

EASY EINMACHEN

Hausgemachte Köstlichkeiten
aus der Speisekammer



riva

Katy Buchholz

Katy Buchholz

EASY
EINMACHEN

Katy Buchholz

EASY EINMACHEN

Hausgemachte Köstlichkeiten
aus der Speisekammer

riva





INHALT

- 10 VORWORT
- 11 EINKOCHEN UND EINMACHEN –
WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

13 KRÄUTERMISCHUNGEN UND KRÄUTERSALZE

- 14 WO KANN MAN FRISCHE KRÄUTER KAUFEN?
- 14 FRISCHE KRÄUTER SELBST ANBAUEN
- 15 KRÄUTER TROCKNEN UND LAGERN
- 17 Brotkräuter
- 18 Chili-Orangen-Salz
- 19 Fischkräuter
- 20 Salatkräuter
- 21 Gewürzsalz nach Kräuterhexenart
- 22 Kräuterbuttergewürz
- 24 Würzmischung für Tofu
- 26 Kräutersalz alla Italien
- 28 Tomaten-Gewürz-Salz



29 KRÄUTERÖL UND -ESSIG

- 30 KONSERVIEREN VON KRÄUTERN IN ÖL
- 31 DIE BEKANNTESTEN ÖLSORTEN –
GESCHMACK UND ANWENDUNG



32 KONSERVIEREN VON KRÄUTERN IN ESSIG

33 DIE BEKANNTESTEN ESSIGSORTEN – GESCHMACK UND ANWENDUNG

- 35 Feinwürziges Paprikaöl
- 36 Gepfeffertes Kräuteröl
- 38 Kräuteröl für Tofu
- 39 Kräuteröl für Tomatenspeisen
- 40 Salatkräuteröl
- 41 Scharfes Orangenöl
- 42 Basilikumessig
- 43 Trauben-Estragon-Essig
- 44 Zitrusöl
- 46 Estragon-Zitronen-Pfeffer-Essig
- 47 Frisch-würziger Kräuteressig
- 48 Fruchtiger Himbeeressig
- 50 Rosenessig
- 52 Weintraubenessig

53 EINGELEGTES GEMÜSE UND HERZHAFTES

- 54 Chilischoten in Weißweinessig
- 55 Gemüse in Salz
- 56 Eingelegter Tofu
- 58 Falsche Kapern
- 60 Honiggurken
- 62 Ingwer in Honig
- 64 Knackige Gurkensticks
- 66 Knoblauch in Öl
- 68 Knoblauch in Würzessig eingelegt



- 69 Kürbis mit Zitronenthymian und Walnüssen
- 70 Kürbis in Essig eingelegt
- 72 Rotkohl in raffiniertem Gewürzsud
- 74 Sauerkraut
- 76 Spargel einmal anders
- 78 Tomaten in Öl
- 80 Würzeier nach DDR-Art
- 82 Zucchini in Öl
- 84 Zwiebeln in Kräuternessig
- 86 Ziegenkäse in Kräuteröl



87 EINGELEGTES OBST

- 88 Birne im Gewürzsud
- 90 Walnüsse in Honig
- 91 Gepfefferte Apfelringe
- 92 Salzzitronen
- 94 Rum-Pfirsiche
- 96 Zimtpflaumen
- 98 Süß-sauer eingelegte Kirschen



99 PASTEN UND PESTO

- 100 Aivar
- 102 Nusspaste
- 103 Köstliche Zwiebelpaste
- 104 Estragon-Pesto



- 106 Kürbiskern-Chili-Pesto
- 108 Milde Currywürzpaste
- 110 Olivenpaste
- 111 Sauerampfer-Zitronenthymian-Pesto
- 112 Salbei-Pesto
- 114 Zucchini-Paprika-Paste



115 KETCHUP UND SOSSEN

- 116 Kürbis-Ketchup
- 118 Letscho nach DDR-Art
- 120 Tomaten-Ketchup
- 122 Zucchini-Ketchup

123 CHUTNEY

- 124 Aprikosen-Chutney
- 126 Feuriges Apfel-Chutney
- 128 Chutney mit Blutorange
- 130 Ingwer-Chutney
- 131 Möhren-Petersilienwurzel-Chutney
- 132 Rote-Bete-Chutney





133 MARMELADE, KONFITÜRE, MUS UND GELEE

- 134 Erdbeerkonfitüre mit frischer Minze
- 136 Pflaumenmus
- 138 Marillenkönfitüre
- 140 Orangen-Sharonfrucht-Marmelade
- 142 Stachelbeer-Holunderblüten-Könfitüre
- 144 Orangengelee mit Zitronenthymian
- 146 Johannisbeer-Kirsch-Gelee
- 148 Zitronenmarmelade
- 150 Traubengelee



152 ÜBER DIE AUTORIN

154 ZUTATENREGISTER



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 eingelese 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 Grundausstattung 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 Dampfgarer einwecken. Bitte beachten Sie die Bedienungsanleitung der einzelnen Geräte.

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.

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.

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 Kräuter-oase 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.