



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.inpunkttwo.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
<i>Was bewirkt das Dörren?</i>	12
<i>Was eignet sich gut zum Dörren?</i>	14
<i>Vor- und Nachteile der Dörrmethode</i>	16
<i>Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten?</i>	16
<i>Basics zum Dörren</i>	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-Äpfel-Riegel	138
Mangoriegel	140

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

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



Fisch) für den Vorrat gedörrt, sind heute viele Firmen gerade im Mittelmeerraum damit beschäftigt, allerlei verschiedene Schinken kontrolliert an der Luft zu trocknen. Die nach den folgenden Rezepten zubereiteten Fleischstreifen können da geschmacksmäßig durchaus mithalten. Das Fleisch und auch Fisch werden vorab mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen mariniert und dann einige Stunden getrocknet, bis es schön knusprig und geschmackvoll ist. Das ergibt einen großartigen Snack zum Beispiel für Wanderungen oder einen kalorienarmen Begleiter zu Bier und Wein beim Fernsehabend.



Neben Rezepten für das Trocknen von Früchten, Gemüse, Fisch und Fleisch finden Sie in diesem Buch einige Vorschläge für geschmackvolle Teemischungen und gesunde Müsliriegel. Diese werden nicht gebacken, sondern nur schonend getrocknet, und sind somit echte Energiebringer, die gleichzeitig der Verdauung guttun. Auch zumeist glutenfreie »Brote« und Cracker aus Samen, Nüssen und Kräutern als Brotersatz oder zur Ergänzung des Speiseplans werden vorgestellt. Darüber hinaus Würzpulver und Kräutersalze, die Ihnen beim Kochen gute Dienste leisten und in einer gesunden und leckeren Küche nicht fehlen dürfen.

Ob als Geschmacksverstärkung für Saucen und Gerichte oder schnelle Mahlzeit, mit den Würzmitteln und Instantsuppen aus eigener Herstellung haben sie aromatische Basishilfsmittel zur Hand, die ganz ohne synthetische Zusätze und Haltbarmacher auskommen.

Und natürlich kommen die Haustiere ebenfalls nicht zu kurz: Denn auch für Ihre Lieblingsvierbeiner sind einige Rezepte enthalten.

Und ganz zum Schluss gibt es noch einige Extratipps für den Einsatz des Dörrautomaten.

