunden mit Deckel leicht simmern lassen.
- Für den Umami-Geschmack am Ende der Kochzeit mit Bohnenkraut und Champignonpulver verfeinern. Final abschmecken.
- Die Brühe durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit dabei auffangen. Den Fond in sterilisierte Gläser füllen und entweder im Einkochtopf (100°C, 120 Minuten) oder in einer mit Wasser gefüllten Fettpfanne (150°C, 60 Minuten) im Backofen einkochen. |





# SALATSAUCEN- PULVER

Ein gutes Dressing macht den Salat erst richtig schmackhaft. Doch in konventionellen Fertig-Fix-Tütchen und Salatsaucen aus dem Supermarkt sind mehr Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Verdickungsmittel, Salz, Zucker sowie Palmöl und Hefeextrakt als Kräuter drin. Dabei lässt sich ein Kräuterdressing in Form von Salatsaucen-Pulver leicht auf Vorrat ohne unerwünschte Zusatzstoffe, mit weniger Salz aber mit vielen gesunden Kräutern herstellen. Diese Methode eignet sich zu dieser Jahreszeit besonders, weil der Herbst/Winter bevorsteht und die vielen frischen Kräuter auf dem Balkon oder Garten ohnehin aufgebraucht werden müssen.

- Kräuter, Salz und Senfkörner im Mixer zerkleinern, in saubere Gläser abfüllen, kühl und dunkel lagern.
- Für das Anrühren des Salatdressings werden zwei bis drei Esslöffel Salatsaucen-Pulver mit zwei Esslöffel Essig und vier Esslöffel Öl vermischt. Nach Gusto mit Honig, Konfitüre oder Agavendicksaft süßen und vermischen. Kurz ziehen lassen und vor dem Servieren unter den Salat heben.
- Alternativ kann diese Mischung durch Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Brennnessel ergänzt werden. Je nach Vorlieben kann das Pulver zudem mit getrocknetem Knoblauch, Kurkuma, Ingwer, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Pfefferkörnern oder anderen Gewürzen verfeinert werden. |

## Tipp

Neben hochwertigem Öl kann noch ein Teelöffel Dijonsenf verwendet werden. Fruchtiger Essig gibt dem Dressing zudem eine frische Note.

## ZUTATEN\*

- 100 g getrocknete Salatkräuter wie Basilikum, Petersilie, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian
- 15 g Salz
- 10 g gelbe Senfkörner

\*Ergibt ca. 1 Glas à 125 ml

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# KNÄCKEBROT-MISCHUNG



Selbstgemachtes herzhaftes oder fruchtiges Knäckebrot schmeckt zum Frühstück genauso lecker wie als Snack. Dies schont die Ressourcen und kommt ohne unnötige Zutaten sowie Zusatzstoffe aus. Die Knäckebrot-Mischung lässt sich hervorragend auf Vorrat zubereiten – in ein hübsches Glas gefüllt ist es ein tolles Geschenk. Das folgende Grundrezept kann nach Lust und Gusto abgewandelt werden.

## ZUTATEN\*

### Trockenmischung

- 300 g Dinkelmehl 630
- 300 g Haferflocken fein
- 400 g Körner, Nüsse und Saaten wie Hanf, Leinsaat, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne o.Ä.

\*Ergibt ca. 5 Backbleche

### Für ein Backblech Knäckebrot

- 250 g Wasser
- 200 g Knäckebrot-Mischung
- 10 g Öl
- 3 g Salz

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/  
Bioladen/Mühle



Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

@brotpassion

brotpassion.de

## Tipp

Vollkornmehl statt Weißmehl ist gesünder und verleiht ein herzhaftes Aroma. Resteverwertung: Getrocknete Sauerteig-Reste machen das Knäckebrot noch bekömmlicher und schmackhafter.

Bei empfindlichem Magen die Mischung mit Wasser über Nacht bei Raumtemperatur einweichen lassen. Am nächsten Tag restliche Zutaten und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

Für glutenfreies Knäckebrot statt Dinkelmehl, Buchweizenmehl, statt Haferflocken, glutenfreie Haferflocken oder andere Flocken verwenden. Nüsse und Saaten nach Gusto.

- Alle Zutaten der Trockenmischung miteinander vermischen und in ein oder mehreren Gefäßen aufbewahren. Die Mischung ist trocken, dunkel und dicht verschlossen gelagert locker ein Jahr haltbar.
- Die Zutaten für ein Backblech miteinander vermischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Die Masse ist recht weich/dünnflüssig, das erleichtert das Verstreichen auf einem Backblech mit Backmatte beziehungsweise wiederverwendbarem Backpapier (normales Backpapier kann aufweichen) mit Hilfe einer Teigkarte.
- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Blech in den Ofen schieben und 15 Minuten backen, dann herausnehmen und umgehend mit einer Teigkarte in kleine oder große Rechtecke schneiden – später lässt sich das Knäckebrot nicht so gut zerteilen.
- Knäckebrot nochmals etwa 30 Minuten backen, bis das Brot Farbe annimmt. Das Blech herausnehmen und die vorgeschneittenen Rechtecke brechen und etwas abkühlen lassen.
- Luftdicht verschlossen hält Knäckebrot mehrere Wochen frisch. |



# KNOBLAUCHPASTE



## Tipp

Die Paste kann nach Gusto mit Thymian, Rosmarin, Zitronenzesten, Ingwer oder Kurkuma verfeinert werden. Anstatt mit Knoblauch kann diese Paste auch mit Ingwer oder Kurkuma hergestellt werden. Beide Lebensmittel sind für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt und daher äußerst gesund.

Diese Knoblauchpaste ist im Handumdrehen zubereitet, erspart beim Kochen das Schälen, Pressen oder Schneiden und es werden nur drei Zutaten benötigt. So ist das aromatische Würzmittel immer zur Hand, selbst wenn es mal schnell gehen soll.

- Damit sich die Zutaten gut verbinden, ist es wichtig, dass alle Zutaten Raumtemperatur haben.
- Knoblauch mit Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- Nach und nach in kleinen Mengen das Öl dazugeben, dabei mit dem Pürierstab immer wieder Luft in die Masse bringen. Solange pürieren bis die Paste die Konsistenz von Mayonnaise hat.
- In saubere Gläser abfüllen. Kühl gelagert ist sie ein Jahr haltbar. |

## ZUTATEN\*


- 300 g Pflanzenöl (Rapsöl)
- 100 g geschälter Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft


\*Ergibt ca. 1 Glas à 400 ml

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

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @brotpassion

 brotpassion.de





**Tipp**  
 Man kann auch  
 andere Kräuter,  
 Kapernbeeren oder  
 Chili ergänzen.



## ZUTATEN\*

- 350 g Karotten
- 300 g gelbe Karotten
- 300 g Wurzelpetersilie
- 300 g Pastinaken
- 300 g Porree und Zwiebel
- 300 g Sellerie
- 1 Knolle Knoblauch (nach Geschmack)
- 1 kleiner Bund Petersilie
- Einige Zweige Liebstöckel
- Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei)
- 350 g Salz
- 1 kleines Stück Kurkumawurzel
- 100 g entkernte schwarze Oliven
- 100 g eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

\*Ergibt ca. 4 Gläser à 350 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# MEDITERRANE WÜRZPASTE

Frisches Gemüse, Salz und Gewürze sind Zutaten dieser feinen und sehr praktischen Würzpaste. Das Salz konserviert und macht die Paste mehrere Monate haltbar. Sie dient als Grundzutat für Suppen, Braten, Saucen und Marinaden und verleiht, ganz ohne künstliche Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker, vielen Gerichten ein wunderbares Aroma. Unverzichtbar in jeder Küche.

- Gemüse waschen und schälen.
- In kleine Stücke schneiden und mit den Kräutern, Tomaten und Oliven fein reiben, faszieren oder in der Küchenmaschine zerkleinern.
- Mit Salz gut verrühren und ziehen lassen.
- Masse inklusive Saft in saubere Gläser füllen und verschließen.
- Das Salz konserviert, somit ist die Paste kühl und dunkel gelagert mehrere Monate haltbar. Lediglich die Farbe kann etwas verblasen.
- Wer kleinere Mengen machen möchte, kann auch weniger Salz verwenden und die Masse anschließend im Backofen oder Dörrautomaten trocknen. Dabei sollte man warten, bis sie ganz trocken ist.
- Achtung: Sehr salzig, kleine Mengen verwenden und Gerichte erst zum Schluss abschmecken. |

Rezept & Bild: Maria Stumvoll

@mariastumvoll

/Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten





## ZUTATEN

- 1 l Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 4-6 Chilis
- Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei)
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Senfkörner

\*Ergibt 4 Flaschen à 250 ml

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


# CHILI-KRÄUTERÖL


Das scharf würzige Aroma von Chili und Kräutern darf in der Küche nicht fehlen und gibt diesem wunderbaren Würzöl seinen unvergleichlichen Geschmack. Es kann sowohl zum Anbraten von Fleisch oder für die Zubereitung von scharfem Gemüse oder asiatischen Gerichten verwendet werden. Grill- und Salatmarinaden gibt das Öl eine würzige Note.

- Chilis in dickere Ringe schneiden, Kräuter von den Stängeln zupfen und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Öl erwärmen und Chiliringe, Kräuter, Knoblauchscheiben und Senfkörner ergänzen.
- Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und langsam garen, bis der Knoblauch weich wird.
- Öl kurz abkühlen lassen und inklusive der Chiliringe und dem Knoblauch noch warm in saubere Flaschen füllen und sofort verschließen.
- Auskühlen lassen und beschriften. Hält im Kühlschrank mehrere Wochen und steht jederzeit zur Verfügung. |



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten



## ZUTATEN\*

- 300 g grober Kristallzucker
- Minze oder Melissenblätter
- Erdbeer- oder Orangenminze oder Zitronenmelisse
- 2-3 frische Bio Zitronen
- Geriebene Vanille

\*Ergibt ca. 1 Glas à 350 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★★


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tip

Bestens  
geeignet für  
Pfannkuchen oder  
Waffeln.

Rezept & Bilder: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht  
schmeckt am Besten



# MINZ-ZITRONEN-ZUCKER

Frische Minze und Melisse und die Schale von aromatischen Bio-Zitronen verfeinern so manches Dessert und viele Kuchen, Cremes oder Eis. Als haltbare Backzutat sollte dieser aromatisierte Zucker in keiner Küche fehlen.




- Minze oder Melissenblätter fein schneiden und mit Kristallzucker in der Küchenmaschine oder im Mörser zerkleinern oder verreiben.
- Zitronen waschen und trocknen. Zitronenschale sehr fein von den Zitronen reiben und unter den Minzzucker mengen.
- Zuckermasse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Den Zucker bei 50 bis 60° C langsam im Backofen trocknen.
- Fertigen, trockenen Minzzucker noch einmal im Mörser verreiben.
- Geriebene Vanille ergänzen und in saubere Gläser füllen. Dunkel und trocken lagern. |








Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht  
schmeckt am Besten

# LIEBSTÖCKEL-SUPPENWÜRFEL ZUM EINFRIEREN

Der Winter naht und somit beginnt auch wieder die Suppenzeit. Warme und duftende Suppe erwärmt nicht nur den Körper, sondern tut auch der Seele gut und stärkt die Abwehrkräfte. Besonders praktisch und aromatisch erweisen sich diese, in kleinen Portionen eingefrorenen Liebstöckel-Suppenwürfel.

- Liebstöckel, Petersilie, Kräuter und Selleriegrün von den Stängeln zupfen.
- Ingwer, Knoblauch und Kurkuma schälen. Chili entkernen.
- Alle Zutaten mit etwas Öl in der Küchenmaschine zerkleinern und in Silikon-Eiswürfel- oder kleinen Backformen einfrieren.
- Ein Würfel entspricht ca. 1 Esslöffel Paste für einen großen Suppentopf.
- Die fertigen Suppenwürfel können sowohl für vegetarische als auch für Fleisch- oder Fischsuppen verwendet werden. |

## Tipp

Für eine kräftige, klare Suppe empfiehlt sich neben 2 Suppenwürfeln noch frisches Suppengemüse, Lorbeerblätter und 5 Wacholderbeeren mit 2 Gewürznelken (im Tee-Ei), Salz und Pfeffer sowie 2 Teelöffel Knoblauchpaste, dazu Wasser, Rind- oder Hühnerfleisch.

## ZUTATEN

- 1 dicker Bund frischer Liebstöckel
- Einige Zweige frische Petersilie oder Knollensellerie-Blätter
- 1 g Rosmarin
- 1 g Thymian
- 2 Finger dicke Kurkumawurzeln
- 2 Daumengroße Stücke frischer Ingwer
- 4-6 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl für die Bindung

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# 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.

Dass es sich lohnt, beim nächsten Waldspaziergang die Augen nach den vielen kulinarischen Schätzen des Waldes offen zu halten, zeigt das Kochbuch „Aus dem Wald auf den Tisch“. Spitzenkoch Daniel Schmidthaler und der Landesforst Mecklenburg-Vorpommern zeigen in ihren Rezepten und Beiträgen voller Wald- und Wildliebe, wie intensiv und vielfältig die Waldküche sein kann.

Im Vordergrund des Buchs stehen Kreationen aus heimischem Wildfleisch, Waldpilz- und Kräutergattungen sowie frische Beeren. Die Bandbreite der Rezepte, die nach den Jahreszeiten gegliedert sind, reicht dabei von Rehtatar mit Haselnuss und Bärlauchknospen über Welsfilet mit Wildkräuterspinat und Kirschen oder Ricotta-Nocken mit Pilzen und Salbei bis hin zu Wildschwein-Medaillons aus dem Gewürzsud mit Meerrettichpesto, Reinsnocken und Walnusskrokant. Für jede Jahreszeit wird zusätzlich ein einleitender Schwerpunkt, wie Fische, Honig oder Pilze gelegt, in dem die Leser\*innen über Besonderheiten der Waldkulinarik informiert werden. Abgerundet wird „Aus dem Wald auf den Tisch“ von Basisrezepten, die gesammelte Schätze haltbar machen, und Saisonkalendern zu Fleisch, Wildkräutern und -pflanzen sowie Obst und Gemüse.



[penguinrandomhouse.de/  
Verlag/Suedwest/32000.rhd](https://penguinrandomhouse.de/Verlag/Suedwest/32000.rhd)

Daniel Schmidthaler  
**Aus dem Wald auf den Tisch**  
Südwest, 224 Seiten  
ISBN: 978-3-517-10138-5  
Gebunden: 30,- Euro



Das ist doch was für echte Selbermacher. In ihrem Blog „So geht das“ liefert die Baumarktkette Obi eine Anleitung, wie man sich seine eigene Speisekammer baut und einrichtet. Von der Planung bis zum Bau und dem richtigen Raumklima wird alles genau erklärt. Natürlich mit den entsprechenden Links zu den bei Obi erhältlichen Produkten.

[emf-verlag.de](https://emf-verlag.de)



Sebastian Maletzke & Jessica Kiessling  
**Pizza – amore mio: Dein Weg zur perfekten Pizza!**  
EMF Verlag  
160 Seiten  
ISBN: 978-3-7459-1224-1  
Gebunden: 22,00 Euro  
e-Book: 18,99 Euro



[obi.de/magazin](https://obi.de/magazin)

Der eine oder die andere ist vielleicht schon mal über den YouTube-Kanal „Waldis Pizza Kanal“ gestolpert. Sebastian Maletzke heißt Waldi mit vollem Namen und hat eine große Leidenschaft für den runden Teigfladen entwickelt. Angefangen als Pizzaiolo 2013, reiste er bald schon in Italiens Pizzahauptstadt Neapel und widmete sich schließlich seiner Passion in digitaler Form auf Social Media. In seinem Buch erklärt er nun die Grundlagen von Pizza und schreibt über Mehlsorten, Gehzeiten, Zubehör sowie das italienische Lebensgefühl. Abgerundet wird das Werk durch 50 Pizza-Rezepte und Bilder der Foodfotografin Maria Panzer. Das Buch ist ab dem 2. November 2022 im Handel erhältlich und kann ab sofort vorbestellt werden.



Susanne Kreihe  
**Food Manufaktur – Bibel der köstlichen Präsente**  
 Christian Verlag  
 ISBN: 978-3-95961-598-3  
 256 Seiten  
 39,99 Euro



Für das kulinarische Ausklingen eines Abends oder auch selige Stunden allein: Selbstgemachte Kleinigkeiten begleiten die besonderen Augenblicke der Woche. In dem neuen Buch „Food Manufaktur – Bibel der köstlichen Präsente“ von Susanne Kreihe soll es genau darum gehen: Um das Teilen schöner Momente und die Leidenschaft beim Kochen. Zwischen Whiskey-Pralinen, Müslibrötchen und selbstgemachter Wurst hat die Autorin die vielen Jahre als gelernte Köchin und Gastronomin in ihre neue Rezeptesammlung gesteckt. Ein schönes Buch für neue Inspirationen und Herausforderungen.



[penguinrandomhouse.de/Verlag/Suedwest/32000.rhd](http://penguinrandomhouse.de/Verlag/Suedwest/32000.rhd)



Luftiger Rand, krosser Boden, fruchtiges Tomatensugo, zartgeschmolzener Fior di Latte, etwas Basilikum und ein Schuss Olivenöl. Das sind die Zutaten für eine perfekte Pizza Margherita. Klingt simpel, ist es auch. Aber damit es wirklich schmeckt „wie beim Italiener“, sollte man ein paar Dinge beachten. Von der Wahl des Mehls über die Zubereitung des Teiges bis hin zur Herstellung des Tomatensugos und dem perfekt geeigneten Käse. Alle nötigen Infos dafür liefert „Einfach Pizza“. Für dieses Sonderheft haben zwei Redaktionen ihr gesamtes Wissen zusammengeworfen. Aus der **BROT**-Redaktion kam die Expertise für die Teigherstellung – auch für glutenfreie Teige. Von der Wahl des richtigen Mehles bis hin zur Verarbeitung des fertigen Teiglings. Die **SPEISEKAMMER**-Redaktion hingegen hat sich dem Pizzabelag gewidmet. Erklärt, welche Tomaten geeignet sind und warum der richtige Käse so wichtig ist. Außerdem wird gezeigt, wie klassische Pizzen mit Zutaten aufgewertet werden, die man gut vorberei-

In ihrem neuen Rezeptbuch „Selbstgemacht schmeckt besser“ zeigt die Ökotrophologin Sarah Schocke wie man Schritt für Schritt einen Vorrat mit gesunden und selbstgemachten Fertiggerichten anlegt, damit man auch an stressigen Tagen schnell und einfach eine nahrhafte Mahlzeit zubereiten kann. Also ein Buch ganz im Sinne von **SPEISEKAMMER**. Schocke erklärt, worauf es beim Haltbarmachen von Lebensmitteln ankommt, gibt hilfreiche Tipps, unter anderem zu Hygiene in der Küche, und erläutert, warum es sich lohnt, Fertigprodukte selbst herzustellen. Das Buch ist hervorragend aufgebaut, nimmt dabei Anfänger sehr gut an die Hand und erklärt alles schrittweise. Warum allerdings Einkoches, Fermentiertes und Gedörrtes nur mehrere Monate und Marmeladen nur ein Jahr haltbar sein sollen, ist aus unserer Sicht nicht nachvollziehbar. Diese Angaben stiften leider mehr Verwirrung als dass sie nutzen und entsprechen eher den teils wenig nachvollziehbaren Angaben auf gekauften Lebensmitteln.



ten und immer im Haus haben kann. Auch für Pizza-Verwandte wie Fugazzeta, Pinsa oder Focaccia gibt es Rezepte in „Einfach Pizza“. Das Heft kostet 9,90 Euro und ist im Handel oder direkt beim Verlag erhältlich.

Sarah Schocke  
**Selbstgemacht schmeckt besser**  
 Südwest  
 176 Seiten  
 ISBN: 978-3-517-09931-6  
 Broschiert: 18,- Euro





Baiser sind wortwörtlich ein Kuss. Das Wort klingt nicht nur wunderbar französisch, es kommt auch daher. „Le baiser“ heißt auf deutsch „der Kuss“. Die Küsse aus gezuckertem Eischnee sind bei unseren Nachbarn unter diesem Namen aber völlig unbekannt. Dort nennt man sie Meringue. Ob es eine englische Königin war, die beim Probieren gesagt haben soll „das schmecke ja wie ein Kuss“ oder ob der Erfinder des Meringue ein italienischer Konditor in der Schweizer Gemeinde Meiringen war ... man weiß es nicht. Um die Herkunft des Baiser ranken sich zahlreiche Mythen.

Aber das dürfte nicht der Grund sein, warum sich viele bislang einfach nicht an die Herstellung von Baiser herangewagt haben. Zu kompliziert, zu schnell verbrannt, so die Vorverurteilung. Falsch. Baiser zu machen ist ganz simpel. Vor allem dann, wenn man dafür einen Dörrautomaten zum Einsatz bringt, wie unser Rezept auf den folgenden Seiten zeigt.



LUFTIG UND LEICHT

*So einfach  
gelingen perfekte  
Baisers*







Rezept & Bilder: Christoph Bremer

# Baiser aus dem Dörrautomaten



An Baiser trauen sich viele nicht ran. Dafür gibt es eigentlich keinen Grund, denn der Aufwand ist überschaubar und die Gelingsicherheit groß, wenn man es sauber und Schritt für Schritt angeht. Und vor allem, wenn man statt eines Ofens einen Dörrautomaten zum Einsatz bringt.

## ZUTATEN

- 4 Eiweiß
- 250 g Zucker oder Puderzucker
- Prise Salz

- 4 Eier trennen, Eiweiß in eine Schüssel geben. Mit dem Mixer leicht aufschlagen, dann 250 g Puderzucker oder Zucker sowie eine Prise Salz dazugeben. Der feinere Puderzucker lässt sich besser verarbeiten und die Masse wird etwas homogener. Wenn nur normaler Zucker zur Hand ist, geht das aber auch völlig problemlos. Das Salz fördert die Stabilität der Masse.
- Die Ei-Zucker-Masse zu einem seidig glänzenden Eischnee aufschlagen. Die Masse sollte eine feste Konsistenz haben, unbeweglich und ohne Flüssigkeit in der Schüssel bleiben, wenn man sie vorsichtig umdreht.
- Sobald rohe Eier im Spiel sind, wächst die Sorge vor Salmonellen. Zwar dürfte das Risiko von Salmonellen im Baiser sehr gering sein, aber wer auf Nummer Sicher gehen

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





1



2

1) Der Eischnee sollte seidig glänzen und eine feste, cremige Konsistenz haben. 2) Über einem Wasserbad unter ständigem Rühren für 10 Minuten auf 70°C erwärmen und man ist in Sachen Salmonellen auf der sicheren Seite



3



4

3) Mit zwei Esslöffeln lassen sich ansprechende Nocken formen. 4) Für 16 bis 24 Stunden geht es bei 65°C in den Dörrautomaten

möchte, erwärmt die Eischnee-Masse über einem Wasserbad unter ständigem Rühren für 10 Minuten auf 70°C.

- Nun Backpapier passend für die Dörrebenen zuschneiden, Baiser-Nocken mit zwei Esslöffeln formen und auf die Dörrebenen geben. Wer sich das Formen der Nocken einfach machen möchte, kann dafür einen Eiskugelportionierer nehmen oder alternativ einen Spritzbeutel verwenden.
- Nun bei etwa 65°C 16 bis 24 Stunden trocknen. Die Baiser sind fertig, wenn sie auch im Inneren schön bröselig sind und auf der Zunge schmelzen.
- In einem luftdichten Gefäß verschlossen sind Baiser mehrere Monate haltbar. |

### Tipp

Natürlich kann man Baiser auch im Backofen trocknen. Das birgt allerdings die Gefahr, dass diese etwas braun werden und der Energieverbrauch in keinem Verhältnis steht. Wer aber kein Dörrgerät hat geht folgendermaßen vor: Backofen auf 75°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Baiser-Nocken auf mit Backpapier ausgelegt Bleche geben. Die Baisers im vorgeheizten Backofen 6-12 Stunden trocknen lassen, dabei einen Holzstiel zwischen die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.



Die Baisers sind fertig, wenn sie auch im Inneren leicht bröselig sind. Danach sind sie perfekt geeignet für unsere Rezepte auf den folgenden Seiten







# ETON MESS



Es gibt wohl kaum ein englischeres Dessert als Eton Mess. Traditionell wird es im Juni anlässlich des berühmten Cricketmatches zwischen Schülern des Eton College und Schülern der Harrow School serviert.

- Die Baisers (Rezept auf den vorherigen Seiten) in kleinere Stücke zerbröseln.
- Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren.
- Die andere Hälfte der Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Sahne steif schlagen
- Alle Zutaten abwechselnd in Gläser schichten und mit Erdbeeren garnieren. |

## ZUTATEN

- 300 ml Sahne (alternativ Crème fraîche)
- 500 g Erdbeeren
- 5 bis 10 Baisers, zerstoßen

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

# HAMBURGER KUDDELMUDDEL

Kuddelmuddel sagt man im Norden Deutschlands zu einem ordentlichen Durcheinander. Für die Hamburger Variante des Eton Mess nimmt man statt Erdbeeren ganz einfach Rote Grütze. Ein klassischer Nachtisch der Norddeutschen Küche.

- Für die Rote Grütze alle Früchte putzen, Himbeeren verlesen und die Kirschen entsteinen.
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit dem Fruchtsaft und der Zitronenzeste aufkochen.
- Stärke mit etwa 5 Esslöffeln Wasser glatt rühren und zu dem kochenden Fruchtsaft geben.
- Unter Rühren noch einmal aufkochen und die Früchte sowie den Zucker dazugeben.
- Vom Herd nehmen und Vanilleschote entfernen.
- Für den späteren Gebrauch in Einmachgläser umfüllen und 30 Minuten bei 90°C einwecken.
- Für das Kuddelmuddel zunächst Baiser grob zerstoßen und abwechselnd mit der Roten Grütze in ein Glas Schichten.
- Am Ende mit zwei bis drei Esslöffeln halbgeschlagener Sahne oder Milch sowie ein paar Früchten garnieren. |

## ZUTATEN\*

### Rote Grütze

- 150 g Brombeeren
- 150 g Heidelbeeren
- 150 g Johannisbeeren
- 150 g Himbeeren
- 1/2 Vanilleschote
- 500 ml roter Fruchtsaft
- 5 El Speisestärke
- 75 g Zucker
- 1 Zitronenzeste

### Spätere Zugabe

- 5 bis 10 Baisers, zerstoßen

\*Ergibt ca. 2 Gläser à 250 ml



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

Rezepte: Christoph Bremer

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





# Der Fermentations- künstler

## Kulinarische Köstlichkeiten aus Berlin-Wedding

Seine vegane Lebensweise, die Liebe zur bildenden Kunst und die japanische Esskultur inspirierten den Berliner Markus Shimizu zu seinem Konzept MimiFerments. In der Manufaktur findet man unter anderem hochwertige Misopasten sowie Sojasoßen mit besonderen Geschmacksnoten. Die Fermente stellt Shimizu handwerklich und ohne Zusatzstoffe in Holzfässern her. Neben Sorgfalt und Bio-zertifizierten Zutaten gibt er ihnen vor allem eines: viel Zeit zum Reifen.

**A**lles begann in der heimischen Küche: „Ich habe lange vegan gelebt und das brachte mich dazu, mit meiner Ernährung zu experimentieren“, erzählt Markus Shimizu. Auf der Suche nach geeigneten Proteinquellen stieß der Wahlberliner auf Bohnenfermente wie Tempeh, das ursprünglich aus Indonesien kommt. Wie Tofu wird Tempeh klassisch aus Soja gewonnen und oft als Fleischalternative genutzt. Shimizu eignete sich das nötige Wissen an und stellte es zu Hause selbst her.

Während zur Produktion von Tofu geronnene Sojamilch verwendet wird, fermentiert man die

gekochten Bohnen für Tempeh mithilfe spezieller Schimmelpilze. So entsteht ein proteinreiches und bekömmliches Lebensmittel mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Aus Sojabohnen oder ähnlichen Leguminosen sowie Wasser und geeigneten Pilzkulturen kann man Tempeh leicht selbst ansetzen. Shimizu entdeckte mit der Zeit immer neue Varianten sowie weitere fermentierte Lebensmittel. „Die Herstellung von Fermenten ist kreativ und intuitiv, man kann viel daraus machen“, sagt er.

### Quellen der Kreativität

Die Kreativität ist denn auch der rote Faden, der sich durch Shimizus gesamtes Leben zieht. 1977 in Japan geboren, zog er im Alter von acht Jahren mit seinen Eltern in die Niederlande. Hier lernte er auch erstmals Tempeh kennen. Als Kunststudent verschlug es ihn schließlich nach Berlin. „Mich fasziniert die





Die Manufaktur Mimiferments findet sich in Berlin-Wedding

Freiheit in der Kunst, alles machen zu können“, sagt er. „Das hat mir auch im Business weitergeholfen, da es das Auge schärft.“

Doch bevor Shimizu zum Gründer wurde, standen noch andere Abenteuer an. „Ich verbrachte insgesamt drei Jahre im Amazonasgebiet. Unter anderem war ich dort bei einem Imker, der mit indigenen Völkern gearbeitet hat“, berichtet er. Die Nähe zur Natur und die natürliche Herstellung von Lebensmitteln faszinierten ihn und ließen ihn nicht mehr los.

Zurück in Berlin, stellte Shimizu im Freundeskreis fest, dass großes Interesse an seinen Fermenten bestand. „Eine Freundin hat mir dann vorgeschlagen, Workshops zu geben. Die fanden alle toll“, erinnert sich Shimizu. Vor etwas mehr als fünf Jahren beschloss er, seiner kulinarischen Vorliebe einen neuen Rahmen zu geben und ein eigenes Geschäft zu gründen.

In einem Gründungscoaching entwickelte Shimizu sein Konzept für Mimiferments, wie er sein Geschäft nannte. Sein Wunsch war es, traditionelle Fermente für die Gastronomie sowie für Privatkundschaft herzustellen, möglichst aus regionalen und Bio-zertifizierten Zutaten sowie vollkommen frei von Zusatzstoffen. So wollte er sich qualitativ von gängigen Asiashop-Produkten unterscheiden.



Seine handwerklichen Produkte lässt Markus Shimizu in großen Holzfässern teils monatelang reifen





Die Geschenkboxen sind bei der Kundschaft sehr beliebt



Manufaktur in die Oudenarderstraße in Berlin-Wedding um. Seine Ladenfläche vergrößerte Shimizu auf einen Schlag von 100 auf 470 Quadratmeter. Im neuen Geschäft gibt es nicht nur deutlich mehr Lagerfläche für die zahlreichen Holzfässer, in denen die Fermente reifen, sondern auch eine noch professionellere Ausstattung.



Eine Vielzahl verschiedener Misopasten ist im Angebot, jede hat ihren ganz eigenen Charakter

„Die Misopasten, die man in Deutschland günstig bekommt, stammen in der Regel aus Japan. Es gibt dort auch sehr gute Hersteller, die sind hier aber so gut wie gar nicht vertreten“, sagt Shimizu. Um große Mengen in gleichbleibender Qualität zu gewährleisten, handelt es sich dabei außerdem um standardisierte Produkte, die haltbar gemacht werden, indem man den Fermentationsprozess stoppt. Im Gegensatz dazu seien die Produkte bei Mimiferments nicht pasteurisiert, so der Gründer. „Sie arbeiten weiter“, sagt er.

### Vielfältiges Angebot

Etwa 20 Jahre ist es her, dass Markus Shimizu erstmals mit Tempeh experimentierte. Heute ist es nur eines von zahlreichen anderen Produkten in seiner Manufaktur, die er schließlich 2017 mitten in einem Berliner Wohngebiet eröffnete. Das Angebot ist reichhaltig. Es gibt verschiedene Miso-Varianten sowie Sojasoßen im Geschäft, daneben auch Besonderheiten wie Naturseife und Duftöl – alles auch erhältlich über einen Onlineshop. Zunächst arbeitete Shimizu nach der Gründung in seinem kleinen Laden allein, schnell stießen dann zwei Aushilfen dazu.

Bereits nach wenigen Jahren war das Interesse an seinem Angebot derart gewachsen, dass er sich neue Räumlichkeiten suchte. Im Februar 2022 zog die

„Wir haben jetzt einen Standwolf, um die Sojabohnen zu zerkleinern“, freut sich der Inhaber. Neben einem Desinfektionsgerät gibt es außerdem einen eigenen Dampfgenerator, um das notwendige Raumklima bei der Herstellung zu schaffen. Durch eine große Glaswand können sich Besucherinnen und Besucher im Geschäft ein Bild davon machen und dem wachsenden Team bei der Produktion auf die Finger schauen.

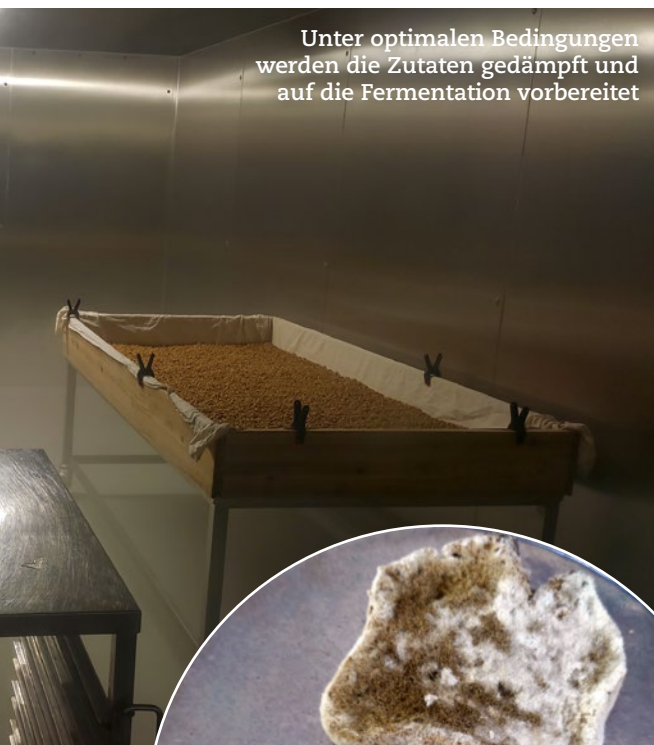
Miso und Soja – die beiden japanischen Klassiker – bilden das Herzstück in Shimizus Angebot. Miso ist mit Tempeh eng verwandt, eine traditionell japanische Paste, die ebenfalls auf Soja basiert, dabei aber auch Anteile von Reis, Gerste oder anderem Getreide enthält. Um Miso herzustellen, werden das verwen-

### KONTAKT

Mimiferments  
 Oudenarderstrasse 16, Haus C  
 13347 Berlin  
 Telefon: 030/61 64 54 30  
 mimiferments.com  
 mimi@mimiferments.com



Unter optimalen Bedingungen werden die Zutaten gedämpft und auf die Fermentation vorbereitet



**Koji bei der Arbeit: Nicht alles, was Schimmel heißt, ist automatisch schlecht**

Getreide und Sojabohnen zunächst gewaschen und eingeweicht, danach abgetropft, gedämpft und schließlich abgekühlt. Shimizu gibt die Masse anschließend in ein Fass und fügt Koji-Starterkulturen hinzu, um das Getreide zu fermentieren. Dabei handelt es sich um spezielle Schimmelpilze.

„Die Vorbehandlung ist wichtig, um die enthaltene Stärke vorzubereiten“, erklärt der Spezialist. Der Pilz baut die Stärke ab und wandelt sie um, wodurch die besonderen Aromen entstehen. In Shimizus Manufaktur stehen zahlreiche Fässer, er lagert sie monatelang, denn gutes Miso benötigt vor allem Zeit. „Das kürzeste steht bei uns zwei Monate, demnächst bereiten wir aber auch ein fünfjähriges Miso vor“, erläutert der Fachmann. Je nach Zusammensetzung haben die Produkte unterschiedliche Reifegeschwindigkeiten. „Nicht jedes wird konstant besser, je länger es dauert“, sagt Shimizu.



In den neuen Räumlichkeiten ist deutlich mehr Platz für die professionelle Herstellung der Produkte

## Lust auf Experimente

Im Laufe der Zeit hat der Berliner viele verschiedene Zutaten als Basis ausprobiert. „Manchen Kunden waren die Produkte nicht deutsch genug, statt Soja haben wir dann zum Beispiel Linsen, Bohnen, Gerste oder Brot verwendet.“ Aber handelt es sich dann dabei tatsächlich noch um Miso?

Markus Shimizu beantwortet die Frage klar mit Ja. „Es gibt kein Reinheitsgebot und traditionell wurde Miso schon immer mit vielen verschiedenen Zutaten gemacht“, sagt er.

Um eine handwerkliche Sojasoße herzustellen, gibt Shimizu beispielsweise gerösteten, geschroteten Weizen zu eingeweichten, gedämpften Sojabohnen und mischt alles gut durch. Auch diese Masse wird nun mit Koji-Sporen versetzt. In der ersten Woche muss sie täglich umgerührt werden, dann in größeren Abständen. „Danach wird die Masse gepresst und die Sojasoße daraus gewonnen“, erklärt Shimizu. Den ausgedrückten Rest nennt man Trester, er wird verkauft oder für eine zweite Fermentation genutzt.

Seine Experimentierfreude hat Markus Shimizu nie verloren, im Gegenteil. Statt Weizen arbeitet er mit Getreide wie Einkorn, Emmer oder Hirse, statt Soja kommt beispielsweise Lupine zum Einsatz. Auf diese Weise und über verschiedene Reifezeiten kitzelt er unterschiedliche Aromen aus den vielseitigen Fermenten heraus. Gleichzeitig erfordern die neuen Räumlichkeiten und die gewachsene Struktur trotz handwerklicher Produktion auch stärker standardisierte Prozesse.

Für die Zukunft will Shimizu sein Sortiment gerne noch erweitern. „Ich möchte meine Kooperationen ausbauen, zum Beispiel mit Bäckereien.“ Auch Koji-Starter will der Fermentationsfan künftig gerne selbst vermehren, derzeit kauft er die Pilze noch in Japan ein. „Wir müssen jetzt aber erstmal alles so hinbekommen, dass es gut funktioniert“, sagt Shimizu. Seinen hohen Anspruch will er dabei auf jeden Fall beibehalten. ■




FÜR IMMER MORGEN!

# Wir sagen Ja zum Frühstückshunger





A glass jar filled with oatmeal sits on a brown cloth. A white spoon is visible on the left. A large yellow sun graphic is overlaid on the bottom half of the image, with a circular cutout containing text.

Der Kopf ist noch halb  
im letzten Traum und der Arm  
greift schon nach der Kaffeekanne, um den  
restlichen Körper ins Jenseits zu befördern. Ja,  
an manchen Tagen möchte man die morgendliche  
Routine am liebsten vor der Schlafzimmertür lassen  
und sich mit Cappuccino und Co. im Bett verkriechen. Die  
folgenden Rezepte können Abhilfe schaffen, diese Vision  
in die tatsächliche Realität zu holen. Denn die haltbaren  
und schnell gemachten Ideen sind ein wahrer Lebensretter  
für Morgenmuffel und solche, die gerne die anbrechenden  
Stunden des Tages anderweitig nutzen möchten, als lange in  
der Küche zu stehen. Sei es erfrischende Orangen-Brötchen  
oder eine gemütliche Schüssel Cornflakes – diese Rezepte  
versprechen ein wohliges Gefühl in der Magenregion.



# OVERNIGHT-OATS

Insbesondere morgens unter der Woche darf die Uhr gerne rückwärts ticken. Jeder Handgriff in der Routine sitzt. Neben Kaffee darf natürlich ein gesundes Frühstück nicht fehlen. Das ist mit den Overnight-Oats schnell gemacht und kann am Abend vorher zubereitet werden. Ein tolles Plus: Die Oats lassen sich abwechslungsreich in den verschiedensten Geschmacksrichtungen gestalten. Einmal am Abend angerührt, können die Oats für zweimal Frühstück verwendet werden.

## ZUTATEN\*

- 130 g Haferflocken
- 150 g Joghurt natur, ungesüßt
- 280 ml Wasser
- 2 EL Saaten wie Kürbiskerne, Leinsamen und Sonnenblumenkerne
- 2 EL Nüsse gehackt, zum Beispiel Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse
- Großes Glas oder Plastikbehälter mit Deckel
- Obst und Nüsse als Topping

\*Ergibt ca. 740 g (2-3 Portionen)



## Tipp

Die Nüsse schmecken besonders gut, wenn sie leicht angeröstet und frisch gehackt werden. Ein frisch geriebener Apfel und geröstete Haselnüsse verwandeln die Overnight-Oats in eine Art Birchermüsli.

- Wasser und Joghurt in ein Schraubglas oder Plastikbehälter geben und mit dem Löffel umrühren, sodass sich der Joghurt mit dem Wasser vermengt. Anstatt von Wasser und Joghurt kann auch Pflanzenmilch, Kombucha oder Kefir verwendet werden.
- Haferflocken, Saaten und Nüsse in das Joghurtwasser rühren.
- Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am Morgen die gewünschte Menge der Overnight-Oats in eine Schüssel geben und mit den Früchten und Nüssen deiner Wahl belegen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

/rosenundkohl

@rosenundkohl


rosenundkohl.de







# CORNFLAKES

Rezepte & Bild: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

Wenn es morgens einfach und schnell gehen soll, greift die noch müde Hand gerne mal nach der Packung Cornflakes, die halb geöffnet im Küchenschrank steht. Aufgrund des hohen Zucker- und Salzgehalts sind diese aber nicht immer die gesündeste Wahl. Selbstgemacht ist da natürlich immer besser. Umso schöner, wenn das genauso zügig geht. Mit nur wenigen Zutaten sind die hausgemachten Cornflakes frühstücksfertig und bleiben mehrere Wochen knackig. Eine gesunde Alternative gegenüber den Produkten aus dem Supermarkt, die auch zuckerfrei genießbar sind. Dafür einfach den Rohrzucker im Rezept weglassen.

- Den Backofen auf 175°C vorheizen.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen – Temperatur etwas reduzieren und unter ständigem Rühren solange weiter köcheln lassen, bis die Masse zu einem Pudding eingedickt ist.
- Backpapier auf zwei Bleche legen und die Masse mit einer Teigkarte gleichmäßig verstreichen.
- Bleche gemeinsam im Ofen 30 bis 40 Minuten bei 175°C backen, bis die Teige an allen Seiten etwas angebräunt sind. Nach 15 bis 20 Minuten die Bleche tauschen, damit sie gleichmäßig garen.
- Teig aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- In kleine Stücke brechen und mit der knusprigen Seite nach unten auf ein Blech mit frischem Backpapier legen und nochmal 10 bis 15 Minuten backen.
- Abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen bleiben Cornflakes mehrere Wochen knackig. |

## ZUTATEN

- 600 g Wasser
- 70 g Maismehl
- 70 g Polenta
- 20 g Rohrzucker
- 3 g Steinsalz



\*Ergibt zwei Bleche Cornflakes

## Tipp

Cornflakes-Teig mit gemahlener Vanille oder Zimt verfeinern.

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:





Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt






Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

# ORANGEN-BRÖTCHEN

## ZUTATEN\*

- 250 g Weizenmehl, 450er
- 75 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 g Salz
- 7 g Backpulver
- 1 g Natron
- 2 TL Orangenschale abgerieben
- 90 g pflanzliche Sahne (z.B. Soja Creme Cuisine oder Hafersahne)
- 40 g Orangensaft
- 90 g Öl
- 2 EL pflanzliche Sahne zum Bestreichen

\*Ergibt sechs Stück

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt


Lasst uns eine Traumreise nach Sizilien machen: Hellblaues Mittelmeer, gotische und barocke Bauten in verwinkelten Gassen und der Geruch von Orangenbäumen. Ein Stückchen Italien gibt es in den hier vorgestellten Orangen-Brötchen, die nicht nur schnell gemacht sind, sondern sich auch sehr gut zum Einfrieren und wieder Aufbacken eignen. Wunderbar pur oder mit etwas Butter oder Pflanzenmargarine als Snack, zur Brotzeit oder zum Frühstück genießen, lässt dieses Rezept vom Sommer mit leichter Meeresbrise träumen.


- Mehl, Vanillezucker, Salz, Backpulver, Natron und Orangenschale in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen gut verrühren und beiseite stellen.
- Puderzucker und Öl in eine Schüssel geben und gut verrühren. Orangensaft und Pflanzensahne dazugeben und nochmal gut verrühren.
- Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- Die Orangen-Sahne-Mischung auf die Mehlmischung geben und mit dem Löffel alles zu einem Teig verrühren. Achtung: Nicht zu lange rühren! Sobald alle Zutaten vermengt sind, aufhören zu rühren. Ansonsten werden die Orangen-Brötchen nicht so locker.
- Mit dem Esslöffel sechs Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der Pflanzensahne bestreichen.
- Die Orangen-Brötchen 20 bis 25 Minuten goldgelb kross backen. |





Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am besten

### Tipp

Die Muffins vor dem Servieren kurz erwärmen und mit Aufstrichtopping und Speckrosen anrichten.

Schwierigkeitsstufe:

Aufwand:

Haltbarkeit:

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# MOZZARELLA-KRÄUTER-MUFFINS MIT SPECKROSEN

Es ist ein sommerlicher Sonntag. Der erste Kaffee wärmt bereits den Magen und wie die Sonne, ist auch der Hunger Frühaufsteher. Deftig darf es sein und vor allem etwas Abwechslung. Warum also nicht einmal pikante Muffins zum Frühstück anbieten? Der aromatische Duft von Speck und frischen Kräutern macht sich bereits bei der Zubereitung breit. Das Schöne: Diese Muffins schmecken sowohl warm als auch kalt ausgezeichnet.

- Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Mehl mit Backpulver zu einer Mehlmischung vermengen.
- Jedes Muffinsförmchen mit dünn geschnittenem Prosciutto auslegen.
- Eier mit Milch verrühren und das Öl, die Gewürze und Mehlmischung ergänzen.
- Mozzarella, Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern und Kräuter klein schneiden und unter den Teig mengen.
- Teigmasse in die Muffinsformen verteilen und mittig eine kleine Mozzarellakugel versenken.
- Für das Topping (Speckrose) je eine Olive mit Frühstücksspeck umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Muffins und Speckrosen 25 bis 30 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit eine Stäbchenprobe machen. |

## ZUTATEN\*

- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 El gehackte frische Kräuter
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Öl
- 150 g fein geschnittener Bauchspeck / Frühstücksspeck
- 12 Oliven ohne Stein
- 12 Minimozzarella
- 100-150 g dünn geschnittener Prosciutto
- 3 EL klein geschnittener Mozzarella,
- 2 EL gehackte Oliven ohne Stein
- 2 EL gehackte getrocknete Tomaten
- 1 El eingelegte Kapernbeeren
- Kräuterrahm oder Liptaueraufstrich

\*Ergibt 12 Muffins







Der neue **Stabmixer** ErgoMaster Serie 6 von Bosch lässt sich ganz intuitiv mit einhändigem Druck auf den Bedienhebel handhaben. Der leistungsstarke Motor liefert die nötige Power für beste Ergebnisse und dank der neuen verschleißfreien Keramik-Kupplung wird die Energie direkt auf die Messer oder ergänzende Zubehöre wie Schneebesens und Pürrierfuß übertragen. Laut Hersteller ist es der weltweit erste Stabmixer mit so einer Kupplung. [www.bosch-home.com/de](http://www.bosch-home.com/de)



Aus der Produktlinie Flexispace bietet der Hersteller Tescoma eine neue **Hängehalterung für Schneidebretter** an. Die aus Kunststoff-bestehende Halterung hat eine Länge von 18 Zentimetern, eine Breite von 11,5 Zentimetern und eine Höhe von 37 Zentimetern. Je nach Stauraum lässt sich die Halterung laut Hersteller an der Innen- oder Außenseite von Küchenschränken befestigen. Dabei kommt sie auf ein Gewicht von 380 Gramm. Der Preis liegt bei 23,90 Euro. [www.tescomaonlineshop.de](http://www.tescomaonlineshop.de)



Nach dem Essen ist vor dem Geschirrspülen: Die Pop-Up-**Schwämme** von Kiss My Kitchen sind flach und nehmen erst bei der Berührung mit Wasser ihre wahre Form an. Wie rund oder eckig die Schwämme schlussendlich werden, ist bis zum Tauchgang ins Nasse ein Geheimnis. Die Produkte bestehen nach Herstellerangaben zu 100 Prozent aus nachhaltiger Cellulose und sind in verschiedenen Designs erhältlich. Auf den eckigen Modellen sind die Motive Herz und Kussmund abgebildet, die rundlichen sind mit Zebra- und hawaiischen Kunst-Prints versehen. Die Pop-Up-Schwämme kosten 8,90 Euro pro Stück. [www.shop.kissmykitchen.de](http://www.shop.kissmykitchen.de)



Die zwei Küchenhelfer „Peel & Grate“ und „Peel & Slice“ von Trebonn vereinen verschiedene Features für mehr Komfort und weniger Abwasch in der Küche. „Peel & Grate“ bietet neben einem seitlichen **Sparschäler** (mit farblich abgestimmter Schutzkappe) gleich nach dem Schälen die Möglichkeit, das Gemüse zu reiben. Bei „Peel & Slice“ – auch

mit integriertem Sparschäler – kommt nach dem Schälen direkt der Gemüschobel zum Einsatz. Beide Küchenhelfer haben eine Antirutschkante und einen gummierten Griff für besseren Halt. Der Preis beträgt jeweils 19,90 Euro. [www.trebonn.com](http://www.trebonn.com)





Zu weich, zu hart, aber nie auf den Punkt. Perfekt gekochte Eier sind eine Wissenschaft für sich. Das **PiepEi** schafft hierfür Abhilfe. Einfach mit den Eiern lagern, zusammen mit den Eiern kochen und PiepEi® singt. Egal mit welcher Wassertemperatur man startet und egal auf welcher Höhe man kocht, das Ei wird perfekt. Das PiepEi spielt drei Melodien. Die Version „Küken“ spielt „Old MacDonald“ für weiche, „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“ für mittelweiche und „Der Hahn ist tot“ für hart gekochte Eier. Andere Ausführungen des Eis stimmen Schlager, Pop- oder Rock-Songs an. [www.brainstream.de](http://www.brainstream.de)



Im Gegensatz zu anderen **Aufbewahrungsdosen** haben die TO-GO-BOXEN von Glasslock zwei Kammern, um verschiedene Snacks zu lagern. Die verschiedenen Größen bieten die Möglichkeit, persönliche Essenskombinationen aufzubewahren, mitzunehmen und zu erwärmen. Ein kleines Ventil im Deckel offeriert den Vorteil, dass die Behälter bedenkenlos in Mikrowellen genutzt werden können. Der Deckel dient damit gleichzeitig als Spritzschutz. Die Verschlussclips können mit einem Bleistift beschriftet und mit einem Radiergummi wieder gereinigt werden. Preis: ab 14,90 Euro. [www.kostbar.shop](http://www.kostbar.shop)



Mit dem OXO-**Fettabscheider** bekommt man eine feine, köstliche Soße ohne unliebsame Stücke oder Klumpen. Das Tool mit Sieb und Stopfen trennt das Fett der Soße ganz einfach ab. Dafür muss die Bratensoße zunächst in den Fetttrenner gefüllt werden. Größere Geschmackskomponenten wie Lorbeerblätter werden durch das abnehmbare, hitzebeständige Sieb einfach und schnell aufgefangen. Nach kurzer Zeit steigt das Fett nach oben und der fettarme Bestandteil der Soße setzt sich unten ab. Der mitgelieferte Stopfen verhindert nun, dass das Fett nach oben in den Ausgießer gelangt. Hat sich die Bratensoße abgesetzt, werden Sieb und Stopfen abgenommen und die Bratensoße kann abgossen werden. Eine Blende verhindert, dass Soße über den Fetttrenner anstatt durch den Ausgießer läuft. Außerdem ist der Fettabscheider mit einer praktischen Messskala, einem rutschfesten Komfortgriff und einem Spritzschutz ausgestattet. Der Preis: 24,99 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



Die Altholzmanufaktur Old Oak stellt im Avocadostore ein **Ahorn-Schneidebrett mit integrierter Auffangwanne** aus Edelstahl vor. Durch die Schale können geschnittenes Gemüse und anderes einfach in die Pfanne, die Schüssel oder in den Topf gegeben sowie Abfallreste direkt aufgefangen werden. Ein Vorteil des Materials: Ahorn sei sehr langlebig und messerschonend, so der Hersteller, dadurch bleibe das Schneidebrett lange erhalten. Es ist 40 Zentimeter lang, 28 Zentimeter breit und hat eine Höhe von 4,2 Zentimeter. Im Avocadostore ist das Schneidebrett für 99,00 Euro erhältlich. [www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)



Neu von Peugeot sind **Keramik-Formen** in Satin-Schwarz, die im Herzen der Bretagne hergestellt werden – in einer Manufaktur, die seit 1930 Steinzeug fertigt. Entsprechend groß sind das Know-how und die daraus resultierende Qualität der Keramik. Darauf gewährt Peugeot eine Garantie von 10 Jahren. Die Rezeptur für die Keramikmasse besteht zu 100 Prozent aus Zutaten natürlichen Ursprungs und ist frei von Blei, Nickel und Cadmium. Die verwendete Emaille erfüllt außerdem strengste Lebensmittel- und Umweltauforderungen. Sie schützt vor Kratzern und Abrieb und ermöglicht eine einfache Reinigung. Die Formen halten Temperaturen von 250 Grad Celsius bis minus 25 Grad Celsius stand. Die Keramiken sind in Größen von 18 bis 40 Zentimetern zu Preisen von 19,90 bis 46,90 Euro erhältlich. [de.peugeot-saveurs.com](http://de.peugeot-saveurs.com)



Genießerinnen und Genießer lieben das Spiel mit dem Feuer in der Küche – denn es gibt zahlreiche Gelegenheiten, sorgfältig zubereitete Gerichte durch Flambieren, Karamellisieren, Glasieren oder Schmelzen noch köstlicher zu machen. Die Creme Brûlée ist da nur ein Beispiel – auch herzhaftere Speisen vertragen etwas Zauberei – zum Beispiel mit erhitztem Zucker. Der **Flambierbrenner** Brûlée ist mit seinem Druckschalter stets einsatzbereit und mit bequemer Dreh-Arretierung ausgestattet. So kann man beim Flambieren, Karamellisieren und Co. mühelos eine Dauerflamme mit hoher Hitzeentwicklung erzeugen. Mit der einstellbaren Flammenstärke lässt sich zudem die Temperatur stufenlos regulieren. Der Preis: 29,95 Euro. [www.adhoc-design.de](http://www.adhoc-design.de)

Mit dem **Guacamole Set** von Kilner, lassen sich Guacamole, Hummus und Babynahrung schnell und einfach fein pürieren. Anschließend kann das Mus sicher im 500 Milliliter fassenden Glas aufbewahrt und gelagert werden. Der Glasdeckel schließt luftdicht ab und schützt somit die handgemachten Nahrungsmittel. Durch das Herunterdrücken des Stempels in das Edelstahl-Lochsieb, wird der Inhalt fein und sauber ins Glas gepresst und zugleich püriert. Der Preis: 39,95 Euro. [www.a-fine.de](http://www.a-fine.de)





WISSEN, WAS DRIN IST

# Wurst

Kaum ein Lebensmittel ist so in Verruf geraten wie die Wurst. Sie sei ungesund und mit Fleischabfällen gestreckt, lautet das Vorurteil. Nicht ganz zu Unrecht. Belege dafür, was uns die Fleischindustrie alles unterjubelt, gibt es zuhauf. Gut, wer da eine Metzgerei seines Vertrauens hat. Oder wer seine Wurst selber macht. Zu aufwändig? Zu kompliziert? Nicht unbedingt. Mit ein paar Kniffen ist auch die eigene Wurst im Handumdrehen gemacht. Mit selbst ausgewählten Zutaten. Da weiß man dann wirklich, was drin ist.









Text: Max Stecker

# Pökeln

## Ein Klassiker des Haltbarmachens zum Selbermachen

Schinken selbst zu machen ist eigentlich kein Hexenwerk, es kann sogar richtig Spaß machen und kostet nur wenig Arbeitszeit. Auch, weil die nötigen Werkzeuge in jedem Haushalt zu finden sind oder deren Anschaffung preiswert ist. Dennoch gibt es einige Aspekte, die manche zögern lassen. Von der Auswahl der richtigen Pökelmethode bis zu Bedenken über das Nitritpökelsalz und dessen giftigen Ruf. Grund genug, die Grundlagen des Pökeln einmal unter die Lupe zu nehmen.

**P**ökeln ist eine sehr traditionsreiche Methode, um Fleisch haltbar zu machen. Am besten eignet sich dafür Schweinefleisch, wobei aber auch auf Rind- oder Kalbfleisch zurückgegriffen wird. Geflügel ist nur geeignet, wenn das Fleisch hinterher gekocht wird. Der reine Konservierungsvorgang würde Geflügel zu sehr austrocknen. Vor dem Pökeln sollte man das Fleisch gut vorbereiten: Es muss sauber pariert werden. Und weil Fleischtaschen und -schnitte Schimmel begünstigen können, sollte die Oberfläche so glatt und sauber wie möglich sein. Je nach Größe und Dicke des Fleischstückes sowie der gewählten Methode dauert der Vorgang unterschiedlich lange.

### Material und Klassiker

Was benötigt man zum Pökeln? Neben einem großen Schneidebrett als Unterlage sollte man für den groben Zuschnitt des Fleisches ein breites Fleischmesser und zum ordentlichen Parieren ein scharfes Ausbeinmesser zur Hand haben. Eine präzise Waage wird benötigt, um das Fleisch zu wiegen. Auch die Gewürze und insbesondere das Salz müssen mindestens aufs Zehntel genau gewogen werden, weswegen man um eine Feinwaage kaum herumkommt. Wiegefehler beim Salz stellen schließlich

den häufigsten Fehler dar. Mithilfe eines Lakemessers lassen sich die Lake und der Pökelprozess kontrollieren. Zu guter Letzt werden salzbeständige Bottiche für die Pökellung und, sofern es kein Kochschinken sein soll, Fleischhaken oder Schnüre zum Abhängen des Fleisches benötigt.

Beliebte Beispiele für Pökelfleisch sind Kasseler, Frühstücksspeck (Bacon), Lachs-schinken, Rohwürste wie Salami oder Brühwürstchen wie Wiener Würstchen. Passende Gewürze fürs Pökeln sind zum Beispiel Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter oder Piment. Gepökelt ist bis zu zwei Monate haltbar, wobei das auch von der möglichen Weiterverarbeitung durch Räuchern oder der Pökelmethode abhängt.

### Verschiedene Möglichkeiten

Pökeln ist nicht gleich Pökeln. Prinzipiell gibt es drei unterschiedliche Methoden. Beim Nasspökeln wird das Fleisch in einem Gefäß mit einer Salz-/Gewürzlake übergossen. Der Prozess dauert mehrere Tage bis Wochen. Beim Spritz- oder Impfpökeln wird die Lake zusätzlich in das Fleisch eingespritzt. Weil der Pökelvorgang somit gleichzeitig von innen wie von außen stattfindet, geht das am schnellsten und eignet sich wegen der erhöhten Flüssigkeit besonders für Kochschinken. Diese Methode würden wir für die Weiterverarbeitung in einem Schinkenkoher empfehlen.

Beim Trockenpökeln liegen die Dinge nicht ganz so eindeutig. Man kann zwischen Vakuum- und echtem Trockenpökeln unterscheiden. Beim Vakuum-pökeln wird das Fleisch trocken mit Gewürzen eingerieben und entweder in einem Vakuumbutel versiegelt im Kühlschrank aufbewahrt oder in einem Gefäß geschichtet. Bei der zweiten Methode sollte das Fleisch nach spätestens drei Tagen von seiner Eigenlake bedeckt sein, sonst muss man eine zusätzliche Lake





Für Kasseler eignet sich die Spritz- oder Impfmethode



Ein zentrales Thema beim Pökeln: Salz

ansetzen. Echtes Trockenpökeln ist die einzige Variante, bei welcher Meer- und Kochsalz weniger kritisch einzusetzen sind.

## Die Salzproblematik

Aber wieso ist der Einsatz von Meer- und Kochsalz kritisch? Weil die bekannte Alternative Nitritpökelsalz (NPS) oftmals zu Unrecht auf ästhetische Gesichtspunkte oder seine potenzielle Gesundheitsgefahren reduziert wird. Das NPS besteht aus handelsüblichem Salz, das zusätzlich 0,4 oder 0,5 Prozent Natriumnitrit enthält und auch als E 250 auf der Zutatenliste erscheint. Es sorgt nicht nur für die appetitanregende rötliche Farbe des Produkts oder das typische Pökelaroma, sondern hat eine sehr wichtige mikrobiologische Funktion.

Anders als Koch- oder Meersalz wirkt es gegen bestimmte Gruppen von Keimen wie Salmonellen oder das Bakterium Clostridium botulinum, das sich insbesondere im Vakuum wohlfühlt und zu Botulismus, also Fleischvergiftung, führen kann (siehe SPEISEKAMMER 03/22). So begünstigt NPS nachhaltig die Haltbarkeit des Gepökelten. Darüber hinaus hat es eine antioxidative Wirkung und verringert die Gefahr des Ranzigwerdens. Insbesondere bei Pökelf Verfahren im feuchten Milieu, aber auch im Vakuum, führt kaum ein Weg an NPS vorbei.

Der Nachteil beim NPS: Es weist durchaus eine geringe Toxizität auf. Für Erwachsene ist eine akute Gefahr – wenn es nicht pur oder in großen Mengen verzehrt wird – praktisch ausgeschlossen, Säuglinge sollten jedoch nicht damit in Kontakt kommen. Wichtig ist, bei der Herstellung alles richtig zu machen, damit möglichst wenig bis kein Restnitrit mehr im Fleisch verbleibt. Reste von

Nitrit können bei starker Erhitzung sogenannte krebserregende Nitrosamine bilden. Eine schonende Erwärmung im Wasserbad ist hingegen immer unkritisch.

## Pökeln ohne NPS?

Wer auf NPS verzichten möchte, bekommt eine rote Farbe beispielsweise durch Hinzugeben von Rote-Beete- oder Tomatenpulver hin. Außerdem hemmen manche Gewürze wie Muskatblüte, Thymian, Rosmarin oder Salbei die Fettoxidation ebenfalls. Zudem sollte das Gepökelte möglichst nicht mit direktem Sonnenlicht in Berührung kommen und kühl gelagert werden. Gerade bei Produkten wie Salami ist die Gefahr eines bakteriellen Befalls aber noch höher und die Herstellung ohne NPS wird umso heikler. Nasspökeln ohne NPS ist ohnehin keine Option, da die Lake eine hervorragende Lebensgrundlage für Keime bildet, die durch normales Salz nicht genügend in Schach gehalten werden. Wer den NPS-Gehalt verringern will, kann es mit herkömmlichem Salz mischen. |



Spanischer Schinken aus der echten Trockenpökellung

## ZUM NACHLESEN

Wer mehr zum Thema Pökeln erfahren möchte, Einzelheiten zu den verschiedenen Pökelformen erfahren und der Sache mit dem richtigen Salz noch einmal auf den Grund gehen will, der sollte einmal bei [raeucherwiki.de](http://raeucherwiki.de) vorbeischaun.







Mit wenig Aufwand zur selbstgemachten Wurst. So lautet das Versprechen der Hersteller von sogenannten Schinkenkochern. Wir haben uns zwei am Markt erhältliche Geräte angesehen und Wurst hergestellt. Mit dem günstigen Schinkenkocher von Browin und der original Schinkenfee. Es gibt Gemeinsamkeiten und auch ein paar Unterschiede, die nicht ganz unwesentlich sind. Im Ergebnis, soviel sei vorweggenommen, halten beide Geräte, was sie versprechen: Man kann mit ihnen Wurst und natürlich auch Schinken herstellen. Und das ist nicht einmal schwer.

### KURZPORTRÄT

Ein Topf, eine Feder, ein Deckel, eine Druckplatte. So simpel das Prinzip, so simpel die Bedienung, so genial die Möglichkeiten. Die Geräte sind nicht besonders groß und rauben somit in der Küche keinen Platz. Zudem benötigt man kein ausgefallenes Equipment – von einem Fleischwolf vielleicht abgesehen – um damit zu arbeiten.

### EINSATZBEREICH

Gebrühte Wurst für Aufschnitte und jegliche Form von Kochschinken. All das kann man mit beiden Geräten herstellen. Natürlich sind auch vegetarische und vegane Varianten möglich. Ob man mit den Geräten im Gegensatz zur gekauften Wurst etwas sparen kann, hängt sicher von der Qualität der gekauften Produkte ab – sowohl bei den fertig

gekauften als auch bei den Zutaten für das Selbermachen. Neben dem Spaß am Herstellen von Wurst und Schinken steht dabei sicher auch im Vordergrund, dass man weiß, was alles im Endprodukt steckt.

### FUNKTIONSWEISE

Die **Schinkenfee** verfügt über einen sogenannten Ausheber. Diesen setzt man zunächst in den Topf. Anschließend kann das vorbereitete Fleisch eingefüllt werden. Darüber wird die Druckplatte aufgelegt. Anschließend muss man eine der beiden Federn aufsetzen. Es liegen zwei Federn bei, eine kleinere für mehr und eine größere für weniger Füllstand. Als letztes wird der Deckel aufgesetzt. Auf Topf und Deckel befindet sich jeweils ein Pfeil, sodass man gut erkennen kann, wo man den Verschluss einrasten lassen muss. Jetzt wandert die Schinkenfee bei 85° bis 90° C ins Wasserbad. Der Topf sollte dabei hoch genug sein, sodass das Fleisch im Inneren komplett unter der Wasseroberfläche ist. Je nach Inhalt sollte das Fleisch die nötige Kerntemperatur von 75° C nach etwa 1,5 bis 2,5 Stunden Kochzeit erreicht haben. Wann das der Fall ist, kann man nur schätzen, denn Messen der Kerntemperatur während des Kochvorgangs ist nicht möglich.







## ORIGINAL SCHINKENFEE

Volumen Topf: 1.800 ml  
Für bis zu 2 kg Fleisch  
Preis: 119,- Euro  
[schinkenfee.de](http://schinkenfee.de)

Preis-Leistung: ★☆☆  
Alltagstauglichkeit: ★☆☆  
Nutzen für Haltbarmachung: ★☆☆  
Empfehlungsfaktor: ★☆☆

☆☆☆  
☆☆☆  
☆☆☆  
☆☆☆

det man keine unnötige Energie. Auch die an der Druckplatte fest verankerte Feder macht das Zusammensetzen des Browin-Kochers etwas leichter. Allerdings gibt es, anders als bei der Schinkenfee, auch nur eine Federgröße. Dadurch benötigt man für ein gutes Ergebnis immer eine ausreichende Menge Gargut.

## DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Man merkt dem Browin den günstigeren Preis an. Topf und Deckel, vor allem der Deckel des Umtopfes, sind sehr scharfkantig. Aber die Materialien wirken dennoch solide und dürften eine ordentliche Lebenszeit haben. Das Thermometer ist etwas dick und hinterlässt ein unschönes Loch im Endprodukt. Das Kochen im Plastikbeutel finden wir ebenfalls

**Browins Schinkenkocher** funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip. Das Gerät verfügt allerdings über keinen Ausheber. Wurst und Schinken kommen zwar auf die gleiche Art in das Gefäß, aber aus dem Browin deutlich schwieriger wieder heraus – oder ohne das Endprodukt zu beschädigen, gar nicht. Brät oder Schinken werden daher in einen Plastikbeutel und erst dann in den Topf gefüllt. Damit gelingt die Entnahme spielend. Ein weiterer Unterschied: Im Deckel befindet sich ein kleines Loch passend für das mitgelieferte Thermometer, mit dem dann die Kerntemperatur und somit der richtige Garpunkt gemessen werden kann. Im Komplettsset ist zudem ein Kochtopf in exakt passender Größe für den Kocher enthalten. Dieser funktioniert auf allen Herdarten, inklusive Induktion.

## ALLTAGSCHECK

Beide Geräte liefern gute Ergebnisse und lassen sich leicht handhaben. Die Schinkenfee ist etwas komplizierter in der Zusammensetzung. Die drei Platten lassen sich nicht so leicht einsetzen, die Feder rutscht gerne mal hin und her und kann nur schwer justiert werden. Das liegt an dem System mit dem Ausheber, aufgrund dessen man auf einen Plastikbeutel verzichten kann. Dieses System verhindert allerdings auch den Einsatz eines Thermometers zur Messung der Kerntemperatur während des Kochvorgangs. Genau darin liegt die Stärke des Browin. Durch das mitgelieferte Thermometer hat man die Kerntemperatur im Blick. So verschwen-



Das Browin-Komplettsset samt Thermometer und Umtopf

## BROWIN SCHINKENKOCHER

Volumen Topf: 1.200 ml  
Für bis zu 1,5 kg Fleisch  
Preis: 25,- Euro  
Im Komplettsset: 45,- Euro  
Preis für 20 Nachfüllbeutel: 7,50 Euro  
[browin.de](http://browin.de)



Ein großer Unterschied zur Schinkenfee: das Thermometer zur Messung der Kerntemperatur während des Kochvorgangs

Preis-Leistung: ★★☆☆  
Alltagstauglichkeit: ★☆☆☆  
Nutzen für Haltbarmachung: ★☆☆☆  
Empfehlungsfaktor: ★☆☆☆

☆☆☆  
☆☆☆  
☆☆☆  
☆☆☆





Die Schinkenfee hat den Ausheber, dieser fehlt bei Browin, ...

... daher wird in dem Gerät in einem Plastikbeutel gekocht, ...



nicht sonderlich zeitgemäß. Und auch nicht wirklich praktisch, muss man doch immer daran denken, passende und geeignete Beutel nachzukaufen. Der Preis der Beutel spielt hingegen kaum eine Rolle. Bis man den Abstand zur original Schinkenfee erreicht hat, kann man weit über 200 Mal damit kochen. Und damit sind wir auch beim größten Kritikpunkt an der Schinkenfee. Diese kostet fast 75,- Euro mehr als das Komplettsset von Browin. Auch wenn die Verarbeitung besser und das System durchdachter ist – auch die Schinkenfee hat Schwächen. Das Einsetzen der Feder ist ziemlich mühselig und erfordert etwas Übung. Die fehlende Möglichkeit, mittels Thermometer die Kerntemperatur während des Kochvorgangs zu messen, ist ein weiterer Nachteil. Aber das ist wiederum konstruktionsbedingt, denn mit Thermometer würde der Ausheber nur schwerlich funktionieren und man müsste am Ende doch in Plastik kochen.

### DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Die Größe des Topfes, die Verarbeitung, das System mit zwei Federn und dem Ausheber gefällt uns.



... denn anders bekäme man das fertige Produkt kaum mehr aus dem Topf

Die Schinkenfee macht einen soliden Eindruck und man hat das Gefühl, etwas gekauft zu haben, was ein Leben lang hält. Browins Schinkenkoher punktet ganz klar beim Preis und bei der Ausstattung. Ein Set mit Umtopf, Schinkenkoher, Thermometer und 10 Beuteln für unter 50,- Euro ist schon eine Ansage. Das Messen der Kerntemperatur während des Kochvorgangs und die Induktionsfähigkeit des Umtopfs sind weitere Pluspunkte.

### UPGRADE

Für das Kochen unserer Schinken- und Wurstprodukte haben wir uns noch ein wirklich praktisches Upgrade zugelegt: ein Induktions-Einzelkochfeld von Caso mit Thermometer. Dieses mobile Kochfeld ist aus zweierlei Hinsicht empfehlenswert. Zum einen kann man beim Kochen mit dem Schinkenkoher mittels des Thermometers die Wassertemperatur konstant halten. Wenn der Schinkenkoher von Browin zum Einsatz kommt, kann der Temperaturfühler direkt in das Gargut eingesetzt werden. Und das Gerät eignet sich auch bestens



Die Wurst ist je nach Art und Größe nach 1,5 bis 2,5 Stunden fertig





Haltbarmachen funktioniert mittels Vakuumieren. Eingefroren bleibt die Wurst so mehrere Monate frisch



Das im Lieferumfang enthaltene Thermometer kommt samt praktischer Halterung für den Topfrand


zum Einkochen, wenn man keinen Einkochautomaten besitzt, sondern im normalen Topf einkocht. Man kann sowohl die Temperatur als auch die Zeit einstellen und sich so entspannt zurücklehnen, während die Lebensmittel konserviert werden. Weitere Einsatzmöglichkeiten des CASO TC 2400 Thermo Control sind SousVide-Garen, Warmhalten, punktgenaues Braten von Fleisch und Fisch mittels Kerntemperaturfühler. |



Ein echtes Upgrade ist ein Einzelkochfeld samt Temperaturfühler wie das CASO TC 2400 Thermo Control

### CASO TC 2400 THERMO CONTROL

Temperaturbereich: 40-160°C  
Timer: bis 180 Minuten  
Automatische Topferkennung:  
für Töpfe von 12-26 cm  
Sensor-Touch Bedienung  
Preis: 99,- Euro

 caso-design.com



Geflügelwurst nach dem Rezept auf Seite 50. Das Rauchöl ist optional und verleiht ein bisschen den Geschmack eines Wiener Würstchens

Anzeigen

**Jetzt bestellen**



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

[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)

**HÄUSSLER**

Original Holzbackofen




Mit dem Häussler HABO genießen Sie die wunderbare Backqualität aus dem original Holzbackofen. Ein großes Stück Lebensqualität für Ihr Zuhause.

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0



An Wurst trauen sich viele nicht heran. Zu kompliziert, zu viel Aufwand. Zu groß ist die Angst, etwas falsch zu machen und so das gute Fleisch zu ruinieren. Mit einem Schinkenkocher geht es eigentlich ganz leicht. Und eintönig wird es auch nicht. Schon die Grundrezepte für Schinken- und Geflügelwurst sind äußerst schmackhaft. Und mit ein paar kreativen Ideen sind im Handumdrehen etliche Varianten möglich. Wer keinen Schinkenkocher zur Hand hat, der kann die Wurstmasse auch in Gläser füllen und einkochen. Lediglich ein Fleischwolf wird zwingend benötigt.

## ZUTATEN

### Schinkenwurst

- 500 g mageres Schweinefleisch
- 300 g fetter Schweinespeck
- 200 g Rindfleisch (z.B. Schulter)
- 100 g Eis-Schnee
- 20 g Nitritpökelsalz
- 1 g Knoblauchpulver
- 2 g Zwiebelpulver
- 1 g Koriandersaat gemahlen
- 2 g weißer Pfeffer
- 2 g Paprika edelsüß

### Geflügelwurst

- 500 g mageres Hähnchenfleisch
- 500 g ausgelöste Hähnchenkeule
- 100 g Eis-Schnee
- 1 Schuss Öl
- 20 g Nitritpökelsalz
- 1 g Knoblauchpulver
- 2 g Zwiebelpulver
- 1 g Koriandersaat gemahlen
- 2 g weißer Pfeffer
- 2 g Paprika edelsüß



- Zunächst die Fleischstücke in für den Fleischwolf gerechte Stücke schneiden. Danach zum Anfrieren für etwa eine halbe Stunde in den Gefrierschrank stellen.
- In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Schüssel zusammenmischen.
- Das Fleisch durch die kleinste Lochscheibe wolfen. Nun zusammen mit den Gewürzen in eine Küchenmaschine geben und kräftig durchmischen. Nach und nach das Eis hinzugeben und darauf achten, dass die Masse (das Brät) kühl bleibt, am besten nicht über 10°C.
- Nun das Brät in den Schinkenkocher füllen. Alternativ können auch Gläser verwendet werden.
- Die Wurst bei 90° C zwischen 1,5 und 2 Stunden kochen. Die Wurst sollte eine Kerntemperatur von 75° C haben. Wer Gläser verwendet, diese 120 Minuten bei 100° C einkochen. Der Vorteil: Die Wurst bleibt so lange haltbar. |





Rezept: Christoph Bremer  
Bilder: Jan Schnare

## VARIANTEN

### Paprika

Dem jeweiligen Grundrezept ca. 250 g Paprika hinzufügen. Hierfür Paprika (grün, rot, gelb oder gemischt) sehr klein schneiden und über Nacht in Öl einlegen. Alternativ kann man 20 g Paprikaflocken verwenden.

### Champignons

200 g Champignons klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl und Paprikapulver (edelsüß) kräftig anbraten. Nach dem Auskühlen der jeweiligen Grundmasse hinzugeben.

### Käse

Der jeweiligen Grundmasse 250 g in kleine Würfel geschnittenen Käse hinzufügen. Welcher Käse, das entscheidet der persönliche Geschmack. Sehr gut eignen sich mittelalter Gouda, Cheddar oder ein kräftiger Comté.

### Bierschinken

Für die Bierschinken-Variante der Schinkenwurst nimmt man 300 g des mageren Schweinefleisches und schneidet dies in kleine Würfel. Diese mariniert man nun mit einem Schuss Öl, 15 g Nitritpökelsalz, etwas Pfeffer, jeweils einer Prise Piment und Muskat. Für 24 Stunden am besten in einem Vakuumbbeutel ziehen lassen. Ein Zip-Beutel oder eine Schüssel gehen natürlich auch.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## Tipp

Wer im Glas einkocht, hat direkt haltbare Wurst. Dafür ist sie nicht ganz so schön in der Form. Mit dem Schinkenkocher hat man optisch gesehen hingegen Wurst wie vom Metzger. Vakuumiert lässt sie sich bestens einfrieren und hält so mehrere Monate.

### WENN ES DANEBEN GING

Wenn es mit der Bindung des Bräts einmal nicht klappt, ist beim Kuttern, dem Vermischen der Masse, etwas falsch gelaufen. In der Regel ist dann das Brät zu warm geworden. Im Ergebnis hat man eine bröselige Wurst, die man nicht in Scheiben schneiden kann. Kein Drama, denn man muss das wertvolle Fleisch nicht entsorgen. Einfach in Gläser füllen, bei 120 Minuten bei 100° C einkochen und man hat eine fantastische, haltbare Streichwurst.



Keine Bindung. Ärgerlich, aber kein Drama ...



... in Gläsern hat man eine wunderbare Streichwurst, die eingekocht zudem lange haltbar ist.





**Tipp**  
 Je nach Gusto kann diese Grundvariante mit Kräutern und Gewürzen abgewandelt werden. Am besten diese nach Beendigung des Pökels hinzufügen, bevor der Schinken in den Topf kommt.

# KOCHSCHINKEN

## ZUTATEN

- 1 kg Schweinefleisch (Nacken oder Keule)
- 22 g Nitritpökelsalz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Sylvia Schumacher  
 Bild: Rainer Schumacher



Einen absoluten Klassiker unter den Pökelwaren stellt der Kochschinken dar. Das Tolle daran: Er ist vielseitig einsetzbar. Ob als Aufschnitt auf dem frischen Bauernbrot oder als Pizzabelag. Das Selbermachen beziehungsweise Selberpökeln ist dabei gar nicht so schwierig.

- Das Pökelsalz wird gut und gleichmäßig in das Fleischstück einmassiert.
- Anschließend kommt das Fleisch in einen Vakuumbutel, der mithilfe eines Vakuumpierers verschlossen wird. Die Dauer des darauffolgenden „Pökelschlafs“ richtet sich nach der Fleischdicke. Gemessen wird dies an der umfangreichsten Stelle. Als Anhaltspunkt: Pro Zentimeter Fleischdicke rechnet man mit einem Tag Pökeldauer. Der Beutel wird im Kühlschrank gelagert und täglich kräftig durchmassiert.
- Nach Ende der Pökeldauer nimmt man den Schinken aus dem Beutel. Nun kommt er in einen Drucktopf, eine sogenannte Schinkenfee, wo eine Feder im Deckel das Fleisch zusammenpresst. Zum Garen wird dieser Topf in ein Wasserbad gestellt.
- Das Wasser wird kurz aufgekocht und dann wird die Temperatur soweit reduziert, dass es noch leicht simmert.
- Hat der Schinken eine Kerntemperatur von 75°C erreicht, ist er fertig und wird aus dem Drucktopf geholt.
- Der Kochschinken kann direkt heiß verspeist werden oder man lässt ihn abkühlen und schneidet ihn dann in Scheiben. |





*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

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

040 / 42 91 77-110





**SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE**



Text & Rezept: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher

# Fleisch im Glas

## - so macht es Spaß



**N**achdem die Einmachzeit für Obst und Gemüse langsam zu Ende geht, beginnt nun die Saison des Schlachtens und somit die Zeit der Fleischverarbeitung und -konservierung. In dieser Kolumne erkläre ich, wie und was man machen kann und wie es gelingsicher funktioniert. Da bei Fleisch im Glas, eingekocht im Topf/Einkochautomat (EKA) grundsätzlich 120 Minuten bei 100 °C gelten, werde ich das nicht jedes Mal dazu schreiben.

Beginnen wir mit rohem Fleisch. Bekannt ist das Schweinefleisch im eigenen Saft, auch Tuschonka genannt. Das oder auch Röllchen aus dünnen Bauchfleischscheiben werden trocken, also ohne Zugabe von Soße oder Flüssigkeit eingekocht. Das Fleisch wird nach Belieben gewürzt, diese Gewürze ziehen dann ins Fleisch.

### Schnitzel & Frikadellen

Schnitzel und Frikadellen müssen vor dem Einkochen gut durchgebraten werden. Dann sind auch in Frikadellen sonst nicht einkochbare Produkte



wie Ei und Paniermehl einkochbar, da sie in festen Massen verbacken sind. Nur auf Käseprodukte oder frische Petersilie muss auch in diesem Fall verzichtet werden. Schnitzel lassen sich so auch paniert einkochen. Nur bitte die Panade auf Ei und Paniermehl beschränken, weil hier Mehl nicht zum Konservieren geeignet wäre.

Wichtig: Vor dem Konservieren müssen solche Lebensmittel nach dem Braten gut auf Küchenkrepp ausfetten und auskühlen. Danach ab damit ins Glas und einkochen. Das bringt Freude, vor allem unterwegs beim Ausflug oder am Angelweiher.

### Selbst produzierte Wurstprodukte

Für Wurst im Glas sollte man das vorbereitete Brät gut gewürzt abschmecken. Es verliert beim späteren Einkochvorgang etwas an Würze. Die Masse kommt roh ins Glas. Wichtig ist der Anteil der feuchten Bestandteile. Soll die Wurst später streichfähig sein, benötigt der Glasinhalt ausreichend Masse an Schwarte, Fett und Kochbrühe. Die Masse muss dann eine breiige Konsistenz haben.

### Sülzen

Hier ist darauf zu achten, dass ausreichend gelifähiges Material verwendet wird. Man sollte also

### 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 105.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

/groups/449281958898101



möglichst natürliche Zutaten wie Schweinepfötchen, -schwänzchen oder Eisbein benutzen. Massen mit Gelatine sind nicht einkochbar, weil sie beim Konservierungsvorgang ihre Bindefähigkeit verlieren. Möglich wäre die Verwendung eines Aspikpulvers, das aber mindestens einen Binfaktor von 260 Bloom enthalten muss, damit das Endprodukt die gewünschte Konsistenz bekommt.

## Gegarte Speisen mit Soße

Bei Bolognese, Festtagsbraten, Klopsen und Co. ist es wichtig zu wissen: Garen und Konservieren sind gerade hier zwei völlig unterschiedliche Vorgänge. Um ihren typischen Geschmack zu entfalten, werden Speisen wie Gulasch, Braten, Sauerbraten, Rouladen und Co. zunächst so lange geschmort, wie ihr es auch für den frischen Verzehr macht. Anschließend wird mit der Soße oder dem Schmor-sud konserviert. Wichtig ist, dass in den flüssigen Bestandteilen keine nicht einkochbaren Zutaten vorhanden sind. Möchte man Komplettgerichte einkochen, so ist auf die Anordnung im Glas zu achten. Nudeln können mit Bolognese eingekocht werden, jedoch bissfest gegart, komplett getrocknet – so dass keine Flüssigkeit mehr erkennbar



ist – und oben auf die Fleischsoße gelegt. Wenn Speisen in Form gebunden werden (zum Beispiel Rouladen, Rollbraten), unbedingt die Bindefähigkeiten vor dem Einkochen entfernen.

## Wildgerichte

Bei Wild gilt das gleiche wie für normale Haustier-Fleischprodukte. Wer allerdings den Wildgeschmack durch Einlegen in Buttermilch minimieren möchte, kann das Gericht später nicht einkochen. In meinen Augen sowieso unnötig. Denn wer den Wildgeschmack mag, möchte ihn doch nicht reduziert wissen, wer ihn nicht mag, kann anderes Fleisch nutzen.

SYLVIA SCHUMACHER



## HAUSMACHER SÜLZE

Heute zeige ich Euch, wie Ihr aus einfachen und preiswerten Zutaten eine leckere Sülze im Glas produzieren könnt. Ich nehme zu gleichen Teilen Schweinepfoten, Schweineschwänzchen und Eisbein/Haxe. Das alles hat eine hervorragende Gelierfähigkeit, daher benötige ich keine anderen Mittel dafür.

- Die Fleischteile mit Wasser bedecken. Auf je 1 kg jeder Sorte noch eine Möhre sowie eine Zwiebel hinzufügen und mit 20 g Salz je kg Fleisch würzen.
- Alles so lange garen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst.
- Anschließend wird das Fleisch aus dem Sud genommen, sorgfältig von allen Knochen und Knorpeln befreit und in Gläser geschichtet. Dabei die Gläser zunächst nur zur Hälfte füllen.
- Wem es zusagt, der gibt noch Knoblauch in den Sud und kocht ihn dann nochmals auf. Der Sud sollte leicht überwürzt sein und kann beliebig mit Pfeffer sowie Salz abgeschmeckt werden.
- Der Sud wird nun über das Fleisch gegossen und alles durchgerührt. Dabei bitte etwa drei Zentimeter zum Glasrand frei lassen.
- Wer die saure Variante bevorzugt, gibt einen Schuss Essig hinzu und ergänzt mit Scheiben von sauren Gurken.
- Bei 100 °C 120 Minuten einkochen. |



### ZUTATEN\*

- 1 kg Schweineschwänzchen
- 1 kg Schweinepfoten
- 1 kg Eisbein/Haxe
- 60 g Salz
- 3 Möhren
- 3 Zwiebeln
- Knoblauch (optional)
- Pfeffer

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



Einkochzeit  
120 Minuten  
bei 100°C



# SPEISEKAMMER



## GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

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



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

## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA

€ 499,-



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



## 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

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





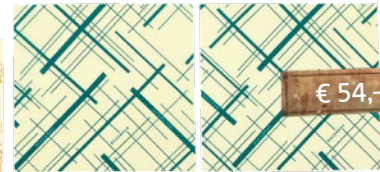
**Bee's Wrap 3er-Pack  
Meadow Magic VEGAN**



**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**



**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 medium  
25 x 27,5 cm**

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



**Bee's Wrap 3er-Set groß  
33 x 35 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.


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





SO SIMPEL,  
SO VIELFÄLTIG,  
SO RAFFINIERT

# Quiche & Tarte



Tartes und Quiches sind aus Frankreich stammende Gerichte, die für sich alleine oder auch als Beilage funktionieren. Doch worin bestehen eigentlich ihre Unterschiede? Beide haben in der Regel einen Mürbeteig als Basis, bei Tartes ist das nicht immer der Fall. Der Rand der Tarte ist meist etwas flacher als bei der Quiche und es gibt sie – ein weiterer Unterschied zur Quiche – auch in süßer Form mit Obst, Schokolade oder Nüssen. Charakteristisch für die Quiche ist eine Füllung auf Basis von Eiern, Käse und Schmand beziehungsweise Sahne. Der Klassiker schlechthin ist die Quiche Lorraine, die dazu noch Speck, Zwiebeln und manchmal auch Lauch enthält. Beim Backen von Tartes und Quiches sind die Möglichkeiten fast grenzenlos. Einfach ausprobieren heißt die Devise.







# TOMATENQUICHE MIT BASILIKUM IM GLAS

## ZUTATEN\*

### Mürbeteigboden

- 150 g Weizenmehl Vollkorn
- 150 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 200 g vegane Butter, zum Backen z.B. Alsan
- 1 Prise Salz
- 1 TL vegane Butter und etwas Mehl für die Weckgläser zum ausfetten und bestäuben

### Füllung

- 300 g Pflanzensahne, Hafer oder Soja
- 10 g Speisestärke auf Maisbasis
- 15 g Hefeflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Prise Kurkuma
- Muskat, gemahlen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 5-10 Blätter Basilikum, frisch
- 300 g Tomaten, Cocktail oder ähnliche

\*Ergibt ca. 5 Gläser à 370 ml

## Tipp

Zu den Tomaten Quiches passt ein marinierter, knackiger grüner Blattsalat.

Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tomaten und Basilikum gehen immer. Als Quiche kann man sie in Form eines Gebäcks als eigenständige Mahlzeit, als Beilage zu einem frischen Gericht oder auch einfach zum Salat genießen. Die hier vorgestellte Variante ist vegan. Das ist als Anregung gedacht, die Zutaten können natürlich gegen tierische ausgetauscht werden.

- Tomaten und Basilikum waschen und beiseite stellen.
- Mehl, in Flocken kleingeschnittene vegane Butter und Salz zu einem Mürbeteig kneten und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Für die Füllung Pflanzensahne, Hefeflocken, Salz, Knoblauch, Kurkuma, klein gehackten Basilikum, Muskat und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren und die Creme abschmecken.
- Die Speisestärke mit einem Sieb auf die Creme sieben und mit dem Schneebesen gut unterrühren.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Den Mürbeteig in fünf Teile à 100 Gramm teilen.
- Gefettete und mit Mehl bestäubte Weckgläser mit dem Mürbeteig auskleiden und die Creme darin verteilen.
- Tomaten auf der Creme verteilen.
- Quiches in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Den Ofen ausschalten und die Gläser im Backofen bei geöffneter Tür 10 Minuten etwas abkühlen lassen.
- Die leicht ausgekühlten aber noch heißen Quiches mit dem Gummiring, Weckglasdeckel und Klammern verschließen. Darauf achten, dass der Glasrand frei von ÖL und Teigresten ist. Wenn sauber gearbeitet wurde, sind die Quiches bis zu 14 Tage im Kühlschrank haltbar. |





# TRAUBEN-FEIGEN-TARTE IM GLAS

## Tip

Für eine längere Haltbarkeit können die Quiches im Backofen pasteurisiert werden. Eine ausführliche Anleitung gibt es auf der nächsten Seite.

## ZUTATEN\*

### Mürbeteigboden

- 75 g Weizen- oder Dinkelmehl Vollkorn
- 75 g Weizen oder Dinkelmehl
- 100 g vegane Butter, zum Backen z.B. Alsan
- 1 TL vegane Butter und etwas Mehl für die Weckgläser zum ausfetten und bestäuben


### Füllung

- 250 g Pflanzensahne, Hafer oder Soja
- 10 g Speisestärke auf Maisbasis
- 15 g Hefeflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Muskat, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/2 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- 2-3 Feigen, klein
- 250 g Trauben, vorzugsweise ohne Kerne

\*Ergibt ca. 5 Gläser à 290 ml

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Als Begleiter zu Wild sind diese Tartes ein Genuss. Aber mit etwas mehr Süße kann man sie auch mit Eis als Nachtisch servieren. Und auch hier gilt: Die vorgestellte Variante ist vegan. Das ist als Anregung gedacht, die Zutaten können natürlich gegen tierische ausgetauscht werden.

- Trauben, Feigen und Kräuter waschen und beiseite stellen.
- Mehl, in Flocken kleingeschnittene vegane Butter und Salz zu einem Mürbeteig kneten und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Für die Füllung Pflanzensahne, Hefeflocken, Salz, Knoblauch, Thymian, Muskat und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren und die Creme abschmecken.
- Die Speisestärke mit einem Sieb auf die Creme sieben und mit dem Schneebesen gut unterrühren.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Den Mürbeteig in fünf Teile à 50 g teilen.
- Gefettete und mit Mehl bestäubte Weckgläser mit dem Mürbeteig auskleiden und die Creme darin verteilen.
- Trauben und Feigen auf der Creme verteilen.
- Tartes in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten goldbraun backen.
- Den Ofen ausschalten und die Gläser im Backofen bei geöffneter Tür 10 Minuten etwas abkühlen lassen.
- Die leicht ausgekühlten aber noch heißen Tartes mit dem Gummiring, Weckglasdeckel und Klammern verschließen. Darauf achten, dass der Glasrand frei von ÖL und Teigresten ist. Wenn sauber gearbeitet wurde, sind die Tartes bis zu 14 Tage im Kühlschrank haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





# ZWIEBELQUICHE IM GLAS

Eine Zwiebelquiche ist nicht nur ein raffiniertes Gericht, das wunderbar zu herzhaften und deftigen Speisen passt. Es ist auch extrem günstig. Die Zutaten sind allesamt nicht teuer und überall zu haben. Die hier vorgestellte Variante ist vegan. Das ist als Anregung gedacht, die Zutaten können natürlich gegen tierische ausgetauscht werden.

## ZUTATEN\*

### Mürbeteigboden

- 150 g Weizenmehl Vollkorn
- 150 g Weizen oder Dinkelmehl
- 200 g vegane Butter, zum Backen z.B. Alsan
- 1 Prise Salz
- 1 TL vegane Butter und etwas Mehl für die Weckgläser zum ausfetten und bestäuben

### Füllung

- 250 g Pflanzensahne, Hafer oder Soja
- 10 g Speisestärke auf Maisbasis
- 15 g Hefeflocken
- 1 Prise Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kg Zwiebeln
- 3 EL Bratöl
- 1/2 TL Kümmel, ganz

\*Ergibt ca. 5 Gläser à 370 ml

- Für die Füllung Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
- Die Zwiebelringe in Bratöl bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten goldbraun braten.
- Sobald die Zwiebeln etwas bräunlich sind, mit etwas Salz würzen, fertig braten und etwas auskühlen lassen.
- Mehl, in Flocken kleingeschnittene vegane Butter und Salz zu einem Mürbeteig kneten und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Gebratene Zwiebeln, Pflanzensahne, Hefeflocken, Salz, Kümmel und Pfeffer mit dem Löffel gut verrühren und die Creme abschmecken.
- Die Speisestärke mit einem Sieb auf die Creme sieben und mit dem Löffel gut unterrühren.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Den Mürbeteig in fünf Teile à 100 Gramm teilen.
- Gefettete und mit Mehl bestäubte Weckgläser mit dem Mürbeteig auskleiden und die Zwiebel-Creme darin verteilen.
- Quiches in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Den Ofen ausschalten und die Gläser im Backofen bei geöffneter Tür 10 Minuten etwas abkühlen lassen.
- Die leicht ausgekühlten aber noch heißen Quiches mit dem Gummiring, Weckglasdeckel und Klammern verschließen. Darauf achten, dass der Glasrand frei von Öl und Teigresten ist. Wenn sauber gearbeitet wurde, sind die Quiches bis zu 14 Tage im Kühlschrank haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## TIPP

Für eine längere Haltbarkeit können die Quiches im Backofen pasteurisiert werden.

Diese Methode hat den Vorteil, dass sich kein Kondenswasser absetzt und der Inhalt für mehrere Monate haltbar ist. Achtung: Je nach verwendeten Zutaten können erheblich längere Zeiten oder auch höhere Temperaturen zur Sterilisierung notwendig sein. Insbesondere sehr fettige oder eiweißreiche Quiches müssen länger und heißer pasteurisiert/eingekocht werden.

- Nach Beendigung des Backvorgangs verbleiben die Gläser noch etwa 10 Minuten im Ofen. Dabei wird die Tür einen Spalt geöffnet und eine Temperatur von 90°C eingestellt.

- Mit einem kurzen Test, bei dem der Deckel kurz über das Glas gehalten wird, feststellen, ob sich noch Kondenswasser an ihm niederschlägt. Ist dies nicht der Fall, die Gefäße verschließen.
- Gläser in eine Form mit höherem Rand stellen und so lange mit warmem Wasser auffüllen, bis zwei Zentimeter Höhe erreicht sind.
- Das mit Wasser und Gläsern bestückte Gefäß zurück in den 90°C warmen Ofen schieben und dort weitere 30 Minuten belassen.
- Die Gläser aus dem Wasser nehmen und zum Auskühlen auf einen hitzebeständigen Untergrund stellen. |





### Tipp

Der süße Teig lässt sich wunderbar mit Gewürzen wie Zimt, Nelken oder Kardamom aber auch mit Getreidemehlalternativen wie Mandelmehl geschmacklich verfeinern.

## ZUTATEN

### Herzhafter Mürbeteig

- 500 g Dinkelmehl 630
- 250 g Butter, zimmerwarm
- 100 g festen und milden Sauerteig (Lievito Madre, Sauerteig Marvin)
- 2 Eier
- 10 g Salz
- Nach Geschmack frische Kräuter

### Süßer Mürbeteig

- 500 g Dinkelmehl 630
- 250 g Butter, zimmerwarm
- 150 g Puderzucker
- 100 g festen und milden Sauerteig (Lievito Madre, Sauerteig Marvin)
- 1 Ei
- Salz, gemahlene Vanille oder Tonkabohne

# MÜRBETEIG MIT SAUERTEIG

Sauerteig verleiht einem Mürbeteig das gewisse Extra. Er eignet sich als knusprige Grundlage für Obstkuchen und Sahnetorten sowie als Boden für süße und herzhaft Tarts und Galettes oder deftige Quiches. Der Sauerteig macht den Mürbeteig bekömmlicher, aromatischer und ist sättigender.

- Alle Zutaten miteinander verkneten, mit der Teigkarte in zwei Stücke abstechen.
- Mit den Händen auf einem Wachstuch flachdrücken, einpacken und mindestens 30 Minuten – oder, bei empfindlichem Magen, 12 bis 24 Stunden – in den Kühlschrank geben.
- In einer fest verschlossenen Box, oder besser noch vakuumiert, hält der Teig im Tiefkühlfach mehrere Monate. |

Rezepte & Bilder: Margarete Preker

@Brotpassion

brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# Quiches und Tartes

## Echt französisch, echt gut

Text: Heike Trottmann

Die französische Küche ist in der ganzen Welt für ihre Exklusivität, Vielfalt und nicht zuletzt auch für meist aufwändige Rezepte bekannt – haute cuisine eben! Allerdings eilt ihr der Ruf, besonders kompliziert und aufwändig zu sein, ein wenig zu Unrecht voraus. Viele Rezepte sind, wie man es von zahlreichen wohlschmeckenden Gerichten aus der Bistrotküche kennt, schnell und einfach zuzubereiten. Voraussetzung sind frischeste Zutaten und Fantasie!

**Q**uiches und Tartes gehören hier dazu und deshalb sei kurz auf Gemeinsamkeiten und kleine, aber feine Unterschiede hingewiesen. Die Quiche stammt aus dem Lothringer Raum und ihre Namensgebung kommt wohl von dem lothringischen Wort „Kichel“. Hergestellt wird sie immer mit Mürbeteig. Die Tarte hingegen ist ein typisch französisches Gebäck und bedeutet übersetzt nicht – wie man vermuten könnte – Torte, sondern tatsächlich eher Kuchen.

Sie wird mit Mürbeteig oder manchmal Blätterteig hergestellt. Während eine Quiche immer mit pikanter Füllung hergestellt wird, gibt es bei der Tarte sowohl pikante und deftige als auch süße Varianten mit Füllungen aus Früchten oder Schokolade.

Auch optische Unterschiede gibt es. Die Tarte hat oft, jedoch nicht immer, einen etwas niedrigeren Rand als die Quiche und kann im Gegensatz zu dieser auch einen Teigdeckel haben wie vom englischen/amerikanischen Pie bekannt. Für unsere Speisekammer ist es natürlich wichtig zu wissen, inwiefern sie sich haltbar machen lassen.

### ZUTATEN\*

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Optional frische oder getrocknete Kräuter wie Thymian und Rosmarin

### \*Ergibt 1 Boden

- Eine Quicheform (26 Zentimeter Durchmesser) oder mehrere kleine Formen mit Butter fetten.

- Alle Zutaten rasch miteinander verkneten und dünn ausrollen (größer als die Form).
- Die Quicheform mit der Teigplatte bedecken, den Teig vorsichtig in die Form drücken und die überstehenden Ränder abschneiden.
- Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier bedecken.
- Den mit Backpapier belegten Boden mit getrockneten Hülsenfrüchten

(Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen) befüllen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.

- Dann das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen und den Boden weitere 10 Minuten vorbacken.

- Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

- Den ausgekühlten Boden aus der Form lösen, gut verpacken und einfrieren. |



Hierfür sind Kenntnisse über die Zusammensetzung einer Quiche/Tarte Voraussetzung. Zuerst einmal braucht man natürlich einen Teigboden. Dieser ist meist ein Mürbeteig, der neutral, salzig oder süß gehalten sein kann. Die traditionelle Küche bevorzugt neutralen Teig, die moderne Küche jedoch lässt süße wie salzige Variationen zu. Abhängig ist diese Entscheidung nicht zuletzt von der Füllung und dem eigenen Gusto.

Der Teig lässt sich wunderbar einfrieren – und zwar sowohl roh als auch vorgebacken. Friert man ihn roh ein, wird er gut in Frischhaltefolie oder umweltbewusst in geeigneten Behältern verpackt. Anschließend kann er eingefroren werden und ist dann mehrere Monate haltbar. Vor Gebrauch ist es ratsam, den Teig 24 Stunden langsam auftauen zu lassen, um ihn dann weiter verarbeiten zu können. Bei Teigen, die ohne Eizugabe hergestellt sind, ist auch ein Auftauen in der Mikrowelle möglich (Auftaustufe).

Die Füllung einer Quiche/Tarte ist in der Regel schnell zubereitet. Hier gibt es zwar viele Möglichkeiten, in der Zubereitung sind sie sich aber oft sehr ähnlich. Als optionale Zutat wird gerne eine pikante oder süße „Grundierung“ verwendet, die dem Gebäck eine Extraportion Geschmack verleiht und zusätzlich den zarten Boden vor dem Durchweichen schützt. Hier kommen süße oder pikante Konfitüren zum Einsatz, ebenso Kräuter- oder Olivenpaste oder die sogenannte Tapenade – eine Paste aus schwarzen Oliven, Kapern und Anchovis.

Eine komplett fertig gebackene Quiche oder Tarte kann im Kühlschrank einige Tage aufgehoben werden. Tiefgekühlt ist sie mehrere Monate haltbar.

Die Grundzutaten für einen Quiche-Boden sind normalerweise Mehl, Butter und Eier. Salz und Pfeffer können, müssen aber nicht hinzugefügt werden. Moderne Rezepte erlauben auch die Verfeinerung des Bodens mit frischen oder getrockneten Kräutern, was den Geschmack enorm aufwerten kann. |



## QUICHE MIT PFIFFERLINGEN UND WALNÜSSEN

Rezept und Bild: Heike Trottmann

Diese Quiche ist eine Hommage an den Herbst mit seinen erdigen Düften und Aromen. Er verbindet die letzten sommerlichen Sonnenstrahlen mit der dunkler werdenden Zeit, lässt uns noch die Wärme der Sonne spüren und bereitet doch auf die Ruhe und Dunkelheit des späten Jahres vor. Frisch geerntete Pfifferlinge und Walnüsse bringen ihren deftigen Geschmack ebenso zum Ausdruck wie die süßlich-würzigen Zwiebeln, die im Zwiebelconfit ihr besonderes Aroma entfalten.

- Den Boden wie im Rezept in diesem Heft zubereiten und wie beschrieben in die gut gefettete Form geben.
- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und hacken.
- Die Pilze säubern und kleinschneiden.
- Die Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch in der Butter anbraten und die klein geschnittenen Pilze hinzugeben.
- Die Nelken und die Lorbeerblätter mit andünsten.
- Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser größtenteils verdampft ist.

- Den Joghurt und das Ei in einer Schüssel verrühren. Die gedünstete Pilz-Zwiebelmasse hinzugeben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nüsse grob hacken und unter die Joghurtmasse rühren.

### ZUTATEN

- Mürbeteig nach Rezept in diesem Heft
- Zwiebelconfit nach Rezept in diesem Heft
- 250 g Griechischer Joghurt
- 1 Ei
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Handvoll Walnüsse
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Nun das Zwiebelconfit gleichmäßig auf den Quicheboden streichen, dann die Pilz-Joghurtmasse daraufgeben und ebenfalls gleichmäßig verstreichen.
- In den auf 180°C vorgeheizten Ofen (Umluft) geben und 35 Minuten backen. |





**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



# 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.



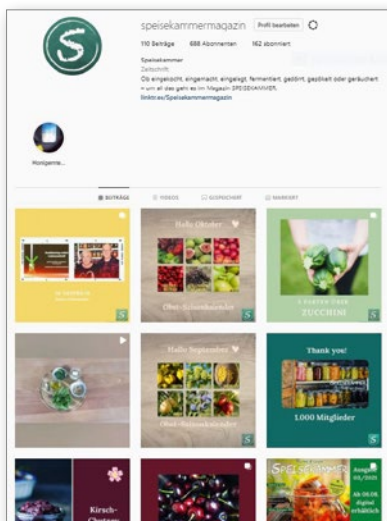
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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

Anzeige

CASO  
DESIGN

## CASO Vacu OneTouch Flexibler Handvakuumierer



VacuBoxxen



Vacu ZIP-Bags



WineLock



CASO Food  
Manager App  
**SAVE FOOD**  
weniger  
Lebensmittel  
wegwerfen



- Lebensmittel ganz natürlich bis zu **8x länger frischhalten**
- Ideal für Fleisch, Fisch, Aufschnitt, Obst, Gemüse u.v.m.
- Akkubetrieb, inkl. USB-C Kabel
- Vielseitiges Zubehör: Nachhaltige Vakuumbehälter aus Glas, wiederverwendbare Vacu ZIP-Bags und Vakuumflaschenverschluss WineLock
- UVP ab 39,99€

INNOVATIVE  
KÜCHENTECHNIK

[www.caso-design.de](https://www.caso-design.de)









BEWUSST GUTES  
FLEISCH GENIEßEN

# Lust auf Wild

Es gilt als besonders fettarm und nahrhaft: Wildbret, das Fleisch wildlebender und zur Jagd freigegebener Tiere. Wegen der natürlichen Ernährung des Wildes haben Fremdstoffe kaum Gelegenheit ins Fleisch zu gelangen. Anders als in der Massentierhaltung. Außerdem sind die Tiere in freier Wildbahn, wie Hirsche, Hasen oder Wildschweine, weniger Stress ausgesetzt. Wer sich also bewusster ernähren will, ohne dabei auf Fleisch zu verzichten, findet im heimischen Wildbret eine schmackhafte Alternative. Ein weiterer Vorteil: Mit ein paar Kniffen lassen sich zudem lecker selbstgemachte Beilagen und Zutaten zur Verfeinerung der Wildgerichte zubereiten.





Von der Jagd  
auf den Teller

# Wildbret



Ein Wildgericht zuzubereiten bedeutet für die meisten erst einmal, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Dabei lohnt sich die Auseinandersetzung mit der hochwertigen Alternative zu den üblichen Schlachterzeugnissen allemal. Das Fleisch ist nicht nur hochwertig, sondern auch in der Zubereitung gar nicht so kompliziert, wie man vielleicht denken mag. Aber welche Wildarten gibt es überhaupt, von wo kommt das Fleisch und woran erkennt man gute Qualität?

**O**wohl Wild sehr gesund und besonders aromatisch ist, gelangt es vergleichsweise selten auf den Teller und deckt nur einen kleinen Teil des deutschen Fleischverbrauchs ab. In der kalten Jahreszeit steht es höher im Kurs, zumeist landet es aber nur zu besonderen Anlässen auf dem heimischen Speiseplan. Hirschkeule, Wildschweinbraten, Rehrücken – sie alle gelten als Delikatesse. Anders als diese klangvollen Gerichte auf den ersten Blick vermuten lassen, braucht es für ihre Zubereitung keine Geheimrezepte.

Wild lässt sich genauso zubereiten und würzen wie anderes Fleisch. Die Zeiten, in denen man es in Rotwein eingelegt oder in Buttermilch gebeizt hat, sind längst vorbei. Das hatte weniger mit dem Fleisch selbst, als dem Mangel an akkurater Kühltechnik oder Hygienekenntnissen zu tun. Auch das Bespicken mit Speckstreifen ist kein Muss, denn macht man es verkehrt, zerstört man nur die Fasern und

sorgt dafür, dass der Saft austritt und das Fleisch schneller austrocknet. Bevor man sich aber über die Zubereitung den Kopf zerbricht, stellt sich eine Grundfrage: Welche Wildarten gibt es überhaupt?

## Jagdgeschichten und Bezug

Als Wildbret wird das verzehrbare Fleisch freilebender Tiere, die dem Jagdrecht unterliegen, verstanden. Eine gängige Unterscheidung dieser im Bundesjagdgesetz aufgezählten Tiere ist die in Haar- und Federwild. Zum Haarwild zählen Hirsch, Reh, Damwild, Wildschwein, Hasen und Kaninchen. Fasan, Wildgans, Wildente und Rebhuhn fallen unter den Begriff Federwild oder Wildgeflügel. Der Wald stellt den wichtigsten Lebensraum der Tiere dar. Dort kann sich das Wild frei bewegen und sich von einer Palette von Kräutern, Knospen, Früchten und Sträuchern ernähren. Das wirkt sich auf die Qualität des Wildbrets aus. Dass die Tiere schließlich in natürlicher Umgebung erlegt werden können, erspart außerdem Transport- und Schlachtstress.

Damit der Wald nicht zu Schaden kommt, gibt es pro Revier einen Abschussplan. Dementsprechend ist frisches Wild in Deutschland nur in der Jagdsaison erhältlich. Rehfleisch steht von Mitte Mai bis Januar auf dem Plan, von August bis Januar sind Rot- und Damwild erhältlich, Wildente gibt es von September







Bis zu 250 Kilogramm kann ein Hirsch hierzulande auf die Waage bringen und ist damit deutlich größer als das Reh



Als Beilage eignen sich Pilze wie der Pfifferling gut

bis Januar und von Oktober bis Januar stehen Flugwild, Fasan und Hase auf dem Programm. Von Juni bis Januar gibt es frisches Wildschwein, Jungtiere aber ganzjährig. Bei der Jagd zählt es, das Tier schnell zu erlegen, weil durch den Stress einer langen Hetzjagd ein wichtiger in der Muskulatur gespeicherter Stoff (Glykogen) abgebaut wird. Dieser wird bei der Reifung durch Enzyme in Milchsäure umgewandelt und macht das Fleisch zarter.

Wer das Wildbret nicht frisch kaufen möchte oder kann, hat die Möglichkeit, auf günstigere Supermarktwaren zurückzugreifen. Diese haben aber meistens einen langen Transportweg hinter sich. Außerdem sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum trotz Haltbarkeit im gekühlten Zustand von einem bis zu zwei Jahren weit in der Zukunft liegen. Das Fleisch wird nämlich sonst trocken und faserig. Nach dem Auftauen muss es zudem umgehend zubereitet werden und zuvor mit Wasser abgespült und mit Küchenpapier abgetupft werden. Weil Häute und Sehnen beim Tiefkühlfleisch nicht mehr unter Spannung stehen, ist das Fleisch zudem weniger fest. Wer also auf Nummer sicher gehen will, sollte lieber auf frisches Wildbret setzen. In den Infokästen finden sich dazu einige Adressen.

### Besonders nahrhaft

Dass Wild auf den deutschen Speiseplänen eine untergeordnete Rolle spielt, ist nicht mit dem Fleisch selbst zu erklären: Es gilt als sehr gesund, weil es fettarm und gleichzeitig reich an Eiweiß und Spurenelementen wie Eisen, Zink und Selen ist. Auch Kalium, Phosphor, Magnesium und B-Vitamine liefert das muskelreiche Fleisch. Wie Fisch speichert es zudem ungesättigte Fettsäuren, die Herzinfarkten und Gefäßerkrankungen entgegenwirken können. Wild ernährt sich nämlich sehr

vielseitig: Hirsche fressen zum Beispiel Blätter, Rinde und Zweige, Feldhasen ernähren sich unter anderem von Kräutern und Laubholzzrinden, Wildschweine sind Allesfresser und schrecken weder vor Würmern noch vor Schnecken zurück.

Wegen dieser natürlichen Ernährung stellen Fremdstoffe wie Hormone oder Medikamente anders als bei der Massentierhaltung kein Problem dar. Zudem ist – auch durch den bunten natürlichen Speiseplan – die geschmackliche Varianz von Wild sehr hoch: Während beispielsweise Kaninchen und Fasan einen milden Geschmack aufweisen, hat Reh einen feinen, aber leichten Wildgeschmack, der wiederum beim Wildschwein stärker in Erscheinung tritt. Am beliebtesten sind hierzulande Hirsch- und Rehfleisch, auch auf Wildschwein und -hase wird gerne zurückgegriffen.

### Sehen, Tasten, Riechen

Aber worauf ist beim Kauf des besonderen Fleisches zu achten? Typisch für Wild ist die dunkle Farbe, die einerseits mit einem hohen Gehalt an Muskelfarbstoffen und andererseits damit zusammenhängt, dass es nicht herkömmlich geschlachtet wird

JAGDSAISON UND VERFÜGBARKEIT		
Wild	Art	Jagd- und Schonzeiten
Rehwild	Haarwild	Mitte Mai bis Januar
Rot- und Damwild	Haarwild	August bis Januar
Wildente	Federwild	September bis Januar
Flugwild	Federwild	Oktober bis Januar
Fasan	Federwild	Oktober bis Januar
Hase	Haarwild	Oktober bis Januar
Wildschwein	Haarwild	Juni bis Januar*

\*Jungtiere ganzjährig



Auch der Fasan gehört zu den Tieren, die unter Jagdrecht stehen



und daher weniger ausblutet. Das Fleisch sollte dunkelrot sein. Ist es bräunlich oder schimmernd-schwarz, ist es vermutlich schon trocken und nicht mehr ganz frisch. Des Weiteren sollte es sich nicht zu weich anfühlen. Kann man es stark eindrücken, ist es alt und wird fade und weniger aromatisch schmecken. Auch am Geruch erkennt man die Frische: Einen leicht nussigen Geruch sollten beispielsweise Reh- und Hirschfleisch vorweisen, Wildschwein und -kaninchen einen eher neutralen. Riecht Wildbret süßlich – lieber die Finger davon lassen, vermutlich hat es die Haltbarkeit schon überschritten.

Gut geeignet für das perfekte Gericht, sind je nach Wildart unterschiedliche Teile. Bei Reh- und Rotwild gilt einerseits das Fleisch von Jungtieren als besonders schmackhaft, während vom Rehbock vor allem Keule und Schulter bevorzugt werden. Der Teil der Keule, den man als Nuss bezeichnet, ist ein geeignetes Bratenstück des Hirsches. Aus Wildschweinen lassen sich gute Kotelettstücke aus dem Rücken gewinnen. Wildkaninchen und -enten lassen sich auch gut im Ganzen präparieren. Typische Teile für Wildgulasch sind Keule, Schulter, Nacken und Waden.

### 80-Grad-Kerntemperatur

Bei der Zubereitung ist zuallererst die Temperatur entscheidend. Das Fleisch sollte wegen des Restrisikos von Krankheitserregern niemals roh und auch nicht blutig verzehrt werden, sondern bei 80° C im Innern über zehn Minuten durchgaren. Das lässt sich entweder mit einem Bratthermometer kontrollieren oder im Zweifelsfall mit einem Nadelstich: Ist der austretende Saft rosa, ist das Fleisch noch nicht gar. Für die Garprobe mit dem Finger gilt: Kann man weit hineindrücken, ist das Wild roh, lässt es sich hingegen nur leicht eindrücken, ist es gar. Vor der Zubereitung müssen die sehnige Außenhaut, Silberhäuter und Sehnen mit einem scharfen Messer abgetrennt werden. Dabei lieber zu viel als zu wenig, denn durch sie könnte das Wild zäh werden. Die abgetrennten Teile lassen sich dann wiederum anderweitig verarbeiten, zum Beispiel zum Wildfond als Suppen- und Soßengrundlage.

Um saftiges Fleisch zu erhalten, kann es über Nacht in einer leicht gesalzenen Wildknochenbrühe gekühlt aufbewahrt werden, wodurch sich die oberen Zellschichten vollsaugen und diese Flüssigkeit beim Braten zuerst abgegeben



Optisch macht dieses Wildhasenfilet schon mal ziemlich was her

wird. Damit schützt man den inneren Fleischsaft. Passende Gewürze für das Wildbret sind beispielsweise Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Wacholderbeeren, Piment, Nelken oder Liebstöckel. Geeignete Beilagen sind zum Beispiel Maronen, Kartoffeln, Prinzessbohnen, Rosenkohl, Wirsing, Pfifferlinge oder diverse Beeren- oder Obstsorten. Viele Möglichkeiten also, die heimischen Wildspezialitäten in die eigene Küche zu bringen. |

### WOHER BEKOMMT MAN WILDFLEISCH?

Mit 25 Jahren Erfahrung will man bei [wildfleisch-online-bestellen.de](http://wildfleisch-online-bestellen.de) alle Standards moderner Bearbeitung und Veredelung vom Fleisch wilder Tiere erfüllen. Dazu gehören ein lückenloser Herkunftsnachweis, hygienische Standards und eine amtstierärztliche Freigabe zum Verzehr. Man bietet einen Expressversand von Wildbret in ganz Deutschland an und bekommt die Produkte von Jägern und Forstämtern, kümmert sich um den gekühlten Transport, die Reifung und Zerlegung des Fleisches.

Bei [waldgourmet.de](http://waldgourmet.de) wirbt man mit den Schlagworten natürlich, gehaltvoll, hochwertig, heimisch. Das regionale Wild wird nach Händlerangaben erst nach der Bestellung hergestellt, in einer gekühlten Vakuumverpackung geliefert, ist zurückverfolgbar und gesund. Zu kaufen gibt es dort beispielsweise Wildbratwurst oder eine ganze Grillbox mit ausgewählten Teilen. Seit 2019 hat man eine eigene Manufaktur und will gewährleisten, dass das Fleisch damit direkt vom Erzeuger kommt.

Über [wild-auf-wild.de](http://wild-auf-wild.de), die Seite des Deutschen Jagdverbandes, lassen sich über eine einfache Suche per Postleitzahl oder Ortsnamen Anbieter oder Restaurants mit Wild auf der Speisekarte in der Nähe aufspüren. Auf der Internetseite gibt es außerdem viel Lesenswertes von Rezepten über Küchentipps bis zu Informationen für Jäger oder über das Wild.



Zeitloser Klassiker:  
Wildgulasch



# Wild mit Tim Woitaske

Der Koch des  
Hotels Treudelberg  
verrät seine  
Lieblingsgerichte



Tim Woitaske, Küchendirektor im Steigenberger Hotel Treudelberg Hamburg

Wild gewinnt immer mehr Anhänger: Das Fleisch ist nicht nur fettarm und reich an Eisen und Eiweiß, es ist auch weitgehend frei von Hormonen oder Medikamenten, mit denen Fleisch aus Massentierhaltung oftmals belastet ist. Und auch das artgerechte Leben und die Tötung ohne Stress durch Transport und Schlachtung ist für viele ein Grund, immer öfter zu Reh, Kaninchen oder Fasan zu greifen.

**T**im Woitaske, Küchendirektor im Steigenberger Hotel Treudelberg Hamburg, ist schon lange ein Fan von Fleisch aus deutschen Wäldern. So steht Reh fast immer auf der Karte des Restaurants Lemsahler im Treudelberg – und zwar in allen Jahreszeiten: „Ich räume gerne mit den vielen Gerüchten rund um Wild auf. Man kann Reh zum Beispiel auch wunderbar im Sommer essen, kurzgebraten vom Grill etwa. Und muffig muss es nie schmecken: Der traditionelle Geruch und Geschmack von Wild – Hautgout in der Küchensprache – ist nichts anderes als beginnende Verwesung durch langes Abhängen. Wir verwenden nur frisches Fleisch, das hat einen viel feineren Geschmack.“

Im Restaurant legt er großen Wert darauf, möglichst viele Teile des Rehs zu nutzen: Während einheitlich große Stücke aus der Keule zu Ragout verarbeitet werden, macht er aus dünneren oder kleinen Stücken Rehhack, etwa für Burger. Aus der Silberhaut und anderen Abschnitten – Parüren – kocht Woitaske dann Wildfond, der eine tolle Basis für Saucen zu allerlei Wildgerichten ist. ■




Für Tim Woitaske ist Wildfleisch ein wunderbares Produkt, da es weniger belastet ist als Fleisch aus der Massentierhaltung



Alles was beim Parieren des Fleisches entfernt wird, wird später für den Fond genutzt





Rezepte & Bilder: Tim Woitaske

## TREUDELBERGER REH-RAGOUT

Fastfood auf die schönste Art: Als Reh-Ragout ist Rehfleisch lange haltbar, steht aber kurz aufgewärmt innerhalb von Minuten auf dem Tisch. Mit seinem feinen Geschmack eignet es sich perfekt als Sonntagsessen für spontane Besucher oder lässt als Teil eines Menüs Zeit für die Zubereitung der Beilagen.

### ZUTATEN\*

- 720 g Rehkeule ohne Knochen
- 40 g Sonnenblumenöl
- 80 g Suppengrün, gewürfelt
- 5 g Knoblauch, geschält
- 50 g Tomatenmark
- 120 g Rotwein
- 600 ml Wildfond
- 5 g Rosmarin
- 5 g Thymian

\*Ergibt ca. 4 Gläser à 500 ml


Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★★

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Fleischerei

- Zur Vorbereitung zunächst die Rehkeule in 3 x 3 Zentimeter große Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Alle weiteren Zutaten abwiegen und bereitstellen.
- Das Sonnenblumenöl in einen großen Topf geben und das Fleisch darin anbraten.
- Das Fleisch aus dem Topf nehmen, wenn es rundherum gut angebraten ist. Nun das Suppengrün in den Topf geben und ebenfalls anbraten.
- Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und für ca. drei Minuten mitrösten.
- Den Herd auf mittlere Hitze stellen, mit Rotwein ablöschen und ihn um 50 Prozent reduzieren lassen.
- Nun den Wildfond angießen und Rosmarin und Thymian hinzugeben. Um 1/3 reduzieren lassen und dann durch ein feines Sieb abpassieren.
- Nun das angebratene Fleisch in den abpassierten Sud geben und für ca. 70 Minuten leicht wallen lassen – wichtig: nicht kochen, sondern kurz vor dem Siedepunkt, sodass es leicht sprudelt.
- Wenn das Fleisch weich ist, aber noch nicht von der Gabel fällt, den Topf von der Hitze nehmen.
- Fleisch gleichmäßig auf Weckgläser (500 Milliliter) aufteilen und mit Sauce bedecken. Das Dichtgummi auflegen und den Deckel mit Klemmen befestigen. Der Rand, auf dem das Gummi aufliegt, muss sauber sein. Um das Reh-Ragout haltbar zu machen, kommt es nun bei 100° C für 120 Minuten ins Wasserbad. |



Einkochzeit:  
120 Minuten  
bei 100°C





Die Knochen, kleinen Abschnitte und Silberhäute, die beim Auslösen und Parieren einer Rehkeule entstehen, sind viel zu schade für den Müll. Mit wenigen weiteren Zutaten entsteht daraus ein Fond, der wiederum eine tolle Basis für andere Wildgerichte ist.

- Das Erdnussöl in einem großen, hohen Topf erhitzen. Die Wildknochen und -parieren bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten darin anrösten. Das Suppengrün dazugeben und für zwei bis drei Minuten mitrösten. Nun das Tomatenmark dazu und ebenfalls für zwei bis drei Minuten mitrösten.
- Die Tomaten hinzugeben, mit 1 Liter Wasser ablöschen und um 1/3 reduzieren lassen. Anschließend den Rotwein angeben und um 1/3 reduzieren lassen.
- Jetzt restliches Wasser dazugeben und im Anschluss den Schaum abschöpfen und entsorgen, der sich auf der Oberfläche bildet. Alles wieder auf 1/3 reduzieren lassen.
- 30 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kräuter und Gewürze dazugeben.
- Abschmecken und durch ein feines Tuch passieren. Zum Konservieren in sterile Gläser füllen und bei 100° C 120 Minuten einkochen. |

## ZUTATEN\*

- 50 g Erdnussöl
- 3 kg Wildknochen, zerkleinert in ca. 5 cm große Stücke
- 800 g Wildparüren (Fleischabschnitte)
- 1 kg Suppengrün, gewürfelt
- 50 g Tomatenmark
- 250 g Tomaten, gewürfelt
- 1 l Rotwein
- 6 l Wasser
- 25 g Salz
- 10 g Wacholder
- 5 g Rosmarin, frisch
- 5 g Thymian, frisch
- 10 g Knoblauch, geschält

\*Ergibt ca. 5 l Fond

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

## Tipp

Raffiniertes Erdnussöl ist durch seinen hohen Rauchpunkt besonders gut zum Anbraten geeignet. Wildfond ist eine ideale Basis für eine schnelle, aber geschmackvolle Jus: Einfach weiter einkochen, abbinden und eine Flocke Butter dazugeben.

# APFEL-TRAUBEN-CHUTNEY



Reh und Trauben sind eine bewährte Kombination, die Süße der Früchte ergänzt den feinen Geschmack des Fleisches. Der Apfel gibt dem Ganzen mit seiner Säure noch eine weitere Dimension. Kurz gekocht steht das Apfel-Trauben-Chutney schnell auf dem Tisch und die Früchte haben noch etwas Biss.

- Die Apfel-, Trauben- und Zwiebelwürfel in Traubenkernöl anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, wenn die Zwiebelwürfel glasig sind.
- Nun den Gelierzucker und den Zweig Rosmarin dazugeben und für zwei Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Soll das Chutney sofort serviert werden, reicht eine Garzeit von maximal fünf Minuten. Dann haben der Apfel und die Trauben noch etwas Biss. Soll das Chutney aufbewahrt werden, wird es für eine Stunde auf kleiner Flamme gekocht, heiß in sterilisierte Weckgläser gefüllt und ist dann gekühlt mehrere Monate haltbar. |

## ZUTATEN\*

- 1 Apfel, geschält und fein gewürfelt
- 60 g weiße Trauben, geviertelt und entkernt
- 60 g rote Trauben, geviertelt und entkernt
- 40 g rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 20 ml Schalotten- oder Apfelessig
- 3 EL Gelierzucker
- 1 Rosmarinweig
- 1 EL Traubenkernöl

\*Ergibt ca. 2 Gläser à 125 ml

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



## ZUTATEN\*

- 1 kg gemischte Beeren
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 2 Zweige Thymian
- 1 El Pfefferkörner
- 1/2 Chili
- Prise Vanille
- 250 g Gelierzucker 1:2
- 100-150 ml roter Wodka
- Zitronensaft oder -säure nach Geschmack
- 1 x Gelierhilfe 1:2

\*Ergibt ca. 2 Gläser à 500 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt


### Tipp

Statt rotem kann auch weißer Wodka verwendet werden. Dann eventuell etwas mehr Zucker hinzugeben.

Rezepte & Bilder:

Maria Stumvoll

 @mariastumvoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

# BEEREN-THYMIAN-GELEE MIT WODKA

Die Kombination von Beeren mit Kräutern und Pfeffer ergibt ein sehr intensives Gelee, das wunderbar mit Wildgerichten und Käse harmoniert. In Saucen und Dressings zaubert dieses Gelee eine fruchtige und süß-würzige Note.

- Beeren waschen und mit der Vanille und den Kräuterblättchen aufkochen.
- Pfefferkörner im Mörser zerkleinern und zu den Beeren ergänzen.
- Chili fein schneiden und zu den Beeren geben.
- Gelierzucker und Gelierfix unterrühren.
- Roten Wodka und Zitronensaft nach Geschmack ergänzen.
- Gelierprobe machen, in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Dunkel und kühl lagern. |





# PILZ-THYMIAN-SEMMELEKNÖDEL

Semmelknödel sind eine wunderbare Beilage zu Wildgerichten. Im Herbst bietet es sich an, die Knödel mit aromatischen Pilzen zu verfeinern. Egal ob Pfifferlinge oder Steinpilze, in Kombination mit Thymian entfalten sie einen wunderbaren Geschmack, der diese Knödel zu einem unvergesslichen Gaumenschmaus macht.

- Milch mit den Eiern, Salz und Pfeffer verrühren.
- Semmelwürfel in eine große Schüssel geben. Wer keine Semmelwürfel bekommt, schneidet ein trockenes Brötchen in würfelgroße Stücke.
- Zwiebeln, Chili und Pilze klein schneiden und mit Thymian, Salz und Pfeffer in der Butter glasig anbraten. Petersilie und Thymian dazugeben.
- Milch über die Semmelwürfel gießen und verrühren.
- Zwiebel-Chili-Pilz-Masse sowie etwas Knoblauchpaste hinzugeben. Alles gut vermengen und gegebenenfalls nachwürzen. Nun die Knödel formen.
- Im Dampfgarer 30 Minuten garen oder mit Mehl im Wasser kochen, anschließend abkühlen lassen. Für die Haltbarkeit portionsweise einfrieren. |

## ZUTATEN

- 500 g Semmelwürfel
- 120 g Butter
- 200 g Pilze
- 200 g Zwiebel
- 1/2 Chili
- 1/2 TL Salz und eine Prise Pfeffer
- 1-2 TL Knoblauchpaste
- Frische Petersilie und Thymian
- 500 ml Milch
- 6 Eier
- (wenn in Wasser gekocht 5-7 EL Mehl)

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# ZWIEBELCONFIT

Hier handelt es sich um eine herzhaftere Marmelade, die sich nicht nur zur Verfeinerung von pikanten Kuchen eignet, sondern auch wunderbar mit Käse oder Wild harmoniert und auch zu Burgern und Steaks passt.

## ZUTATEN\*

- 1 kg rote Zwiebeln
- 180 g Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Esslöffel Lavendelhonig
- 100 ml Aceto Balsamico
- 100 ml Bordeaux rot
- 50 ml Portwein rot (optional)
- 2 Gewürznelken (optional)
- 2 Sternanis (optional)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

\*Ergibt ca. 4 Gläser à 200 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept: Heike Trottmann

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Den Zucker in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam karamellisieren lassen.
- Wenn der Zucker karamellisiert ist, das Olivenöl hinzugeben und unterrühren.
- Die Zwiebeln darin andünsten, bis sie glasig sind. Den Thymian und den Rosmarinzweig waschen und trockentupfen, dann die Thymianblättchen abzupfen und mit dem Rosmarinzweig zu den Zwiebeln geben.
- Die Lorbeerblätter und den Honig dazugeben und mit andünsten. Die optionalen Gewürze hinzugeben.
- Alles mit dem Essig-Wein-Portweingemisch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Confit abgedeckt 45 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
- Nach der Kochzeit den Deckel abnehmen und nochmals bei hoher Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Masse eine breiige Konsistenz erhalten hat.
- Die Lorbeerblätter, den Rosmarinzweig und die optionalen Gewürze entfernen und das Confit mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Marmeladen- oder Einmachgläser füllen und fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert, hält das Zwiebelconfit mindestens vier bis sechs Monate. |



# 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 Gedörertes oft monatelang haltbar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

**WEISSCHIMMELKULTUR** – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im

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

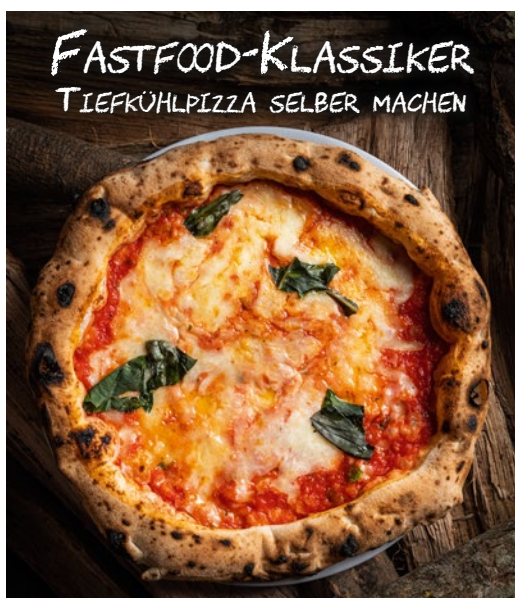




Darum geht es unter anderem:



VON LEBERWURST BIS  
ZU DUNKLER SOÛSE  
VEGANE ALTERNATIVEN  
OHNE ZUSATZSTOFFE



FASTFOOD-KLASSIKER  
TIEFKÜHLPIZZA SELBER MACHEN



FALAFEL  
GESUND, LECKER,  
KREATIV: MAROKKO-BOWL

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

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

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer  
(verantwortlich)

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

**AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,  
Britta Gädtke, Margarete Preker,  
Sylvia Schumacher, Maria Stumvoll,  
Heike Trottmann, Tim Woitaske

**FOTOS**  
stock.adobe.com: andrea, Andrey Starostin,  
casanisa, Christian Jung, daarnautova,  
exclusive-design, foodinaire, fotoknips, gkrphoto,  
Jannick, juefraphoto, L.Bouvier, lily\_rocha,  
Melica, Michael, Nelly Kovalchuk, photocreww,  
romantsubin, Sebastian Studio, weyo

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

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

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

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

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

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

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

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

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

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

**DRUCK**  
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 Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug über den Verlag.

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

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



# Jetzt bestellen



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

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

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



# NACHHALTIG VERPACKEN



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



**Bee's Wrap**  
100 % plastikfreie, natürliche und antibakterielle Folie. Aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz



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



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

