



URSULA SCHERSCH

DIE WELT IM EINMACH GLAS

HAUSGEMACHTES VON NAH UND FERN - EINKOCHEN,
EINLEGEN, FERMENTIEREN UND VIELES MEHR

G|U



INHALT

6 Vorwort

8 THEORIE

8 Know-how Haltbarmachen – die Methoden

12 Gläser und andere Küchenutensilien

16 Grundwissen Hygiene – keimarm arbeiten

18 REZEPTE

18 Süßes: Marmelade, Konfitüre und Co.

52 Aus dem Gemüsebeet

92 Saucen, Kräuter & Gewürze

118 Raffiniertes aus Milch & Eiern

136 Brot, Gebäck & Snacks

158 Getränke: Sirup, Schnaps & Fermentiertes

182 Saisonkalender

186 Register

192 Impressum

DIE WELT IM EINMACHGLAS

VORWORT



Rund um den Globus werden regionale Lebensmittel mit traditionellen Methoden haltbar gemacht. Dieses Buch spannt den Bogen von den Rezepten meiner Heimat Österreich hin zu einer persönlichen Auswahl von Haltbargemachtem aus aller Welt.

Haben Sie schon einmal Milch und Zucker zu Dulce de Leche, einem karamellartigen Brotaufstrich aus Südamerika, gerührt? Eine feurige mexikanische Salsa zum Dippen fermentiert? Oder die Schalen von Wassermelonen süßsauer wie in den US-Südstaaten eingelegt? Wenn nicht, wird es Zeit, all dies auszuprobieren.

In diesem Buch finden sich rund 100 Rezepte zum Thema Haltbarmachen aus 35 verschiedenen Ländern sowie heimische Klassiker. Der Titel »Die Welt im Einmachglas« ist dabei weit gefasst: Rezepte für Eingelegtes, Einkochtes, Fermentiertes, Getrocknetes – aber auch Hausgemachtes wie Brot-, Ei- und Milchrezepte sind enthalten. Hinter all diesen traditionellen Methoden des Haltbarmachens verbergen sich faszinierende mikrobielle Prozesse. Während die Gerichte in diesem Buch oft exotisch klingende Namen tragen, habe ich bei der Auswahl der Rezepte darauf geachtet, dass diese weitgehend mit heimischen Zutaten herstellbar sind.

Dieses Kochbuch verbindet meine zwei Lebenswelten: einerseits die Wertschätzung für regionale und saisonale Lebensmittel, andererseits meinen durch Auslandsaufenthalte und Reisen international geprägten Lebensstil. Die Welt im Einmachglas verknüpft beides und soll Lust auf Rezepte vieler Länder machen – bestimmt ist auch für Sie das eine oder andere neue Lieblingsrezept dabei.

Probieren Sie es aus!

Ursula Schersch



KNOW-HOW HALTBARMACHEN

DIE METHODEN



Marmelade und Konfitüre sind klassische Beispiele für heiß Abgefülltes.

So verschieden die Methoden des Haltbarmachens auch sind, so zielen sie doch auf das Gleiche ab: ein Milieu zu schaffen, das unerwünschten Mikroorganismen das Leben schwer macht.

Es gibt verschiedene Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. Zu den gängigsten Konservierungsmethoden zählen das Heißabfüllen, Einkochen im Glas, Fermentieren (milchsauer vergären), Einlegen in einen sauren Sud, in Salz, Zucker, Alkohol oder Öl, das Trocknen, Beizen, Räuchern und Einfrieren. All diese Methoden sollen ein Milieu schaffen, das unerwünschten Mikroorganismen wie Schimmelpilzen oder Fäulnisbakterien das Leben schwer macht. Die folgenden Methoden zur Haltbarmachung kommen in diesem Buch am häufigsten zum Einsatz.

Heißabfüllen

Heißabfüllen ist wahrscheinlich die einfachste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Marmeladen und Co. sind klassische Beispiele für heiß

Abgefülltes. Hier kocht man Früchte zusammen mit Zucker oder Gelierzucker für einige Minuten in einem Topf, die Mischung wird dann heiß in Gläser gefüllt und diese werden sofort verschlossen. Beim Abkühlen entsteht ein Unterdruck im Glas, der dafür sorgt, dass der Deckel dicht sitzt. Dies verhindert das Eindringen neuer Keime und macht Abgefülltes haltbar. Erzeugnisse mit hohem Zuckeranteil wie Marmelade, Konfitüre oder Gelee sind besonders für das Heißabfüllen geeignet. Der Zucker entzieht Verderbnis erregenden Mikroorganismen wie Schimmelpilzen und Bakterien das Wasser und damit die Lebensgrundlage.

Dabei wirkt sich zugesetzte Säure wie Zitronensaft oder -säure nicht nur positiv auf Gelierfähigkeit, Farbe und Geschmack aus, sondern sie sorgt auch für eine längere Haltbarkeit.

Einkochen im Glas

Das Einkochen von befüllten Gläsern in einem großen Einkochtopf im Wasserbad wird umgangssprachlich – in Anlehnung an die verbreiteten Einmachgläser – oft »Einwecken« oder in Österreich »Einrexen« genannt. Zum Einkochen im Wasserbad kann man aber auch Twist-off-Gläser verwenden. Üblicherweise werden Kompotte, Suppen, Würzsaucen und Sugo eingekocht, aber auch Fleischgerichte und sogar Kuchen lassen sich mit dieser Methode konservieren. Marmeladen und andere Fruchtzubereitungen mit geringem Zuckeranteil können nach dem Heißabfüllen zusätzlich eingekocht werden, um sie noch länger haltbar zu machen. Einkochtes kann bei kühler Zimmertemperatur gelagert werden, ein kühlerer Ort wie der Keller verlängert die Haltbarkeit. So hält Einkochtes ungeöffnet 1 Jahr, oft sogar länger.



Tomatensugo eignet sich hervorragend zum Einkochen.



Beim Einkochen werden Gläser in einem Topf mit kochendem Wasser für eine bestimmte Dauer gekocht. Ein Glasheber erleichtert das Herausheben der heißen Gläser.

BLUTORANGENMARMELADE MIT APEROL

Ergibt 650 ml, Haltbarkeit: ca. 1 Jahr

Zubereitung: 35 Min.

Ein fröhlicher Farbtupfer in Gestalt dieser Blutorangenmarmelade vermag während der häufig eher tristen Farben des Winters durchaus die Stimmung zu heben – und zwar nicht ausschließlich aufgrund des darin enthaltenen Aperols. Der italienische Likör verstärkt mit seiner fruchtig-bitteren Note die Aromenvielfalt der Marmelade.

11 Blutorangen • 330 g Gelierzucker 2:1 • 60 ml Aperol

1. Etwa 8 Blutorangen auspressen und 425 ml Saft abmessen. Die übrigen Orangen (3) schälen und filetieren, 115 g abwiegen (übrige Filets naschen). Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.
2. Die Fruchtfilets und den ausgepressten Saft in einen Topf geben und die entsprechende Menge Gelierzucker dazugeben (s. Tipp).
3. Die Mischung erhitzen und ca. 5 Min. unter Rühren sprudelnd kochen. Falls die Marmelade schäumt, während der letzten Minute mit einer Schaumkelle oder einem Löffel abschäumen.
4. Etwa ½ Min. vor Ende der Kochzeit die Hitze etwas reduzieren und den Aperol einrühren.
5. Eine Gelierprobe machen. Dazu ein paar Tropfen Marmelade auf einen zuvor im Tiefkühlfach eisgekühlten Teller geben. Wird sie schnell fest und bilden sich Falten beim Zusammenschieben mit dem Finger, ist sie fertig. Andernfalls noch 1 Min. kochen und die Gelierprobe wiederholen.
6. Die Marmelade heiß randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser rasch verschließen und die Marmelade abkühlen lassen.
7. Falls die Fruchtstücke im Glas nach oben steigen, die Gläser für 20–30 Min. auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen. Den Vorgang bei Bedarf wiederholen, um die Fruchtstücke gleichmäßig im Glas zu verteilen.

Tipp: Die Menge des Gelierzuckers wird für die gesamte Einkochmenge (Saft + Fruchtfilets + Aperol) berechnet. Das sind insgesamt 600 g. Für diese Marmelade verwende ich aber noch 10 % mehr Gelierzucker als üblich ist, also 300 g + 30 g, da die Marmelade wegen der großen Saftmenge sonst nicht fest wird.



FERMENTIERTER ROTKOHL

Ergibt ca. 1,2 kg, Haltbarkeit: ca. 6 Monate

Zubereitung: 45 Min. + 2–3 Wochen Fermentieren

Das Fermentieren macht sich die natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien auf Obst und Gemüse zunutze. Sie bilden in einem passenden Umfeld Milchsäure und schaffen damit ein saures Milieu, das Eingelegtes haltbar macht. Gemüse wird entweder zerkleinert und mit Salz vermengt oder im Ganzen in eine Salzlake eingelegt. Wichtig ist, das Einmachgut immer mit Flüssigkeit bedeckt zu halten.

1 Kopf Rotkohl (1,5 kg) • 20 g Salz (1,5 % vom Gewicht des gesamten zerkleinerten Gemüses) • 2 kleine Möhren • 1 Frühlingszwiebel • 1 Chilischote (Sorte nach Belieben) • ½ TL Korianderkörner • 2 %ige Salzlösung aus 100 ml Wasser und 2 g Salz (bei Bedarf)

GEMÜSE VORBEREITEN UND SALZEN: Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, 1 großes Blatt waschen und beiseitelegen. Den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden (Bild 1).

Den Kohl in eine große Schüssel geben und das Salz gleichmäßig darüberstreuen. Kurz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann mit den Händen (Handschuhe tragen, da Rotkohl abfärbt) kräftig kneten, damit viel Wasser austritt.

Inzwischen Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden oder raspeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, Chilischote waschen, putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Kohl mit Möhren, Frühlingszwiebel, Chili und Koriander vermengen (Bild 2). Probieren und nach Bedarf nachsalzen.

GEMÜSE INS GLAS GEBEN UND MIT LAKE

BEDECKEN: Alles in ein sauberes Bügel- oder Einmachglas (1,5–2 l) füllen und dicht pressen, um Lufteinschlüsse zu entfernen. Der Kohl muss mit Lake bedeckt sein. Bei Bedarf etwas Salzlösung dazugeben. Das Glas nicht randvoll füllen.

Den Kohl mit dem beiseitegelegten Blatt bedecken und beschweren (Bild 3). Lose Gemüsestücke an der Oberfläche entfernen. Das Glas verschließen und auf einen Teller stellen.

GEMÜSE FERMENTIEREN LASSEN: Den Kohl bei Zimmertemperatur 3–7 Tage stehen lassen. Je wärmer die Umgebung, desto schneller setzt der Säuerungsprozess ein, den man am Aufsteigen von Bläschen und an Schaumbildung an der Oberfläche erkennt. Das Glas in dieser Phase möglichst geschlossen halten, um Schimmel und Kahmhefe zu vermeiden. Bei Bedarf einen Spalt öffnen, um Druck abzulassen.

Danach 1–2 Wochen an einen kühlen Ort stellen. Bei Bedarf Salzlake nachfüllen, um das Gemüse zu bedecken. Zwischendurch probieren. Sobald der Kohl angenehm sauer schmeckt, im Kühlschrank lagern. Dort wird die Fermentation verlangsamt.

Tipp: Für klassisches »Blaukraut« 1,5 kg Rotkohl (ungeputzt), 17 g Salz (ca. 1 EL), 1 TL Kümmel, 5 Wacholderbeeren und ½ TL Korianderkörner wie im Rezept beschrieben zubereiten.



KIRSCH-CHUTNEY

Ergibt ca. 250 ml, Haltbarkeit: 5–6 Monate

Zubereitung: 20 Min. + 30 Min. Kochen

500 g Süßkirschen • 1 kleine rote Zwiebel • 2 EL Öl • 1 Stück Ingwer (20 g) • 70 ml Weißweinessig • 100 g brauner Zucker • 4 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) • ½ TL gemahlener Piment (ersatzweise 1 Nelke, gemörsert) • Salz • schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)



1. Die Kirschen waschen, die Stiele abzupfen, die Früchte halbieren und entkernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min glasig andünsten, nicht bräunen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Zur Zwiebel geben und 1 Min. mitdünsten.
2. Die Zwiebel-Ingwer-Mischung mit dem Essig ablöschen. Zucker, Kirschen, Limettensaft und Piment dazugeben.
3. Das Ganze bei mittlerer Hitze offen 30–40 Min. unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Gegen Ende der Kochzeit mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Chutney ist fertig, wenn der Topfboden noch mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist. Es soll nicht die ganze Flüssigkeit eingekocht werden, da die Mischung nach dem Abfüllen in die Gläser (oder nach dem Abkühlen) noch eindickt.

5. Das Chutney in vorbereitete Gläser füllen und im Kühlschrank lagern, dort hält es einige Monate.

Tip: Das Kirsch-Chutney schmeckt sehr gut zu Käse, aber auch zu Fleischgerichten, auf mit Frischkäse bestrichenem Toast oder Gebäck. Ich mag es auch sehr gerne gleich nach dem Kochen, noch warm, auf Joghurt.

RED ONION PICKLES

Ergibt ca. 250 ml, Haltbarkeit: ca. 1 Monat

Zubereitung: 15 Min. + 1 Std. Ziehen

60ml Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig) • 2 TL Zucker • Salz • 140g rote Zwiebeln • 1 grüne Chilischote



1. In einem kleinen Topf den Essig mit 120 ml Wasser, dem Zucker und 1 TL Salz erhitzen, bis sich Salz und Zucker auflösen. Den Topf vom Herd nehmen und den Sud etwas abkühlen lassen.

2. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Chiliringe in ein sauberes Einmachglas (250 ml) geben.

3. Den warmen Einmachsud über die Zwiebeln gießen. Das Glas verschließen und ca. 1 Std. auskühlen lassen. Nach 1 Std. sind die Zwiebeln essfertig. Sie schmecken aber noch besser, wenn sie über Nacht im Kühlschrank ziehen durften – dabei wird auch die Farbe leuchtender.

4. Die Pickles im Kühlschrank lagern. Sie schmecken in den ersten Wochen am besten, danach verblasst auch die Farbe zunehmend.

Tip: Die Zwiebeln sind wunderbar auf Tacos, schmecken aber auch grandios in Salaten, auf belegten Broten oder zu einer Käseplatte. Wer möchte, kann die Red Onion Pickles mit Ingwer, Koriander- und Senfkörnern oder einer Kombination der Zutaten variieren. Dafür je 1 TL Koriander- und Senfkörner nacheinander im Mörser oder mit einem Löffel leicht andrücken. 1 Stück Ingwer (1 cm) schälen und in feine Scheiben oder Stifte schneiden.

TACOS MIT RED ONION PICKLES

Ergibt 12 kleine Tacos

Zubereitung: ca. 30 Min.

Diese Tacos sind eine wahre Geschmacksexplosion: Feurige Texmex-Pilze treffen auf eine cremige Guacamole und werden mit eingelegten roten Zwiebeln belegt. Durch das Einlegen der Zwiebeln in Säure nehmen sie eine leuchtend pinke Farbe an und werden geschmacklich milder – ideal als Taco-Topping.

Für die Guacamole: 2 Avocados (je ca. 190 g) • 1 Limette • 1 Schalotte • 1 Jalapeño-Chilischote (ersatzweise andere grüne Chili) • 3 Stängel Koriandergrün • Salz **Für die Pilze:** 400 g braune Champignons • 1,5 TL gemahlener Koriander • 1,5 TL Chilipulver (Gewürzmischung) • 1,5 TL geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise mehr Chilipulver) • 1 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) • Salz • 1 EL Öl **Außerdem:** 12 Mais- oder Weizentortillas (à 12 cm Ø) **Zum Servieren:** ca. 80 g Red Onion Pickles (s. S. 73) • ca. 100 g Queso Fresco (ersatzweise milder Feta oder Hirtenkäse) • 4 Bio-Limettenscheiben

1. Für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die Limette auspressen und 3 TL Saft auf das Avocadofruchtfleisch träufeln. Mit einer Gabel zerdrücken.

2. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote putzen und waschen, eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte in Ringe schneiden. Die gehackte Chili und die Schalottenwürfel unter die Avocadocreme rühren, die Chiliringe zum Garnieren beiseitelegen.

3. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter die Guacamole rühren. Die Guacamole gut durchrühren und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Bis zur Verwendung abgedeckt kühl stellen.

4. Für die Pilze die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer und ½ TL Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei mittlerer bis großer Hitze 3–5 Min. anbraten, bis sie deutlich an Volumen verloren haben. Die Gewürzmischung gleichmäßig darüberstreuen und alles weitere 1–2 Min. braten. Sollten die Pilze zu trocken werden, etwas Wasser dazugeben. Die Pilze mit Salz abschmecken.

6. Während die Pilze braten, die Tortillas erwärmen. Dafür eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin auf jeder Seite ca. 20 Sek. erwärmen. Herausnehmen und in einem tiefen Teller mit einem Teller oder Küchentuch bedeckt warm halten. Alternativ einen Stapel Tortillas in Alufolie einpacken und im Backofen bei 170° (Umluft) erwärmen.

7. Die Tortillas mit Guacamole bestreichen und mit den Pilzen, Red Onion Pickles, beiseitegelegten Chiliringen, Korianderblättern und etwas zerbröseltem Käse belegen. Die Limettenscheiben vierteln und darauflegen.



ALLES HAUSGEMACHT!

Von Tradition bis Trend: Ob Omas Aprikosenkonfitüre oder vietnamesische Banh Mi Pickles, österreichischer Zwetschgenröster oder amerikanische BBQ-Sauce – hier finden Sie mehr als 90 Rezepte aus aller Welt. Für den Vorrat, zum Verschenken oder zum Sofort-Genießen. Immer einfach, mit einer Prise Fernweh gewürzt und mit dem guten Gefühl serviert: Das ist selbst gemacht!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7338-6



www.gu.de