

Marmeladen & mehr

KAY-HENNER MENGE

Marmeladen & mehr

Mit Rezepten für Konfitüren, Gelees,
Chutneys und Sirupe

südwest^o



Inhalt

Einführung 6

Konfitüren & Marmeladen 14

Heimgebracht und eingekocht: Machen Sie für sich und Ihre Marmeladenfreunde die Sommerbeerenauslese winterfest.

Fruchtsaft selbst gemacht 38

Gelees & Curds 40

Glasklare Frühstücksfreuden: Wunderbar fruchtige Gelees und Curds locken auch Spätaufsteher aus den Federn.

Sirup - konzentrierter Genuss 60

Pikant Einkochtes 62

Herzhaft-fruchtige Würzsaucen: Herrliche Aromenspiele aus dem Glas als charmant-pikante Begleiter am Tisch und für die Draußenküche.

Gläser & Flaschen beschriften & verpacken 80

Rezepte mit Einkochtem 82

Ungeahnte Möglichkeiten: Ideenreich kochen und überraschend backen mit selbst Eingemachtem aus dem Vorratsschrank.

Rezeptregister 95

Impressum 96

Sommerfreuden für das ganze Jahr

Zugegeben, es gibt jede Menge Marmeladen, Konfitüren und Gelees zu kaufen. Aber an selbst Eingemachtes kommen sie eben alle nicht heran. Und: Es ist ganz einfach, Obst und Beeren in süßer oder pikanter Form ins Glas zu bringen.

Süß Eingekochtes - was ist was?

Jeder weiß, was gemeint ist, wenn man beim Frühstück nach der Marmelade fragt. Im Zuge der europäischen Harmonisierung hat man sich jedoch darauf verständigt, dass sich ein Erzeugnis nur dann **Marmelade** nennen darf, wenn es aus Zitrusfrüchten und Zucker hergestellt wurde. Alle anderen Brotaufstriche aus zerkleinerten Früchten und Zucker heißen demnach **Konfitüre**. Und alles, was aus dem Saft von Früchten und mit Zucker gekocht wird, nennt sich **Gelee**.

Zucker und Geliemittel im Überblick

Hinweis Für ein optimales Einmachergebnis beachten Sie bitte zusätzlich die Herstellerangaben auf der Verpackung.

Unsere Urgroßmütter kochten ihre Konfitüren aus Zucker und Früchten im gleichen Verhältnis. Das dauerte bei manchen Früchten recht lange, aber es funktionierte! Denn Früchte enthalten in unterschiedlicher Menge den Stoff, den man zum Marmeladekochen unbedingt braucht: **Pektin**. Dieser pflanzliche Ballaststoff festigt in Verbindung mit Zucker und Säure die Fruchtmasse und bildet ein sogenanntes Gel. Darum wird das Festwerden von Marmeladen, Konfitüren und Gelees als Gelieren bezeichnet.

Aus Früchten, die von Natur aus pektinreich sind, wie Äpfel, Quitten, Heidel-, Johannis- oder Stachelbeeren sowie Zitrusfrüchten, lassen sich mit **Haushaltszucker** im Verhältnis 1:1 klassische Konfitüren bzw. Marmeladen

kochen. Um eine lange Haltbarkeit von Eingemachtem zu gewährleisten, dient Zucker hier als natürliches Konservierungsmittel. Je weniger Zucker in Eingemachtem enthalten ist, desto kürzer kann es aufgehoben werden. Im Handel finden Sie **Einmachzucker**, ein Zucker mit etwas größeren Kristallen, die sich beim Einmachen langsamer auflösen. Dadurch kann sich das Fruchtaroma voll entfalten, es entsteht weniger unerwünschter Schaum.

Für Früchte, die naturgemäß wenig Pektin enthalten, wie Holunder-, Erd- und Himbeeren, Kirschen, Zwetschgen und Rhabarber, oder Früchte mit einem mittleren Pektingehalt, wie Aprikosen, Pfirsiche, Birnen, Brombeeren, Mirabellen und Weintrauben, empfiehlt sich die Zubereitung mit **Gelierzucker**. Damit verkürzt sich die Kochzeit erheblich. Gelierzucker ist immer eine Mischung aus Zucker und Pektin, das aus Zitruschalen oder aus den Schalen knapp reifer säuerlicher Äpfel gewonnen wird. Der klassische Gelierzucker funktioniert nach der 1:1-Methode. Mit diesem Gelierzucker Eingemachtes ist nahezu unbegrenzt haltbar.

Im Handel finden Sie jedoch auch Gelierzucker, bei denen das Frucht-Zucker-Verhältnis zugunsten der Früchte erhöht ist; dadurch ergibt sich ein entsprechend fruchtigeres Aroma. Für **Gelierzucker 2:1** nehmen Sie 1 Kilogramm Früchte und 500 Gramm Zucker, für **Gelierzucker 3:1** benötigen Sie 1,5 Kilogramm Früchte und 500 Gramm Zucker. Beide Gelierzuckervarianten enthalten meist zusätzlich einen Konservierungsstoff; dennoch sollten

Tipp Wenn Sie einmal weniger Frucht einkochen möchten, als auf der Gelierzuckerpackung angegeben ist, sollten Sie den Gelierzucker auf jeden Fall vor dem Abwiegen in einer Schüssel sorgfältig durchrühren, damit sich Zucker und Pektin gleichmäßig mischen.



Unterschiedliche Zuckerarten schaffen Aromenvielfalt im Glas. Agavendicksaft unterstreicht die Frucht, brauner Zucker verleiht Karamellnoten.

die damit gekochten Konfitüren und Gelees nicht zu lange aufgehoben werden, da ihnen ein Teil des konservierenden Zuckers fehlt.

Neben den verschiedenen Formen von Gelierzucker finden Sie im Handel auch **Gelierpulver**. Auch dieses gibt es in den Ausführungen 1:1, 2:1 und 3:1. Gelierpulver ist besonders geeignet, wenn Sie Gelee kochen möchten und hierzu die Früchte mit einer Zuckerzugabe entsaften (siehe Seite 38f.). Oder wenn Sie Konfitüren und Gelees nicht mit Haushaltszucker, sondern mit einer anderen Zuckersorte kochen möchten.

Mit **braunem Zucker** bekommen Konfitüren, Gelees und Chutneys eine leicht karamellige Note. **Vollrohrzucker** ist eingedickter und gemahlener Zuckerrohrraft; er gibt Eingemachtem eine dunkle Farbe und einen leicht malzigen Geschmack. Eingemachtes lässt sich aber auch mit **Honig** süßen. Wird er nur zum Süßen verwendet, entscheidet man sich am besten für Honig mit zartem Aroma (z. B. Akazienhonig). Soll er dagegen das Eingemachte aromatisieren, eignet sich ein Honig mit kräftigem Aroma (z. B. Wildblütenhonig).

Im Naturkostladen finden Sie **Agavendicksaft**, ein neutrales Süßungsmittel, das aus den Blättern der mexikanischen Agave hergestellt wird. Der honigähnliche Dicksaft besteht in der Hauptsache aus Fruchtzucker (Fruktose) und bringt die Fruchtigkeit Ihres Eingemachten besonders gut zur Geltung.

Zur optimalen Ausnutzung des fruchteigenen Pektins gibt man häufig Zitronensäure zu den Früchten. **Zitronensäure** ist ein natürliches Konservierungsmittel. Sie unterstützt das Gelieren Ihrer Konfitüren und Gelees. Sie bekommen Zitronensäure in Pulverform im gut sortierten Supermarkt oder im Naturkostladen.

Hinweis Die Kochzeit beginnt ab dem Zeitpunkt, zu dem die Fruchtmasse durch und durch sprudelnd kocht. Damit nichts am Topfboden ansetzt, sollte während dieser Zeit ständig gerührt werden.

Blick in den Küchenschrank

Ob Sie Marmelade, Gelee oder Chutney kochen wollen: Mit der richtigen Ausstattung gelingt alles einfacher und schneller. Die nötigsten Utensilien haben Sie sicher schon in der Küche: einen großen Kochtopf aus Edelstahl, der am besten einen Durchmesser von 24 Zentimetern hat und so hoch sein muss, dass die Fruchtmasse, wenn der Topf zur Hälfte gefüllt ist, nicht überkocht. Dann brauchen Sie noch eine (digitale) Küchenwaage und einen genauen Messbecher. Hilfreich sind auch: Kochlöffel, Schneebesen sowie



ein Schaumlöffel. Schließlich ist ein Kurzzeitwecker ein weiterer wichtiger Küchenhelfer, denn die vorgegebenen Kochzeiten sollten ganz genau eingehalten werden.

Vor dem Abfüllen unerlässlich: erst eine Gelierprobe machen, dann mit einem Schaumlöffel den Schaum abheben.

Klare Sache - Gläser fürs Eingemachte

Zur Lagerung von Eingemachtem eignen sich am besten Gläser mit einem Twist-off-Deckel. Diese können neu oder gebraucht sein. Wichtig ist, dass die Gläser unversehrt sind und die Deckel fest schließen.

Damit Sie lange Freude am Eingemachten haben und der Inhalt nicht verdirbt, ist beim Einkochen Sauberkeit das oberste Gebot. Um die Gläser vorzubereiten, müssen sie zunächst mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden. Anschließend lässt man sie auf einem sauberen Geschirrtuch kopfüber abtropfen. Gläser nicht abtrocknen! Die Deckel am besten in kochendes Wasser geben, zehn Minuten auskochen und wie die Gläser abtropfen lassen. Oder Gläser und Deckel mit dem heißesten Programm der Spülmaschine reinigen.

Wer seine Gläser sterilisieren will, stellt sie auf den Backofenrost und erhitzt sie zehn Minuten bei 150 °C. Die Gläser anschließend im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, bis das Einmachgut abgefüllt werden kann.

Tipp Beim Einmachen können die gekochten Mengen leicht variieren; darum besser ein Glas mehr vorbereiten als in den Rezepten angegeben.



Hilfreich: Mit einem Einfülltrichter bleiben die Glasränder sauber. Befüllte Gläser sofort verschließen und kurz auf den Deckel stellen.

Konfitüre und Co. gelieren besser in kleinen als in großen Gläsern. Wenn Sie gebrauchte Gläser verwenden, achten Sie darauf, dass Sie Süßes nur in solche Gläser füllen, in denen zuvor auch Süßes war. So lässt sich eine geschmackliche Beeinflussung ausschließen.

Gelierprobe, Abschäumen - und dann ab ins Glas!

Tip Wenn Sie Konfitüre oder Gelee mit Alkohol verfeinern möchten, geben Sie diesen stets erst am Ende der Kochzeit zu. Denn Alkohol kann Pektin zerstören; das Eingemachte geliert eventuell nicht.

Um sicherzugehen, dass Marmelade oder Gelee wirklich fest werden, sollten Sie eine Gelierprobe machen. Hierzu stellen Sie vor dem Kochen zwei kleine Teller ins Gefrierfach. Nach der Kochzeit geben Sie etwas Fruchtmasse auf einen der Teller. Wird die Probe nach kurzer Zeit fest, bekommt auch der Rest der Masse genügend Festigkeit im Glas. Wird die Probe nicht fest, kochen Sie die Fruchtmasse zwei bis drei Minuten länger und rühren ein Päckchen Zitronensäure (5 Gramm) darunter. Dann machen Sie eine weitere Gelierprobe.

Der natürliche Schaum, der beim Kochen auf der Fruchtmasse entstehen kann, darf nicht mit ins Glas, denn er kann durch den Einschluss von Sauerstoff die Haltbarkeit des Eingemachten beeinträchtigen. Schöpfen Sie darum den Schaum vor dem Abfüllen mit einem Schaumlöffel ab.