

MARION GRILLPARZER  
MARTINA KITTLER  
CORA WETZSTEIN

**fido***lino*  
E-BOOKS

# GLYX-KONSERVEN

LIEBE IM GLAS, GLÜCK AUF VORRAT, LANDLUST PUR

BUNTE ANTIPASTI, **LECKERE CHUTNEYS**,  
GLYX-KEKSE, **FATBURNER-MARMELADEN**, ALL-YOU-  
CAN-EAT-SCHOKO, **SOMMERSÄFTE**, GEDÖRRTES,  
**EINGEWECKTES**, HERZHAFTES ... 80 REZEPTE

## GLYX-KONSERVEN

Glück auf Vorrat: Saisontomaten frisch vom Markt, Beeren selbst gepflückt, vom Bauern tolle Äpfel gekriegt, Holunderblüten gesammelt, viel zu viel Käse eingekauft, Chilis frisch geerntet ... Es gibt so viele Gründe, sich an Omas Methoden für einen leckeren Vorrat zu erinnern. Der wichtigste: Weil es ein unvergleichlicher Genuss ist. Das Glück wandert mit ins Glas ... Und das macht es zum liebevollsten Geschenk.



# VORWORT

Marion Grillparzer, Martina Kittler und Cora Wetzstein haben für dieses Buch lauter kleine Portionen „Lust auf Landleben“ kreiert. Und mit Rezepten wie marokkanischen Salzzitronen geht's in der Küche auch mal richtig exotisch zu. Es ist so einfach, Gesundheit und Genuss zu konservieren – und immer dann auf den Tisch zu stellen, wenn unverhofft Freunde kommen, spontan ein Mitbringsel benötigt wird, man keine Zeit zu Kochen hat, das Herz etwas ganz besonderes braucht ...

Wir wünschen

*Guten Appetit!*



# INHALT

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Zeit für Glücks-Konserven..... | 6 |
|--------------------------------|---|

## GEMÜSIGES...

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Spitzpaprika mit<br>Ricotta-Knoblauch-Füllung.....     | 9  |
| Cocktailtomaten mit<br>Schafkäse-Kräuter- Füllung..... | 10 |
| Sauerkraut.....                                        | 11 |
| Tomaten-Ketchup.....                                   | 13 |
| Mixed Pickles.....                                     | 14 |
| Auberginen Knoblauch-Aufstrich.....                    | 15 |
| Ein Anti-Pasti-Rezept.....                             | 16 |
| Die Wunderpaste.....                                   | 17 |
| Eingelegte Knoblauchzehen.....                         | 18 |
| Grüne Chili-Bohnen.....                                | 19 |
| Marinierte Champignons.....                            | 20 |
| Sonnentomaten mit Feta .....                           | 21 |

## GEDÖRRTES...

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Getrocknete Tomaten.....                     | 23 |
| Wie zu Omas Zeiten: Dörren.....              | 24 |
| Die wunderbaren Hausmacher-<br>Methoden..... | 26 |

## KÄSE, EI & CO

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Eingelegter Camembert.....   | 29 |
| Labaneh.....                 | 30 |
| Aioli.....                   | 31 |
| Fatburner aglio e olio.....  | 32 |
| Ziegenkäse in Kräuteröl..... | 33 |

## FRUCHTIGES...

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Beerenkonfitüre mit Kaffee..... | 35 |
| Rotwein-Vanille-Gelee.....      | 36 |
| Mojito-Gelee.....               | 37 |
| Frucht-Aufstrich.....           | 38 |
| Fatburner-Marmelade.....        | 39 |
| Kirsch-Kompott.....             | 40 |
| Apfelmus.....                   | 41 |
| Holundersirup.....              | 43 |

## GESUND NASCHEN...

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Kandierter Ingwer.....              | 45 |
| Raw-Schokolade.....                 | 46 |
| Espressobohnen im Schokokleid.....  | 47 |
| Apfelringe.....                     | 48 |
| scharfe Schoko-Mandel-Splitter..... | 49 |
| Zimt-Nuss-Honig.....                | 50 |
| Amaretti.....                       | 51 |
| Kokos-Makronen.....                 | 52 |
| Nussmus.....                        | 53 |

## KNABBEREIEN...

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Honig-Curry-Cashews.....  | 55 |
| Chili-Salz-Mandeln.....   | 56 |
| Zucchini-Chips.....       | 57 |
| Zwiebel-Mandel-Taler..... | 58 |
| Sesam-Stangen .....       | 59 |

# INHALT

## ESSIG & ÖL...

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Orangen-Pfeffer-Öl.....         | 61 |
| Honig-Senf-Dressing.....        | 61 |
| Balsamico-Vanille-Dressing..... | 62 |
| Chili-Orangen-Vinaigrette.....  | 63 |
| Pilz-Thymian-Öl.....            | 64 |
| Orientalisches Gewürzöl.....    | 65 |
| Brombeeressig.....              | 66 |
| Glyx-Vinaigrette.....           | 67 |

## LECKERE SAUCEN ...

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Fatburner-Sugo all arrabiata..... | 69 |
| Bärlauchpesto.....                | 70 |
| Koriander-Pistazien-Pesto.....    | 71 |
| Frühlings-Kick.....               | 72 |
| Feurige Guacamole.....            | 73 |
| Feigen-Chutney.....               | 74 |
| Pfirsich-Chutney.....             | 75 |
| Limonen-Chutney.....              | 76 |
| Zucchini-Curry-Sauce.....         | 77 |

## GUT GEWÜRZT ...

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Meersalz mit Chili.....               | 79 |
| Gewürzmischung aglio olio .....       | 79 |
| Marokkanische Salz-Zitronen.....      | 80 |
| Meersalz mit Rosmarin und Oliven..... | 81 |
| Gewürz-Sirup.....                     | 83 |
| Sambal oelek.....                     | 84 |

## PROST GESUNDHEIT ...

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Gewürz-Kakao .....          | 85 |
| Holunder-Wein.....          | 86 |
| Gewürz-Tee-Mischung.....    | 87 |
| Apfel-Birnen-Saft.....      | 88 |
| Rhabarber-Erdbeer-Saft..... | 89 |
| Gurken-Kräuter-Saft.....    | 89 |
| Tomaten-Gemüse-Saft.....    | 90 |
| Vitamin-Wasser.....         | 91 |

## DIE GLYX-BACKSTUBE ...

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Fatburner-Vollkornbrot..... | 93 |
| Walnussbrot.....            | 95 |
| Vinschgauer.....            | 96 |

|                |  |
|----------------|--|
| Impressum..... |  |
|----------------|--|

*Viel Spaß beim  
Ausprobieren!*





# ZEIT FÜR GLÜCKSKONSERVEN

Süße Früchte geerntet? Wenn man die gleich alle aufisst, dann drückt der Magen. Man kann sie auch teilen, ein Pfund davon zur Freundin rüber

bringen. Aber noch schöner wäre das in einer Form, in die man Liebe hineingesteckt hat. Liebe zum Produkt, zu dem, was uns die Natur Wunderbares schenkt. Nichts freut mich mehr, als ein Glas mit selbst gemachter Beerenmarmelade. Oder, wie kürzlich: Die Chilis in Salz. Ich koche gerne scharf, zugegeben: für manche ein wenig zu scharf ... Einmachen, Selbermachen, das ist GLYX-Philosophie pur. Es macht einen selbst glücklich, zweimal, beim Tun und beim Genießen – und andere dann auch. In Form eines Geschenks.

Cora, Martina und ich wünschen Ihnen viel Spaß dabei. Damit es gut gelingt, gibt's vorab noch ein paar Tipps.

# Einfach mitmachen!

Dann, wenn das Obst oder Gemüse Saison hat, lohnt es sich, das kostbare Gut einzumachen. Dann kann man auch in den kärgeren Wintermonaten genießen. Tipps vorab:

**1** Verwenden Sie zum Einmachen ausschließlich frische, vollreife Ware. Waschen Sie Obst und Gemüse nur kurz und vor dem Zerkleinern – es verliert sonst seine Aromastoffe.

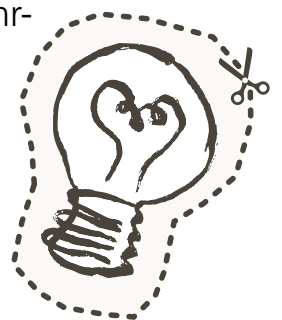
**2** Verwenden Sie einwandfreie Gläser, die luftdicht abschließen. Sehr gut eignen sich dafür Gläser mit Twist-off-Verschlüssen. Gläser vor dem Benutzen mit Spülmittel auswaschen und danach mehrmals mit klarem, heißen Wasser ausspülen. Deckel erst in Essigwasser auskochen, dann mit heißem Wasser spülen.

**3** Gelierprobe: Nehmen Sie kurz vor Ablauf der Kochzeit den Kochlöffel aus dem Topf und lassen Sie die heiße Masse auf einem kalten Gegenstand (z.B. Topfdeckel) abtropfen. Wird die Masse zügig fest? Andernfalls verlängern Sie die Kochzeit um 1-2 Minuten.

**4** Fruchtmasse für Marmelade immer heiß und randvoll in die Gläser einfüllen. Gläser sofort fest verschließen. Stellen Sie jedes Glas anschließend für fünf bis zehn Minuten auf den Kopf. Beim Einmachen: Kompott bis zum Rand in Einmachgläser einfüllen. Breiiges wie Chutney und Apfelmus bis etwa 1 cm unter den Deckelrand. Eingemachtes muss nicht auf den Kopf gestellt werden.

**5** Zutaten wie Rosinen oder Nüsse verteilen sich im Glas besser, wenn die frisch abgefüllten und verschlossenen Gläser während des Erkalts mehrmals gewendet werden.

**6** Sieht hübsch aus – verschafft Überblick: Etiketten mit Inhalt und Datum. Aus Stoffresten, Packpapier, Sackleinen kann man einen hübschen Deckel basteln. Knabbereien und Süßigkeiten – auch die finden Sie in diesem Buch – sehen immer hübsch aus in Cellophanpapier und mit Schleife verziert.





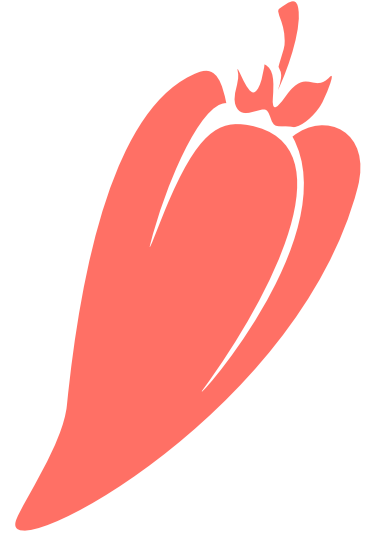
**GENÜSSIGES ...**

## SPITZPAPRIKA MIT RICOTTA-KNOBLAUCH-FÜLLUNG

**Für 2 Gläser à 500 ml Fassungsvermögen**

12 rote Spitzpaprika  
6 EL  
Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
400 g Ricotta  
3 Knoblauchzehen  
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung: 35 Min.  
Haltbarkeit: 1 Woche



**1** Paprikaschoten waschen, trocken tupfen und je einen Deckel mit dem Strunk abschneiden. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

**2** Nun 6 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren und die Schoten innen und außen damit einpinseln.

**3** Den Ricotta in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen und zum Ricotta pressen. Paprikapulver dazugeben, glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Schoten mit je 2 EL der Ricottamasse füllen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Im heißen Backofen (Mitte) auf jeder Seite ca. 10 Min. braten. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Dann die Schoten mit der Spitze nach unten in saubere, heiß ausgespülte Twist-off-Gläser geben. So viel Olivenöl dazugießen, bis die Schoten bedeckt sind. Gläser verschließen. Kühl lagern.

## COCKTAILTOMATEN MIT SCHAFSKÄSE-KRÄUTER-FÜLLUNG

**Für 2 Gläser à 500 ml Fassungsvermögen**

20 Cocktailtomaten  
je 1 Bund Petersilie und Basilikum  
200 g Fetakäse  
3 EL Milch  
Salz | Pfeffer  
2 getrocknete Chilischoten  
Olivenöl

Zubereitung: 30 Min.  
Haltbarkeit ca.: 2 Wochen



**1** Tomaten waschen und das obere Viertel mit dem Strunk als Deckel abschneiden. Mit einem Messer die Kerne aus den Tomaten kratzen.

**2** Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Feta in eine Schüssel bröckeln, mit Kräutern und der Milch glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Tomaten mit der Käsecreme füllen. Die Chilischoten in Ringe schneiden – nach Belieben vorher entkernen – und mit den Tomaten in saubere Twist-off- Gläser füllen. So viel Olivenöl angießen, bis die Tomaten bedeckt sind. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Man braucht nicht mehr als ein Gläschen Wein dazu!

## SAUERKRAUT

Das Rezept ist von Klaus Wilting, Zentrum für Gesundheitsgestaltung in Rede. Der Mediziner macht jeden Herbst eine Sauerkraut-Party. Stampft 400 Kilo Kohl!

### Das brauchen Sie

2 Kilo Kohl

25 Gramm Himalaya-Kristallsalz

Gärtopf mit Wasserrille und Deckel

Sauberes, ausgekochtes, farbechtes Geschirrtuch

Beschwerungssteine

Kohlhobel (für kleine Portionen eine kleine scharfe Reibe)

Scharfes Messer, Küchenwaage, Stampfgefäß

Stampfinstrument

Zubereitung: je nach Menge

Haltbarkeit: über den Winter

- 1** Oberste Blattschicht von den Kohlköpfen entfernen und Strünke heraus schneiden, einige große Blätter beiseite legen.
- 2** Kohlköpfe vierteln und hobeln, gehobelten Kohl abwiegen und mit Salz mischen: auf 2 kg Kohl kommen 25 g Salz.
- 3** Gesalzenen Kohl stampfen, bis er mürbe wird und sich reichlich Flüssigkeit gebildet hat; das Stampfgeräusch klingt dann schmatzend nass.
- 4** Gärtöpfe mit ganzen Kohlblättern auslegen, gestampften Kohl samt Flüssigkeit bis maximal 10 cm unter den Rand einfüllen (sonst läuft er beim Gären über) und sehr fest andrücken: Zwischen den Kohlfäden darf keine Luft bleiben, weil sonst ein Gammelprozess einsetzt anstelle der Fermentation! Angedrückten Kohl mit ganzen Kohlblättern bedecken, nochmal gut andrücken.

