PETRA CASPAREK

Einmachen & Fermentieren

Einfache Rezepte für Sauerkraut, Kimchi & Co.

GU

004 SERVICE

004 *Gemüse und Obst für den Vorrat*

005 *Nützliche Küchenhelfer*

009 *Gläser und Gefäße*

011 *Gemüse und Obst einlegen*

013 *Lieblingsgerichte einmachen*

015 *Gemüse fermentieren Schritt für Schritt*

019 *Trockenvorrat pikant und süß*

020 *Saisonkalender*

120 *Glossar*

122 *Register*

126 *Bezugsadressen*

128 *Impressum*

023 EINGELEGTES

025 Buntes Gemüse von sauer bis scharf
029 Allerlei Gurken
033 Bunte Spieße und Feines zum Würzen
037 Gemüse in Öl
042 Fein eingelegtes Obst

049 EINGEMACHTES

051 Kohl in Variationen
056 Bunte Gemüsegerichte
061 Tomatensaucen für den Vorrat
063 Gemüse aus Meer und Erde
068 Raffiniertes Obst

077 FERMENTIERTES

079 Klassisches Weinsauerkraut
081 Farbenfrohe Gemüsevielfalt
100 Klassiker Salzzitronen
102 Türkischer Gemüsedrink

105 GETROCKNETES

106 Aromatische Pilze
108 Feine Gemüse
112 Obst zum Naschen
116 Tee und Aufguss
119 Essbare Blüten

Gegrillte Zucchiniröllchen mit Feta in Olivenöl

Fingerfood im Glas

Zubereitung: ca. 1 ½ Std. | Durchziehen: ca. 2 Wochen | Haltbarkeit: ungeöffnet ca. 1 Monat

Für 4 breite, niedrige Gläser (à 470 ml)

1 kg kleine, feste Zucchini (am besten die blassgrünen aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft, ersatzweise gelbe und dunkelgrüne gemischt)
6 rote Peperoni
4 EL Zitronensaft
ca. 600 ml bestes Olivenöl
Salz
150 g Schafskäse (Feta)
1–2 Bund Petersilie
3 frische Knoblauchzehen
1 TL schwarze Pfefferkörner

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, Stiele abschneiden. Die Peperoni längs aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Die Kerne entfernen.
2. Die Zucchinischeiben mit Zitronensaft und Olivenöl dünn bestreichen, mit Salz bestreuen und portionsweise in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 4 Min. grillen, sie sollen weich und leicht braun werden. Fertige Zucchinischeiben auf einem Teller stapeln. Peperoni aufklappen und in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2 Min. grillen.
3. Den Schafskäse trocken tupfen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die gegrillten Peperoni längs in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Je 1 Stück Schafskäse und 1 Streifen Peperoni in eine Zucchinischeibe wickeln.
4. Die Petersilie abbrausen und sorgfältig trocken tupfen. Die Blättchen und die zarten Stiele grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch mit ½ TL Salz und etwas Olivenöl im Mörser leicht andrücken und die Mischung auf die Gläser verteilen.
5. Die Zucchiniröllchen aufrecht dicht nebeneinander in die Gläser auf die Petersilienmischung stellen, sodass sie sich gegenseitig stützen und nicht aufwickeln können. Die Pfefferkörner darüberstreuen. Das übrige Öl auf ca. 100° erhitzen und auf die Zucchiniröllchen gießen, bis sie gut damit bedeckt sind. Die Röllchen mind. 2 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen. Dann mit frischem Brot als kleine Vorspeise servieren. Restliches gewürztes Olivenöl zum Kochen verwenden.

Clever tauschen

Anstelle von Schafskäse lassen sich die Zucchiniröllchen auch gut mit einem schnittfesten **Ziegenfrischkäse**, mit **Ricotta salata** oder mit griechischem **Manouri-Käse** füllen.

Grünes Frühlingsgemüse

für die leichte Küche

Zubereitung: ca. 1 ½ Std. | Einkochen: ca. 1 Std. | Haltbarkeit: ungeöffnet mind. 1 Jahr

Für 4 Gläser (à 470 ml)

1 Bio-Zitrone
Salz
4 große Artischocken
1 ½ kg Dicke Bohnen
500 g Zuckerschoten
1 kg grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
½ Bund Bohnenkraut
4 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
Pfeffer

1. Die Zitrone heiß waschen und die Schale hauchdünn abreiben, beiseitestellen. Die Zitrone auspressen, den Saft mit 250 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Die Artischocken waschen. Die Blätter rundherum knapp am Boden abschneiden und wegwerfen. Die dünnen Blättchen innen herausschneiden, das Heu mit einem Löffel aus dem Boden herausschaben (siehe S. 36). Die Stiele schälen, die Böden achteln und ins Zitronenwasser legen.

2. Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Zuckerschoten und grünen Spargel waschen. Spargelstangen putzen, im unteren Drittel dünn schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden, die Spargelköpfe beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Petersilie und Bohnenkraut abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. Artischocken abtropfen lassen, trocken tupfen und dazugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Den Wein dazugießen. 250 ml heißes Wasser, Bohnenkerne und Spargelstücke dazugeben. Die Gemüse ca. 5 Min. dünsten.

4. Den Backofen auf knapp 100° vorheizen, 2 l Wasser aufkochen. Kräuter, Zitronenschale, Zuckerschoten und Spargelspitzen unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse bis 3 cm unter den Rand in die Gläser füllen.

5. Gläser verschließen, auf das hohe Blech des Backofens stellen. Das Blech halb in den Ofen schieben (unten), das Wasser angießen. Blech ganz einschieben, die Ofentür schließen. Das Gemüse ca. 1 Std. einkochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Aufgewärmt oder kalt servieren.

Tomatensauce mit Basilikum

Sugo italiano classico

Zubereitung: ca. 1 Std. | Schmoren: ca. 1 ½ Std. | Einkochen: ca. 40 Min. | Haltbarkeit: ungeöffnet mind. 1 Jahr

Für 5 Gläser (à 500 ml)

3 kg aromatische Freilandtomaten
5 junge Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
250 ml trockener, aromatischer italienischer Weißwein
Salz | Pfeffer | Zucker
Cayennepfeffer
3 große Bund Basilikum
1 Bund Oregano (ersatzweise Bergbohnenkraut)

1 Die Tomaten waschen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

2 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Tomatenwürfel dazugeben.

3 Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Prise Cayennepfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 1 ½ Std. offen einkochen lassen. Die Kräuter trocken säubern und die Blättchen abstreifen. Basilikum in schmale Streifen schneiden, Oregano grob hacken.

4 Den Backofen auf knapp 100° vorheizen, 2 l Wasser aufkochen. Die Kräuter unter die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce sofort in die Gläser bis je 3 cm unter den Rand füllen, Deckel aufsetzen. Das hohe Blech des Backofens zur Hälfte in den Ofen schieben (unten), Gläser daraufstellen und das kochende Wasser angießen. Das Blech ganz in den Ofen schieben, die Ofentür sofort schließen. Die Tomatensauce ca. 40 Min. einkochen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Variante mit »verstecktem« Gemüse

Für 6 Gläser (à 500 ml) | **6 Möhren** und **1 Gemüsezwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. **½ Selleriestaude** putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. **4 Knoblauchzehen** schälen und hacken. Die Tomaten wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten und würfeln. **4 EL Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen, nacheinander Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Tomaten darin andünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und **1 Bund fein gehackte Petersilie** unterrühren. Die Sauce 1 ½ Std. schmoren, mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Gläser füllen und einkochen.

Clever einkaufen

Wer keine **eigene Ernte** zum Einkochen hat, bekommt am Strauch gereifte Tomaten im August **auf dem Bauernmarkt** direkt vom Erzeuger. Fragen Sie nach überreifen Tomaten, die sich nicht mehr lange halten. Sie sind besonders aromatisch und mit etwas Glück auch richtig preiswert.

1

2

3

Kimchi aus Chinakohl

Klassiker aus Korea

Zubereitung: ca. 1 Std. | Einsalzen: ca. 24 Std. | Fermentieren: 24 Std. + 7–10 Tage | Haltbarkeit: kühl ca. 2 Monate

Für 1 großes Kunststoffgefäß mit Deckel (3–4 l)

2 kg kleine Chinakohlstauden
200 g grobes, unraffiniertes Meersalz

Für die Kimchi-Paste:

2 Bund Frühlingszwiebeln
5 junge Knoblauchzehen
40 g frischer Ingwer
200 g Rettich
100–150 g koreanisches Chilipulver (Gochugaru; aus dem Asienladen)
1 EL Fischsauce
1 EL Zucker
1–2 EL unraffiniertes Meersalz

1 Vom Chinakohl äußere Blätter ablösen. Stauden längs halbieren, mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine breite Schüssel legen. Zwischen jede Blattschicht etwas Salz geben (**Bild 1**). Kohl mit Wasser bedecken, mit einem Teller und einem Gewicht beschweren, mit einem Tuch zudecken und bei Raumtemperatur 24 Std. stehen lassen.

2 Für die Kimchi-Paste die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Rettich schälen und grob raspeln. Alles mit Chilipulver, Fischsauce, Zucker und Meersalz zu einer Paste vermischen.

3 Kohlhälften aus der Schüssel nehmen und Schicht für Schicht das Salz unter fließendem Wasser abspülen. Kohl vorsichtig ausdrücken. Die Kimchi-Paste auf und zwischen den Kohlblättern verteilen (**Bild 2**). Die Hälften locker zusammenknautschen und mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in das Gärgefäß legen (**Bild 3**).

4 Den Deckel aufsetzen und das Kimchi bei Raumtemperatur 24 Std. fermentieren lassen. Dann im Kühlschrank 7–10 Tage reifen lassen. Während dieser Zeit den Deckel keinesfalls öffnen. Den Kohl in Stücke geschnitten als Beilage zu asiatischen Gerichten oder mit Reis servieren.

Clever variiert

Für Rettich-Kimchi **1 ½ kg weißen Rettich** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **500 g dicke Radieschen** putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Rettich und Radieschen in eine Schüssel legen und mit **80 g grobem, unraffiniertem Meersalz** vermischen. Mit kaltem Wasser bedecken und 24 Stunden stehen lassen. Abgießen und die Gemüse mit klarem Wasser abspülen, auf mehreren Lagen Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die **Kimchi-Paste** wie oben beschrieben zubereiten und Rettich und Radieschen rundherum darin wenden. In eine verschließbare Kunststoffdose füllen, den Deckel aufsetzen und das Gemüse zuerst bei Raumtemperatur 24 Std. fermentieren, dann im Kühlschrank mind. 7 Tage reifen lassen.

Einmachen & Fermentieren

Bunte Schätze aus dem Vorrat genießen!

Experimentieren Sie mit heimischem Gemüse und Obst, wenn es am besten ist! Entdecken Sie neue und in Vergessenheit geratene Geschmackswelten und erfreuen Sie sich das ganze Jahr an Selbstgemachtem! Eingelegte Gurken, fermentiertes koreanisches Kimchi, Pfirsiche mit Rosmarin und getrocknete Apfelringe sind homemade unvergleichlich gut.

Einfach clever und gleich zu Beginn:

Basis-Know-how zu Einlegen, Einmachen, Fermentieren und Trocknen, Schritt für Schritt erklärt. Dazu Tipps und Tricks rund ums Thema plus Saisonkalender.

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-5650-1
9 783833 856501
www.gu.de

G|U