



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

# Besser hausgemacht mit dem Thermomix®

Fertigprodukte wie Pesto, Ketchup, Eis und Marmelade selbst herstellen



riva

Doris Muliar

Doris Mular

# **Besser hausgemacht** mit dem Thermomix®



Doris Mular

# **Besser hausgemacht** mit dem Thermomix®

Fertigprodukte wie Pesto, Ketchup, Eis und Marmelade selbst herstellen

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

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

Originalausgabe

3. Auflage 2021

© 2018 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: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: [shutterstock.com/Maram](https://www.shutterstock.com/Maram), [shutterstock.com/margouillat](https://www.shutterstock.com/margouillat) photo,

[shutterstock.com/Africa](https://www.shutterstock.com/Africa) Studio, [shutterstock.com/Goskova](https://www.shutterstock.com/Goskova) Tatiana, [shutterstock.com/Amallia](https://www.shutterstock.com/Amallia) Eka,

[shutterstock.com/MaraZe](https://www.shutterstock.com/MaraZe); Rückseite: [shutterstock.com/Jiri](https://www.shutterstock.com/Jiri) Hera, [shutterstock.com/Maram](https://www.shutterstock.com/Maram), [shutterstock.com/Chamille](https://www.shutterstock.com/Chamille) White, [shutterstock.com/Magrig](https://www.shutterstock.com/Magrig), [shutterstock.com/Oleksandra](https://www.shutterstock.com/Oleksandra) Naumenko, [shutterstock.com/Alexander](https://www.shutterstock.com/Alexander) Prokopenko

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://www.inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunkttwo.de](http://www.inpunkttwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-981-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0311-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0312-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....	<b>11</b>
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	<b>13</b>
<b>Aufbewahren</b> .....	<b>14</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>19</b>
Aufstriche .....	20
<i>Spekulatiusaufstrich</i> .....	20
<i>Maronencreme</i> .....	21
<i>Mandelmus</i> .....	22
<i>Haselnuss-Bananen-Creme</i> .....	23
<i>Schokoladen-Haselnuss-Creme</i> .....	24
<i>Dattelaufstrich</i> .....	26
<i>Erdnussbutter</i> .....	27
<i>Sesampaste (Tahin)</i> .....	28
<i>Tapenaden</i> .....	30
<i>Dunkle Tapenade</i> .....	30
<i>Helle Tapenade</i> .....	31
<i>Tomatentapenade</i> .....	32
<i>Hummus klassisch</i> .....	33
<i>Avocadohummus</i> .....	34
<i>Linsenhummus</i> .....	35
<i>Kokosaufstrich mit Schokolade</i> .....	36
<i>Zwetschgenmus</i> .....	37
<i>Lemon Curd</i> .....	38
<i>Geflügelleber-Streichwurst</i> .....	39
<i>Ajvar</i> .....	40

Müslimischungen .....	42
<i>Einfaches Müsli Grundrezept</i> .....	42
<i>Nussmüsli</i> .....	43
<i>Quinoamüsli (glutenfrei)</i> .....	44
<i>Sportlermüsliriegel</i> .....	46
<i>Dattelmüsliriegel</i> .....	47
<i>Müsliriegel mit Chiasamen</i> .....	48
<i>Granola</i> .....	50
Senf .....	52
<i>Feiner Senf Grundrezept</i> .....	53
<i>Grober Senf Grundrezept</i> .....	54
<i>Feigensenf mit frischen Feigen</i> .....	55
<i>Feigensenf mit getrockneten Feigen</i> .....	56
<i>Himbeersenf</i> .....	57
Suppenpulver und -paste .....	58
<i>Gemüsebrühepulver Grundrezept</i> .....	59
»Tütensuppe« .....	60
<i>Gemüsepaste für Brühe und Saucen</i> .....	62
<i>Paste für Geflügelbrühe</i> .....	64
<i>Paste für Rinderbrühe</i> .....	66
Pudding .....	68
<i>Vanillepulver für Pudding und Saucen</i> .....	68
<i>Vanillepudding</i> .....	69
<i>Schokoladenpulver für Pudding und Saucen</i> .....	70
<i>Schokoladenpudding</i> .....	71
Würzmischungen .....	72
<i>Asiabrätwürze</i> .....	73
<i>Bärlauchsatz</i> .....	74
<i>Rosmarinsatz</i> .....	75
<i>Lavendelsatz mit Rosmarin</i> .....	76
<i>Salz fürs Frühstücksei</i> .....	78
<i>Kartoffelwürze</i> .....	79
<i>Würze für Spaghetti mit Tomatensauce</i> .....	80
<i>Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerpulver</i> .....	82
<i>Zwiebelpulver</i> .....	82
<i>Knoblauchpulver</i> .....	82
<i>Knoblauchpaste</i> .....	83
<i>Ingwerpulver</i> .....	83
<i>Salatgewürz</i> .....	84
<i>Fischgewürz</i> .....	85

<i>Cajun</i> .....	86
<i>Cajun einfach</i> .....	86
<i>Cajun raffiniert</i> .....	87
<i>Brotgewürz</i> .....	88
<i>Vanilleextrakt</i> .....	89
<i>Spekulatiusgewürz</i> .....	90
<i>Orangen- und Zitronenwürze</i> .....	91
<i>Rote Currypaste</i> .....	92
<i>Lebkuchengewürz</i> .....	94
Saucen, Pesto, Chutney .....	96
<i>Honig-Senf-Sauce mit Orange</i> .....	96
<i>Knoblauch-Chili-Sauce</i> .....	97
<i>Käse-Sahne-Dressing mit Kräutern</i> .....	98
<i>Zaziki</i> .....	99
<i>Ketchup</i> .....	100
<i>Tomatenpesto</i> .....	102
<i>Tomatenmark</i> .....	104
<i>Balsamicocreme</i> .....	105
<i>Scharfe BBQ-Sauce</i> .....	106
<i>Sauce für Currywurst</i> .....	108
<i>Salsadip für Tacos, Nachos oder Cracker</i> .....	110
<i>Chilisauce süß-sauer</i> .....	112
<i>Minzechutney mit Ingwer</i> .....	113
<i>Chimichurri</i> .....	114
<i>Mangochutney</i> .....	116
<i>Apfel-Pflaumen-Chutney</i> .....	117
<i>Zitronenchutney</i> .....	118
<i>Cranberrychutney</i> .....	120
Pickles .....	122
<i>Marinierter Weißkohl</i> .....	123
<i>Essiggurken</i> .....	124
<i>Senfgurken</i> .....	126
<i>Gemüse, sauer eingelegt</i> .....	128
<i>Rote-Bete-Pickles</i> .....	130
<i>Sushi-Ingwer</i> .....	132
<i>Eingelegter Knoblauch mit Ingwer</i> .....	133
Backen .....	134
<i>Eiweißbrot</i> .....	134
<i>Windbeutel</i> .....	136
<i>Teig für Crêpes</i> .....	137
<i>Pizzateig</i> .....	138



<i>Süßer Mürbeteig</i> .....	140
<i>Salziger Mürbeteig</i> .....	141
<i>Cracker</i> .....	142
Getränke .....	144
<i>Mandeldrink</i> .....	144
<i>Kokosmilch</i> .....	146
<i>Haferdrink</i> .....	147
<i>Reisdrink</i> .....	148
<i>Ingwersirup mit Zitrone</i> .....	149
<i>Holunderblütensirup</i> .....	150
<i>Holundersaft und -sirup</i> .....	152
<i>Erdbeersirup</i> .....	153
<i>Rhabarbersirup</i> .....	154
<i>Quittensirup</i> .....	155
<i>Trinkschokolade</i> .....	156
Marmeladen .....	158
<i>Fruchtige Himbeeren ohne Zucker</i> .....	158
<i>Johannisbeergelee</i> .....	159
<i>Englische Orangenmarmelade</i> .....	160
<i>Johannisbeerkonfitüre ohne Zucker</i> .....	161
<i>Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten</i> .....	162
<i>Kalt gerührte Erdbeerkonfitüre</i> .....	164
Eiscreme und Frozen Yoghurt .....	166
<i>Aprikoseneis</i> .....	167
<i>Pistazieneis mit Minze</i> .....	168
<i>Schokoladeneis</i> .....	169
<i>Beerensofteis ohne Sahne</i> .....	170
<i>Himbeersofteris</i> .....	171
<i>Vanilleeis</i> .....	172
<i>Fruchteis für Veganer</i> .....	173
<i>Frozen Yoghurt</i> .....	174
<i>Gefrorener Wassermelonen-joghurt</i> .....	175
<i>Frozen Yoghurt mit Brombeeren</i> .....	176
Pralinen .....	178
<i>Schokolade</i> .....	178
<i>Walnuss-Dattel-Bällchen</i> .....	179
<i>Mandel-Cranberry-Bällchen</i> .....	180
<i>Einfache Schokoladentrüffel</i> .....	182
<i>Raffinierte Schokoladentrüffel</i> .....	183
<i>Aprikosen-Dattel-Bällchen mit Kokos</i> .....	184
<b>Register</b> .....	<b>186</b>

# Vorwort

In vielen Fällen können Sie schon mit wenig Aufwand Lebensmittel herstellen, die Sie sonst im Supermarkt kaufen würden. Vieles davon ist besser für Ihre Gesundheit, für Ihr Öko-Gewissen und oft auch für Ihren Geldbeutel. Anderes wiederum schmeckt einfach besser oder gibt es gar nicht als Fertigprodukt.



Die Supermarktregale sind voll mit Gläsern, Konserven und Vakuumverpacktem aller Art. In den Kühl- und Tiefkühltruhen stapeln sich fertige und halb fertige Gerichte, das sogenannte Convenience-Food. Aber wissen Sie eigentlich, was da alles wirklich drinsteckt? Welche Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Füllstoffe, die mit der Bezeichnung »Lebensmittel« im Grunde nichts mehr zu tun haben? Einige dieser Stoffe können Allergien verursachen oder führen zu Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Nahrungsmittelindustrie ist deswegen in letzter Zeit heftig in die Kritik geraten, und unverfälschte und natürliche Lebensmittel werden immer mehr nachgefragt. Selbst Gemachtes wie Brühepulver, Pesto, Saucen oder Aufstriche ist vielleicht nicht so lange haltbar wie gekaufte Produkte mit Konservierungsstoffen, aber auf jeden Fall gesünder und mit Ihrem Thermomix® auch schnell gemacht. Zudem bietet es Ihnen die Möglichkeit, kreativ zu werden und zum Beispiel Gewürzmischungen oder Müslis so mit Wunschzutaten zusammenzustellen, wie sie in keinem Supermarkt angeboten werden. Das Einmachen von Marmeladen, Pickles oder anderen Köstlichkeiten mag auf manche vielleicht altmodisch wirken, es ist derzeit aber voll im Trend, und als Mitbringsel sind diese Eigenproduktionen auch immer willkommen. Unsere Rezepte in diesem Buch sollen Ihnen Anregungen liefern, wie Sie Ihren Vorrats- oder Kühlschrank füllen und daraus Tag für Tag genießen können.



# Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben, machen Sie sich bitte noch einmal mit der Gebrauchsanleitung vertraut. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.

6. Bei Verwendung des Varomas muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfbildung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rührhaufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 zum Einsatz kommen. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

## Zum Umgang mit diesem Buch

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL entspricht 15 g.
- 1 TL entspricht 5 g.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Bei Frischkäse und Quark wählen wir Varianten mit 20 % Fett, obwohl auch solche mit weniger Fett angeboten werden.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. Außerdem gibt es hinten im Buch ein Register, das nach diesen Kategorien eingeteilt ist.



Zum Einmachen



Zum Tiefkühlen geeignet



Als Geschenk geeignet



Süß



Salzig

# Aufbewahren

## Vorbereiten von Gläsern und Flaschen

Ob für Marmeladen, Pickles oder Getränke: Um lange Freude an den Inhalten zu haben, müssen die Gläser oder Flaschen und deren Deckel supersauber und keimfrei sein. Am einfachsten geht das Sterilisieren, indem Sie Wasser mit einem Schuss Essig in einem großen Topf aufkochen lassen. Dann die Gläser und Deckel hineingeben und 10 Minuten stehen lassen. Die Gläser nun nicht mehr am Glasrand oder an der Innenseite berühren. Am besten mit einer Küchenzange herausnehmen und verkehrt herum auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.



Gläser mit Schraubverschluss für Aufstriche oder Marmeladen (Twist-off-Gläser) bekommen Sie in den Haushaltsabteilungen der Kaufhäuser und in gut sortierten Supermärkten. Sie können aber auch Gläser von Fertigprodukten sammeln. Achten Sie darauf, dass die Deckel keine rostigen oder beschädigten Stellen aufweisen.

Weckgläser mit Bügelverschluss und Gummiringen kommen ebenfalls infrage – ihre Handhabung ist jedoch etwas zeit- und energieaufwendiger. Wir haben sie daher bei unseren Rezepten nicht berücksichtigt. Wie man mit Weckgläsern umgeht, ist in den Broschüren der Hersteller erklärt.



Flaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss erhalten Sie ebenfalls im Handel. Aber auch hier können Sie Glasfläschchen von Smoothies oder Säften sammeln. Heiße Flüssigkeiten am besten mithilfe eines Trichters einfüllen.

Trockene Gewürzmischungen können Sie in kleineren Schraub- oder Bügelgläsern (ca. 100 ml) oder Döschen aufbewahren. Sie sollten immer luftdicht verschlossen sein, damit keine Feuchtigkeit eindringen kann – sonst droht Schimmel.

Zum Tiefkühlen keine normalen Plastiktüten, sondern dafür geeignete Beutel verwenden, da das Gefriergut sonst austrocknen kann. Beim Einfrieren in Dosen diese fast komplett füllen. Nur etwas Luft lassen, da sich Flüssigkeiten ausdehnen.

Beschriften Sie Ihre Gläser und Behälter mit Inhalt, Datum der Herstellung und voraussichtlichem Haltbarkeitsdatum. Beim Aufbewahren im Vorratsschrank oder in der Speisekammer die Lebensmittel mit dem kürzesten Haltbarkeitsdatum möglichst vorne lagern. Ab und zu kontrollieren, damit nichts »vergessen« wird.





## Natürlich konservieren

### Salz

Salz entzieht den Lebensmitteln Feuchtigkeit, sodass diese weniger anfällig für Mikroorganismen sind. Frische Kräuter – vor allem solche mit härteren Blättern wie Rosmarin oder Lavendel – werden gerne eingesalzen haltbar gemacht. Auch Gemüsepasten und Brühepulvern wird viel Salz zugefügt, daher sollten Sie dann beim Kochen von Suppen und Saucen beim Salzen zurückhaltend sein!



### Zucker

Zucker bindet Wasser, ohne das sich Keime nicht vermehren können. Marmeladen, Gelees oder Sirupe werden durch Beigabe von Zucker konserviert und lange haltbar. Bei Verwendung von Zuckerersatz geht dieser Effekt verloren! Daher in diesem Fall nur kleine Mengen einkochen. Wer aus gesundheitlichen Gründen ganz ohne Zucker einkochen muss, findet im Internet eine Menge Anregungen dazu.

### Öl

In Öl werden gerne getrocknete oder gebratene Gemüse eingelegt: Tomaten, Pilze, Paprika oder Auberginen. Beim Einlegen in peinlichst saubere Gläser darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Pasten und Saucen in Gläsern mit einer dünnen Ölschicht bedecken, dann können keine Keime eindringen. Das gilt vor allem bei schon angebrochenen Gläsern.

### Kräuter

Auch Kräuter und Gewürze leisten einen Beitrag zum Haltbarmachen. Nicht allein, aber als Ergänzung zu Salz, Zucker oder Öl können Gewürznelken, Zimt, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Zitrone, Knoblauch, Rosmarin, Salbei und Oregano verwendet werden.

## Trocknen

Durch Trocknen wird dem Gemüse fast alle Flüssigkeit entzogen. Das nimmt Bakterien und Enzyme, die Fäulnis und Schimmel verursachen, die Lebensgrundlage.

Trocknen können Sie klein geschnittenes Gemüse und Kräuter an sonnigen, heißen Tagen an der frischen Luft, im Backofen bei leicht geöffneter Ofentür (Achtung – hoher Energieverbrauch! Nur bei größeren Mengen vertretbar!) oder im Dörrautomaten, dessen Anschaffung sich jedoch nur lohnt, wenn Sie öfter Früchte oder Gemüse trocknen möchten.



## Einkochen

Marmeladen und Sirupe werden schon seit langer Zeit eingekocht, aber auch viele Gemüsesorten, besonders Tomaten, kann man in größeren Mengen zu Saucen oder als Saucenbasis verarbeiten und – heiß in Schraubgläser gefüllt – lange aufbewahren. Beim Abkühlen entsteht im Glas ein Unterdruck, der Deckel wird fest auf das Glas gepresst, und es können keine schädlichen Keime oder Bakterien mehr eindringen.

## Einfrieren

Wenn Sie zur Saison am Markt größere Mengen zum Beispiel an Tomaten, Kürbis, Aprikosen oder Erdbeeren preiswert erstehen, aber keine Zeit haben, sie sofort zu verarbeiten, können Sie diese in geeigneten Portionen einfrieren. Dafür zuvor waschen, putzen und im Thermomix® zerkleinern.



## Sauer einlegen

Beim Einlegen wird Gemüse in saurer Flüssigkeit – meist Essig – konserviert. Bekanntester Vertreter dieser Methode ist die Essiggurke. Im Grunde genommen eignet sich aber auch jedes andere Gemüse. Essigsäure senkt den pH-Wert und hemmt dadurch das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Wichtig: den Sud kochend heiß über das Gemüse gießen, die Schraubgläser sofort verschließen und das Ganze einige Zeit durchziehen lassen. Meist gibt man noch etwas Zucker dazu, der ebenfalls zur Haltbarkeit beiträgt.





# Rezepte

