

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

# KOCHEN FÜR DEN VORRAT



G|U

# DAS PRINZIP: VORRATSHALTUNG

## KÄLTE

bringt das Wachstum von Keimen zum Stillstand, bei Temperaturen ab minus 180°. Die Enzyme arbeiten allerdings verlangsamt weiter.

## HITZE

tötet Mikroorganismen ab und macht Enzyme unwirksam. Haushaltsüblich ist das Pasteurisieren bei Temperaturen unter 100°.

## ÖL

konserviert durch Luftabschluss und unterstützt andere Konservierungsmethoden.

## SÄURE

macht Mikroorganismen inaktiv, da sie nur in einem neutralen Milieu existieren können. Den Säuregrad misst man in pH. Egal, ob die Säure durch Enzyme entsteht (Milchsäuregärung) oder zugesetzt wird (Essig) – ein pH-Wert von ca. 4 gilt als ideal.

## ZUCKER UND SALZ

wandern in die Zellen und Zellsaft tritt aus, bis sich ein haltbares Gleichgewicht bildet und auf die Weise Lebensmittel konserviert.

## TROCKNEN

im Ofen oder Dörrapparat unter Wärmeeinwirkung lässt Obst und Gemüse schrumpfen – sie verlieren Feuchtigkeit; Enzyme und Keime werden in den »Schlaf« versetzt.



# SO GEHT´S: MARMELADE KOCHEN



## VORBEREITEN

Reifes, frisches Obst (z. B. Erdbeeren, Aprikosen) von guter Qualität putzen, waschen, entkernen und zerkleinern. Erst dann abwiegen, damit das Mengenverhältnis von Zucker und Früchten stimmt.



## ZUCKERN

Die Früchte in einem Edelstahltopf mit dickem Boden mit dem Gelierzucker gründlich vermischen und so lange stehen lassen, eventuell über Nacht, bis sich reichlich Saft gebildet hat.



## KOCHEN UND RÜHREN

Die Mischung aufkochen und nach Rezept einige Minuten sprudelnd sieden. Dabei ständig rühren. Die Fruchtmasse vom Herd ziehen und so lange weiterrühren, bis sich der gebildete Schaum gesetzt hat.

## EINE GELIERPROBE MACHEN

Etwas Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Kurz warten, dann den Teller schräg halten. Verläuft die Masse, muss die Konfitüre noch 1–2 Min. gekocht werden. Wird sie fest, ist sie fertig.



## ABFÜLLEN

Fruchtmasse sofort randvoll in sterilisierte, mit heißem Wasser ausgespülte Gläser füllen – am besten mit einem Spezialtrichter. Die Gläser gleich verschließen und kopfüber auf ein Küchentuch stellen – dabei entsteht ein Vakuum.



## ABKÜHLEN UND LAGERN

Die Gläser nach 5 Min. wieder umdrehen und vollständig erkalten lassen. Beim späteren Öffnen sollte ein »Plopp«-Geräusch zu hören sein. Marmeladen beschriften (Inhalt und Herstellungsdatum) und an einem kühlen, dunklen Ort lagern.



# UTENSILIEN RUND UMS EINMACHEN

## ETIKETTEN

Für den Überblick: Eingemachtes immer mit Angabe des Inhalts und des Herstelldatums versehen.



## GLASHEBER

Ob beim Einkochen oder Sterilisieren – die spezielle Zange erleichtert das Herausheben von Gläsern aus dem heißen Wasser.



## EINFÜLLTRICHTER

Dank seiner weiten Öffnung kleckert beim Einfüllen des heißen Einmachguts in die Gläser nichts daneben.



## GLASMURMELN

Runde Sache: Mehrere in Frischhaltefolie gewickelte Murmeln sind schwer genug, um Gemüse beim Fermentieren unter der Lake zu halten.



## EINMACHGLAS

Mit Gummiring und Glasdeckel ideal zum Einwecken von Obst, Gemüse und Konfitüre. Metallklammern oder Deckel und Ring verschließen das Glas sicher und bei Bedarf auch luftdicht.



## TWIST-OFF-GLAS

Mit einfachem Drehverschluss. Für alles, was heiß in Gläser gefüllt und sofort verschlossen wird wie Marmelade, Gelee oder Chutney.

## DRAHTBÜGELGLAS

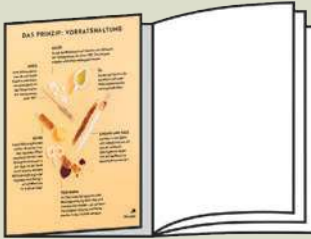
Eignet sich bestens zum Fermentieren, da freigesetzte Gase über den Bügelverschluss aus dem Glas entweichen können.



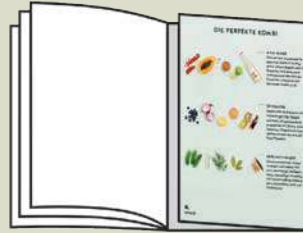
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

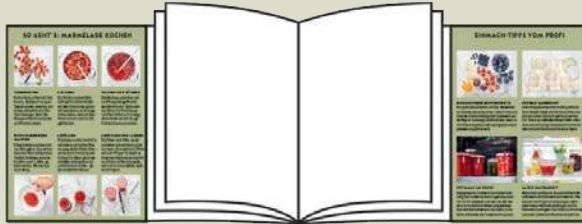
DAS PRINZIP:  
VORRATS-  
HALTUNG



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
MARMELADE  
KOCHEN



Immer griffbereit:  
EINMACH-TIPPS  
VOM PROFI

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)



# REZEPTKAPITEL



06 WÜRZMITTEL &  
SAUCEN



18 KONFITÜRE,  
CHUTNEY & CO.



36 EINGELEGT &  
FERMENTIERT



50 GEDÖRRT &  
GEBACKEN

04 DIE AUTORIN

05 DIE SCHNELLSTE MAYO OHNE EI

21, 40, 42 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# WÜRZMITTEL & SAUCEN

- 08 SCHARFES AJVAR
- 10 GEMÜSEBRÜHE-PASTE
- 11 MINZE-PETERSILIEN-SALSA
- 12 TOMATENKETCHUP
- 14 SCHARFER HONIG-SENF
- 15 SAHNE-MEERRETTICH
- 16 GELBE CURRYPASTE
- 17 KORIANDER-ERDNUSS-PESTO





Für 2 Gläser (à 250 ml) • 30 Min. Zubereitung • Pro TL (8 g) ca. 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH

## GEMÜSEBRÜHE-PASTE

EINFACH

500 g Suppengemüse (z. B.  
Möhren, Knollensellerie,  
Petersilienwurzel, Lauch)  
½ Bund Petersilie  
3 Liebstöckelblätter  
100 g feines Meersalz

**1** Das Gemüse vorbereiten. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gut waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Liebstöckel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

**2** Gemüse und Kräuter mit dem Meersalz in einen Mixer oder Blitzhacker geben. Erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe zu einer fein-stückigen Paste zerkleinern.

**3** Die Paste in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen. Im Kühlschrank hält sich die Gemüsebrühe-Paste 3–4 Monate. Verwendet wird sie wie körnige Gemüsebrühe: 1 TL Paste mit 250 ml kochendem Wasser verrühren und Suppen, Eintöpfe und Gemüsegerichte damit würzen.



Für 2 Gläser (à 100 ml) • 15 Min. Zubereitung • Pro EL (20 g) ca. 95 kcal, 0 g E, 10 g F, 1 g KH

## MINZE-PETERSILIEN-SALSA

SCHNELL

*1½ Bund Petersilie*  
*1 Bund Minze*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 rote Pfefferschote (Peperoni)*  
*½ Bio-Zitrone*  
*feines Meersalz*  
*100 ml kalt gepresstes Olivenöl*

**1** Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfefferschote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

**2** Kräuter, Knoblauch, Pfefferschote, Zitronensaft und -schale in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

**3** Die Petersilie-Minze-Mischung salzen und in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit dem Olivenöl bedecken und die Gläser fest verschließen. Im Kühlschrank ist die Salsa ca. 2 Wochen haltbar. Sie passt gut zu Lamm- oder Rindfleisch, aber auch zu Fisch, Meeresfrüchten und orientalischen Gemüsegerichten.



*Für 6 Gläser (à 300 ml) • 30 Min. Zubereitung • 24 Std. Ruhen • 2 Std. 20 Min. Garen • 1 Std. Abkühlen •  
Pro EL (20 g) ca. 35 kcal, 0 g E, 0 g F, 8 g KH*

# PFLAUMENMUS

KLASSIKER

*2,5 kg Pflaumen (ersatzweise  
Zwetschgen)  
500 g Gelierzucker 2:1  
1 Zimtstange  
4 Gewürznelken*

**1** Am Vortag die Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Lageweise dicht nebeneinander in einen großen Topf mit schwerem Boden schichten, dabei jede Lage mit etwas Gelierzucker bestreuen, Zimt und Nelken hinzufügen. Den Deckel auflegen und die Früchte bei Zimmertemperatur 24 Std. durchziehen lassen.

**2** Am nächsten Tag die Früchte ohne Rühren langsam zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Std. kochen, auch während dieser Zeit nicht rühren. Den Deckel abnehmen und die Fruchtmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren in 15–20 Min. sämig einkochen. Die Gewürze entfernen, das Mus sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, diese gut verschließen. Kopfüber 5–10 Min. stehen lassen, wieder umdrehen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert hält sich das Pflaumenmus ca. 1 Jahr. Schmeckt als Brotaufstrich, Dessert, zu Gebäck, Dampfnudeln, Pfannkuchen und Braten.



*Für 6 Gläser (à 250 ml) • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Abkühlen •  
Pro EL (20 g) ca. 60 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH*

# ORANGENMARMELADE

ENGLISCH

*2 mittelgroße Bio-Orangen  
(ca. 500 g)  
4 mittelgroße Orangen  
(ca. 1 kg)  
1 kg Gelierzucker 1:1*

**1** Die Bio-Orangen heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschälen und in 3–4 cm lange, sehr feine Streifen schneiden. 25 g Schalenstreifen abwägen. Alle Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Früchte vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden, den Saft dabei auffangen.

1 kg Fruchtfleisch abwägen. Orangenscheiben und -saft sowie die Schalenstreifen mit dem Gelierzucker in einen großen Topf geben und gut vermischen. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und bei großer Hitze mindestens 3–4 Min. unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

**2** Die Marmelade sofort randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, mit Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Min. stehen lassen. Umdrehen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert hält sich die Marmelade ca. 1 Jahr. Passt zu Frühstücksbrötchen oder Toast, ideal auch zum Kochen, Backen und für Desserts.



Für 4 Gläser (à 500 ml) • 1 Std. 10 Min. Zubereitung • 24 Std. Ziehen •  
Pro Glas ca. 130 kcal, 3 g E, 0 g F, 25 g KH

# MIXED PICKLES

## GUT VORZUBEREITEN

200 g Möhren  
1 große gelbe Paprika (ca. 200 g)  
½ Blumenkohl (ca. 500 g)  
200 g Kirschtomaten  
250 ml Weißweinessig  
1 EL Pimentkörner  
1 EL gelbe Senfkörner  
½ TL weiße Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
Meersalz  
75 g brauner Zucker

### GUT ZU WISSEN

Für eine längere Haltbarkeit (bis zu 1 Jahr) die gefüllten Gläser nebeneinander in einen großen Topf stellen und Wasser bis ca. 2 cm unter den Rand dazugießen. Das Wasser aufkochen und die Mixed Pickles bei 90° ca. 30 Min. einkochen.

**1** Die Möhren putzen, waschen und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften nochmals durchschneiden und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Blumenkohl waschen, Strunk und Blätter entfernen und den Kohl in ca. 3 cm große Röschen teilen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen.

**2** Essig, Piment-, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeerblatt, 1 TL Meersalz und den Zucker in einem Topf mit 750 ml Wasser aufkochen lassen. Blumenkohl, Paprika und Möhren im Gewürsud getrennt nacheinander bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Den Sud erneut aufkochen, die Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. garen, mit der Schaumkelle herausnehmen.

**3** Das Gemüse in einer Schüssel vorsichtig mischen. Dann auf die sauberen, heiß ausgespülten Gläser verteilen und mit dem heißen Sud begießen, bis es ganz bedeckt ist. Die Gläser gut verschließen. An einem dunklen und kühlen Ort mindestens 24 Std. durchziehen lassen. Im Kühlschrank halten sich die Pickles ungeöffnet 2–3 Monate, geöffnet ca. 1 Woche. Passen zu einer Brotzeit mit Käse und Wurst, zu Raclette oder Braten.



# DIE PERFEKTE KOMBI



## MILD-SAUER

Gibt man fein-aromatische Pa-paya und Limette zu fruchtig-sauren Johannisbeeren oder zu Rhabarber, wird daraus eine Verbindung mit dem Reiz des Exotischen. Kokossirup und Rohrzucker runden sie ab.



## SÜSSAUER

Dezent süße Heidelbeeren mit mild-würziger roter Zwiebel vermischt und geschmackvoll angereichert mit Zitrone, Aceto balsamico, Olivenöl und Zucker machen aus dem Mix eine perfekte Pikanterie.



## HERZHAFT-SAUER

Geschmacksneutrale Gurken verlangen nach starken Partnern: säurehaltiger Weißweinessig, eigenwilliger, herbsüßer Dill und sehr kräftige Gewürze wie Lorbeerblätter, Senf- und Pfefferkörner.

# DAS 1 x 1 DES KONSERVIERENS

## GELIERZUCKER

Der Klassiker: Frucht und Zucker werden im Verhältnis 1:1 eingekocht. Bei 2:1 sind es zwei Teile Frucht. Mit 3:1 wird es fruchtiger, aber kürzer haltbar.



## MEERSALZ

Ohne Rieselhilfen, die den Geschmack beeinträchtigen können. Ein Muss für pikant Eingelegtes.



## GELIERPULVER

Für individuelles Einmachen – mit weißem, braunem oder Rohrzucker für eine leichte Karamellnote.



## ÖL

Kalt gepresstes Raps- und Olivenöl, dazu in kleinen Mengen auch Nussöl, verleihen Eingelegtem einen besonderen Geschmack.

## ESSIG

Konserviert und gibt Aroma. Milde Sorten sind Apfelessig und helle Balsamico-Essige (Condimento), kräftiger Rot- und Weißweinessig.



## KRÄUTER, GEWÜRZE & NÜSSE

Ob Chili, Ingwer und Rosmarin, Vanille, Walnüsse und Zimt – sie sorgen für den Extra-Kick und eine ausgefallene Würze.



# EINMACH-TIPPS VOM PROFI



## EINWANDFREIE ROHPRODUKTE

Nur gute Zutaten dürfen ins Glas. Verwenden Sie deshalb unbedingt reifes, frisches Obst und Gemüse. Kaufen Sie möglichst Saisonware aus der Region, bevorzugt aus Bio-Anbau, wenn es im Freiland angebaut oder aus Exporten relativ preiswert angeboten wird.



## PENIBLE SAUBERKEIT

Damit Eingemachtes nicht vorzeitig schlecht wird, müssen Gläser und Deckel keimfrei sein, also vor jedem Gebrauch sterilisiert werden. Die Teile in sprudelndem Wasser 5 Min. abkochen, mit einer Zange herausheben und auf einem sauberen Küchentuch trocknen lassen.



## OPTIMALE LAGERUNG

Hausgemachte Schätze sollten dunkel, kühl, luftig und trocken bei einer Lagertemperatur von 12–15° aufbewahrt werden, um den Verderb durch äußere Einflüsse einzudämmen. Ideal sind Vorratskammer oder Keller. In der Küche schwanken die Temperaturen zu stark.



## LANGE HALTBARKEIT

Was einmal geöffnet ist, muss im Kühlschrank aufbewahrt und bald verbraucht werden. Niemals mit den Fingern ins Glas langens, denn dann können Bakterien eindringen und die Haltbarkeit verringern. Den Inhalt nur mit einem sauberen, unbenutzten Besteck herausholen.

# FRUCHTIG-SÜSS BIS WÜRZIG-PIKANT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –  
entspannter Genuss

Vorräte anlegen für Einsteiger – einfach wie nie:  
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Wissen, was drin ist: selbstgemacht, gesund und nachhaltig



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7831-2



9 783833 878312

€ 9,99 [D]

€ 10,30 [A]

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