

PETRA CASPAREK

# Einmachen & Fermentieren

*Einfache Rezepte für Sauerkraut, Kimchi & Co.*



**G|U**

PETRA CASPAREK

# Einmachen & Fermentieren

*Einfache Rezepte für Sauerkraut, Kimchi & Co.*



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# Alles hausgemacht!

Aromen kombinieren, köstlich duftendes Obst und knackig frisches Gemüse konservieren – die Vorfreude auf die Ergebnisse lässt einen die »Arbeit« fast vergessen.

Der Genuss, der schon beim Zubereiten entsteht, entschädigt doppelt für den ganzen Aufwand. Wunderbar aromatische Äpfel aus dem Garten schmecken nicht nur

roh köstlich, sondern lassen – zu Apfelkompott (siehe >) gekocht – Pfannkuchen zum Festessen werden. Weißkohl, mit viel Kraft gehobelt und geknetet, wird zum unschlagbar feinen Kurkumakraut (siehe >), das manch frischen Salat in den Schatten stellt.

### Saisonal, frisch und kostengünstig

Gartenbesitzer können ein Lied davon singen, wenn im Gurkenbeet Hochsaison herrscht und die Zweige des Johannisbeerstrauchs ihre reife Last kaum noch tragen können. Dann ist schnelles Verarbeiten angesagt, und neue Rezepte bieten eine willkommene Abwechslung. Wenn im Sommer und Herbst das Angebot auf dem Wochenmarkt, in der Biokiste oder im Bioladen schier überwältigend ist, kommen aber auch Kochbegeisterte ohne Garten am Erntesegen nicht so einfach vorbei. Dann juckt es in den Fingern und mit der Aussicht auf viele köstlich gefüllte Gläser wird schnell ein Wochenende fürs Einmachen reserviert.

### Obstmeditation und Gemüseklatsch

Der eine schätzt das Schnippeln und Einmachen als meditative Aufgabe. Dem anderen liefert eine üppige Ernte den Anlass, liebe Menschen zum gemeinsamen Vorbereiten und Einkochen einzuladen. Denn kaum etwas ist gemütlicher und kommunikativer, als mit Freunden am Küchentisch zu sitzen und gemeinsam zu werkeln.

## Gute, gesunde Speisen

Ganz klar, bei selbst Einkochtem, Getrocknetem und Fermentiertem weiß man immer, was im Glas ist. Keine Aromastoffe, keine künstlichen Konservierungsmittel, keine Geschmacksverstärker – nur Gemüse, Obst, Gewürze und Kräuter werden hier verarbeitet. Damit so viele Vitamine wie möglich erhalten bleiben, wird nicht zu heiß eingekocht und getrocknet bzw. das Gemüse direkt roh fermentiert.

## Wenn es mal sehr schnell gehen muss

Wer kennt das nicht: Arbeiten »bis zum Anschlag«, dann schnell in die Küche und ein Essen auf den Tisch zaubern. Wer da nicht auf industriell gefertigte Mahlzeiten zurückgreifen möchte, hat mit selbst eingemachten Gerichten immer eine fixe Mahlzeit griffbereit: Lieblingsspeisen, die schnell aufgewärmt sind oder Gemüse, die sich gut kalt essen lassen, sind ein prima Vorrat.

## Geschenke aus dem Vorrat

Eingemachte Lieblingsgerichte – darüber freuen sich auch alle, die gerne gut essen, aber vielleicht nicht so gerne kochen. Zu einer Einladung bunte Gemüsespießchen mitbringen oder ein Rhabarberkompott mit Himbeeren – hübsch verpackt werden diese Spezialitäten zu tollen Geschenken.



# Die Küchenausstattung fürs Einkochen

## 1 | Zum Putzen, Schneiden und Schälen...

... sind große Bretter mit und ohne Safrinne die Basis. Eines davon sollte für Obst reserviert sein, damit Kompott & Co. später nicht nach Zwiebeln oder Knoblauch schmecken. Gut gepflegte, scharfe Messer erleichtern die Arbeit enorm, hier empfiehlt es sich in Qualität zu investieren. Mit einem großen Kochmesser sind die meisten Schneidearbeiten ruckzuck erledigt. Ein kleines Gemüsemesser hilft bei der

Feinarbeit. Ebenfalls praktisch: ein Sparschäler mit scharfer Klinge. Alles, was mit Schale verarbeitet wird, sollte gründlich mit einer Gemüsebürste abgeschrubbt werden. Die Bürste nach Gebrauch an einem luftigen Platz gut trocknen lassen.

## 2 | In Form bringen...

... lassen sich Obst und Gemüse mit einem stabilen Gemüsehobel, am besten verstellbar für unterschiedlich dicke Scheiben. Zum Raspeln kleinerer Mengen ist eine Vierkantreibe ein guter Helfer. Eine leistungsstarke Küchenmaschine hobelt und raspelt größere Mengen in kürzester Zeit. Geht's ums ganz feine Zerkleinern, ist ein Pürierstab angesagt.

## 3 | Fürs Kochen, Mischen und Abseihen...

... sind große, 5–10 Liter fassende Schüsseln unverzichtbar, am besten aus säurefestem Edelstahl oder aus Emaille. Passend große Seiher und feine Siebe gehören zur Grundausstattung. Weitere wichtige Helfer: große Töpfe zum Kochen bzw. Vorgaren des Einmachguts sowie ein passender Siebeinsatz zum schonenden Dämpfen.

## 4 | Zum Befüllen

Geht es ums Befüllen der Gläser, hat sich ein Einfülltrichter mit breiter Öffnung für Kleingeschnittenes und Flüssiges bewährt. Mit einem hitzefesten Messbecher lassen sich kochend heiße Flüssigkeiten kleckerfrei einfüllen. Zum Sauberwischen der Glasränder fusselfreie Mikrofasertücher besorgen, die ausschließlich für diesen Zweck verwendet werden.



## 5 | Spezialgeräte

Wer regelmäßig größere Mengen Obst und Gemüse für den Vorrat zubereitet, wird sich das ein oder andere Spezialgerät zulegen. Sinnvoll sind ein ausreichend großer Einkochautomat und ein Dörrgerät mit Timer. Diese bekommt man schon ab ca. 40 Euro. Oftmals lohnt sich auch ein Blick in die unterste Küchenschublade. Ist dort nicht ein Stampfer aus Holz untergetaucht, der fürs Sauerkrautmachen hilfreich ist? Auch Apfelausstecher, Kirschenentsteiner und Bohnenschneider sind tolle Küchenhelfer, die beim Einkochen nur auf ihren Einsatz warten.

## 6 | Lagern

Was nicht verschenkt wird, benötigt einen kühlen, dunklen Lagerplatz. Das kann ein geschlossener Schrank in einem ungeheizten Raum sein (ja, auch das Schlafzimmer eignet sich!) oder Vorratskammer und -keller. Immer wichtig: die Gläser regelmäßig kontrollieren. Sitzt der Deckel fest, riecht es unangenehm, bilden sich Pfützen oder schimmelt gar der Glasinhalt? Solche Gläser ggf. aussortieren und den Inhalt entsorgen.



# Sicher, sauber und appetitlich aufbewahren

## 1 | Gläser mit Schraubdeckeln

... bzw. mit sogenannten Twist-off-Deckeln sind Allround-Talente. Gerade Sturzgläser eignen sich mit ihrer breiten Öffnung besonders gut, weil sie sich leicht befüllen lassen. Schraubdeckelgläser mehrfach verwenden, nur ihre Deckel austauschen, falls sie die Gerüche des zuvor Einkochten angenommen haben.

## 2 | Zweiteiliger Drehverschluss

Er besteht aus einem flachen Deckel und einem passenden Ring mit Drehverschluss. Diese Gläser mit ihrem nostalgischen Look eignen sich gut für Einkochtes zum Verschenken.

## 3 | Steinzeugtöpfe

Sie werden oft fälschlicherweise als Steingut bezeichnet. Man verwendet sie fürs Fermentieren. Es gibt sie ab 2 Liter Inhalt. Die braunen oder grauen Töpfe haben um die Öffnung herum eine Überlaufrinne, außerdem einen Deckel und Steine zum Beschweren. Die Töpfe vor dem Gebrauch mit handwarmem Essigwasser auswaschen und einige Tage offen lüften. Kleine Steinzeugtöpfe eignen sich für Kimchi und 1-Personen-Sauerkrautmengen, die größeren mit 10 Liter Inhalt und mehr bewahren den Sauerkrautvorrat für die ganze Familie auf.

## 4 | Bügelverschlussgläser

Sind ideal zum Fermentieren, denn Glas und Gummiring bleiben im Kontakt mit Salz und Milchsäurebakterien neutral und unbeschädigt. Aufsteigender Schaum beim zu üppigen Befüllen kann auch bei geschlossenem Deckel aus dem Glas entweichen (Teller unterstellen!). Bügelverschlussgläser gibt es in Größen von 125 Milliliter bis 5 Liter Inhalt.

## 5 | »Weckgläser«

Einkochgläser mit Klammern und Gummiringen sind bei uns unter dem Namen »Weckgläser« geläufig. Ihre Deckel sitzen vor dem Einkochen locker auf den Gläsern, dazwischen befindet sich ein Gummiring. Die Klammern zum Fixieren können nach dem Einkochen entfernt werden, durch das entstandene Vakuum sitzen die Deckel ohne Klammern fest.

## 6 | Sauberkeit

Zum keimfreien Reinigen Gläser und Deckel 5 Min. in Essigwasser auskochen. Dafür so viel Essigessenz ins Wasser geben, dass es deutlich sauer riecht. Die ausgekochten Gläser zum Abtropfen umgedreht auf saubere Geschirrtücher setzen. Die Deckel ebenfalls auskochen, Metalldeckel abtropfen lassen und mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen. Gummiringe mindestens 5 Min. in Essigwasser legen, morsche Ringe durch neue ersetzen.

## 7 | Vakuum

Beim Einkochen entweicht heiße Luft aus den befüllten Gläsern und so entsteht beim Abkühlen ein Vakuum – Garant für längere Haltbarkeit. Ob es funktioniert hat, lässt sich leicht testen: Bei Gläsern mit Schraubdeckeln wölben sich die Deckel nach dem Erkalten des Inhalts leicht nach innen. Bei Weckgläsern und Gläsern mit Drahtbügelverschluss sitzen die Deckel auch nach dem Entfernen der Klammern oder dem Öffnen des Verschlusses fest auf.

# Fein konserviert in Sud oder Öl

Pikant eingelegte Gemüse sind nicht nur ideale Begleiter zu kaltem Braten, Fondue und Käseplatte, sondern auch zum Picknick oder zur Brotzeit ein Genuss!

Zunächst ein paar Begriffsklärungen: Beim Einlegen wird rohes oder halbgares Obst und Gemüse in Gläsern mit Sud oder mit Öl heiß aufgegossen und meist zum längeren Haltbarmachen eingekocht. Das Einkochen bis 100° wird als »Pasteurisieren« bezeichnet, vom »Sterilisieren« spricht man bei Einkochtemperaturen zwischen 115 und 135°. Beide Methoden führen zu einem Vakuum im Glas, das für die Haltbarkeit der Lebensmittel sorgt. Die hier vorgestellte Einkochmethode ist das Pasteurisieren, das sich ganz leicht zu Hause durchführen lässt. Alle Rezepte im Buch haben wir im Backofen gemacht, weil es diesen in jeder Küche gibt, während nicht in jedem kleinen Haushalt ein Riesentopf, geschweige denn ein Einkochautomat, vorhanden ist. Beim Einlegen in würzigem Sud oder Öl behalten Gemüse und Obst einen Großteil ihrer Vitamine und außerdem ihre schöne, appetitliche Farbe. Und so wird's gemacht:





Das Gemüse (z. B. für die Gemüsespießchen, siehe >) putzen, schälen und passend zurechtschneiden. Die Stücke bis 3 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen, größere Gewürze dazwischenstecken.



Aus Essig, Wasser, Gewürzen, Salz und Zucker einen sauren Sud kochen. Als Faust-regel gilt: 250 ml Essig mit 7 % Säure und 750 ml Wasser auf gut 1 kg Gemüse. Hat der Essig nur 6 % Säure, 300 ml Essig und 700 ml Wasser verwenden.





Den kochend heißen Sud bis 2 cm unter den Rand in die Gläser gießen. Gewürze aus dem Sud gleichmäßig auf die Gläser verteilen.



Das hohe Blech (Fettpfanne) des auf knapp 100° vorgeheizten Backofens halb in den Backofen schieben, und zwar auf die untere Schiene. Die Gläser mit etwas Abstand zueinander daraufstellen. 2 Liter kochendes Wasser zwischen die Gläser gießen. Das Blech ganz einschieben und die Backofentür sofort schließen. Das Gemüse pasteurisieren.

Kalt eingefülltes rohes Gemüse braucht je nach Konsistenz und Größe der Stücke 1-2 Std. zum Garen und

Pasteurisieren. Auch der Reifegrad der Zutaten hat Einfluss auf die benötigte Zeit. Ausschlaggebend sind auch persönliche Vorlieben. Fans von Knackigem halten sich am besten an die bei den Rezepten angegebenen Zeiten. Wer es weicher mag, kann Obst und Gemüse vor dem Einlegen noch im Siebeinsatz 10-20 Min. dämpfen.



In Öl eingelegtes Gemüse muss immer vorgegart werden, da es nicht eingekocht wird. Das Öl vorab probieren, es sollte geschmacklich harmonieren und muss nicht unbedingt »nativ« sein, da es auf knapp 100° erhitzt wird. Zum Einlegen das heiße Öl über das Gemüse gießen. Die Gläser sofort verschließen, damit beim Abkühlen ein Vakuum entstehen kann.

# Fertige Mahlzeiten aus dem Vorrat

Warum immer nur Marmelade einmachen? Fertige Speisen im Glas sind mindestens genauso leicht herzustellen und sorgen für schnelle und köstliche Mahlzeiten.

Fix und fertig gekochte, in Gläsern eingemachte Gerichte sind ein toller Vorrat für alle, die nicht immer Zeit zum Kochen haben und dennoch gut und gesund essen möchten. Zugegeben, Zeit braucht es auch dafür, aber man kann sie sich gut einplanen. Am besten Kochtage einschieben, wenn Obst und Gemüse auf den Punkt gereift sind. Dann können sie, frisch geerntet aus dem Garten, vom Wochenmarkt oder aus dem Hofladen, direkt zu köstlichem Vorrat eingemacht werden.

Zum Einmachen eignen sich alle Gerichte, die sich generell gut aufwärmen lassen und natürlich solche, die durchs Aufwärmen noch besser werden. Allen voran Eintopfgerichte, Suppen, würzige Gemüsegerichte und Saucen, aber auch feine Obstzubereitungen wie Kompott. Vorteil gegenüber dem Einfrieren: Eingemachtes hält sich kühl und dunkel aufbewahrt ein Jahr und länger, vorausgesetzt, es wurde sehr sauber gearbeitet. Eingemachte Gerichte sind im Nu aufgewärmt und serviert. Und für alle, die nicht kochen wollen oder können, sind sie ein tolles und praktisches Geschenk. Anders als beim Einlegen kommen beim Einmachen fertig gegarte Gerichte ins Glas.



Und so wird's gemacht: Am besten die vier- bis sechsfache Menge eines Lieblingsgerichts (z. B. eine Tomatensauce, siehe >) in einem großen Topf zubereiten, mit viel Flüssigkeit gut durchgaren und kräftig abschmecken.





Die Gläsergröße kalkulieren. Über den Daumen gepeilt reicht der Inhalt eines Glases mit 470 ml Inhalt für 1-2 Portionen, der Inhalt eines Glases mit 870 ml für 3-4 Portionen als Beilage. Die kochend heißen Speisen in die vorbereiteten Gläser bis 3 cm unter den Rand füllen und mit Kochflüssigkeit bedecken. Für stückige oder flüssige Speisen einen Einfülltrichter verwenden. Zügig arbeiten, damit die Speisen nicht abkühlen. Verkleckertes von den Glasrändern mit einem sauberen Tuch sorgfältig abwischen. Die Deckel aufsetzen und sehr fest zudrehen.