Elisabeth Engler

DÖRREN UND TROCKNEN

für Einsteiger

100 herzhafte und süße Rezepte,
um Lebensmittel haltbar zu machen

riva

Elisabeth Engler

DÖRREN UND TROCKNEN

für Einsteiger

Elisabeth Engler

DÖRREN UND TROCKNEN

für Einsteiger

Über 100 herzhafte und süße Rezepte,
um Lebensmittel haltbar zu machen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis
Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
2. Auflage 2021
© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
D-80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Sonja Vallant
Umschlagabbildungen: Vorderseite: Shutterstock/nadianb; Shutterstock/Rimma Bondarenko; Shutterstock/Nelli Syrotynska; Rückseite: Shutterstock/Sergey Fatin; Anastasia_Panait; Shutterstock/NoirChocolate; Shutterstock/alisafarov
Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1520-5
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1191-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1192-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Die Welt des Dörrens und Trocknens 10

Was bewirkt das Dörren? *12*

Was eignet sich gut zum Dörren? *14*

Vor- und Nachteile der Dörrmethode *16*

Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten? *16*

Basics zum Dörren *19*

FRÜCHTE DÖRREN UND TROCKNEN 31

Der Klassiker: Äpfel 32

Vanille-Äpfel 34

Lebkuchen-Apfelchips 34

Nashi-Birnen 35

Himbeeren 35

Kiwi 36

Ananas 37

Mango 38

Bananenchips 40

Pulver für Bananenmilch 40

Erdbeeren 41

Minz-Erdbeeren 41

Beschwipste Orangenerdbeeren 42

Honigmelone 43

Feine Blutorangen 44

Aprikosen 46

GETROCKNETES GEMÜSE 47

Paprika 48

Datteltomatenchips 50

Eingelegte getrocknete Tomaten mediterraner Art 52
Stangensellerie 54
Knollensellerie 55
Lauch 55
Gemüsefenchel 56
Getrocknete Auberginen 58
Karotten 60
Snackgurken mit Balsamico 60
Karottenchips 61
Zucchini 62
Knoblauch 64
Kürbis 65
Dreierlei Süßkartoffelchips 66
Süß-sauer 66
Rohvegan 67
Sonnengetrocknet 67
Wirsingchips 68
Spargel 70
Feines Spargelrisotto 71
Grünkernrisotto mit getrocknetem Gemüse 72

WÜRZPULVER UND KRÄUTERSALZE 73

Wildkräutersalz 74
Bärlauchsalz 75
Pilzgewürzpulver 76
Karottengrünpulver 77
Selleriesalz 78
Buntes Paprikapulver 79
Ingwer-Orangen-Pulver 80
Minzzucker (Melissenzucker) 81
Himbeer-Vanille-Pulver 82

TROCKENGEMÜSE, GEMÜSEPULVER, INSTANTSUPPEN 83

Feines Gemüsebrühepulver 84
Suppentrockengemüse 86
Tomatensuppenpulver 88
Tomatensuppe 89
Meerrettichpulver 90
Pilzsuppenpulver 91
Pilzsuppe 92
Spargelcremesuppenpulver 93
Spargelcremesuppe 94

TEATIME! 95

Salbei-Zitronen-Tee 96
Früchtetee 97
Wildkräutertee 98
Winterzaubertee 99
Rosenknospentee mit Vanille 100

HERRLICH ZART UND UNGEWÖHNLICH: FRUCHTLEDER UND GEMÜSELEDER 101

Rotes Beerenfruchtleder 102
Himbeer-Minze-Röllchen 103
Mango-Lemon-Fruchtkreise 104
Fruchtleder Traube-Leinsamen-Banane 105
Erdbeer-Apfel-Knusperblätter 106
Trauben-Pfirsich-Leder 107
Ananas-Banane-Fruchtleder 108
Fruchtleder Manane 109
Kiwi-Zitrone-Fruchtleder 110
Zartes Gemüseleder 111
Tomatenleder 112

FLEISCH UND FISCH 113

Beef Jerk asiatisch (Grundrezept) 114
Rauchiges Beef Jerk 115
Beef Jerk nach Männerart 116
Beef Jerk mit Trockenrub 116
Gyros Jerky 117
Senf-Kalbfleisch 117
Schnitzel Jerky 118
Lachsstreifen mit Kräutern 119
Hühnchen 120
Lachsschinkenchips 121
Chicken Jerky 122
Ingwer-Chicken-Trockenfleisch 123
Getrocknete Krabben 124

BROT UND CRACKER 125

Gemüsebrot 126
Sonnenblumenbrot 126
Pikante Maiscracker 127
Zwiebelbrot 128
Leinsamencracker 129
Bärlauchknusper 130

ENERGIE PUR: MÜSLIRIEGEL 131

Frühstückshäufchen 132
Fruchtriegel 133
Sesamleckerei 133
Früchte-Powerriegel 134
Schokobananenriegel 136

Apricot-Brain-Bars 137
Feige-Apfel-Riegel 138
Mangoriegel 140

FEINES FÜR HUND, KATZE, HASE, MEERSCHWEINCHEN UND PFERD 141

Hühnchenleckerei 142
Fischhautleckerlis 143
Hunde-Trockengemüse 144
Leberkäks 145
Saiblingshäppchen (oder Forellenhäppchen) 146
Getreidefreier Gemüse-Blätter-Mix für Hasen und Meerschweinchen 147
Pferdehäppies 148

WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR DEN DÖRRAPPARAT 149

Sauerteigbrot 150
Süße Baisers mit Matcha 152
Pflanzenfarbpulver 153
Brotchips 154
Getrocknete Nudeln 154
Gedörrte Spätzle 155
Joghurt im Dörrgerät herstellen 156

Zutatenregister 157

Die Welt des Dörrens und Trocknens

Dörren ist eine Konservierungsmethode, die bereits seit Jahrtausenden zur Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln verwendet wird. Schon die Urvölker hatten diese Methode für sich entdeckt und trockneten essbare Wurzeln, Gräser, Früchte und Beeren auf Steinen ausgebreitet in der prallen Sonne. Auch das lebensnotwendige Fleisch, das nicht sofort verzehrt wurde, machten sie auf dieselbe Weise lange haltbar und konnten so in mageren Zeiten, in denen sie nichts Frisches fanden oder jagen konnten, überleben. Heute noch bedienen sich Naturvölker dieser Methoden. Fischer trockneten ihren Fang an der Luft, wie es in Skandinavien immer noch mit dem berühmten stark gesalzenen Stockfisch gemacht wird. Er ist nicht nur in seinem Herstellungsland sehr beliebt, sondern international, ganz besonders in Italien.

Früher konnte man sich ja nicht der heutigen Kühl- und Gefriergeräte bedienen und musste sich anders behelfen. Kühlung, also die Lagerung auf Eis, war besonders in wärmeren Gegenden oder in den warmen Jahreszeiten ein Luxus: Nur reiche Leute konnten sich das leisten. Doch auch dem waren schließlich Grenzen gesetzt, und so erfreute sich das Trocknen großer Beliebtheit.

Beim Tiefkühlen wird nicht nur für das Gefrieren selbst Energie in Form von elektrischem Strom benötigt, sondern vor allem auch für die monatelange Lagerung, was in der heutigen Zeit von umweltbewussten Menschen nicht besonders geschätzt wird. Daher kehrt das Bewusstsein für das Einlagern und die natürliche Behandlung von Lebensmitteln bei einigen Menschen wieder zurück. Die Entwicklung der Dörrapparate und deren steigende Beliebtheit beweisen das. Doch auch ohne entsprechende Apparaturen können Lebensmittel getrocknet werden, es dauert allerdings länger, und gerade Früchte oder Fleisch, also leicht verderbliche Waren, erfordert dann besondere Aufmerksamkeit. Im Dörrgerät oder Backofen geht das wesentlich leichter.

Was bewirkt das Dörren?

Die Methode Trocknen oder Dörren an sich ist simpel: Wasser bzw. Feuchtigkeit ist zumeist derjenige Anteil in Lebensmitteln, der für den Verderb verantwortlich ist. Bei zu langer Lagerung entsteht Schimmel, und Fäulnisbakterien siedeln sich an. Ein weiterer Verbrauch kann dann lebensgefährlich sein. Durch Entzug von möglichst viel Wasser, der im entsprechenden Stoff enthalten ist, kann die Haltbarkeit wesentlich verlängert werden. Doch dafür bedarf es eines recht hohen Wasserentzugs: Denn Fäulnisbakterien bzw. die dafür verantwortlichen Mikroorganismen halten sich ab etwa 35 Prozent Wasseranteil, Schimmelpilze tummeln sich bereits ab 15 Prozent gerne in unseren Lebensmitteln.

In der Regel werden Lebensmittel beim Trocknungsverfahren wenig oder gar nicht (Lufttrocknen oder an der Sonne) zusätzlich erhitzt, beim Dörren im Automaten nur leicht mit warmer Luft »geföhnt«. Dadurch bleiben fast alle Mineralstoffe und viele der Vitamine erhalten (ab gut 40 °C schwinden diese allerdings). Sauerstoff-, licht- und wärmeempfindliche Vitamine wie Vitamin C und manche B-Vitamine gehen beim Trocknen etwa zur Hälfte verloren, bei B-Vitaminen sind es zwischen 10 und 40 Prozent. Fettlösliche Vitamine wie Vitamin A sind relativ temperaturunempfindlich.

Die niedrige Temperatur bedingt allerdings, dass es einige Zeit in Anspruch nimmt, um Früchten und Gemüse die enthaltene Feuchtigkeit zu entziehen. Gut Ding braucht eben Weile!

Und so funktioniert das Dörren: Das Trockengut wird vorab zerkleinert, dadurch werden die Oberfläche und der Querschnitt verringert. In den Geräten wie Backofen oder Dörrautomat oder an einem luftigen Ort wird dann viel warme Luft darüber verwirbelt. Das in den äußeren Schichten enthaltene Wasser trocknet ab, in den unteren Schichten liegendes wird nachtransportiert und verdunstet ebenfalls. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis idealerweise alle Feuchtigkeit verdunstet ist oder der Wassergehalt zumindest auf unter 15 Prozent sinkt. Je trockener das Dörrgut wird, desto spröder wird es auch, das heißt, es bricht schnell. Wir empfinden das gerade bei

Snacks als knackig und mögen es meist sehr gerne. Wer eher gummibärenartig getrocknete Früchte bevorzugt, verkürzt die Trocknungszeit etwas.

Vor allem Obst hat bekanntlich einen hohen Zuckeranteil. Die Trocknung reduziert den Gehalt von Wasser, aber nicht von Zucker, weshalb getrocknete Früchte besonders süß schmecken und durch den konzentrierten Zuckergehalt auch gut haltbar sind. Sogar besser, als es Gemüse mit demselben Feuchteanteil wäre, allerdings nimmt das Aroma mit zunehmender Lagerung ab.

Daher wird Gemüse immer komplett durchgetrocknet, bis es nicht mehr biegsam ist, sondern richtig hart. Vor dem Kochen wird es dann in Wasser eingeweicht, sodass es sich damit vollsaugen und dann weiterverarbeitet werden kann. Oder es wird etwas länger in einer Suppe oder Sauce mitgekocht, bis es weich ist.

Gerade bei Früchten und Gemüse mit sehr hohem Wassergehalt (z. B. Melone, Tomaten) dauert es sehr lange, wenn man versucht, sie an der Luft zu trocknen. Daher wird der Trocknungsvorgang in der Regel durch Nutzung einer Wärmequelle beschleunigt. Das kann die Sonne, der Backofen, die unmittelbare Umgebung eines Kachelofens (Umgebungswärme) sein, aber auch moderne Hilfsmittel wie Umluftbacköfen und Dörrgeräte.

Was eignet sich gut zum Dörren?

Durch das Dörren wird zusätzlich zum Konservierungseffekt noch eine Veredelung erzielt. Jeder, der bereits einmal getrocknete Früchte gekostet hat, wird feststellen, dass sich Aromen und Zuckergehalt verstärken. Das Gleiche gilt auch für Gemüse, das zwar weniger Zucker aufweist, aber ebenfalls viel Wasser (deshalb ist es besonders kalorienarm). Getrocknet schmeckt es bedeutend intensiver, was gerade bei getrockneten Gemüsechips, die mit keinem oder nur sehr wenig Öl zubereitet werden, zur Geltung kommt.

Die meisten Trockenfrüchte aus dem Handel werden für eine verlängerte Haltbarkeit und zum besseren Erhalt der Farbe geschwefelt, was nicht gerade gesund ist. Selbst gedörrtes Obst ist dagegen unbehandelt, was allerdings dazu führt, dass es seine Farbe verändert. Besonders offensichtlich wird das bei Bananen, die braun werden können, oder bei Aprikosen, die ihre schöne orange Färbung verlieren.

Nicht nur Früchte und Gemüse lassen sich wunderbar trocknen und zu Frucht- oder Gemüseleder verarbeiten, altbekannt sind die oft auf Schnüren in langwieriger Arbeit aufgehängten Pilze. Im Dörrautomaten oder Backofen geht das viel einfacher und schneller. Ein kulinarisches Highlight sind auch sogenannte Beef Jerkys, vereinfacht gesagt Trockenfleisch. Wurde früher nur meist stark gesalzenes Fleisch (sowie auch