

EASY EINMACHEN

Hausgemachte Köstlichkeiten
aus der Speisekammer



riva

Katy Buchholz

Katy Buchholz

EASY
EINMACHEN

Katy Buchholz

EASY
EINMACHEN

Hausgemachte Köstlichkeiten aus der
Speisekammer

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

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

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: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Stephanie Just

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2162-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1935-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1936-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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



INHALT

VORWORT

EINKOCHEN UND EINMACHEN - WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

KRÄUTERMISCHUNGEN UND KRÄUTERSALZE

WO KANN MAN FRISCHE KRÄUTER KAUFEN?

FRISCHE KRÄUTER SELBST ANBAUEN

KRÄUTER TROCKNEN UND LAGERN

Brotkräuter

Chili-Orangen-Salz

Fischkräuter

Salatkräuter

Gewürzsalz nach Kräuterhexenart

Kräuterbuttergewürz

Würzmischung für Tofu

Kräutersalz alla Italien

Tomaten-Gewürz-Salz

KRÄUTERÖL UND -ESSIG

KONSERVIEREN VON KRÄUTERN IN ÖL

DIE BEKANNTTESTEN ÖLSORTEN - GESCHMACK UND ANWENDUNG

KONSERVIEREN VON KRÄUTERN IN ESSIG

DIE BEKANNTTESTEN ESSIGSORTEN - GESCHMACK UND ANWENDUNG

Feinwürziges Paprikaöl

Gepfeffertes Kräuteröl

Kräuteröl für Tofu

Kräuteröl für Tomatenspeisen

Salatkräuteröl

Scharfes Orangenöl

Basilikumessig

Trauben-Estragon-Essig

Zitrusöl

Estragon-Zitronen-Pfeffer-Essig

Frisch-würziger Kräuteressig

Fruchtiger Himbeeressig

Rosenessig

Weintraubenessig

EINGELEGTES GEMÜSE UND HERZHAFTES

Chilischoten in Weißweinessig

Gemüse in Salz

Eingelegter Tofu
Falsche Kapern
Honiggurken
Ingwer in Honig
Knackige Gurkensticks
Knoblauch in Öl
Knoblauch in Würzessig eingelegt
Kürbis mit Zitronenthymian und Walnüssen
Kürbis in Essig eingelegt
Rotkohl in raffiniertem Gewürzsud
Sauerkraut
Spargel einmal anders
Tomaten in Öl
Würzeier nach DDR-Art
Zucchini in Öl
Zwiebeln in Kräuternessig
Ziegenkäse in Kräuteröl

EINGELEGTES OBST

Birne im Gewürzsud
Walnüsse in Honig
Gepfefferte Apfelringe
Salzzitronen
Rum-Pfirsiche

Zimtpflaumen
Süß-sauer eingelegte Kirschen

PASTEN UND PESTO

Aivar
Nusspaste
Köstliche Zwiebelpaste
Estragon-Pesto
Kürbiskern-Chili-Pesto
Milde Currywürzpaste
Olivenpaste
Sauerampfer-Zitronenthymian-Pesto
Salbei-Pesto
Zucchini-Paprika-Paste

KETCHUP UND SOSSEN

Kürbis-Ketchup
Letscho nach DDR-Art
Tomaten-Ketchup
Zucchini-Ketchup

CHUTNEY

Aprikosen-Chutney

Feuriges Apfel-Chutney
Chutney mit Blutorangen
Ingwer-Chutney
Möhren-Petersilienwurzel-Chutney
Rote-Bete-Chutney

MARMELADE, KONFITÜRE, MUS UND GELEE

Erdbeerkonfitüre mit frischer Minze
Pflaumenmus
Marillenkönfitüre
Orangen-Sharonfrucht-Marmelade
Stachelbeer-Holunderblüten-Könfitüre
Orangengelee mit Zitronenthymian
Johannisbeer-Kirsch-Gelee
Zitronenmarmelade
Traubengelee

ÜBER DIE AUTORIN

VORWORT

Angefangen hatte alles vor gut zehn Jahren. Im Wartezimmer meines Hausarztes entdeckte ich in einer Frauenzeitschrift einen Artikel. Mit wenigen Sätzen wurde beschrieben, was alles mit und aus Kräutern gezaubert werden kann. Ich war begeistert. Noch am selben Tage kaufte ich mir mein erstes Kräuterbuch. Nachdem ich mich etwas in die Kunst der Hexenküche eingelesen hatte, folgte die Praxis. Ich durchstöberte die Küchenschränke nach vorhandenen Zutaten, mischte alles laut Rezeptanweisung zusammen und freute mich über das Ergebnis.

Mit jedem neuen Buch wuchs der Bestand an herkömmlichen und unbekanntem Kräutern in unserem Garten. Schließlich fing ich an, verschiedene Köstlichkeiten nach eigenen Rezepten herzustellen. Ganz zur Freude von Familie, Freunden und Bekannten. Statt der obligatorischen Blumen, die ich bisher zu einer Einladung mitbrachte, bekamen sie jetzt meine neuste Kreation überreicht.

Ich beschränkte mich nicht mehr nur auf Kräuter. Mit den ersten Einmachrezepten, im Hinterkopf, fing ich an, Obst und Gemüse anzubauen.

Natürlich blieb mein Hobby auch in der Nachbarschaft nicht lange verborgen. An einem schönen Sommertag, ich war gerade dabei ein paar Kräuter zu ernten, bemerkte ich, wie sich das Nachbarkind am Zaun herumdrückte. Nach einer Weile begann es, mich auszufragen. »Du sollst doch nicht immer die Leute belästigen.« mahnte die Mutter, die unserem Gespräch beim Fensterputzen lauschte. »Das ist in

Ordnung. Sie ist nur neugierig.« beruhigte ich sie und freute mich über das kindliche Interesse. Anschließend erklärte ich dem Mädchen altersgerecht, was ich tat.

Während die Kleine mir aufmerksam zuhörte, sah ich an ihrem Gesichtsausdruck, dass sie über irgendetwas nachdachte. Plötzlich platzte es aus ihr heraus: »Mama, ist Katy eine Kräuterhexe?« Binnen Sekunden wechselte die Gesichtsfarbe der Mutter: Erst wurde sie blass und dann puterrot.

Erwachsenen ist oft die Spontanität ihrer Sprösslinge peinlich – so wie in diesem Fall. Ich ärgerte mich aber nicht über die Worte der Kleinen. Im Gegenteil. Als Kräuterhexe betitelt zu werden kommt einer Krönung gleich – allerdings nur in der heutigen Zeit. Im Mittelalter wäre es früher oder später mein Todesurteil gewesen.

Als ich ihr mit einem Kopfnicken zu verstehen gab, dass mich diese Frage nicht verärgert hatte, sagte sie: »Ja. Katy ist eine Kräuterhexe.« Je mehr ich mich mit dem Thema des Haltbarmachens von Lebensmitteln beschäftigte, desto größer wurde der Wunsch, auch anderen meine Kreationen vorzustellen. Und eines Tages hatte ich eine Eingebung: Ich ordnete meine Lieblingsrezepte und schrieb sie auf. So entstand dieses Buch, das Sie nun in den Händen halten.

EINKOCHEN UND EINMACHEN - WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

Seit ein paar Jahren beobachte ich einen wundervollen Trend: Immer mehr Menschen denken um. Obst, Gemüse und Kräuter werden angebaut, um sie dann nach alter Tradition haltbar zu machen.

Hier stelle ich Ihnen die Grundausrüstung vor, die ich für meine Rezepte benötige.

- Gläser und Flaschen
- Küchenwaage
- Brett und Messer
- verschiedene Trichter
- Messbecher
- Topf und Topflappen
- Ofen oder Dampfgarer
- Etiketten und Stift

Einkochen bedeutet das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Dafür sind Temperaturen um die 100 °C nötig. Bei dieser Form der Konservierung, auch Pasteurisieren genannt, geht es darum, Lebensmittel für eine längere Zeit vor dem Verderben zu schützen.

Eine gute Vorbereitung ist wichtig, um auch ein gutes Endergebnis zu erzielen. Achten Sie zum Beispiel darauf,

dass Deckel und Gläser rostfrei sind und keine Beschädigungen aufweisen. Reinigen Sie vor dem Gebrauch alle Teile sorgfältig mit heißem Wasser und stellen Sie sie anschließend umgestülpt (nicht abgetrocknet) auf ein sauberes Geschirrtuch.

Legen Sie bei den Zutaten Ihr Augenmerk stets darauf, dass sie frisch und ohne schadhafte Stellen sind.

Achtung! Lagern Sie das Einmachgut dunkel, kühl und trocken.

Kontrollieren Sie die Gläser regelmäßig.

Der Inhalt ist zwar mehrere Jahre haltbar, verliert aber teilweise an Aroma und Farbe. Am besten schmecken die Produkte, wenn alles bis zur nächsten Ernte aufgebraucht ist.



EIN WORT ZU DEN GLÄSERN

Für das Einkochen von Gemüse bevorzuge ich die klassischen Weckgläser mit Gummiring. Selbstverständlich funktionieren die Rezepte in diesem Buch ebenfalls mit Schraubgläsern. Hierbei sollten Sie darauf achten, dass im Ofen immer eine Schale mit Wasser steht. Sie können aber auch im Einkochautomaten, Einkochtopf oder Dampfgerer

einwecken. Bitte beachten Sie die Bedienungsanleitung der einzelnen Geräte.

Achtung! Schraubgläser, die mehrfach im Gebrauch sind, dürfen nur eine bestimmte Zeit verwendet werden. Sobald der Deckel den geringsten Schaden aufweist, bitte aussortieren und stattdessen ein neues Glas nehmen.

EIN WORT ZU DEN FLASCHEN

Ich verwende gern Weck-Saftflaschen. Sie haben eine weite Öffnung und einen Deckel aus Glas, der mit einer Klammer auf einem Gummiring befestigt wird. Für Kräuteröl und Kräuternessig bevorzuge ich Bügelverschlussflaschen. Beide Arten von Flaschen sind nicht nur dekorativ, sondern auch in verschiedenen Größen erhältlich.

KRÄUTERMISCHUNGEN UND KRÄUTERSALZE

Wenn sich wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen Teile bestimmter Pflanzenarten als würzende oder geschmacksgebende Zutaten verwenden lassen, bezeichnet man diese als Gewürze. Mit einer Mischung aus verschiedenen Gewürzen können Sie viele Gerichte verfeinern. Solche Mischungen bestehen ausschließlich aus Gewürzen. Die Bezeichnung richtet sich nach der Art, zum Beispiel Kräuter der Provence, oder nach der Verwendung, wie bei einem Kräuterbuttergewürz.





WO KANN MAN FRISCHE KRÄUTER KAUFEN?

Wer keinen Garten besitzt, dem empfehle ich, neben Wochenmärkten und Gärtnereien, auch umliegende Bauernhöfe für den Kauf von frischen Kräutern. Zwar sind hier die Pflanzen etwas teurer, dafür werden sie, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, im Gegensatz zu den Kräutern aus Bau- und Supermärkten, mit Liebe gehegt und gepflegt.

Bei der Bestellung im Internetfachhandel habe ich bis jetzt ebenfalls gute Erfahrungen gemacht. Hier entdecke ich immer wieder das eine oder andere Kraut, welches zum Beispiel auf dem Wochenmarkt nicht erhältlich ist. Auch den

Service, dass mir die Ware zur Pflanzzeit nach Hause geliefert wird, schätze ich sehr.

FRISCHE KRÄUTER SELBST ANBAUEN

Wer einen Garten oder Balkon hat, für den sind die Bedingungen ideal, Kräuter selbst anzubauen. Frei nach dem Motto: Aus dem eigenen Garten schmeckt es am besten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Garten oder Balkon zu einer Kräuteroase umzufunktionieren. Die einfachste Variante ist der Anbau von Topfkräutern. Diese können mit geringem Aufwand in herkömmlichen Blumentöpfen oder Balkonkästen aufgezogen werden. Ich zähle zu den Menschen, die eher zu wenig statt zu reichlich gießen. Daher habe ich persönlich kein Glück mit Kräutertöpfen, erfreue mich aber täglich an unserem Hochbeet.

Heimische Kräuter, die keine hohen Ansprüche an Boden und Witterung stellen, können auch eine Ergänzung im Gemüsebeet sein. Für etwas ausgefallenerere Kräuter ist eine Kräuterspirale der ideale Ort. Viele Kräuter aus dem mediterranen Raum fühlen sich im Steingarten am wohlsten. Dazu genügt es, große Steine aufzuschichten und die Zwischenräume locker mit Sand und Erde zu befüllen. Für die meisten Kräuter ist dies die passende Anbaufläche.