

Doris Muliar

Besser selbst gemacht

Über 120 gesunde Alternativen
zu Fertigprodukten wie Pesto,
Ketchup, Eis und Marmelade



riva

Doris Mular

*Besser
selbst gemacht*

Doris Mular

Besser selbst gemacht

Über 120 gesunde Alternativen
zu Fertigprodukten wie Pesto,
Ketchup, Eis und Marmelade

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

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. 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.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: Vorderseite: monticello/Shutterstock.com; Rückseite: [Jiri Hera/Shutterstock.com](http://JiriHera/Shutterstock.com),

[Chamille White/Shutterstock.com](http://ChamilleWhite/Shutterstock.com), [Africa Studio/Shutterstock.com](http://AfricaStudio/Shutterstock.com)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de); Andreas Linnemann, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o, Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1624-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1321-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1322-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Nützliche Geräte	12
Aufbewahren	14
Rezepte	19
Aufstriche	20
<i>Spekulatiusaufstrich</i>	20
<i>Maronencreme</i>	21
<i>Walnussbutter</i>	22
<i>Haselnuss-Bananen-Creme</i>	23
<i>Haselnuss-Schokoladen-Creme</i>	24
<i>Dattelaufstrich</i>	26
<i>Erdnussbutter</i>	27
<i>Pilzaufstrich</i>	28
<i>Lachsaufstrich</i>	29
<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>Geflügeleber-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

Müsliriegel mit Chiasamen	48
Granola	50
Senf	52
Feiner Senf (Grundrezept)	53
Grober Senf (Grundrezept)	54
Feigensenf mit frischen Feigen	55
Feigensenf mit getrockneten Feigen	56
Himbeersenf	57
Suppenpulver und -pasten	58
Gemüsebrühepulver (Grundrezept)	59
»Tütensuppe«	60
Gemüsepaste für Brühe und Saucen	62
Paste für Geflügelbrühe	64
Paste für Rinderbrühe	66
Pudding	68
Vanillepulver für Pudding und Saucen	68
Vanillepudding	69
Schokoladenpulver für Pudding und Saucen	70
Schokoladenpudding	71
Würzmischungen	72
Asiabratwürze	73
Bärlauchsatz	74
Rosmarinsatz	75
Lavendelsatz mit Rosmarin	76
Salz fürs Frühstücksei	78
Kartoffelwürze	79
Würze für Spaghetti mit Tomatensauce	80
Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerpulver	82
Salatgewürz	84
Fischgewürz	85
Cajun einfach	86
Cajun raffiniert	87
Rote Currypaste	88
Brotgewürz	90
Vanilleextrakt	91
Spekulatiusgewürz	92
Orangen- und Zitronenwürze	93
Lebkuchengewürz	94

Saucen, Pestos, Chutneys	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>Salsa-Dip für Tacos, Nachos oder Cracker</i>	110
<i>Chilisauce süß-sauer</i>	112
<i>Minz-Chutney mit Ingwer</i>	113
<i>Chimichurri</i>	114
<i>Mango-Chutney</i>	116
<i>Apfel-Pflaumen-Chutney</i>	117
<i>Zitronen-Chutney</i>	118
<i>Cranberry-Chutney</i>	120
Pickles	122
<i>Marinierter Weißkohl</i>	123
<i>Essiggurken</i>	124
<i>Senfgurken</i>	126
<i>Eingelegtes Gemüse</i>	128
<i>Rote-Bete-Pickles</i>	130
<i>Sushi-Ingwer</i>	132
<i>Eingelegter Knoblauch mit Ingwer</i>	133
Gebackenes	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</i>	152
<i>Erdbeersirup</i>	153
<i>Rhabarbersirup</i>	154
<i>Quittensirup</i>	155
<i>Trinkschokolade</i>	156
Marmeladen	158
<i>Zuckerfreie Himbeerkonfitüre</i>	158
<i>Johannisbeergelee</i>	159
<i>Englische Orangenmarmelade</i>	160
<i>Zuckerfreie Johannisbeerkonfitüre</i>	161
<i>Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten</i>	162
<i>Kalt gerührte Erdbeerkonfitüre</i>	164
Eiscreme und Frozen Yogurt	166
<i>Aprikoseneis</i>	167
<i>Pistazieneis mit Minze</i>	168
<i>Schokoladeneis</i>	169
<i>Beerensofteis ohne Sahne</i>	170
<i>Himbeersofteis</i>	171
<i>Vanilleeis</i>	172
<i>Veganes Fruchteis</i>	173
<i>Frozen Yogurt</i>	174
<i>Gefrorener Wassermelonenjoghurt</i>	175
<i>Frozen Yogurt 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
Register	186

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, Geschmacksver-



stärker, 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. Selbstgemachtes, wie etwa Brühepulver, Pesto, Saucen oder Aufstriche, ist vielleicht nicht so lange haltbar wie gekaufte Produkte mit Konservierungsstoffen, aber auf jeden Fall gesünder und meist auch schnell gemacht. Zudem bietet es Ihnen die Möglichkeit, kreativ zu werden und z. B. 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.



Zum Umgang mit diesem Buch

- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel gemeint (etwa 100 g). Sonst ist angegeben: große (150 g) oder kleine (75 g) Zwiebel.
- 1 EL entspricht 15 g.
- 1 TL entspricht 5 g.
- Bei Milch und Joghurt werden Produkte mit 3,5 % Fett verwendet.
- Bei Frischkäse und Quark werden Varianten mit 20 % Fett gewählt.

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

Nützliche Geräte

Pürierstab

Einen Pürierstab gibt es in fast jedem Haushalt. Meist ist im Lieferumfang auch ein hohes Gefäß enthalten, sodass Sie relativ spritzfrei die Zutaten für eine Mayonnaise oder Sauce pürieren können.



Smoothie Maker

Smoothie Maker, wofür es kein deutsches Wort gibt, sind eine praktische und preiswerte Angelegenheit. Sie bekommen die Geräte schon für unter 20 Euro. Smoothies und Salatsaucen sind damit im Nu hergestellt. Der Motor ist allerdings zu schwach, um auch festere Zutaten wie Gewürze oder Nüsse zu zerkleinern.

Universalzerkleinerer

Das ist im Grunde genommen ein kleiner Standmixer. Praktisch zum schnellen Zerkleinern von Zwiebeln, Kräutern, Nüssen und vielem mehr. Gibt es auch zusammen mit Pürierstab und Schneebesen, das ist platzsparend und zweckmäßig.



Standmixer

Mit einem Standmixer haben Sie ein sehr vielseitiges Gerät. Je leistungsstärker er ist (ab 2000 Watt wird er richtig gut), desto besser lässt sich pürieren, aufschlagen und cremig mixen. Standmixer gibt es in verschiedenen Preisklassen und oft mit vielerlei Zubehör.



Dörrautomat

Wenn Sie gerne Dörrobst essen, viele Kräuter im Garten ernten können oder inspiriert von unseren Rezepten Gemüse oder Gemüsereste zu Suppenpulver verarbeiten wollen, spart ein Dörrautomat eine Menge Strom (Stromkosten in 12 Stunden: 1–2 Euro, je nach Leistung). Je nach Hersteller und Zubehör können Sie damit auch Müsliriegel oder flüssige Zutaten zu Platten (z. B. für Fruchtgummis) trocknen.

Eismaschine

Das selbst gemachte Eis aus gefrorenen Früchten, die im Mixer zerkleinert und cremig gerührt werden, ist zwar sehr lecker, was das Aroma betrifft – nur ist es wesentlich weicher als die Kugeln aus Ihrer Gelateria. Eine simple Eismaschine, bei der die vorbereitete Masse in einem zuvor im Kühlfach gekühlten Behälter gerührt wird, liefert auch Eis mit einer eher weichen Konsistenz, das besser in einer Schüssel als in einer Eistüte serviert werden sollte. Eismaschinen mit eigener Kühlung liefern ein optimales Ergebnis, sind aber entsprechend kostspielig. Alternativ, z. B. für eine Kinderparty, können Sie Eis am Stiel mit sogenannten Popsicle-Formen, die es in Kaufhäusern gibt, machen.



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 Küchenhandtuch 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, weshalb sie bei diesen Rezepten nicht berücksichtigt wurden. 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 soll-



ten 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, was den gefürchteten »Gefrierbrand« verursacht. 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 Brühpulvern 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 wird gerne getrocknetes oder gebratenes 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 Enzymen, 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 z. B. 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 nach Belieben 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.

