

Selbstgemachtes

Einleitung

Nicht nur das Misstrauen gegenüber der Flut an Halbfertig- und Fertigprodukten mit all ihren Zusatzstoffen lässt gesundheitsbewusste Hobbyköche wieder stärker an die Herstellung hausgemachter Vorräte denken. Viel mehr motivieren die Lust an der Zubereitung eigener Produkte nach altbewährten Verfahren und die Möglichkeit, nach eigenen Vorstellungen kreieren zu können.

Und zwar das nicht nur auf dem Land, wo der eigene Garten oder der Biobauer in der Nähe mit frischen Früchten, Gemüse und anderen Produkten der Saison versorgt, sondern auch in der Stadt, wo Wochenmärkte oder Naturkostläden frische Produkte liefern.

Auch wenn sich in einer kleinen Stadtwohnung nicht alles, was wir vorstellen werden, realisieren lässt, weil ein geeigneter Raum für das Wein- oder Biermachen oder zum Aufbewahren fehlt, werden Sie eine große Fülle von Anregungen und bewährten Rezepten, von denen sich der größte Teil auch in einer kleinen Küche verwirklichen lässt, finden.

Wir beziehen zum Teil das Buch von E. und P. Casparek "Hausgemacht" mit ein, das eine Fülle von Rezeptideen und Herstellungshinweisen enthält.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Marmelade, Konfitüre und Gelee

Landläufig werden Konfitüren und Gelees als Marmeladen bezeichnet. Laut unserem Lebensmittelrecht ("Konfitürenverordnung"!!) darf der Begriff "Marmelade" jedoch nur für Produkte verwendet werden, deren Fruchtanteil aus Zitrusfrüchten besteht. Auf 100 g des fertigen Erzeugnisses kommt ein Fruchtanteil von mindestens 20g, der aus Fruchtfleisch und Schalen bestehen muss.

Unter Konfitüren versteht man Fruchtaufstriche aus einer oder mehreren zerkleinerten oder zerdrückten Fruchtarten. Hier werden Konfitüre einfach (Fruchtanteil mindestens 35g auf 100g Fertigerzeugnis) und Konfitüre extra (Fruchtanteil mindestens 45g auf 100g Fertigerzeugnis) unterschieden.

Konfitüren mit Fruchtstückchen enthalten neben dem gelierten Fruchtsaft auch noch einen großen Anteil an ganzen oder stückigen Früchten.

Gelees dagegen werden aus reinem Fruchtsaft oder einem Fruchtsaftgemisch und Zucker zubereitet und enthalten deshalb keine Fruchtstückchen mehr. Auch hier gibt es die Qualitätsstufen "extra" und "fein".

Daneben gibt es noch das Fruchtmus. Für Fruchtmus werden Früchte wie etwa Zwetschgen oder Aprikosen mit relativ wenig Zucker so lange eingekocht, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und eine dicke musige Masse entstanden ist.

Damit die Marmeladen, Konfitüren und Gelees lange haltbar sind, muss bei ihrer Herstellung Zucker verwendet werden. Er bindet das in den Früchten enthaltene Wasser, so dass sich Verderbnis erregende Mikroorganismen nicht vermehren können.

Zucker und Hitze sorgen also dafür, dass unsere Fruchtaufstriche lange haltbar sind - Zucker wirkt konservierend und die Hitze sterilisierend.

Was wird gebraucht?

Für die Zubereitung von Konfitüren, Marmeladen und Gelees müssen Sie sich keine speziellen Töpfe und Ähnliches anschaffen. Die wichtigsten Gerätschaften fürs Konfitürekochen sind in jedem Haushalt vorhanden:

- eine Küchenwaage für das exakte Abwiegen der Früchte und des Zuckers
- ein Topf mit schwerem Boden, mit einem großen Durchmesser und einem etwa 15 Zentimeter hohen Rand
- Kochlöffel, Schaumkelle, Schöpf- oder Saucenkelle
- kleine Gläser mit Twist-off-Deckeln
- Etiketten zum Beschriften der Gläser

Gelierzucker, eine Mischung aus Zucker, Pektin und Zitronensäure, wird zum Kochen von Marmelade, Konfitüre und Gelee am häufigsten verwendet. Dadurch bekommt das Eingekochte nicht nur die notwendige Süße, sondern auch die richtige Konsistenz. Für diese Art des Konfitürekochens rechnet man einen Teil Früchte auf einen Teil Gelierzucker. Heute gibt es aber auch schon Gelierzucker 1 : 2 oder 1 : 3. Man hat also die Wahl und sollte genauestens nach den Packungsanweisungen verfahren. Hält man sich daran, ist das Einkochen von süßen Aufstrichen ein Kinderspiel!! Konfitüren und Gelees, die mit einem Frucht - Zucker - Verhältnis von 1 : 1 hergestellt wurden, halten sich in der Regel etwa ein Jahr lang.

Süßer Fruchtaufstrich lässt sich aber auch für Diabetiker oder für Kalorienbewusste selber herstellen. Hier wird mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt, das Geliermittel ist direkt mit untergemischt, oder es muss extra als Pulver oder Flüssigkeit gekauft werden. Konfitüre, Gelee und Marmelade mit Zuckeraustauschstoffen kommen nicht ohne Konservierungsstoffe aus, die den Geliermitteln fertig zugesetzt sind. Das Verhältnis von Früchten und Zuckeraustauschstoffen bzw. Geliermittel ist vom Produkt abhängig, deshalb sollten Sie unbedingt die Packungsanweisung berücksichtigen.

Sonnengereifte, aromatische Früchte spielen die Hauptrolle! Prinzipiell eignen sich alle Früchte, Wildfrüchte und "Exoten" zur Herstellung von Marmeladen, Konfitüren und Gelees. Zu beachten ist der unterschiedliche Pektingehalt von Obst und Beeren. Einige Früchte enthalten nämlich mehr Pektin und Fruchtsäuren als andere und gelieren deshalb schneller. Denn das Enzym Pektin bewirkt in Verbindung mit Zucker und Fruchtsäure das Festwerden der Konfitüren, Marmeladen und Gelees. Als Faustregel gilt: Je pektinreicher die Früchte sind, desto kürzer ist die Kochzeit der Fruchtmasse. Wenn Sie Konfitüren nur mit Einmachzucker zubereiten möchten, sollten Sie pektinarme Früchte mit pektinreichen kombinieren.

Besonders pektin- und säurereich sind:

- Unreife Äpfel, Brombeeren, rote Johannisbeeren, nicht zu reife Quitten, Stachelbeeren, Rhabarber, Zitrusfrüchte
- Einen mittleren Pektin- und Säuregehalt besitzen:
- Aprikosen, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Reineclauden, Zwetschgen
- Einen geringen Pektin- und Säuregehalt haben:
- Ananas, Birnen, Erdbeeren, Holunder, Kirschen, Kürbis, Weintrauben
- Grundsätzlich sind unreife Früchte pektin- und säurereicher als vollreife Früchte.

Wer Obst aus dem eigenen Garten verwendet sollte die alte Regel beachten: immer morgens vor der Sonnenbestrahlung und nie sofort nach einer Regenperiode ernten!

Wer Obst kauft sollte immer nur soviel erwerben, wie er am selben Tag noch verarbeiten kann!

Der Inhalt aus kleinen Gläsern wird schnell verbraucht und hat somit wenig Chancen zu schimmeln. Außerdem kann man so die Sorte wesentlich öfter wechseln.

Gläser mit Twist-off-Deckeln schließen das Einkochte luftdicht ein und sind ideal für Marmelade, Konfitüre und Gelee. Wer das Einkochte mit Zellophan verschließt, muss damit rechnen, dass die Oberfläche nach einiger Zeit eintrocknen kann. Hier hat sich die Methode, etwas Alkohol auf die Oberfläche zu gießen, bewährt.

Die zu befüllenden Gläser und Deckel gründlich spülen. Dann unter fließend heißem Wasser klar spülen und umgedreht zum Abtropfen auf ein Küchentuch stellen, niemals abtrocknen.

Die Gläser vor dem Einfüllen der kochend heißen Konfitüre auf ein feuchtes Tuch stellen, damit sie nicht springen.

ACHTUNG: Immer sauber arbeiten. Die gefüllten und verschlossenen Gläser für mindestens 15 Minuten auf den Kopf stellen. Sollte sich später auf der Oberfläche Schimmel zeigen, dann reicht es nicht, diesen abzutragen - der Inhalt des betroffenen Glases muss entsorgt werden!

Für die Gelierprobe einen Klecks der Masse auf einen kalt abgespülten Teller geben. Wenn er nach kurzer Abkühlzeit erstarrt und sich kein Wasser um ihn bildet, kann das Einmachgut in die vorbereiteten Gläser gefüllt werden.

Hier nun an einem Beispiel die einzelnen Arbeitsschritte:

1. Etwa 1,2 kg reife, aromatische Erdbeeren waschen, putzen und die Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. 1 kg der vorbereiteten Früchte abwiegen.
2. Die Erdbeeren in einem großen Topf (der maximal bis zur Hälfte gefüllt sein soll) mit 1 kg Gelierzucker verrühren und zugedeckt 1 bis 2 Stunden Saft ziehen lassen.
3. 4 Gläser mit je 0,5 l Inhalt und Twist-Off- Deckeln sorgfältig reinigen, mit heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen. Die Gläser auf ein gut angefeuchtetes Tuch stellen.
4. Die Konfitüre aufkochen, den Saft von 1 Zitrone zugeben und die Mischung unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
5. Den sich auf der Konfitüre bildenden Schaum immer sorgfältig mit einem Schaumlöffel entfernen. Danach die Gelierprobe machen (siehe oben).
6. Die kochend heiße Konfitüre kleckerfrei mit einer Saucenkelle oder einem Trichter in die Gläser füllen. Kleben Konfitürereste am Rand, lässt sich der Deckel schwer öffnen.
7. Die Gläser sofort verschließen und auf den Deckeln stehend abkühlen lassen, damit sich ein Vakuum bildet. Anschließend aufrecht an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.
8. Die Gläser beschriften, am besten mit selbstklebenden Etiketten. Darauf vermerken, welche Konfitüre sich darin befindet und wann sie hergestellt wurde.

Wenn Sie diesen einfachen Hinweise und Tipps beachten, kann beim Einkochen der süßen Früchte des Sommers gar nichts schief gehen!

Rezepte finden Sie in unseren [Foren](#) und der [Rezeptdatenbank](#)

Dieses Rezept hier möchten wir Ihnen besonders empfehlen. Es schmeckt gut und ist als dekoratives Mitbringsel bestens geeignet!

Apfelgelee mit Rosenblättern

- Hierzu eignen sich bestens auch noch nicht ganz reife Früchte!
- 30 duftende Rosenblütenblätter (darauf achten, dass es ungespritzte Rosen sind!!)
- 1 / 2 Liter frisch gepressten Apfelsaft
- 250 g Zucker

Die bitteren Stielansätze der Rosenblütenblätter abschneiden. Die Blätter mit kochendem Wasser übergießen,

in eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch ausbreiten und trocknen lassen.

Den Apfelsaft zusammen mit dem Zucker aufkochen lassen. Alles etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und dabei den sich bildenden Schaum auf der Oberfläche abschöpfen. Die Rosenblütenblätter zugeben und etwa 4 Minuten mitkochen. Wenn die Masse bei der Gelierprobe (siehe oben) einen kompakten Tropfen bildet und nicht auseinander läuft, das Gelee mit einem Löffel in die vorbereiteten Gläser füllen.

Die Gläser sofort schließen, auf die Deckel stellen und mindestens 2 Tage kühl stellen.

Die Rosenblätter bestimmen bei diesem feinen Gelee das Aroma entscheidend mit. Wählen Sie also ganz nach persönlichen Vorlieben schwächer oder stärker duftende Rosenblätter, und zwar möglichst von dort, wo Sie sicher sein können, dass nicht mit giftigen Pflanzenschutzmitteln gespritzt wurde.

Den Apfelsaft mehrmals durch ein ausgekochtes, mehrfach zusammengelegtes Küchentuch filtern!

Saft und Sirup

Selbst hergestellte Obst- und Gemüsesäfte sind eine begehrte Köstlichkeit, die unseren Speiseplan abwechslungsreicher machen und uns besonders im Winter mit leicht verdaulichen Vitaminen versorgen. Viele Argumente für das Selbermachen von Säften und Sirup lassen sich anführen: Die einen wollen ihre üppige Apfel- oder Beerenernte konservieren, die anderen wollen sichergehen, dass nur schadstoff- und Zusatzstofffreies Obst- und Gemüse im Saft landet. Auch wer sich einen Vorrat an sonnengereiftem Obst als Saft oder Sirup für den Winter zulegen oder einfach nur schnell konzentrierte natürliche Vitamine zu sich nehmen möchte, ist mit selbst gemachtem Saft gut beraten.

Natürlich hergestellte Fruchtsäfte sind die gute Alternative zu allen viel zu süßen Getränken, besonders für Kinder.

Darüber hinaus kann man viele Säfte auch in der Küche sehr gut zu Fruchtsoßen oder Bowlen oder als Nachtisch verwenden.

Wir beziehen zum Teil das Buch von E. und P. Casparek "Hausgemacht" mit ein, das eine Fülle von Rezeptideen und Herstellungshinweisen enthält.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Saftiges Obst und Gemüse

Saftreiche Früchte eignen sich besonders gut zur Saftgewinnung. Zu ihnen zählen das Beerenobst, Kirschen, Äpfel und Birnen.

Für Gemüsesäfte sollte man in erster Linie aromatische und saftreiche Gemüsesorten wie beispielsweise Tomaten wählen. Für rohe Säfte eignen sich aber auch Wurzelgemüse, Paprika sowie Kräuter wie Petersilie und Basilikum. Zusammen mit Salz, Gewürzen, Zitronensaft und Öl lassen sich hier die unterschiedlichsten Saftkreationen zubereiten.

Frischen, roh entsafteten Gemüsecocktails sollte man immer ein wenig Speiseöl zugeben, um die Vitamine - besonders Beta-Karotin - besser aufnehmen zu können.

Zur Gewinnung von Fruchtsirup empfiehlt sich die Wahl von besonders reifen Früchten, denn bei ihnen kann die Zuckermenge relativ gering gehalten werden. Vollreifes Obst gibt zudem mehr Saft ab und ist im Geschmack hoch aromatisch und abgerundet.

Um Frucht- und Gemüsesäfte zu gewinnen, gibt es unterschiedliche Verfahren. Mit Druck, Dampf oder mit der

Zentrifuge kommt man in der Regel an die köstlichen Tropfen. Der konservierende Effekt wird bei den Fruchtsäften je nach Methode durch Erhitzen und die Zugabe von Zucker erreicht. Natürlich müssen die gewonnenen Säfte vor oder nach dem Erhitzen luftdicht verschlossen werden. Gemüsesäfte hingegen sind sehr empfindlich und verderben rasch, sie sollten immer frisch zubereitet und sofort verbraucht werden.

Arbeitsgeräte für die Saftzubereitung

- Entsafter zum Rohensaften
- Dampfentsafter
- Großer Edeldahltopf zum Erhitzen der Früchte und des Gemüses sowie der Flaschen im Wasserbad
- Mull- und Leinentücher zum Ablaufenlassen des Saftes
- Gemüsebürste
- Glasmessbecher
- Küchenwaage
- Etiketten zum Beschriften
- Schaumlöffel
- Trichter
- Küchenmesser
- Mixer mit hohem Glasaufsatz
- Schneidbrett (am besten aus weißem Kunststoff)
- Salatschleuder zum Trocknen von Blattgemüse
- Dunkle und helle Flaschen mit und ohne Bügelverschluss
- Korken und Gummikappen

Damit ist die Saftzubereitung kein Problem mehr!

Das Dampfentsaften

Diese Methode gilt nach dem Rohensaften als die vitaminschonendste Art der Saftgewinnung. Für das Dampfentsaften wird ein spezieller Topf benötigt. Er enthält ein Fruchtsieb, in das man das Obst einfüllt. Dieses Sieb wird auf den Saftbehälter gesetzt, der wiederum auf dem Behälter für Wasser sitzt. Erhitzt man nun das Wasser, dringt der Wasserdampf in das Fruchtsieb, die Früchte platzen, und der Saft läuft in den Saftbehälter ab. Dieser hat einen Abzapfhahn, mit dem man die Flaschen sofort füllen kann.

Das Dampfentsaften eignet sich am besten für Beeren, die nur gesäubert und eventuell gezuckert, nicht von Stielen und Blättern befreit werden müssen, aber auch für zerkleinertes Stein- und Kernobst. Auf die gleiche Art, nur in kleineren Mengen, lässt sich Saft im Dampfdrucktopf herstellen. Auf den Topfboden Wasser geben, den ungelochten Einsatz als Saftbehälter darauf und obenauf den Siebbehälter mit den Früchten setzen. Man sollte bei sehr saftigem Obst öfter in den Auffangbehälter sehen, da der Saft, wenn der Behälter voll ist, durch das Loch in der Mitte in den Wasserbehälter hineinrinnen kann. Die sterilen Flaschen werden bis ganz oben befüllt und entweder mit Schraubverschlüssen oder Gummikappen verschlossen.

Der Saft ist dann fertig entsaftet, wenn die Früchte im Fruchtbehälter total zusammengefallen und braun sind. Beim "Dampfentsaften" können Sie den Zucker schon am Anfang zu den Früchten geben oder den Saft in einer Kasserolle auffangen, mit dem Zucker verrühren und noch einmal bis 82 °C erhitzen. Bleiben Sie dabei aber stehen, rühren Sie ständig um und kontrollieren Sie die Temperatur mit einem Thermometer. Die Flaschen zum Befüllen sollten in einem Gefäß mit warmem Wasser stehen, das vor dem Platzen durch die unregelmäßige Hitze schützt. Außerdem hat dieses Wasser auch den Vorteil, Saftreste die daneben gehen zu fangen, und man kann die Flaschen außen gleich mit diesem Wasser abschwemmen.

Beim Dampfentsaften unbedingt die Herstelleranleitungen für das jeweilige Gerät beachten, denn die Handhabung der verschiedenen Dampfentsafter und auch Dampfdrucktöpfe kann sich unterscheiden.

Tipps und Tricks zum Dampfentsaften

Zum Entsaften im Dampfentsafter sollten Sie die Beeren zwar entstielen, aber Kernobst brauchen Sie nur grob zu zerkleinern und mit dem Zucker zu mischen.

Alle Wurzelgemüse werden für Gemüsesäfte mit der sauber gebürsteten Schale grob geraspelt.

Sie können für die Säfte alte Flaschen sammeln, aber sie müssen über Nacht in Wasser eingeweicht werden

und sorgfältigst mit einer Flaschenbürste gereinigt werden.

Flaschen mit Schraubverschluss, wenn dieser in Ordnung ist, eignen sich besonders gut. Alte Weinflaschen müssen sie mit Gummikappen verschließen.

Der Zuckerzusatz ist nicht unbedingt notwendig, Sie können auch Saft ohne Zucker abfüllen, aber da der Zucker auch eine konservierende Wirkung hat, sollten Sie dann die Sauberkeit übertreiben!

Gebrauchte Gummikappen, oder bei Weckflaschen Gummiringe, unbedingt vor dem Gebrauch in Essigwasser auskochen. Gummiringe vor dem Auflegen mit einem sauberen Tuch trocken wischen.

Sollte der Saft zu schimmeln oder gar zu gären beginnen, dann müssen Sie ihn unbedingt wegschütten, es liegt dann einzig und allein daran, wie sauber Sie gearbeitet haben.

Äußerste Sauberkeit ist das oberste Gebot, wenn es um das Einmachen geht!

Beispiel: *Brombeersaft mit dem Dampfentsafter:*

- 3 kg frische reife Brombeeren (nur wenn sie ganz reif sind, lässt sich der Fruchtboden leicht herauslösen)
- 100 g Zucker
- 150 g Gelierzucker

Die Brombeeren waschen, mit dem Zucker mischen und 1-2 Stunden stehen lassen.

Nun füllen Sie die Brombeeren in den Fruchtteil des Dampfentsafters, wie vorhin beschrieben, und bringen den Entsafter zum Kochen.

Nach 20 Min. lassen Sie den ersten halben Liter Saft abrinnen und füllen ihn zur besseren Mischung oben bei den Beeren wieder ein. Achten Sie dazwischen immer wieder darauf, dass der Saftbehälter nicht zu voll wird, sonst würde der Saft in den Wasserbehälter rinnen.

Nach 40 Min. sind die Brombeeren fertig ausgelaugt und Sie können den Saft in die, im warmen Wasserbad stehenden, sterilen Flaschen füllen und verschließen.

Traditionelles Entsaften durch Kochen

Bei dieser Methode werden die Früchte kurz mit etwas Wasser aufgekocht, bis sie weich sind oder bis die Beeren aufplatzen. Anschließend lässt man sie über Nacht in einem Tuch abtropfen (Tuch an den Stuhlbeinen eines umgedrehten Hockers befestigen) und abkühlen, dabei wird der Saft aufgefangen. Zum Schluss den Saft, nach Wunsch mit Zucker, aufkochen, heiß in Flaschen füllen und sofort verschließen. Schaum, der sich beim Kochen bildet, muss nach dem Einfüllen in die Flaschen abgegossen werden.

Diese Säfte eignen sich auch zur Geleeherstellung.

Hier nun an einem Beispiel die einzelnen Arbeitsschritte:

1. 2 kg gewaschene Kirschen in einen Topf geben. Die Mischung zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sie aufplatzen und weich sind.
2. Legen Sie ein Mulltuch auf einen umgedrehten Hocker, und befestigen Sie es an den Stuhlbeinen. Stellen Sie danach eine große Schüssel unter das Mulltuch.
3. Die gekochten Kirschen mit der Schöpfkelle in das Mulltuch geben und über Nacht abtropfen lassen, zum Schluss ausdrücken. Die Früchte am besten mit Folie abdecken.
4. Gesäuberte dunkle und helle Flaschen auf feuchte Küchentücher stellen, den heißen Saft einfüllen und die Flaschen sofort mit Korken verschließen.

Roh- oder Kaltentsaften

Bei dieser Methode werden die vorbereiteten Früchte in der elektrischen Saftzentrifuge entsaftet. Säfte für den Vorrat müssen mit Zucker erhitzt, in Flaschen abgefüllt und fest verschlossen werden. Man kann den Saft auch kalt in Flaschen füllen, im Wasserbad bei 75 °C 25 Minuten sterilisieren und luftdicht verschließen. Kleine Saftmengen können roh getrunken werden.

Regeln für das erfolgreiche Entsaften

- Immer nur so viel frisches Obst oder Gemüse kaufen oder ernten, wie an einem Tag verarbeitet werden kann.
- Nur einwandfreies, vollreifes Obst und Gemüse verarbeiten.
- Unbedingt auf absolute Sauberkeit bei der Verarbeitung der Früchte, des Gemüses und der Kräuter und natürlich der Arbeitsgeräte achten
- Die Flaschen auf Absplitterungen, Gummiringe und -kappen auf Bruchigkeit untersuchen.
- Die Flaschen zum Reinigen über Nacht in Wasser legen. Danach gründlich reinigen, heiß ausspülen, auf den Kopf stellen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Flaschen vor dem Einfüllen für 10 Minuten in den 100° heißen Backofen stellen.
- Gummiringe und -kappen in leichtem Essigwasser auskochen.
- Auf dem Etikett Saftart und Einfülldatum vermerken.
- Die Flaschen beim Abkühlen vor Zugluft schützen.
- Die Säfte an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Regelmäßig den Vorrat auf Trübungen und Schimmelbildung kontrollieren.
- Einmal geöffnete Saftflaschen innerhalb von 1 bis 2 Tagen aufbrauchen.

Rezepte finden Sie in unseren [Foren](#) und der [Rezeptdatenbank](#)

Likör und Früchte in Alkohol

"Liköre sind zu einer absoluten Notwendigkeit geworden, und man würde es nicht mehr wagen, selbst ein einfaches Essen zu geben, ohne dass drei oder vier verschiedene Liköre zum Kaffee gereicht werden ...", so erzählte Lanza de Lassie in Paris zur Zeit Napoleons. Die Zeiten jener großen Begeisterung des 19. Jahrhunderts haben sich sicherlich geändert, besonders was die Liköre betrifft, die damals etwas ganz Neues waren. Früher wurde ihnen eine Art Magie zugeschrieben und die Rezepte waren nur wenigen auserlesenen Persönlichkeiten bekannt. Man sagte diesen Zaubersäften besondere Wirkungen nach; bei einigen Rezepten wurde sogar Goldfalter verwendet!

Bis zur französischen Revolution hatten nur Apotheker und Klerusmitglieder das Recht, Liköre zu verkaufen; so kam es, dass man sich in vielen Haushalten eifrig darum bemühte, diese Köstlichkeiten selbst herzustellen, nach Rezepten, die gerne und oft geheim gehalten wurden. Als gegen Ende des letzten Jahrhunderts die Industrie mit der Destillation große Fortschritte machte, wurde diese Gewohnheit nur noch von jenen beibehalten, denen Früchte und Alkohol aus eigener Herstellung zur Verfügung standen. Dies ist wohl der Grund dafür, dass Liköre etwas aus der Mode kamen. Heute geht der Trend ja bekanntlich wieder zurück zum Selbstgemachten.

Liköre und in Alkohol eingelegte Früchte genießt man heute zum Dessert, natürlich zu Kaffee oder Espresso und als Grundlage verschiedenster Longdrinks.

Dass Alkohol die Wirkstoffe und Aromen von Kräutern, Wurzeln und Früchten einfängt und sie konzentriert und abgerundet ins Glas bringt, erkannte man schon früh in Klöstern und Apotheken. Ursprünglich als Heilmittel gedacht, versuchte man erfolgreich, die Medizin aus heilsamen, doch teils sehr bitteren Kräutern und Wurzeln durch Zucker zu versüßen. Denn diese Gesundheitstränke erfreuten sich schnell großer Beliebtheit als Lebenselixier für Körper und Geist. Auch ohne ein Wehwehchen ließ man sie sich gerne schmecken, vor allem nach einem üppigen Essen. Zu den berühmtesten und ältesten Klosterlikören Frankreichs zählt der Chartreuse oder DOM, die Abkürzung des lateinischen Spruchs "Deo Optimo Maximo - Für Gott den Allmächtigen", aus angeblich 130 Kräutern und Wurzeln. Im Chartreuse ist auch die Kalmuswurzel enthalten, von der man glaubte, dass sie Wassersucht heilt. Daneben zählt Ingwer zu den beliebtesten Likörwurzeln. Wahrscheinlich brachte ihn Marco Polo als erster Europäer von seiner Chinareise mit. Ingwer spielt in der Volksheilkunde eine wichtige Rolle wegen seiner antibiotischen Wirkung und in einer alten Schrift heißt es, dass "Imber allen Menschen gut tut, so innerlich erkaltet seien". Ingwer, Zimt, Anis, Kümmel und Kräuter wie Melisse und Pfefferminze sorgen auch heute noch für Genuss und Wohlbefinden. Nicht minder berühmt und begehrt sind Liköre aus

aromatischen Früchten aus Feld und Flur, angereichert und abgerundet mit feinen Gewürzen. Viele dieser Kreationen wurden von Hausfrauen erfunden, die sie auch heute noch, vor allem in südlichen Ländern, selber herstellen.

Anders als Schnapsbrennen unterliegt die private Herstellung von Likör, in Alkohol eingelegten Früchten und Ansatzschnäpsen keinen rechtlichen Einschränkungen. Einzige Ausnahme: Der Verkauf der selbst gemachten Liköre und beschwipsten Früchte ist verboten.

Wir beziehen zum Teil das Buch von E. und P. Casparek "Hausgemacht" mit ein, das eine Fülle von Rezeptideen und Herstellungshinweisen enthält.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Welche Hilfsmittel werden gebraucht

- Waage zum Abwiegen der Rohstoffe
- Plastiksieb zum Abspülen von Obst, Kräutern und Wurzeln
- Messer zum Kleinschneiden der Früchte oder Wurzeln
- Blitzzerkleinerer bzw. andere Geräte zum Zerkleinern der Rohstoffe
- Mörser zum Vermahlen der Gewürze
- Messbecher aus Glas (mit sehr genauer und kleiner Einteilung) zum Abmessen der Flüssigkeiten
- Verschließbare Flaschen und Gläser zum Ansetzen der Liköre; mehrere der Gefäße sollten einen möglichst weiten Hals besitzen
- Sehtuch zum Auspressen der angesetzten Früchte
- Gummischlauch zum Abziehen des Ansatzes
- Filter und Filterpapier zum Filtrieren des Ansatzes
- Kunststofftrichter zum Einfüllen .Flaschen zum Abfüllen
- Etiketten zum Beschriften

Die Zutaten für Liköre

Der Zucker

Dieser wird in Form von Läuterzucker, als weißer oder brauner Kandis, als Kristallzucker oder Zuckerrohrgranulat oder auch als Honig zugesetzt. Je nach Konsistenz lösen sich die verschiedenen Zuckersorten mit der Zeit von selber auf.

Der Alkohol Zum Ansetzen eines Likörs wird entweder 96%iger Alkohol (Weingeist) oder Kornbrand verwendet. Weingeist ist geschmacksneutral und eignet sich hervorragend, um aus festen Geschmacksträgern, wie Wurzeln, die Aromen und Wirkstoffe herauszulösen. Preiswerter als Weingeist ist Kornbrand. Auch er ist geschmacksneutral und stark genug, um die Wirkstoffe aus den Aroma gebenden Zutaten herauszulösen. Da sein Alkoholgehalt zwischen 38 und 42% Vol. liegt, braucht der Ansatz nicht mehr auf Trinkstärke heruntergesetzt zu werden.

Auch ein gutes gekauftes Destillat mit 40 bis 50 % Vol., wie Wodka, Obstbrände, Tequila oder auch ein milder Trester oder Grappa, Arrak, Rum oder Weinbrand, eignen sich zum Ansetzen eines Likörs. Manche Liköre können auch mit zweierlei Bränden angesetzt werden, z. B. mit Korn und etwas Weinbrand.

Die Früchte

Beeren: Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Fliederbeeren (Holunderbeeren) und Schlehen

Kernobst: Birnen, Birnen- und Apfelquitten

Steinobst: Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen

Zitrusfrüchte: Apfelsinen, Zitronen und Clementinen

Exotische Früchte: Ananas, Mango, Karambole, Litschi und Papaya

Trockenfrüchte: Aprikosen, Rosinen und Pflaumen

Verschnittwasser

Das Wasser, das zum Auflösen von Zucker oder zum Verschneiden, also zum Verdünnen, hochprozentiger Ansätze benutzt wird, sollte geschmacksneutral, ungechlort und weich sein. Leitungswasser deshalb abkochen und filtrieren.

Würzzutaten

Würzend können den Fruchtliköransätzen, je nach Rezept, eine Vanille- oder Zimtstange, Zitronen- oder Orangenschale, ein Stück Ingwerwurzel, Gewürznelken oder Kardamom oder auch einige Tropfen Bittermandelöl zugesetzt werden.

Bei Likören aus einem oder mehreren Gewürzen und Kräutern kommt es neben dem Geschmack aber auch auf die heilende Wirkung der jeweiligen Zutaten an. Wer seinen eigenen Kräuterlikör z. B. aus Zutaten aus dem Gewürzregal zubereiten möchte, sollte ihre Wirkungen kennen.

Gewürze und Kräuter und ihre heilende Wirkung:

Anis: Blähungen, Bauchkrämpfe, Schnupfen, Verstopfung, stressbedingte Müdigkeit

Fenchel und Fenchelkraut: Blähungen, Augenleiden, Fett- sucht, Atembeschwerden und Menstruationsbeschwerden

Gewürznelke: Schmerzen, Kältegefühl und Entzündungen

Ingwer: Nervöser Magen, Erkältung, Reisekrankheit, Rheuma und Nervosität

Kardamom: Appetitlosigkeit und chronische Krankheiten

Koriander: Träge Verdauung, Appetitlosigkeit, Migräne, Potenzprobleme und Blähungen

Kümmel: Krämpfe, Koliken, Blähungen und Bronchitis

Piment: Blähungen, Magenbeschwerden, Haarausfall, Schuppen, Nervosität und Stress

Rosmarin: Hypertonie, Rheuma, Gicht, schwache Gefäße, Kopfschmerzen und Energiemangel

Salbei: Halsentzündungen, starkes Schwitzen, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Niedergeschlagenheit

Sternanis: Magenkrämpfe, Husten, Rheuma, Berührungsscheu

Thymian: Blähungen, Grippe, Erkältungen, Ängste, Alpträume

Vanille: Pilzinfektionen, Augenleiden und Haarausfall

Wacholder: Rheuma, Gicht, Magen - Darm - Beschwerden. Vorsicht! nicht überdosieren und nicht verabreichen bei Niereninsuffizienz sowie in der Schwangerschaft

Zimt: Kreislaufschwäche, Atembeschwerden und Erkältungen

Verarbeitung und Herstellung:

Verarbeitungsmöglichkeit 1:

Die zerkleinerten Früchte werden in einer Flasche mit Weingeist bedeckt, angesetzt und je nach Fruchtart verschieden lange in der Sonne stehen gelassen. Dann wird der mit dem Fruchtaroma versetzte Weingeist abgegossen und mit der gekochten, ausgekühlten Zuckerlösung versetzt. Dabei wird im Grundrezept auf 0,5 kg Frucht, 0,5 L Wasser und 0,5 kg Zucker verwendet.

Verarbeitungsmöglichkeit 2:

Man gewinnt auf kaltem Wege, durch Zerkleinern der Früchte und anschließendem Abpressen den Fruchtsaft.

Diesem Rohstoff mischt man zu gleichen Teilen Weingeist, Zucker und Wasser zu.

Den vollkommenen Geschmack erreichen Fruchtliköre erst durch längeres Lagern in den Flaschen.

Ein Tipp: Sie können alle Liköre, die Ihnen zu stark sind, mit destilliertem Wasser verlängern, solange die Haltbarkeit gegeben ist.

Weingeist bekommen Sie in der Apotheke. Es gibt aber inzwischen auch einige Online - Bezugsmöglichkeiten.

Hier nun an einem Beispiel die einzelnen Arbeitsschritte:

1. 1,2 kg gewaschene, entstielt Kirschen zerdrücken, in ein verschließbares Gefäß füllen. 20 zerdrückte Kirschkerne, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken dazugeben.
2. Den Ansatz mit 1/2 L 70%igem Weingeist übergießen. Das Gefäß gut verschließen und 8 Tage an einem

warmen Ort ziehen lassen.

3. Flüssigkeit durch ein feines Tuch in ein anderes Gefäß gießen. 380 g Zucker in 200 ml warmem Wasser auflösen, mit dem Kirsch-Alkohol-Gemisch verrühren.
4. Nach 8 Tagen Likör filtrieren, verkosten, eventuell mit abgekochtem Wasser verdünnen. Fertigen Likör in 2 Flaschen mit je 0,75 l Inhalt füllen, reifen lassen.

Früchte in Alkohol

Viele Obstsorten eignen sich auch dazu in Spirituosen eingelegt zu werden. Möchte man eine bestimmte Fruchtart einlegen, so sollte man aber unbedingt darauf achten, dass die Brände auf die Frucht abgestimmt sind. Das heißt Himbeeren in Himbeergeist oder Kirschen in Kirschwasser.

Man kann natürlich auch Früchte mit anderen Bränden kombinieren, doch diese sollten unbedingt mit dem Obst harmonieren.

Die Früchte werden entweder roh oder mit Zucker gekocht und mit den Gewürzen, die dazupassen in die Gläser gefüllt und gut verschlossen. Um den Früchten in Alkohol eine besondere Note zu verleihen, kann man auch braunen oder weißen Kandiszucker verwenden. Sie können bei den angegebenen Rezepten den Zucker beliebig durch Kandiszucker ersetzen.

Das Ansetzen von Früchten in Alkohol ist sowieso nicht ganz billig, darum sollten Sie nicht am falschen Ende sparen, verwenden Sie keine Billigbrände, sonst kann es sein, dass Sie am Ende vom Geschmack enttäuscht sind.

Früchte in Alkohol sollte man 8-10 Wochen ruhen lassen, ehe man die erste Kostprobe macht!

Einige spezielle Liköre und "Gesundheitstränke", die schon unsere Großmutter herstellte

Melissengeist (Karmeliterwasser):

- 600 g frisches Melissenkraut
- 132 g frische, unbehandelte Zitronenschale
- 33 g Nelken
- 33 g Zimtrinde
- 10 g Muskatnuss
- 33 g Angelikawurzel
- 200 g Weingeist
- 500 g Melissenwasser

Alle Zutaten in eine Flasche füllen, 72 Stunden an der Sonne ziehen lassen, filtrieren und in kleine Flaschen füllen.

Franzbranntwein:

1 Schale Salz abrösten, mit 1 ½ l starkem Branntwein mischen und in einer Flasche 24 Stunden in die Sonne stellen. Man nimmt ihn zum Einreiben.

Magenbitter:

- 25 g bittere Orangenschale
- 2 g Anis
- 6 g Sternanis
- 3 g Alantwurzel
- 3 g Enzianwurzel
- 250 g Zucker
- 2 g Tausendgüldenkraut
- 1 Liter hochprozentiger Branntwein

Die Gewürze mit dem Branntwein zwei - drei Wochen stehen lassen, gut mit Zucker vermischen, filtrieren und in kleine, handliche Flaschen abfüllen.

Sollte jemand diese alten Rezepte ausprobieren wollen - die Zutaten erhalten Sie in der Apotheke.

Diese Rezepte finden Sie in unserer Datenbank und weitere bekommen Sie gerne auf Anfrage:

- [Nusslikör aus grünen Nüssen](#)
- [Pflaumen in Armagnac](#)
- [Pfefferminzlikör](#)
- [Himbeeren in Himbeergeist](#)
- [Brombeerlikör](#)
- [Heidelbeeren in Rotwein und Curacao](#)
- [Himbeerlikör](#)
- [Sauerkirschen in Mandellikör](#)
- [Quittenlikör](#)
- [Himbeeren in Cognac](#)
- [Cassislikör](#)
- [Kiwi in Himbeergeist](#)

Ketchup, Chutneys, und Relishes

Ihre Herkunft können die drei mit den exotischen Namen nicht verleugnen: Ketchup, Chutneys und Relishes kamen aus fernöstlichen Ländern, den ehemaligen englischen und niederländischen Kronkolonien, zu uns.

Die Grundlage für diese exotischen Spezialitäten sind frische oder getrocknete Früchte und Gemüse, bei manchen kommen noch Zwiebeln und Chilischoten dazu. Mit Essig, Zucker und Gewürzen werden die Zutaten nahezu breiig eingekocht, können jedoch einige festere Frucht- oder Gemüsestückchen enthalten.

Hinweise, damit die Würzsaucen gelingen

- Einen guten und nicht zu scharfen Essig, am besten Wein- oder Obstessig, verwenden.
- Auf absolute Sauberkeit bei der Herstellung und beim Abfüllen achten.
- Gereinigte Gläser auf keinen Fall abtrocknen, sondern nach dem Spülen gründlich mit heißem, klarem Wasser ausspülen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.
- Am inneren Rand von Twist-off-Deckeln mit einem Finger entlang fahren und so prüfen, ob die Dichtung beschädigt ist. Bei Gläsern mit Glasdeckeln prüfen, ob es Absplitterungen gibt.
- Beim Einfüllen der kochend heißen Zutaten die Gläser auf ein nasses Tuch stellen, damit sie nicht zerspringen.
- Die Gläser immer randvoll füllen und sofort verschließen.
- Vor dem Öffnen Chutneys und Relishes mindestens zwei, am besten vier Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen, damit sich ihr Aroma voll entfalten kann.
- Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und bald verbrauchen.

Ketchup, Chutneys, Relishes und Saucen ganz heiß randvoll in Flaschen oder Gläser füllen und sofort luftdicht verschließen, damit keine schädlichen Keime eindringen können, die den Inhalt zum Gären bringen oder Schimmel verursachen.

Nur kleine Gläser oder Flaschen verwenden, da selten größere Mengen auf einmal verbraucht werden!

Ketchup

Ketchup, die dicke Würzsauce, stammt aus Ostasien, genauer Ostindien, enthält aber dort einen Extrakt aus Fisch und Schalentieren. In Indonesien gibt es heute noch eine dickflüssige Sojasauce, die Ketjap genannt wird.

Unser Ketchup hat damit allerdings keine Ähnlichkeit mehr. Ein deutschstämmiger Siedler in Pittsburg/USA hat ihn im 19. Jahrhundert zu dem gemacht, was er heute ist, nämlich eine süß- sauer abgeschmeckte Tomatensauce. Von den USA über England verbreitete sich Ketchup in ganz Europa, und seit den sechziger Jahren ist er auch in Deutschland bekannt. Hamburger, Bratwurst oder Pommes ohne Ketchup - das ist für

viele undenkbar.

Bei uns ist Ketchup "Klassik" aus Tomaten und in dieser Version in jeder Fastfood - Küche zu finden. Leider ersticken die roten, immer gleich schmeckenden Saucen so manches Gericht, und wahre Feinschmecker mögen sich deshalb davon distanzieren. Von einem guten Ketchup aus vollreifen Sommertomaten, gewürzt mit frischem Basilikum oder vielleicht auch mit Curry beziehungsweise Tabasco, sollten jedoch auch Sie einmal probieren.

Also warum nicht auch einmal ein eigenes, hausgemachtes Ketchup kreieren. So können Sie Ihr eigenes Ketchup ausprobieren und abschmecken - das macht bestimmt eine Menge Spaß.

Am Ketchup scheiden sich die Geister. Die einen mögen kaum eine Mahlzeit ohne die rote Sauce, andere verbannen sie vollständig aus ihrer Küche. Letzteres hat er aber eigentlich auch nicht verdient, denn aus reifen, vollaromatischen Tomaten mit raffinierten Gewürzen versehen, ist das selbst gemachte Tomatenketchup eine kleine Delikatesse.

Beim Ketchup muss die Grundmasse auch nicht immer unbedingt aus Tomaten, Zucker, Gewürzen und Essig sein - es gibt auch z. B. Paprika-, Nuss- oder Champignon - Ketchup.

Hier nun an einem Beispiel die einzelnen Arbeitsschritte:

1. 1 kg reife Strauchtomaten waschen und 1 halbieren. Stielansätze herausschneiden, die Tomaten in Stücke schneiden, mit 80 ml Weißweinessig in einen Topf geben.
2. 2-3 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen, würfeln, mit 40 g Zucker, 1 Prise Ingwer, Muskatnuss, Pfeffer, Salz in den Topf geben. 1 Stunde köcheln lassen.
3. Die Ketchupmasse durch ein Haarsieb streichen (passieren). Nochmals in den Topf geben, aufkochen lassen und abschmecken.
4. Die gespülten Gläser oder Flaschen auf ein nasses Küchentuch setzen. Den heißen Ketchup einfüllen und in diesem Zustand verschließen. Kühl aufbewahren.

Tipps:

Der Ketchup spritzt beim Einkochen sehr, deshalb sollte man einen hohen Topf nehmen und diesen mit einem Spritzschutz abdecken.

Unabdingbar für das Gelingen sind vollreife, aromatische Tomaten. Sonst lohnt sich all die Mühe nicht. Man sollte den Ketchup im Kühlschrank aufbewahren. Ungeöffnet hält er sich ca. drei Monate.

Weitere Rezepte:

- [Tomatenketchup mit Zwiebeln](#)
- [Tomatenketchup mit Paprika und Basilikum](#)
- [Nussketchup](#)

Chutney und Relishes

Exotische Früchte und Gewürze geben Chutneys und Relishes ihr pikantes Aroma. Die Engländer brachten sie während ihrer Herrschaftszeit in Indien mit nach Hause und haben ihre Rezepturen noch verfeinert. Die Engländer haben den Namen "chatni" übernommen. Das ist Hindi und heißt "zum Lecken".

Chutneys und Relishes zu beschreiben und sie gegeneinander abzugrenzen, ist nicht leicht. Sehr ähnlich sind sich beide, und viele verwenden diese beiden Begriffe deshalb synonym. Trotzdem soll hier versucht werden, die beiden Begriffe voneinander zu unterscheiden. Zunächst jedoch die Gemeinsamkeit: Chutney und Relish sind - nüchtern betrachtet - pikante, säuerliche Saucen, die kalt gegessen werden.

Chutneys und Relishes unterscheiden sich vor allem hinsichtlich ihrer Konsistenz: Ein Chutney ist homogener, marmeladenartiger als ein Relish, das zumeist stückiger bleibt und auch meist etwas säuerlicher schmeckt.

Doch die Grenzen sind fließend - und das macht die Zuordnung der Saucen selbst für Profis schwer.

Chutneys und Relishes sind eine wunderbare Beilage zu gegrilltem Fleisch, gebratenem Geflügel oder Braten.

Aber auch zu gedünstetem Fisch passen sie gut. Manche mögen die süß- sauren Saucen gerne zu Käse, allerdings sollte dieser dann keinen zu strengen Eigengeschmack haben. Also am besten einen milden jungen Gouda oder einen Frischkäse wählen. Auch in der fleischlosen Küche sind die pikanten Saucen beliebt, hier werden sie zu Getreidepuffern oder zu Hülsenfrüchten gereicht. Und natürlich - aber darauf muss eigentlich

gar nicht erst extra hingewiesen werden - sind sie obligatorisch für viele Gerichte fremdländischer Küchen.

Grundlage eines **Chutneys**, sind verschiedene Gemüse- und Obstsorten und vielerlei Gewürze, süßsauer oder pikant-scharf, mit denen es abgeschmeckt wird.

Sie werden mit Essig, Zucker und Gewürzen so lange gekocht, bis die Flüssigkeit verdampft und die Zutaten weich sind und zerfallen. Die Sauce wird dick, fast marmeladenartig. Nicht selten liegt die Kochzeit eines Chutneys deshalb bei einer Stunde und mehr. In dieser Zeit verbinden sich die Aromen der einzelnen Komponenten.

Auf Grund der langen Garzeit werden Chutneys auf Vorrat gekocht und gelagert. Doch das ist nicht überall so. In Indien, der Heimat der Chutneys, bereitet man sie häufig frisch zu. So unterschiedlich die einzelnen Regionen dieses großen Landes sind, so unterschiedlich sind dort auch die Chutneys: Das Angebot reicht von süßen Varianten, die die Schärfe vieler indischer Gerichte mildern, bis hin zu Chutneys, die höllisch scharf sind.

Der Klassiker unter den Chutneys und hierzulande wohl auch am bekanntesten ist Mangochutney. Die aromatische Süße dieser so genannten "King of Fruit" verbindet sich harmonisch mit anderen Zutaten und Gewürzen und kann sowohl die Basis für ein mildes als auch für ein scharfes Chutney sein.

Doch nicht nur Mangos, sondern auch heimische Gemüse- und Fruchtsorten liefern Zutaten für ein richtiges Chutney, und das rund ums Jahr: zum Beispiel Rhabarber im Frühsommer, Beeren im Sommer, Äpfel, Quitten im Herbst und Zitrusfrüchte im Winter.

Die Gewürze für ein Chutney können Ingwer, Nelken, Chili, Zimt, Honig, Essig, Wein, Zucker, Zwiebeln, Knoblauch und Salz und Pfeffer sein.

Rezepte:

- [Hagebutten - Chutney](#)
- [Orangen - Kumquat - Chutney](#)
- [Ananas - Chutney](#)
- [Apfel - Chutney](#)
- [Apfel - Pflaumen - Chutney](#)
- [Tomatenchutney](#)

Die Zutaten für ein **Relish** sind die gleichen, die auch für ein Chutney genommen werden könnten. Doch werden sie für das Relish meist feiner gehackt und mit Salz, Zucker sowie Gewürzen nur kurz gekocht. Auch rohe Relishes sind keine Seltenheit. Diese werden kurz vor dem Gebrauch zubereitet und sind deshalb nur ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

Relishes ("relish" bedeutet "Erfrischung") ähneln also Chutneys, sind meist aber etwas dünner als diese und schmecken zu Fleisch oder Reisgerichten und nicht selten dienen sie als vegetarischer Brotaufstrich.

Relishes sind also mehr saucenartig und ähneln stark den Salsas Mexikos, den karibischen scharf - säuerlichen Mangosaucen oder den südostasiatischen Sambals.

Rezepte:

- [Porree - Kürbis - Relish](#)
- [Zucchini-Relish mit Äpfeln](#)
- [Gemüserelish](#)
- [Brombeer - Schalotten - Relish](#)

Zubereitung und Aufbewahrung

Für ein Chutney können die Früchte und Gemüse richtig reif sein, dürfen aber keinesfalls zu faulen oder zu gären beginnen. Leichte Druckstellen schneidet man großzügig heraus. Für Relishes, die nicht so lange gekocht werden, nimmt man reife, aber nicht überreife, einwandfreie Rohprodukte.

Das Gemüse oder das Obst wird gewaschen, geputzt und klein geschnitten und dann mit einer Mischung aus Zucker und Essig sowie verschiedensten Gewürzen in einen Topf gegeben und ganz langsam eingekocht, am besten bei geringster Hitzezufuhr. Anfangs genügt es, hin und wieder mit einem Holzlöffel durchzurühren. In der Endphase des Garprozesses ist es bei vielen Chutneys aber unerlässlich, ständig zu rühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt.

Das Chutney ist fertig, wenn es eine dicke, marmeladenartige Konsistenz hat und sich keine Flüssigkeit mehr am Topfboden sammelt, wenn man mit dem Löffel durch die Sauce fährt. Im Gegensatz zum Chutney ist die Kochzeit beim Relish nicht so lange, und es bleibt flüssiger-

Anschließend werden Chutneys und Relishes kochend heiß in saubere, heiß ausgespülte Gläser gegeben, und zwar so, dass die Gläser bis kurz unter den Rand gefüllt sind. Dabei das Glas mehrmals vorsichtig auf die Stellfläche klopfen oder das Chutney mit einer sauberen Gabel durchrühren, damit eventuell entstehende Luftblasen entweichen. Man wischt den Glasrand noch einmal kurz mit einem sauberen Tuch ab, verschließt die Gläser am besten mit einem Schraubdeckel und stellt sie für etwa fünf Minuten auf den Kopf.

Geschmack und Aroma brauchen ihre Zeit:

Leider ist es unmöglich, den Geschmack des Chutneys oder des Relishes während der Zubereitung zu testen. Denn das typische Aroma und der Geschmack entwickeln sich erst während der langen Garzeit und vor allem während der Lagerung. Wer eine Vorahnung auf das Geschmackserlebnis erhalten möchte, kann ein wenig der Sauce vor dem Abfüllen in die Gläser beiseite nehmen und nach dem Erkalten probieren. Am besten ist es jedoch, ihr Chutney oder Relish etwa vier bis sechs Wochen ruhen zu lassen und erst dann zu öffnen. "Rezeptkorrekturen", die auf Grund von persönlichen Geschmacksvorlieben gewünscht werden, zum Beispiel mehr Chili oder weniger Pfeffer, können natürlich erst bei der nächsten Zubereitung berücksichtigt werden.

Die richtige Lagerung:

Voraussetzung für die Lagerung von Chutneys und Relishes sind ein kühler, dunkler, trockener Raum wie zum Beispiel eine kalte Speisekammer oder ein kalter Keller. Wer diese Möglichkeiten nicht hat, sollte immer nur kleine Mengen zubereiten und diese im Kühlschrank aufheben. Chutneys sind unter guten Lagerbedingungen sechs bis zwölf Monate haltbar, Relishes etwa drei Monate. Ist ein Glas einmal angebrochen, muss man es in den Kühlschrank stellen und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

Hat sich beim Öffnen des Glases Schimmel gebildet, so muss leider der gesamte Inhalt entsorgt werden. Gründe können sein: zuwenig Essig, zuwenig Zucker, Gläser waren nicht ganz sauber oder die Sauce wurde nicht lange genug gekocht

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Konservieren mit Salz, Essig und Öl

In Essig einzulegen, ist keine Erfindung der Neuzeit, sondern neben dem Trocknen, Räuchern und Salzen eine der ältesten Konservierungsmethoden überhaupt. Man weiß, dass bereits die Ägypter verschiedenste Nahrungsmittel einlegten, und die Römer, die aus allen Teilen ihres großen Reiches Lebensmittel bezogen, taten dies ebenfalls.

Die konservierende Wirkung des Essigs ist also schon lange Zeit bekannt. Kochbücher unserer Großeltern verraten, dass im vorigen Jahrhundert sauer oder süßsauer eingelegte Spezialitäten äußerst geschätzt waren. Hier findet man nicht nur Anleitungen zum Einlegen von Gurken oder Zwiebeln, sondern auch für aus unserer Sicht etwas ungewöhnliche Einlegezutaten wie Hagebutten oder Heidelbeeren.

Mit dem Aufkommen von neuen Konservierungsmethoden wie dem Sterilisieren und danach dem Tiefkühlen ging die Vielfalt des sauer Eingelegten zurück, konnten doch nun empfindliche Zutaten vitamin- und geschmacksschonend haltbar gemacht werden. Doch die Klassiker sind als unersetzbare Bestandteile in das Repertoire vieler landestypischen Küchen eingegangen.

Selbsteingelegtes nach überlieferten, altbewährten Rezepten, bei denen die eigene Kreativität mitspielen darf, wird nicht nur von Feinschmeckern geschätzt. Und das nicht nur, weil gekaufte Sauerkonserven durch die

im Lebensmittelgesetz vorgeschriebenen Konservierungsmethoden manchmal nicht mehr so gut schmecken und nicht so viel Abwechslung bieten.

Was beim Konservieren mit Salz oder Essig erforderlich ist: außer Zeit und Geduld vor allem gutes Gemüse, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Denn das Experiment kann misslingen, wenn Weißkraut oder Gurken zu reichlich Kunstdünger erhielten oder dazu noch gespritzt wurden. Wer Gemüse und Früchte nicht aus dem eigenen Garten beziehen kann, jedoch konservieren möchte, sollte sich beim Ökobauern oder im Naturkostladen die Zutaten kaufen, auch wenn sie etwas teurer sind als im Supermarkt.

Gemüse milchsauer konservieren

Chemisch gedüngtes oder gespritztes Gemüse eignet sich nicht zur Milchsäuregärung, da Spritzmittel die natürlichen Milchsäurebakterien, die sich auf der Oberfläche vom Gemüse befinden, ebenso zerstören wie Schädlinge.

Das Wissen über die Milchsäuregärung ist bereits mehrere tausend Jahre alt. Die Milchsäuregärung als Konservierungsmittel wird aber heute viel zu selten angewandt.

Der Saft des Sauerkrautes z. B. wurde genauso wie bei den Römern, auch bei den Chinesen schon vor tausend Jahren als Heilmittel verordnet. Auch wenn der deutschsprachige Raum als Sauerkraut - Esser bezeichnet wird, es wurde nicht bei uns erfunden.

Außer dem Weißkohl eignen sich unter anderem Rotkohl, Wirsing, Möhren, Kohlrabi, Rote Beete, Bohnen, Gurken, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, kleine Kürbisse und Spitzpaprika zur Milchsäuregärung.

Milchsäurebakterien gibt es überall: Es gibt sie auf Pflanzen, im menschlichen und tierischen Körper und in der Milch. Im Körper sorgen sie dafür, dass überall wo es nötig ist, im Mund, auf der Haut und im Darm, Milchsäure entsteht. Milchsäure verhindert die Bildung von Krankheitskeimen und Fäulnisregnern.

Bei der Milchsäuregärung werden Kohlehydrate in Milchsäure abgebaut, die wichtigen Vitamine wie B1, B2, B6, C, D, und K bleiben erhalten. Auch Spurenelemente und die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe sind noch vorhanden.

Allerdings sollte man milchsäurevergorenes Gemüse roh essen und nicht gekocht oder pasteurisiert, wie die Fertigprodukte in Dosen und Alupäckchen, wie es diese bei Sauerkraut gibt.

Milchsäurebakterien brauchen als Nahrung kohlehydratreiche Lebensmittel, deren Zuckerbausteine sie zu Milchsäure absetzen, um einen Gärprozess einzuleiten. Dabei kann eine geringe Menge Salz das Gemüse so lange haltbar machen, bis genügend Milchsäurebakterien vorhanden sind. Außerdem schmeckt es mit Salz viel besser.

Damit die Gärung schneller in Gang kommt, wird ein sogenannter Starter eingesetzt. Als Starter eignen sich z. B. Molke, Buttermilch, Gärssaft, Wein oder bestimmte Fermente. Früher verwendete man auch oft Graubrot als Starter.

Hinweise, damit die Milchsäuregärung gelingt:

- Auf absolute Sauberkeit bei der Verarbeitung der Zutaten und der Vorbereitung der Arbeitsgeräte achten. Diese werden mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt, mehrmals mit klarem Wasser, zum Schluss mit kochend heißem Wasser ausgespült. Ein Sauerkrautfass oder einen Krauttopf aus Steingut vor der Wiederverwendung so lange ausbürsten, bis der Geruch verschwunden ist, dann mehrmals mit heißem Wasser nachspülen.
- Zum Einsalzen Koch- oder Meersalz ohne Zusatz von Jod m oder Fluor verwenden.
- Für die Lake frisches, kalkfreies Mineralwasser verwenden.
- Tuch zum Abdecken des Gemüses nach dem Waschen in klarem Wasser auskochen.
- Zum Abdecken ungeeignet sind Metalldeckel. Salz und Säure greifen sie an und setzen Metall frei.
- Gärgefäß nach dem Gärungsprozess in einen abgedunkelten, kühlen Raum stellen oder mit Tüchern abdecken.

Hier nun an einem Beispiel die einzelnen Arbeitsschritte:

1. Gemüse, wie etwa Weißkohl, gründlich waschen und putzen. Dabei die äußeren Blätter entfernen. Halbieren und auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln.
2. Gemüsestreifen in den gereinigten Steinguttopf etwa 10 cm hoch einschichten. Einstampfen, bis sich

reichlich Saft gebildet hat. Salz und Gewürze zufügen.

3. Wenn der Steinguttopf bis zu etwa drei Vierteln mit dem Gemüse gefüllt ist, das Ganze mit dem Starter aufgießen. Die Gemüsestreifen sollten bedeckt sein.
4. Mit Gemüseblättern bedecken und beschweren. Einige Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Kühl und dunkel lagern. Etwa 4 Wochen ziehen lassen.

Weitere Rezepte:

- [Salzgurken, milchsauer](#)
- [Gemüseallerlei, milchsauer eingelegt](#)
- [Rote Bete, milchsauer eingelegt](#)
- [Spitzkohl, pikant eingelegt](#)

Konservieren mit Essig

Essig bewirkt, dass Lebensmittel, die darin eingelegt sind, nicht schimmelig werden. Das heißt, Essig verhindert die Bakterienbildung und die Lebensmittel werden lange haltbar.

Die Qualität des Essigs ist dabei aber sehr wesentlich, weil Essig auch den Geschmack und das Aroma abgibt. Außerdem sollte der Essig eine Mindestsäure von 5% haben. Verwenden Sie zum Konservieren mit Essig auf keinen Fall Geschirr aus Aluminium, Kupfer oder Messing. Durch die Essigsäure kann das Geschirr angegriffen oder sogar das Einkochgut mit Schwermetallen versetzt werden. Das kann dann sogar Gesundheitsgefährdungen mit sich bringen und das ist nun wieder nicht der Sinn der Sache von Selbsteingelegtem.

Verwenden Sie immer genau so viel Essig, als in den Rezepten angegeben ist, nur so hält sich das Einlegegut auch wirklich.

Am besten verwenden Sie Schraubgläser mit Twist-off-Deckeln. Sie können aber auch die alte, herkömmliche Art mit Weckgläsern, Gummiringen und Metallspangen verwenden.

Auch hier muss unbedingt äußerste Sauberkeit beachtet werden. Deshalb z. B. Gurken nie abtrocknen, sondern abtropfen lassen - so wird verhindert, dass evtl. Flusen in das Einmachgut gelangen können.

Hier nun die einzelnen Arbeitsschritte am Beispiel von Essiggurken:

1. 1 1/2 kg kleine Gurken gut reinigen und in eine Schüssel schichten. 3 EL Salz in 1 L kaltem Wasser auflösen, über die Gurken gießen und diese 24 Stunden darin wässern.
2. 12 Schalotten schälen, zerkleinern oder in Ringe schneiden. Gurken abbrausen, abtropfen lassen. Mit Einmachkräutern und Gewürzen dicht in die gereinigten Gläser füllen.
3. 1 L Weißweinessig aufkochen und gleichmäßig über die Gurken in den Gläsern gießen. Anschließend die Gläser fest verschließen. Die Gürkengläser im Wasserbad im Backofen oder im Einmachtopf 30 Minuten bei 90° sterilisieren, dann abkühlen lassen. An einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.

Weitere Rezepte:

- [Mixed Pickles](#)
- [Senfgurken](#)

Süßsauer eingelegte Früchte (Essigfrüchte) werden meist mit einer gekochten Essig- Zucker-Lösung übergossen und die Gläser luftdicht verschlossen. Im sauren Milieu, wie es hier durch den Essigzusatz gegeben ist, können Mikroorganismen nicht leben.

Der hohe Zuckergehalt trägt wesentlich zur Konservierung bei. Auch wenn die Zuckerlösung alleine die Früchte konservieren kann, so wird die konservierende Wirkung durch die im Essig befindliche Essigsäure wesentlich unterstützt. Sterilisiert man die Gläser zusätzlich, was nicht immer notwendig ist, so können sich solche Gläser einige Jahre halten. Verwenden Sie keine aromatisierten Essige, sie haben zu viel Eigengeschmack. Für die Haltbarkeit von Essigfrüchten hat in erster Linie die Essig-Zucker-Lösung die größte Bedeutung: Grundrezept für den Sud ist 0,5 L Essig, 0,25 L Wasser, 300 g - 500 g Zucker 1 kg Obst.

Essigfrüchte sind in letzter Zeit in Vergessenheit geraten, was sehr schade ist, denn sie passen gut zu allen Fleischgerichten. Besonders beim Wild sind Essigfrüchte beliebt, allerdings haben sie auch einen Nachteil, durch den Essiggeschmack, der immer bleiben wird, wird der eigentliche Fruchtgeschmack wesentlich zerstört.

Rezepte:

- [Essigbirnen](#)
- [Essigpflaumen](#)

Essiggemüse süßsauer kann man, genauso wie Obst, einlegen. Nur der Zuckergehalt gegenüber dem Obst wird vermindert. Man verwendet bei gleichen Essig und Wassermengen 80 g - 100 g Zucker.

Tipp:

1. Wenn Sie Schraubgläser verwenden, das Obst gründlich waschen, putzen und evt. zerteilen.
2. Essig, Wasser, Zucker und Gewürze zu einem Sud kochen.
3. Das Obst im Sud garen.
4. Das Obst mit einem Sieblöffel in die Gläser schichten.
5. Den Gewürzsud nochmals aufkochen und abschmecken.
6. Die Gläser mit dem Sud auffüllen, 2 cm über das Obst.

Weitere Rezepte:

- [Kürbis, süßsauer](#)
- [Silberzwiebeln in Honigmarinade](#)

Konservieren mit Öl

Einfach und wirklich unkompliziert ist das Konservieren in Öl. Spezielle Arbeitsgeräte werden hierzu nicht benötigt. Bei diesem Verfahren zur Haltbarmachung werden die Zutaten lediglich mit Speiseöl übergossen. Das Öl schließt sie luftdicht ein und verhindert das Wachstum von Mikroorganismen, die vom Sauerstoff abhängig sind. Schon die alten Griechen machten Oliven und Käse in Öl haltbar. Die Methode hat sich in allen Mittelmeerländern bis heute erhalten.

Duftende Kräuter und Gewürze aromatisieren nicht nur die eingelegten Zutaten, sondern geben auch dem Öl Geschmack. Deshalb sollten Sie es nicht wegschütten, wenn die konservierten Lebensmittel verbraucht sind, sondern zum Würzen von Salat, Gemüse oder anderen Gerichten weiterverwenden. Lassen Sie Eingelegtes vor dem Verzehr einige Tage in einem kühlen, dunklen Raum durchziehen, damit sich die Aromen voll entwickeln können.

Zum Einlegen von Lebensmitteln eignet sich jedes gute Öl. Für Gemüse Rezepte aus dem Mittelmeerraum und für herzhaften Käse empfiehlt sich kaltgepresstes Olivenöl. Zum Konservieren von Gemüse und Pilzen kann man auch Sonnenblumenöl oder das intensiver schmeckende Öl der Färberdistel (Safloröl) nehmen.

Beispiel: In Öl eingelegter Käse:

1 /2 kg frischen Ziegen- oder Schafskäse in große Stücke. 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Den Käse mit dem Knoblauch, einigen Thymian-, Petersilie- und Basilikumblättchen und Pfefferkörnern in die vorbereiteten Gläser schichten. Mit 400 ml kalt gepresstem Olivenöl auffüllen. Der Käse muss vollständig bedeckt sein. Die Gläser sorgfältig verschließen und den Käse im Kühlschrank 4 bis 5 Tage durchziehen lassen.

Tipps: Auch Mozzarella-Kugeln lassen sich wie Ziegen- oder - Schafskäse einlegen. Als Kräuter können auch Rosmarin und Oregano verwendet werden.

Wenn Wacholderbeeren in das Öl gegeben werden, lässt sich eine besonders harmonische Geschmacksnote erzielen.

Weitere Rezepte:

- [Waldpilze, mariniert und in Öl eingelegt](#)
- [Antipastigemüse](#)

Einlegen in Salz

Salz wirkt beim Einlegen dadurch, dass es bekanntlich stark wasserbindend und konservierend ist. Durch diesen

Prozess. werden den Mikroorganismen und Schimmelpilzen zum Vermehren die nötige Feuchtigkeit entzogen. Denken Sie an das viele Fleisch oder den Fisch, die man früher eingesalzen hat; es war ohne Kochen oder Frieren lange Zeit haltbar.

Man sollte aber stark gesalzene Speisen aus Gesundheitsgründen meiden, nicht nur deshalb muss man eingesalzene Kräuter vor der Verwendung gut auswaschen. Kräuter aus dem Salz wären ohne Waschen auch ungenießbar.

In Salz eingelegte Scheiben von Wurzelgemüse, gemischt mit Kräutern, verwendet man als Pasten für Suppen und Soßen, dabei sollte das Gericht noch nicht gesalzen sein.

Kräuter und Gemüse sollten gewaschen, geputzt und trocken sein, man zerkleinert sie sehr fein, damit das Salz gut eindringen kann. Man schichtet sie sehr fest in einen Behälter und salzt nach jeder Schicht. Den Inhalt können Sie nach und nach verbrauchen, nur das Glas muss jedes mal wieder mit einem Deckel gut verschlossen werden. .

Grundrezept: Ein Drittel Salz und zwei Drittel Kräuter oder Gemüse.

Beispiel:

Eingesalzene Kräuter für Soßen und Suppen:

Petersilie, Schnittlauch. Kerbel, Estragon. Basilikum, Liebstöckel, Borretsch.

Die Kräuter können gemischt oder auch einzeln in Topfen eingesalzen werden, dabei drückt man die gewaschenen, getrockneten, fein geschnittenen Kräuter in den Behälter und salzt nach jeder Lage.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Trocknen und Dörren

Leider gerät die alte Kunst des Dörrens bei uns immer mehr in Vergessenheit. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen weltweit die Kraft von Sonne und Wind, um Fleisch, Fisch, Getreide, Obst, Gemüse, Pilze und Kräuter haltbar zu machen.

In der Restwärme des Backofens trockneten an trübten Herbst - und kalten Winterabenden Hutzeln und Kletzen und durchzogen das ganze Haus mit ihrem Duft. Außer Birnen dörreten unsere Vorfahren auch gerne Zwetschgen und Apfelringe, auf dem Kachelofen sorgten Apfelschalen und Quittenscheiben für angenehme Gerüche und gemütliche Stimmung.

Längst sind wir nicht mehr auf das Trocknen angewiesen. Die Regale der Supermärkte sind voll und versorgen uns rund um's Jahr mit getrockneten Früchten.

Aber selbst geerntet, gesammelt oder beim Bio - Bauern gekauft können Früchte und Gemüse ohne schädliche Stoffe, wie z. B. Schwefel, getrocknet werden - für manchen ein neu entdecktes Hobby.

Ohne Wasser kein Leben

Diese Art des Konservierens beruht auf einem einfachen Trick: Warme Luft entzieht dem Gewebe Wasser und damit den Mikroorganismen die Lebensgrundlage. Die unermüdlich auf -, ab- und umbauenden Enzyme sitzen ebenfalls fast auf dem Trockenen, führen ihre Arbeit zwar pflichtbewusst, allerdings stark eingeschränkt fort. Ein Teil des Wassers (8-20 %) ist im Gewebe so fest gebunden, dass es während des Darrens nicht verdampft. Optimal getrocknete Früchte haben etwa 13-14 % Restfeuchte. Bakterien verdursten, sobald der Wassergehalt unter 35% sinkt, viele Schimmelpilze geben erst bei 14% auf. Industriell hergestelltes Trockenobst enthält meist 20-30 % Restfeuchte, es ist eigentlich nur angetrocknet und muss zusätzlich chemisch konserviert werden: Aprikosen sind geschwefelt, Pflaumen mit Sorbinsäure behandelt.

Schwefel bleicht dunkle Früchte und schützt vor Verbräunungen, und es zerstört Vitamin B 1, verursacht

Übelkeit, Kopfweg, Durchfall sowie bei entsprechend sensibilisierten Personen heftige allergische Reaktionen. Weil der Stoffwechsel auf geringer Flamme weiterläuft und weil (Sonnen-) Licht und Sauerstoff auf das Gewebe einwirken, verändert sich das Trockengut farblich, geschmacklich und geruchlich. Für einige Vitamine bedeutet dies fast das Aus.

Vitamin - Verlust bei Trockenobst:

Vitamin B1 = 20 - 30 %

Vitamin B 2 = 10 - 20 %

Vitamin C = 50 - 70 %

Gemüse verliert noch mehr Vitamine, da es säureärmer ist. Deshalb sollte man nur einen kleinen Teil der Ernte für gemütliche Knabberstunden trocknen und den Großteil milchsauer vergären oder einlagern. Das kostet weniger Energie und Arbeit, außerdem gewinnt das Vergorene an wertvollen Inhaltsstoffen - und sauer hält gesund. Doch wer täglich zwei Äpfel isst, etwas Sauerkraut und auch sonst Obst und Gemüse kräftig zuspricht, ist auf die verschwundenen Vitamine nicht angewiesen.

Frisch enthält Obst und Gemüse zwischen 80 und 90 % Wasser. Während es verdunstet, schrumpft das Gewebe beträchtlich und konzentriert den Inhalt zu einer geballten Ladung an Mineralstoffen, Energie, Ballaststoffen, Carotinoiden, Flavonoiden und Aroma. Getrocknete Früchte liefern - bezogen auf die Menge - vier- bis fünfmal soviel Energie wie frische, sie schmecken süßer, Gemüse und Kräuter würziger.

Obwohl natürlich die Lagerdauer stark mitbestimmt, wie viele Inhaltsstoffe abgebaut werden, hat auch die Dörr- Temperatur einen beträchtlichen Einfluß. Um schonend zu trocknen, sollte man für Obst und Gemüse Temperaturen zwischen 30-60° wählen und den zarten Kräutern wegen der ätherischen Öle nur 30 - 35° Wärme zumuten.

Wo kann man dörren?

Ganz früher zog man das Dörrgut an Schnüren auf oder legte es auf Horden aus, um es an einem schattigen Platz im Freien zu trocknen. (Licht zerstört Inhaltsstoffe und Farbe). Doch da auf die Sonne in unseren Breiten kein Verlass ist, darften die Menschen bald ihr Erntegut auf dem Speicher, dem Kachelofen oder im Herd. Sofern sie sauber, staubfrei, warm und gut durchlüftet sind, eignen sich Dachböden vor allem für Teekräuter oder Pilze. Hängen Sie die selbstgebastelten, mit Fliegengitter bespannten Dörrmatten an Schnüren oder Drähten so am Dachbalken auf, dass Sie bequem arbeiten können, ohne sich zu bücken oder auf den Zehenspitzen zu stehen. Oder Sie legen die Gitter auf Holz- oder Metallböcke. Sehr große Kräutermengen bringen Sie in Holzregalen unter, in die Lattenroste übereinander eingeschoben werden.

Wichtig: Lüften Sie regelmäßig, damit die feuchte Luft abzieht!

Auf dem abgestaubten Kachelofen und auf Heizkörpern kann man kleine Mengen an Obst und Gemüse trocknen oder Apfel-, Orangenschalen, Quittenscheiben auslegen, um den Raum zu beduften. Sie verleihen auch Tee oder Punsch eine feine Note. Weil die Wärme nachts meist gedrosselt wird, brauchen Zwetschgen und anderes dickleibige Obst dort etwa acht Tage, bis es gedörrt ist.

Backofen oder Dörrgerät trocknen am schnellsten, da sie die Temperatur konstant halten. Bevor Sie sich für den Herd entscheiden, prüfen Sie mit einem Thermometer, ob Ihr Backofen sich auf niedrige Temperaturen (40-50°) einstellen lässt.

Mikrowellenherde eignen sich nicht zum Trocknen. Selbst auf niedriger Stufe eingestellt (300 Watt), verdampfen bei Kräutern 90 % der ätherischen Öle. Werden sie dagegen drei Stunden bei 50° im Backofen getrocknet, gehen 15% verloren.

Backbleche blockieren die Luftzirkulation und sind deshalb weniger empfehlenswert als Roste, wo die Luft frei zirkuliert. Oft ist man jedoch auf die Bleche angewiesen. Heute sind sie meist beschichtet; legen Sie sie trotzdem mit Butterbrot- oder Backpapier aus. Ganz besonders wichtig ist dies bei Aluminiumblechen!

Auch auf den Rosten trennt man das Obst durch eine Schicht Backpapier vom Metall, denn die Fruchtsäuren greifen das Metall an, was nicht nur auf Apfelscheiben schwarze Streifen hinterlässt und einen metallenen Geschmack. Einzig auf Holzrosten darf das Obst ohne trennende Papierschicht trocknen.

Ideal zum Dörren sind Heißlufttherde, wo man problemlos zwei, drei Bleche oder Roste übereinander einschieben kann. Bei den anderen Backöfen funktioniert das nur, wenn man die Tür einen Spalt offen stehen lässt, damit die feuchte Luft aus dem Ofen entweicht.

Wer viel trocknet, wird sich bald daran stören, dass die Backröhre über längere Zeit blockiert ist. Der Kauf eines Dörrgerätes lohnt schon bei kleineren Mengen. Es benötigt weniger als 0,5 m² Platz und trocknet mehrschichtig. Da das Dörrgut auf den oberen Gittern langsamer trocknet als das auf den unteren, sollte man ab und zu die Reihenfolge wechseln.

Vorbereiten zum Dörren

Obst und Gemüse an trockenen, sonnigen Tagen ernten. Verregnetes fault leicht und braucht lange zum Trocknen. Nur frisches, gesundes, ungespritztes, reifes Obst und Gemüse dörren. Fallobst eignet sich zum Entsaften, aber keineswegs zum Trocknen.

Damit Apfelringe, Birnenschnitze, Aprikosen oder anderes hellhäutiges Obst hell bleiben, taucht man es sofort nach dem schneiden kurz in verdünntes Zitronen- oder Salzwasser (5 ml Zitronensaft oder 5 g Salz / 0,5 L). Gut ausgereiften Äpfeln sticht man nach dem Waschen das Kerngehäuse aus und schneidet sie in möglichst gleich dicke Scheiben (0,5 - 1,0 cm) oder in Schnitze. Werfen Sie die Schalen nicht weg! Manche Menschen heben auch das Apfel - Kerngehäuse auf. Getrocknet lässt sich aus diesen Resten ein schmackhafter Wintertee überbrühen, eventuell verfeinert mit etwas Zimt oder Anis. Zahnärzten ist es lieber, wenn man Äpfel oder Birnen vor dem Trocknen schält, da die Schale sehr zäh wird und die Mundmuskulatur sowie Plomben stark beansprucht. Außerdem benötigt der Schalenbereich mehr Zeit zum Dörren als das weiche Fruchtfleisch, das zudem stärker schrumpft, weshalb vor allem Birnenschnitze getrocknet fast nur aus Schale bestehen. Andererseits sitzen in und direkt unter der Schale sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe

Vorschlag: Säuerliche Apfelsorten mit dicker Haut schälen, da sie gedörrt sehr sauer schmecken. Süßere, weichschalige Sorten ungeschält verarbeiten.

Viele Apfelsorten reifen erst auf dem Lager und schmecken frühestens ab Januar, Februar, so dass die Trockensaison bis in den Spätwinter anhält.

Gut trocknen lassen sich spätreifende Zwetschgen vom Sortentyp "Hauszwetschge". Sortieren Sie kleine Früchte aus, und verarbeiten Sie diese zu Marmelade. Nur große Zwetschgen eignen sich zum Trocknen, vor allem wenn man sie nicht entsteint. Kleinere bestehen nach dem Darren oft nur aus Haut und Kern, wobei sich der Kern nur widerwillig oder überhaupt nicht von der Haut löst. Schneller trocknen und anschließend leichter essen lassen sich halbierte Zwetschgen. Und sie haben noch einen Vorteil: Sie sehen auf den ersten Blick, ob sich der Pflaumenwickler eingenistet hat. Madige Zwetschgen wegwerfen.

Um sich das mühsame Abzupfen der Holunderbeeren zu ersparen, dörft man die ganzen Dolden. Getrocknet, fallen die Beeren fast von alleine ab.

Die einen schwärmen für getrocknete Erdbeeren und lutschen sie wie Bonbons, andere meinen, sie schmecken fade. Es kommt auf die Sorte an, "Wassererdbeeren" werden auch durch Trocknen nicht aromatischer. Wählen Sie Sorten wie "Florika", ein Elternteil von ihr ist die Walderdbeere, und diese bürgt für Geschmack.

Bohnen sollte man vor dem Trocknen blanchieren, damit sie Farbe und Aroma behalten. Wer möchte, kann auch anderes Gemüse blanchieren.

Von Kräutern zupft man entweder die Blättchen ab (Majoran, Oregano) oder trocknet sie mitsamt Stängel und rebelt die Blätter nach dem Trocknen ab. Oder man bindet sie zu Sträußchen und hängt sie kopfüber an einen warmen, schattigen Ort.

Das Trockengut einer Partie sollte einheitlich groß und dick sein, damit es gleichmäßig dörft. Sonst kann es passieren, dass die Ränder strohtrocken sind und die Mitte noch saftig. Legen Sie das Trockengut immer einlagig aus (niemals übereinander!), mit der Schnittseite nach oben und um Platz zu sparen eng aneinander. Die Stückchen dürfen sich fast berühren, da sie bald schrumpfen und dadurch gegenseitig auf Abstand gehen.

Schonend und richtig Dörren

Wie lange das Dörren dauert, hängt ab von Fruchtart, Sorte, Erntetermin, dem Wetter im Verlauf des Jahres

und besonders kurz vor der Ernte, von Luftfeuchte und Temperatur im Trockenraum, von Größe und Dicke des Trockenguts, dem Wassergehalt. Es ist unmöglich, genaue Zeiträume anzugeben. Nach eigener Erfahrung dauert das Trocknen meist bis zu einem Drittellänger als in den Anleitungen der Dörrgeräte aufgeführt, vor allem in den oberen, kühleren Etagen. Wird bei zu hoher Temperatur (60-70°) angedörnt, bersten die Zellen und der Saft quillt aus Zwetschgen, Sauerkirschen und anderen saftigen Früchten. Bei Temperaturen von 20° und weniger verdunstet das Wasser zu langsam, und das Dörrgut fängt an zu schimmeln. Wegwerfen! Wichtig ist, dass die feuchte Luft abziehen kann, sonst dauert das Trocknen sehr lange und die Früchte drohen zu verderben. Stellen Sie das Dörrgerät in einen Raum mit niedriger Luftfeuchte, also nicht in Bad oder Küche oder in ein Zimmer, wo viele Blumen stehen. Überprüfen Sie Ihr Erntegut während des Trocknens regelmäßig auf Schimmelbefall. Die Früchte müssen außerdem gewendet und die Gitter ab und zu umgeschichtet werden. Wenn Sie zum Dörren Bleche verwenden, sollten sie das Obst öfter umdrehen, weil sich auf der Unterseite die Feuchtigkeit hält.

Wann das Dörrobst genug geschwitzt hat, verrät Ihnen die Fingerprobe. Lassen Sie einige Früchte abkühlen, denn die warmen Früchte sind sehr weich und biegsam, was einen höheren als den tatsächlichen Wassergehalt vortäuscht. Das Obst soll elastisch sein, aber sich auf Druck nicht weich matschig anfühlen. Brechen Sie eine Probe an der dicksten Stelle durch, um zu sehen, ob sie innen noch feucht ist. Danach folgt die Mundprobe.

Gut aufbewahrt!

Dörrobst braucht zwar weniger Platz als frisches, aber einen sehr trockenen (weniger als 60% Luftfeuchte). In der Küche sollte nur der wöchentliche Mundvorrat aufbewahrt werden. Um den Abbau der Inhaltsstoffe zu verlangsamen, lagert man das Dörrobst dunkel und kühl (Frost schadet nicht). Nach dem Trocknen bewahrt man die Kräuter dunkel auf.

Lassen Sie das Dörrgut vor dem Verpacken abkühlen. Ungeeignet sind Blech- oder Aluminiumdosen, da die Fruchtsäuren das Metall angreifen und lösen; dies beeinträchtigt Farbe, Geschmack und Ihre Gesundheit. Als Behälter eignen sich Schraubgläser, Plastikdosen oder Keramikgefäße mit Deckel. Dicht schließende Schraubgläser sind vor allem wegen der Dörrobstmotte zu empfehlen. Folienbeutel, Papiertüten, Baumwoll- und Leinensäckchen sind ungeeignet. Zum einen ziehen die dort aufbewahrten Früchte Feuchtigkeit an, zum anderen besteht bei allen die Gefahr, dass sich Dörrobstmotten einnistet. Vermerken Sie auf jedem Gefäß, was es enthält und wann es eingefüllt wurde.

Schimmeln Trockenfrüchte, wurden sie zu kurz getrocknet oder im Lagerraum ist die Luft zu feucht. Kontrollieren Sie Ihr Trockengut gelegentlich. Fühlt es sich weich und feucht an, oder ist es sogar mit Wassertröpfchen benetzt, muss es unbedingt nachgedörnt und anschließend an einem trockeneren Ort verwahrt werden. Auch die Behälter gut reinigen und vor allem austrocknen.

Würz-, Tee- und Duft- Kräuter trocknen

Gut zum Trocknen eignen sich würzige oder stark duftende Kräuter wie Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenverbene. Zitronenmelisse zum Beispiel verliert getrocknet viel an Aroma. Dill, Petersilie, Schnittlauch friert man besser ein. Schnell trocknen die Blüten dolden des Holunders, die einen wirksamen Tee gegen Erkältungen liefern.

Die Blütenköpfe der Ringelblume benötigen etwas mehr Zeit, man kann aber auch die schmalen Zungenblüten abzupfen. Diese sind im Nu trocken. Ringelblumen enthalten viele Flavonoide und ergeben einen kräftigenden, schweißtreibenden Tee. Mit seinem betörendem Aroma erinnert getrockneter Lavendel mitten im Winter an sonnigere Zeiten. Die stark duftenden Sträußchen kann man auch ins Badewasser hängen, um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen.

Kräuter an einem sonnigen Tag am späten Vormittag oder am frühen Nachmittag ernten, wenn der Wassergehalt am geringsten und die Konzentration an ätherischen Ölen am höchsten ist.

Duftsträuße bündeln und sie kopfüber an einem schattigen, trockenen, luftig warmen Ort (Schuppen, Speicher) aufhängen. Würzkräuter trocknen mit oder ohne Stängel auf dem warmen Dachboden (Fenster öffnen, bei Gewitterregen schließen), im Dörrgerät oder Backofen bei etwa 30°. Einige Male wenden. Sobald sie in den Händen bröseln, werden sie in Papiertüten oder Schraubgläser gefüllt, trocken und dunkel aufbewahrt.

Als Quelle wurde "Gesundes aus dem eigenen Garten" von E. und V. Fischer genutzt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Rezepte finden Sie in unseren [Foren](#) und der [Rezeptdatenbank](#)

Senf und Pasten

Die Pasten

Pasten sind leckere Brotaufstriche, die heute immer mehr an Beliebtheit gewinnen.

Zu den besonders aromatischen, herzhaften Pasten zählen Pesto und Salsa verde. Beide stammen aus Italien, würzen Pastagerichte, Salate und Saucen oder lassen sich aufs Brot streichen. Etwas Besonderes ist Harissa, die feurige Paprikapaste aus Tunesien und Marokko. Wie Senf wird sie in kleinen Schälchen zu Brot, Käse und Wurst gegessen, verleiht aber auch Suppen und Eintöpfen, vor allem der Sauce zu Couscous, eine pikante Note. Diese Pasten sind, wie Senf, schnell hergestellt. Etwas mehr Zeit muss für Gemüsebrotaufstriche aus Auberginen, Artischocken oder Pilzen aufgewendet werden. Ursprünglich mit Brot als Antipasti -Vorspeise -gedacht, sorgen sie in der vegetarischen, anspruchsvollen Küche für Abwechslung.

Petersilienpaste - Salsa verde:

Zutaten für 2 Gläser mit je 0,5 L Inhalt

- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Anchovisfilets
- 30 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Bedecken

Die Petersilie waschen, die Blättchen mit den Anchovisfilets fein hacken und in den Mixer geben. Die Pinienkerne zufügen. Den Knoblauch schälen, hacken und zu den Zutaten in den Mixer geben. 50 Milliliter Olivenöl zugießen und alles zu einer feinen Paste verarbeiten. Die Paste in ein Schüsselchen geben, Salz, Pfeffer und das restliche Olivenöl nach und nach mit den Quirlen des elektrischen Handmixers unterrühren, so dass eine dickliche, homogene Paste entsteht. Zuletzt 1 Esslöffel heißes Wasser unterrühren.

Die Paste in ein Glas füllen, mit etwas Olivenöl bedecken, mit einem Deckel verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp: Die aromatische Kräuterpaste Salsa verde schmeckt sowohl kalt als auch warm zu Siedfleisch. Auch zu Kochfisch stellt sie die ideale Ergänzung dar.

Olivenpaste:

Zutaten für 1 Glas mit je 0,2 L Inhalt

- 150 g entsteinte schwarze Oliven
- 2 in Öl eingelegte Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 TL gehackter frischer Rosmarin und Thymian
- 2 Salbeiblättchen
- 1 EL Kapern

- 120 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Oliven und die Sardellenfilets grob hacken. Die Chilischote abspülen, entstielen und entkernen. Die Schote in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Kräutern und Kapern in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Nach und nach das Olivenöl einfließen lassen, bis eine dickliche Paste entstanden ist. Die Paste mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste fest in ein kleines Glas geben, so dass keine Hohlräume entstehen. Das Olivenöl aufgießen, die Paste soll damit vollständig bedeckt sein. Das Glas schließen und kühl aufbewahren. Nach Gebrauch immer wieder gut mit Öl bedeckt halten, damit sich kein Schimmel bildet.

Tipp: Wenn Sie keinen frischen Rosmarin oder Thymian bekommen können, behelfen Sie sich mit getrockneten Kräutern. In diesem Fall brauchen Sie jedoch nur je 1/2 Teelöffel der beiden Kräuterarten zu nehmen.

Tomatenpaste:

Zutaten für 2 Gläser mit je 0,2 L Inhalt

- 500 g gut reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische grüne, längliche Peperoni
- 50 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 3 EL Rotwein
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 Bund oder 1 Topf frisches Basilikum

Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren, Stielansätze Herausschneiden, Kerne und Saft mit einem Teelöffel entfernen. Das Tomatenfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Peperoni abspülen, entstielen und entkernen, grob hacken.

In einer Pfanne 50 Milliliter Olivenöl mittelstark erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Peperoni und Tomaten hinzufügen und kurz anschmoren. Wein, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren. Alles zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten.

Die Basilikumblättchen abbrausen, trocken schütteln und auseinander zupfen. Unter das Tomatenmus rühren und offen weiterkochen, bis eine dickliche Paste entstanden ist. Die Paste pikant abschmecken und heiß in ein Glas füllen. Sofort mit einem Twist-Off- Deckel verschließen und kühl lagern.

Der Senf

Hauptzutat beim Senf ist die Senfsaat, die aus kleinen runden Körnern unterschiedlicher Schärfe besteht. Die genügsame, vielerorts angebaute Senfpflanze zählt zur Familie der Kreuzblütler {Cruziferen}. Sie ist mit dem Raps verwandt, der im Frühjahr weite Teile unserer Landschaften mit einem gelben Teppich überzieht. Senf selbst zu machen ist ziemlich einfach, dafür ist der Spaß beim Experimentieren umso größer. Ob mild oder scharf, süß, sauer oder kräuterwürzig, jeder kann seinen eigenen Lieblingssenf kreieren. Allerdings sollte man mit kleinen Mengen beginnen. Senf bleibt zwar lange haltbar, doch verliert er mit der Zeit an Aroma.

Von mild bis scharf

Von den vielen Senfpflanzenarten werden für Senf hauptsächlich drei verarbeitet:

- Gelbe Senfsaat (sinapsis alba), die einen milden Senf ergibt.
- Schwarzbraune bis schwarze Senfsaat (brassica nigra), die besonders scharf-würzig ist.
- Braune Senfsaat (brassica juneca), die ebenfalls zu scharfem Senf verarbeitet wird

Das Sortiment der handelsüblichen Senfsorten besteht aus Mischungen verschiedener Senfsaaten und Gewürzen

Verschiedene Senfarten und ihre Bestandteile:

Milder und mittelscharfer Senf

Er wird aus gelber Senfsaat hergestellt und erhält nach Geschmack mehr Schärfe durch Zugabe von braunen Senfkörnern.

Mittelscharfer Senf ist der ideale Begleiter für Würstchen, zur Brotzeit und zur Vesper.

Scharfer Senf

Die braune Senfsaat verleiht ihm die Schärfe. Verantwortlich dafür ist das Allylsenföl, ein ätherisches Öl, das sich beim Mahlen der Senfkörner entfaltet. Dieser Senf macht fette Wurst oder Fleischspeisen bekömmlicher.

Süßer Senf

Dafür wird ein Gemisch aus braunen und gelben Senfkörnern verwendet. Zusätzlich wird er mit Zucker gewürzt. Er schmeckt besonders gut zu Weißwurst und Leberkäs.

Dijon-Senf

Das ist ebenfalls ein scharfer Senf aus gesiebten schwarzen oder braunen Senfkörnern. Bei der Herstellung werden sie nicht zermahlen, sondern man lässt sie in Wasser, Most oder Essig aufquellen. Dann werden sie mit anderen Zutaten zu einer Maische zerkleinert. In der anschließenden Reifezeit erhält der Dijon-Senf seinen würzig-scharfen Geschmack.

Kräutersenf

Bei diesem Senf wird die Senfrohmase mit verschiedenen Kräutern oder auch nur mit einer Kräutersorte vermischt.

Senfherstellung und Rezepte

Für die Herstellung von Senf in kleinen Mengen werden nur wenige, jedoch wichtige Helfer benötigt:

- eine genaue Küchenwaage mit kleiner Gewichtseinteilung
- Messbecher mit Millilitereinteilung
- Kornmühle, elektrische Kaffeemühle oder jedes andere Gerät mit einem Schlagwerk; je feinkörniger die Geräte mahlen, desto besser wird der Senf - ein Handrührgerät oder ein Stabmixer, um alles zu einer homogenen Masse zu verrühren
- ein größeres Gefäß aus Glas oder Porzellan, um den Senf anzusetzen, dazu kleinere Gläser oder Steintöpfe, in die der fertige Senf gefüllt wird

Senf herstellen Schritt für Schritt:

1. 100 g Senfkörner in kleinen Portionen nach und nach in der Kaffeemühle oder im Blitzhacker fein mahlen. Darauf achten, dass sie nicht zu warm werden.
2. Senfmehl mit 80 ml Wasser und 60 ml 5% - igem Weinessig sowie 1 EL Salz und 2 EL Zucker vermischen. Höherprozentigen Weinessig mit Wasser verdünnen.
3. Alle Zutaten mit einem elektrischen Handrührgerät in etwa 5 Minuten zu einer homogenen Masse vermischen. Der Senfbrei wird dabei zunehmend dicker.
4. Den fertigen Senf in ein Gefäß füllen, verschließen und an einen kühlen Platz stellen. Nach 1 bis 2 Tagen hat der Senf sein Aroma entwickelt.

Senf im angebrochenen Glas verdirbt zwar nicht, trotzdem sollte man ihn in den Kühlschrank stellen, denn durch Licht und Wärme verliert er schnell an Aroma.

Scharfer Meerrettichsenf:

Zutaten für 2 Gläser mit je 0,2 L Inhalt

- 70 g gelbe Senfkörner
- 30 g braune Senfkörner
- 60 ml 5% - iger Weinessig
- 2 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 1 EL frisch geriebener Meerrettich

Die Senfkörner vermischen und in einer Mühle oder im Blitzhacker sehr fein mahlen. Das Senfmehl in eine Schüssel geben. 80 Milliliter Wasser und die anderen Zutaten zufügen. Den frisch geriebenen Meerrettich ebenfalls hinzufügen. Alles mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät durchrühren, so dass eine homogene, feste Masse entsteht. Den Senf in kleine Gläser füllen und verschließen und 2 bis 3 Tage an einem kühlen Ort durchziehen lassen.

Estragonsenf:

Zutaten für 2 Gläser mit je 0,25 L Inhalt.

- 100 g gelbe Senfkörner
- 3 weiße Pfefferkörner
- 1/2 Zwiebel
- 2 Zweige frischer Estragon
- 60 ml 5% - iger Weinessig
- Salz

Die Senf- und Pfefferkörner in Mühle oder Blitzhacker fein mahlen. Die Zwiebelhälfte schälen und fein hacken.

Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alle Zutaten mit dem elektrischen Handrührer mindestens 5 Minuten durchrühren. Den Senf dann in Gläser füllen, verschließen und mehrere Tage reifen lassen.

Tipp: Estragonsenf schmeckt nicht nur zu Wurst- und Schlachtplatten, sondern macht auch schwere Kost bekömmlicher. Estragonsenf verfeinert auch viele Saucen und Salatmarinaden.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Rezepte finden Sie in unseren [Foren](#) und der [Rezeptdatenbank](#)

Süße Leckereien

Manche von uns werden sich vielleicht erinnern, als Kind manchmal beim Bonbonmachen dabei gewesen zu sein. Großmutter oder Mutter konnten das noch und die Erinnerungen an die Düfte nach karamellisierendem Zucker, nach Vanille, Zimt, Sahne und an andere Zutaten, die die Küche erfüllten, haben wir nicht vergessen. Und erst der Geschmack nach der erlaubten oder stibitzten ersten Naschprobe, wenn die sahnige Köstlichkeit auf der Zunge zerging!

Erweitert werden kann das Angebot selbsthergestellter süßer Leckereien durch kandierte Früchte und Blüten sowie Marzipan. Diese Süßigkeiten machte in der Renaissance Katharina von Medici am französischen Hof populär, die als Gattin des späteren Königs Heinrich II. die Hofküche zur höchsten Feinheit steigerte. Als 14-jährige kam sie an den Hof in Paris, brachte einen Stab florentinischer Köche und Zuckerbäcker mit und den Adeligen kultiviertes Speisen bei.

Diese süßen, aber auch salzigen, Naschereien eignen sich auch hervorragend als Mitbringsel oder als Geschenk

aus der eigenen Küche!!

Selbst gemachte Süßigkeiten bestehen zum größten Teil aus **Zucker**, was sie zwar nicht unbedingt gesund, aber umso leckerer macht. Damit das Zuckerkochen und Karamellisieren gelingt, sind vier Geräte notwendig: Stielkasserolle mit dickem, gut wärmeleitendem Boden und möglichst nicht wärmeleitendem Griff Rührlöffel Zuckerthermometer mit Gitterschutz, welcher das Glasinstrument vor Bruch bewahrt Breiter Backpinsel

Von Sirup bis Karamell

Beim Kochen und Erhitzen durchläuft der Zucker verschiedene Stadien.

Zuckersirup: Kristallzucker wird mit Wasser aufgeköcht, bis sich der Zucker völlig auflöst und das Wasser teilweise verdampft. Je mehr Wasser verdampft, umso konzentrierter ist die Zuckerlösung.

Schwacher Faden: Hat die Zuckerlösung die Temperatur von 105 °C erreicht, bildet sich bei der Fingerprobe ein schwacher, kurzer Faden.

Starker Faden: Bei 107 °C bildet sich bei der Fingerprobe ein starker Faden. So gekochter Zucker wird z. B. für die Herstellung von Konfitüren ohne Geliermittel verwendet.

Kleiner Ballen: Bei 115 °C bildet die Zuckerlösung bei der Fingerprobe eine kleine weiche Kugel, die sich gut von den Fingern lösen lässt. Zucker ist so für Fondant und Buttercreme richtig.

Großer Ballen: Wieder bildet sich aus der jetzt 121 °C heißen Zuckerlösung eine Kugel. Sie ist zwar noch geschmeidig, doch schon recht fest. Für bestimmte Baisermassen, auch manchmal fürs Marzipan, wird Zucker zum großen Ballen gekocht.

Kleiner Bruch: Bei 125 °C bildet die Zuckerlösung bei der Fingerprobe einen spröden Film, der zwar nicht an den Fingern, jedoch an den Zähnen klebt. Der Zucker ist so genau richtig für weiche Sahnebonbons, Toffees und Karamellen.

Großer Bruch: Bei 144 °C bricht der Zucker ähnlich wie Glas und klebt nicht mehr an den Zähnen - genau richtig für glasierte Früchte, harte Karamellbonbons und zum Ziehen von Fäden.

Karamell: Die Färbung ist jetzt ausschlaggebend. Je dunkler der Karamell wird, umso bitterer schmeckt er. Hat der Zucker die richtige Färbung angenommen, den Topfboden sofort in kaltes Wasser tauchen. So verhindert man, dass der Zucker noch im Nachhinein verbrennt.

Wer kein Zuckerthermometer besitzt, kann das Stadium der kochenden Zuckerlösung auch mit den Fingern testen. Die Fingerprobe kann allerdings nur bis zum großen Bruch durchgeführt werden, später, wenn der Zucker karamellisiert, ist er zu heiß.

Für die Fingerprobe kaltes Wasser und reichlich Eiswürfel in eine Schüssel geben. Zeigefinger und Daumen kurze Zeit in das Eiswasser, anschließend in den kochenden Sirup tauchen und etwas davon aufnehmen, um die Finger sofort wieder in das Eiswasser zu halten. Nun den Sirup zwischen Daumen und Zeigefinger verreiben, um die Konsistenz zu prüfen.

Wichtig fürs Zuckerkochen

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, um den Topf möglicherweise später schnell abkühlen zu können.

Das Zuckerthermometer erst einmal in eine Schüssel mit heißem Wasser hängen, damit es später keinem zu starken Temperaturschock ausgesetzt wird.

Zucker und Wasser bei schwacher Hitze heiß werden lassen, dabei anfänglich gelegentlich rühren.

Hat sich der Zucker gelöst, die Temperatur erhöhen, bis der Zucker kocht. Dann erst das Zuckerthermometer in den Topf hängen und den Zucker, ohne zu rühren, kochen, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die Hitze zum Schluss etwas herunterschalten, da die Temperatur sehr schnell ansteigt.

Zuckerkristalle, die sich beim Kochen am Topfrand absetzen, mit einem feuchten Backpinsel abwischen. Sind die Kristalle einmal verbrannt, können sie den Sirup leicht verfärben und lassen ihn kristallisieren.

Hat sich der kochende Sirup in lauter starre Kristalle verwandelt, ist es leider schon zu spät, und nur ein neuer Versuch kann noch zum gewünschten Ergebnis führen. Mit einigen Tricks kann man aber das Kristallisieren verhindern.

1. Dem Sirup einige Tropfen Zitronensaft, Traubenzucker oder Glukose (aus dem Konditorfachgeschäft) begeben.

2. Zucker erst im Wasser lösen, bevor man den Sirup kocht.
3. Kochenden Läuterzucker nicht mehr rühren.
4. Zuckerkristalle vom Topfrand immer mit dem angefeuchteten Pinsel entfernen.

Achtung! Zucker wird beim Kochen sehr heiß und verursacht bei Hautkontakt schlimme Verbrennungen. Deshalb sehr konzentriert und vorsichtig arbeiten und Kinder nicht zu nahe an die Kochstelle heranlassen!!

Früchte kandieren Schritt für Schritt

1 L Wasser mit 1 kg Zucker so lange kochen, bis die Lösung Fäden zieht und auf 105 °C erhitzt ist. Das geht am besten in einer Kasserolle mit dickem, gut wärmeleitendem Boden. Obst, wie Ananas, Erdbeeren, Kirschen, Nektarinen, Weintrauben oder Zitrusfrüchte, waschen, trocknen und eventuell in Stücke schneiden. Trauben und Kirschen einstechen. Die vorbereiteten Früchte in ein feinmaschiges Sieb geben und das Sieb über eine wenig größere Metallschüssel hängen. Das Sieb soll gut hineinpassen. Die Zuckerlösung über die Früchte gießen, bis sie vollständig damit bedeckt sind. Die Früchte zugedeckt 24 Stunden in der Zuckerlösung ziehen lassen. Das Sieb mit den Früchten aus der Schüssel mit der Zuckerlösung herausnehmen und die Zuckerlösung erneut einkochen, bis sie 105° C heiß ist. Für die Probe ohne Thermometer einen Löffel mit der Zuckerlösung in Eiswasser tauchen. Bildet die Lösung zwischen Daumen und Zeigefinger Fäden, so ist sie fertig. Früchte wieder mit der Zuckerlösung vollständig bedecken. Nach weiteren 24 Stunden Sirup erneut aufkochen, über die Früchte gießen. Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Beim letzten Mal die Zuckerlösung auf 108° C erhitzen, so dass sich bei der Probe lange Fäden bilden. Früchte auf dem Kuchengitter trocknen lassen.

Kandierte Orangen:

- 3 unbehandelte Orangen (ca. 1 kg)
- 1 kg Zucker

Die Orangen heiß abwaschen und dabei die Schale leicht abbürsten. Die Früchte mit der Schale in dünne Scheiben schneiden und einige Stunden in kaltes Wasser legen, damit sich die Bitterstoffe verflüchtigen. Dabei das Wasser öfter wechseln.

Orangenscheiben in einem Topf mit Dämpfeinsatz vorsichtig garen, bis sich die Schalen mit einem Zahnstocher leicht durchstechen lassen. Die Früchte herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Eine Zuckerlösung mit 1 Kilogramm Zucker und 1 Liter Wasser zubereiten und die Orangenscheiben, wie im Grundrezept oben, kandieren.

Variante: Auf die gleiche Weise lassen sich auch andere unbehandelte Zitrusfrüchte wie Zitronen, Grapefruits, Limetten und Clementinen kandieren.

Bewahren Sie die kandierte Früchte in Schachteln durch Pergamentpapier getrennt auf.

Nusskrokant:

- 100 g Pistazienkerne
- 100 g Mandeln, ganz
- 100 g Haselnüsse, ganz
- 450 g Zucker

Die Nüsse getrennt in einer trockenen, beschichteten Pfanne hell rösten. Dabei ständig rühren, damit die Nüsse nicht anbrennen. Anschließend abkühlen lassen und die dünnen Häutchen der Nusskerne entfernen. Das geht gut mit den Händen oder auch, wenn man die Nüsse in einem Geschirrtuch gegeneinander reibt.

Eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen.

Den Zucker in einem Topf mit dickem, gut wärmeleitendem Boden bei niedriger Temperatur langsam erhitzen, bis er vollständig aufgelöst ist. Den Zucker so lange kochen, bis er eine hellgelbe Farbe angenommen hat. Die Nüsse zugeben, kurz im Zucker schwenken, ohne dass der Zucker verbrennt, und die Krokantmasse in die Form

gießen. Mit dem Löffel schnell glatt streichen.

Den Krokant abkühlen und trocknen lassen, dann in Stücke brechen und in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren. Je nach Bedarf kann der Krokant fürs Backen im Blitzzerkleinerer gemahlen oder mit dem Nudelholz fein zerkleinert werden. Hübsch verpackt lässt er sich gut verschenken.

Fruchtlollis (für ca. 15 Stück):

- 250 g Zucker
- 1 Messerspitze Zitronensäure
- 2-3 Tropfen natürliches Zitronen- oder Orangenaromaöl
- Backpapier
- Holzstäbchen

Den Zucker in einer Kasserolle mit dickem, wärmeleitendem Boden mit 7 Esslöffeln Wasser verrühren und so lange kochen, bis er leicht Farbe annimmt. Dann sofort vom Herd nehmen, Zitronensäure und Aromaöl einrühren und den Topf kurz in ein kaltes Wasserbad setzen, damit der Zucker nicht nachbräunt. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Esslöffelweise Kleckse von der Zuckermasse auf das Backpapier geben. Sofort in jeden Kleck ein Holzstäbchen drücken.

Alles erkalten und erstarren lassen, dann die Fruchtlollis vorsichtig vom Papier lösen.

Die Lollis in Zellophanpapier wickeln, damit sie vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden können.

Wer möchte, kann die Lutscher noch mit Speisefarbe einfärben oder sie z. B. auch mit natürlichem Pfefferminzöl oder mit Vanilleessenz aromatisieren. In ein Glas gesteckt sind die Lollis eine hübsche Überraschung, über die sich nicht nur Kinder freuen.

Die Herstellung braucht ein bisschen Geschick, aber beim 2. Versuch, gelingt es bestimmt!

Weiche Sahnebonbons:

- 250 g Zucker
 - 250 g Sahne
- ausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
Backpapier und Butter für die Form

Zucker, Sahne und Vanillemark in einem hohen Topf mit dickem, gut wärmeleitendem Boden unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterschalten und die Masse 25 bis 30 Minuten offen einkochen lassen, dabei ständig rühren.

Die Sahnemasse hat die richtige Konsistenz, wenn ein Tropfen davon beim Eintauchen in kaltes Wasser fest wird.

Eine flache Porzellanform mit Backpapier auslegen und mit Butter einfetten. Die Bonbonmasse etwa 2 Zentimeter hoch einfüllen und glatt streichen.

Die noch warme Sahnecreme in bonbongroße Stücke schneiden und abkühlen lassen, bis sie völligerstarrt ist.

Tipp: Zum Verschenken die Sahnebonbons in Zellophanpapier oder bunte Folie wickeln und mit bunten Bändchen an beiden Enden zubinden. Die Bonbons halten sich kühl gelagert maximal 4 Wochen.

Gefüllte Datteln:

- 250 g getrocknete Datteln
- 150 g Marzipanrohmasse
- 75 g Puderzucker
- 2 EL Cognac oder Weinbrand
- etwa 30 abgezogene Mandeln
- 250 g Zucker

Die Datteln an je einer Seite aufschneiden und die Steine herauslösen.

Die Marzipanrohmasse mit dem Puderzucker und dem Cognac oder Weinbrand zu einer glatten, geschmeidigen Masse verkneten.

Die Marzipanfüllung in etwa 30 Portionen teilen, jede Portion oval formen und in eine Dattel stecken. Anschließend je 1 Mandel leicht in die Dattelöffnung eindrücken.

Den Zucker mit 1/8 Liter Wasser so lange kochen, bis ein dicklicher Sirup entstanden ist. Die gefüllten Datteln mit dem Zuckersirup überziehen und auf einem Kuchengitter trocknen lassen. In Schachteln mit Pergamentpapier aufbewahren.

Weitere Rezepte gerne auf Anfrage per E - mail oder fragen sie einfach in unseren Foren danach!

Quelle: das Buch von E. und P. Casparek "Hausgemacht", das eine Fülle von Rezeptideen und Herstellungshinweisen enthält.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für ein unbedingtes Gelingen der hier vorgestellten Möglichkeiten des Selbermachens keine Garantie übernommen wird. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr und für evtl. Nachteile und Schäden wird keine Haftung übernommen!

Rezepte finden Sie in unseren [Foren](#) und der [Rezeptdatenbank](#)