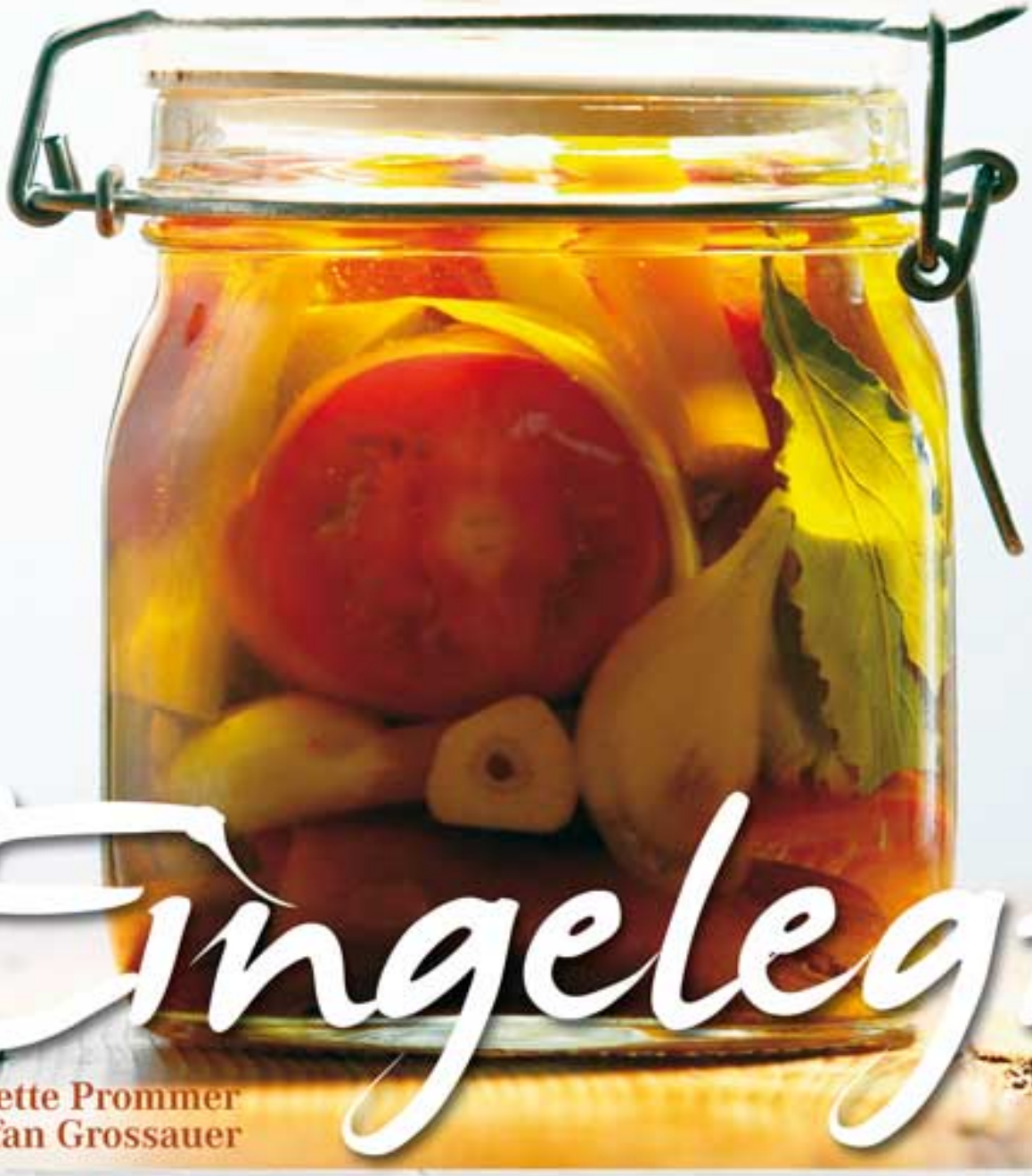
Hausgemacht



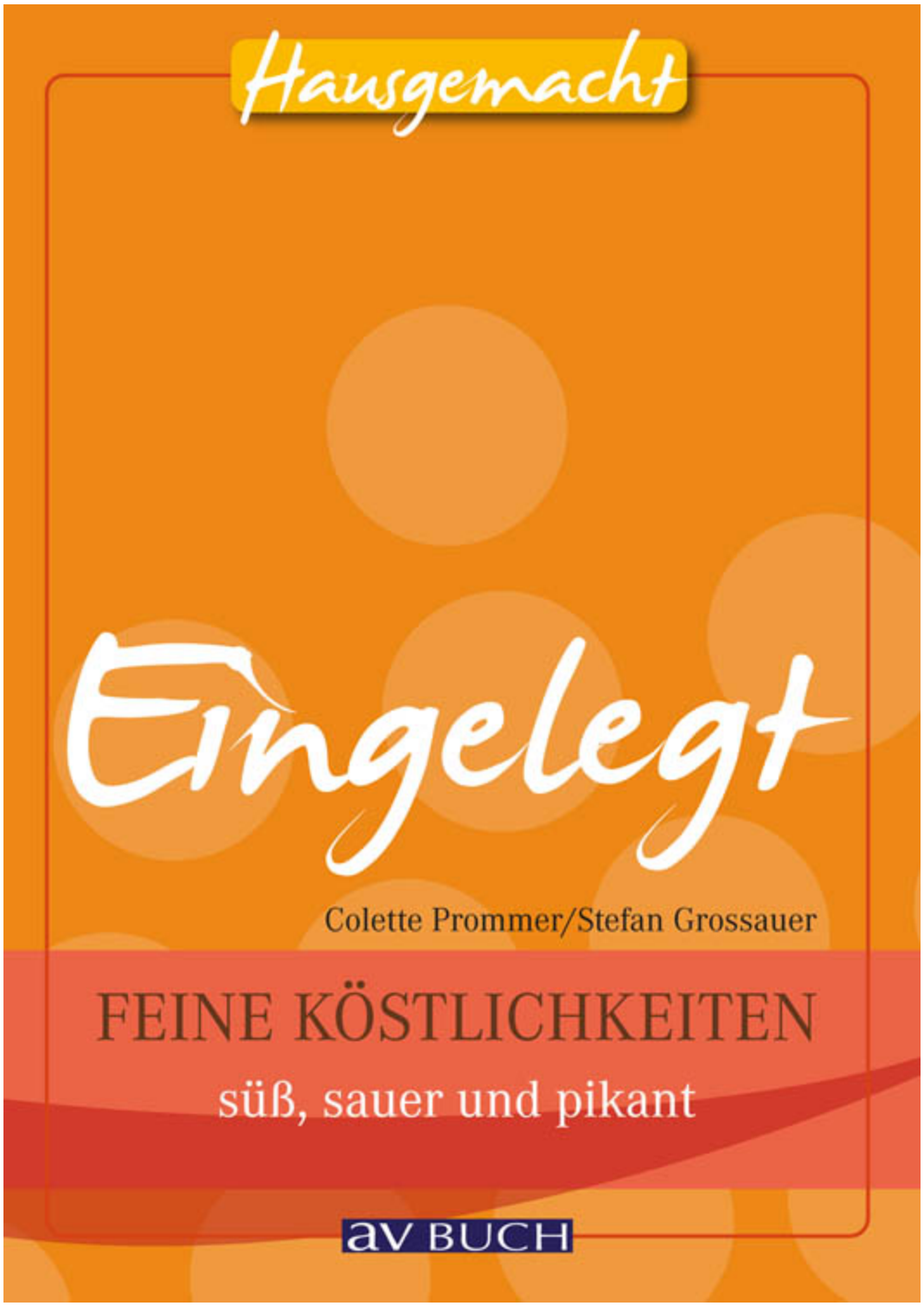
Eingelegt

Colette Prommer
Stefan Grossauer

FEINE KÖSTLICHKEITEN
süß, sauer und pikant

Mit raffinierten PESTO-REZEPTEN

AV BUCH


Hausgemacht
Eingelegt
Colette Prommer/Stefan Grossauer
FEINE KÖSTLICHKEITEN
süß, sauer und pikant
AV BUCH

Colette Prommer/Stefan Grossauer

Eingelegt
FEINE KÖSTLICHKEITEN

süß, sauer und pikant

Marinierter Knoblauch mit getrockneten Marillen

Zutaten

für 15 Gläser à 250 ml

1 Bund Suppengrün, 500 ml Olivenöl, 350 ml Grüner Veltliner, 500 ml Weinessig, 30 g Salz,
3 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige, 7 Lorbeerblätter, 700 g getrocknete Marillen
(frisch: 5 kg), 1 kg geschälte Knoblauchzehen

Zubereitung

Wenn Sie die Marillen selbst trocknen wollen, die Marillen teilen und entsteinen. Die Marillenhälften auf einen Bratrost auflegen und bei 60 °C Heißluft trocknen. Je nach Menge kann der Trockenvorgang bis zu 24 Stunden dauern.
Einen Topf mit 1 l Salzwasser zum Kochen bringen, das Suppengrün darin auskochen und danach entfernen. Olivenöl, Weißwein und Weinessig zugeben und kräftig salzen. Den gesamten Sud stark aufkochen und danach auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Thymian- und Rosmarinzweige sowie die Lorbeerblätter dazugeben. Die getrockneten Marillen in schmale und kurze Streifen schneiden und gemeinsam mit dem geschälten Knoblauch in ein Sieb geben.
Marillen und Knoblauch im kochenden Sud blanchieren und danach in Gläser füllen. Den Inhalt der Gläser mit dem kochenden Sud übergießen und verschließen.
Die so hergestellten Konserven sind ungefähr ein Jahr haltbar. Um jedes Risiko auszuschalten können Sie die Gläser pasteurisieren (s. hier).

Apropos

Der Fachhandel bietet ausgezeichnete getrocknete Marillen an. Zum Erhalten der schönen orangen Farbe wird Schwefel eingesetzt. Das ist bei vernünftiger Dosierung aber nichts Verwerfliches, wird doch jeder Wein geschwefelt, was ausschließlich optische Gründe hat. Geschmacklich stehen jedoch die durch Oxidation braun werdenden getrockneten Marillen den knallorangen in nichts nach.
Wenn es Ihnen möglich ist, probieren Sie Weingartenknoblauch, eine in geschmacklicher Hinsicht vorzügliche alte Sorte, die früher in vielen Weingärten zu finden war. Optisch erkennen Sie den echten Weingartenknoblauch an der leicht rötlichen Färbung der Schale und an der ausschließlich einzeiligen Anordnung der Zehen um den Schaft.
Der bei diesem Rezept verwendete Sud, kann auch für viele andere Gemüse zum Einlegen verwendet werden. So lassen sich z. B. gebratene Paprika, Zucchini, gebratene Pilze, grüne Tomaten, Schalotten und vieles mehr in diesem Sud konservieren.
Rezepttipp: Marinierter Knoblauch eignet sich wunderbar, um ein klassisches Lammgericht zu verfeinern. Lammrippen grillen und mit dem kurz erwärmten Knoblauch anrichten. Mit einem Wildkräutersalat und geröstetem Fladenbrot servieren.

Einlegen ist das Glück, Lieblingsfrüchte und -kräuter jederzeit genießen zu können. Genusspur – rund um die Jahresuhr!

Vorwort

Der Buchtitel lässt es schon erahnen: In diesem Buch wird sich alles ums Einlegen und Konservieren von Lebensmitteln drehen. Und wenn Sie es gelesen und die Rezepte probiert haben, hoffen wir, dass Sie mit einem Lächeln in der Küche stehen und mit Zufriedenheit auf Ihre Einmachgläser schauen.
Einmachen, einlegen, konservieren -all das klingt prima vista furchtbar altmodisch. Aber gerade das Gegenteil ist der Fall, es ist ein Gebot der Zeit nachhaltig zu denken. Durch das Einlegen können Sie den Geschmack des Sommers auch außerhalb der Saison genießen. Warum sollten Sie ständig Überseeknoblauch verwenden, wenn Sie den Geschmack der Knolle wunderbar in Öl konservieren können? Erstens leisten Sie einen (kleinen) Beitrag zum Umweltschutz und zweitens wissen Sie, was Sie essen. Aber eigentlich müssen wir diese traditionelle und neu entdeckte Art des Konservierens von Nahrungsmitteln überhaupt nicht mit „verkopften" Argumenten stützen. Der wichtigste Grund, der für das Einlegen spricht, ist folgender: Weil es einfach wunderbar schmeckt. Und weil es, wenn man es modern interpretiert, überhaupt nicht altmodisch daherkommt. Wir haben versucht Ihnen die Basics übersichtlich und einfach darzustellen. Sie erfahren etwas über die verschiedensten Methoden des Einlegens und wir verraten Ihnen jede Menge nützlicher Küchen- und Rezepttipps. In zahlreichen Rezepten zeigen wir Ihnen wie kreativ und einfallsreich Sie an das Thema herangehen können.
Lassen Sie sich einfach ein bisschen inspirieren und probieren Sie es selbst aus. Sie werden sehen wie viel Freude es macht Eingelegtes mit Ihrer persönlichen Note zu versehen. Sie werden wunderbare Speisenbegleiter

entdecken und kleine Geschenke und Mitbringsel für Familie, Freunde und Bekannte produzieren.
Wir wünschen Ihnen viel Freude auf dieser Entdeckungsreise!

im August 2010

Die Kunst des
HALTBARMACHENS

Seit jeher ist der Mensch in Bezug auf die Frage, den Genuss von saisonalen Produkten möglichst lange hinauszuzögern, äußerst kreativ. Was in früheren Zeiten noch überlebenswichtig war, ist heute eine weitere Ausdrucksform der Küchenkunst. In der langen Tradition des Konservierens haben sich die verschiedensten Methoden der Haltbarmachung entwickelt.

Konservieren mit Öl

Eine sehr alte Form des Haltbarmachens ist das Konservieren in Öl. Schon im Altertum wurden Lebensmittel auf diese Art transportfähig gemacht und so reger Handel zwischen den einzelnen Ländern und Regionen ermöglicht. Diese Art der Konservierung beruht auf einem einfachen Prinzip: Die meisten Arten von Mikroorganismen benötigen Luft zum Überleben. Das Öl deckt die Speise luftdicht ab und verhindert damit deren Verderb. Das geschützte Nahrungsmittel revanchiert sich seinerseits und versetzt das Öl mit herrlichen Aromen und Geschmacksnuancen. Wie alle guten Dinge benötigt dieser Prozess jedoch seine Zeit, daher sollten Sie Ölkonserven immer gut durchziehen lassen.
Im Prinzip eignet sich jedes Öl zur Herstellung von Lebensmittelkonserven. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen: Wollen Sie den Geschmack des Einlegeguts möglichst unbeeinflusst ins Glas bringen? Dann empfiehlt es sich neutrale Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl zu verwenden. Oder wollen Sie die spannende Auseinandersetzung zwischen Öl und Lebensmittel erleben? Dann sind Ihrer Fantasie beinahe keine Grenzen gesetzt. Neben besten Olivenölen steht Ihnen hier eine Vielzahl von verschiedensten Geschmäckern zur Verfügung. Österreichisches Walnuss- oder Kürbiskernöl gelten als besondere Delikatessen, aber auch Exoten wie Hanf-, Mohn-

und Pistazienöl eignen sich zur Verfeinerung. Da diese Öle sehr geschmacksintensiv sind, empfiehlt es sich allerdings diese mit neutralen Ölen zu mischen.
Eine spezielle Variation der Konservierung mit Öl stellt das Herstellen von Pesto dar. Da dieser speziellen Spielart der Konservierung in diesem Buch besonderes Augenmerk gewidmet wird, sei ein kleiner Exkurs gestattet. Pesto ist in diesem Zusammenhang kein geschützter Begriff. Den vielen Pestovarianten ist aber eines gemeinsam: Die Basis zur Herstellung dieses vielseitig verwendbaren Allrounders bildet Öl, das mit intensiven Geschmacksträgern versetzt wird. Dies können Kräuter oder verschiedene Gemüse sein. Zusätzlich gehört zu einem gelungenen Pesto eine gewisse Struktur, die durch verschiedenste Kerne oder Nüsse gebildet wird. Für einen runden Geschmack ist auch beigemengter Käse eine wichtige Zutat. Am besten eignet sich ein gut gereifter Parmesan.
Pesto ist - wie bereits angedeutet -ein sehr universell einsetzbarer Speisenbegleiter. Neben der klassischen Verwendung bei Pastagerichten, bietet sich noch eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten. Frischkäse mit Pistazienpesto ist ein Gedicht, Schweinebraten mit Steinpilzpesto lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen und Kartoffeln mit Speckpesto haben schon manchen von der nächtlichen Heißhungerattacke erlöst.
Seien Sie kreativ und vertrauen Sie Ihrem Geschmack. Die Anzahl der Möglichkeiten ist (fast) unbegrenzt. Einige davon werden wir Ihnen noch näher vorstellen.

Konservieren mit Essig

Die konservierende Wirkung des Essigs ist ebenfalls schon lange bekannt. In vielen alten Kochbüchern finden sich deshalb etliche sauer eingelegte Spezialitäten. Die Bandbreite der geeigneten Gemüse und Früchte ist so breit wie der Gemüsegarten selbst. Praktisch alles, was in der Natur wächst, lässt sich in Essig haltbarmachen. Schon unsere Großeltern schätzten den Geschmack von Gurken über Zwiebeln bis hin zu grünen Tomaten oder wildem Knoblauch.
Neben Wasser gehört ein neutraler pH-Wert zu den wichtigsten Lebensgrundlagen von Mikroorganismen. Durch die Zugabe von Essigsäure wird der pH-Wert der Lebensmittel vom neutralen Bereich von 6-7 auf unter 5

reduziert. Der Essig verhindert somit die Bakterienbildung und die Nahrungsmittel sind länger haltbar. Den pH-Wert können Sie auch zu Hause mittels Teststreifen (erhältlich in Apotheken oder bei Swimmingpool-Ausstattern) ganz leicht selbst überprüfen.

Die Qualität des Essigs ist dabei aber sehr wesentlich, weil er Geschmack und Aroma abgibt. Deshalb in aller Kürze das Wichtigste zu seiner Herstellung. Essig wird in einem doppelten Gärvorgang gewonnen. Im ersten Schritt wird Frucht- oder Gemüsesaft vergoren. Der dabei entstehende Alkohol wird von Essigsäurebakterien zu Essigsäure umgewandelt (Stichwort: Essigmutter). Daher lässt sich bei entsprechendem Know-how aus zahlreichen Obst- und Gemüsesorten die säuerlich schmeckende Essenz gewinnen. Dabei gilt wie beim Wein: Je besser das Ausgangsprodukt und sauberer der Gärprozess, desto besser wird das Endprodukt. Neben eher neutralen Essigen wie Apfel- oder Weinessig sollten Sie unbedingt „exotische" wie Erdbeer-, Gurken-, Tomaten- oder Quittenessig probieren. Es rechnet sich auf jeden Fall: Denn Gurken eingelegt in Gurkenessig = Aroma zum Quadrat. Der zum Einlegen benutzte Essig sollte einen Säuregehalt von mindestens 6% aufweisen, um ausreichend konservierend zu wirken. Außerdem sollten Sie kein Geschirr aus korrosionsanfälligen Metallen wie Aluminium, Kupfer oder Messing verwenden, da durch die Essigsäure das Geschirr angegriffen werden kann und so

eventuell Metallrückstände in ihr Einlegegut gelangen könnten.

Konservieren mit Alkohol

Eine oft angewandte Methode - u.a. um den traditionellen Rumtopf oder köstliche Liköre herzustellen - ist das Einlegen von Früchten oder Kräutern in Alkohol (etwa Rum, Weinbrand, Korn oder Cognac). Bereits in geringer Konzentration kann er das Wachstum von Schimmelpilzen, Bakterien oder Hefen hemmen, in erhöhten Konzentrationen kann er Mikroorganismen sogar abtöten.
Um ein optimales Konservierungsergebnis zu erzielen, muss mindestens eine Konzentration von 14-20 % vorliegen. Darunter würden die im Alkohol eingelegten Lebensmittel anfangen zu gären, darüber würden z.B. die Früchte verhärten, da ihnen zu viel Wasser entzogen würde. Legt man Früchte in Alkohol ein, kann das Durchziehen je nach Fruchtart und Fruchtgröße einige Monaten dauern.

Konservieren mit Salz

Die konservierende Wirkung des Einsalzens beruht auf der Verringerung des sogenannten AW-Wertes. Der AW-Wert gibt den Anteil an frei verfügbarem Wasser in einem Lebensmittel wieder. Je geringer der Anteil, desto eher sitzen auch jene Mikroorganismen auf dem Trockenen, die sonst am Verderb des Lebensmittels unmittelbar beteiligt wären.
Verschiedenste Kräuter und Würzstoffe können auf diese Art haltbar gemacht und so lange über die eigentliche Saison hinaus genossen werden. Auch Zitrusfrüchten kann man durch die Verbindung mit Salz neue Aspekte entlocken. Und