

Mengenangaben bei Kräutern und anderen Zutaten

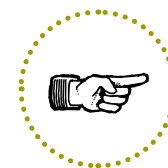
Dieses Buch wurde mit dem Gedanken zusammengestellt, dass die Rezepte zum einen einfach und zum anderen ohne spezielle Gerätschaften für jeden umsetzbar sind. Aus diesem Grund sind auch die Mengenangaben so vereinfacht, dass diese mit einfachen Küchenutensilien messbar sind.

In vielen Rezepten werden die Mengenangaben bei Blüten, Blättern und anderen Pflanzenteilen in Stück angegeben. Diese Angaben führen allerdings zu großen Abweichungen in der tatsächlichen Menge. So z.B. sind Holunderblüten je nach Herkunft unterschiedlich groß und variieren von 6–20 cm Durchmesser. In diesem Buch wurde versucht, die Angaben so genau zu machen, dass die Menge der Zutaten auch immer dieselbe ist und jeder damit arbeiten kann.

Man könnte die Angabe in Gramm machen, aber es gibt noch eine einfachere Art, die Menge von Pflanzenteilen abzumessen. In diesem Buch wird auf das Volumen zurückgegriffen. Die Pflanzenteile werden in Liter angegeben. So z.B. verwendet man beim Holunderblütensirup 1/2 Liter Blüten. Dazu nimmt man die Blüten dolden des Holunders und schneidet die dicken grünen Stiele ab. Die kleinen Blütenbüschel gibt man nun locker in einen Messbecher und misst so 1/2 Liter ab. Bei Blättern wie z.B. der Pfefferminze werden die Blätter von den Stielen gezupft und locker in einem Messbecher ausgelitert. Diese Angabe hilft auch, die Menge optisch zu erfassen. Es ist leichter, sich eine Blättermenge im Volumen als im Gewicht vorzustellen.

Bei den Gewürzen werden die Angaben in diesem Buch in der Einheit von Ess- oder Teelöffeln gemacht. Man bezieht sich dazu auf die Standardgröße von Löffeln. Verwendet man etwas mehr oder weniger, stört dies im Rezept nicht wirklich. Angaben, die Zutaten in noch kleineren Mengen bezeichnen, wie z.B. „etwas“ oder „ein paar“ bedeuten, dass die jeweilige Zutat nur zum Abrunden oder Verfeinern dazugegeben wird. Hier kann man auch nach eigenem Geschmack variieren.

HOLUNDERBLÜTENSIRUP, SEITE 136



Gläser, Flaschen und Verschlüsse

Das Wichtigste beim Einkochen und Haltbarmachen sind Genauigkeit und Sauberkeit. Nach dem Erhitzen sind die Produkte soweit keimfrei gemacht, dass diese dann für mehrere Monate haltbar sind. Um diese Haltbarkeit auch wirklich gewährleisten zu können, ist es wichtig, dass Flaschen und Gläser grundlegende Anforderungen erfüllen. Die Schwachstelle bei den Flaschen und Gläsern sind die Verschlüsse und Deckel. Schraubverschlüsse und ebensolche Deckel haben an der Stelle, an der sie am Glas aufsitzen, einen dünnen Gummiring eingeklebt, der Garant für die Dichtheit ist. Dieser wird beim Zudrehen zusammengepresst. Bei einer Wiederverwendung kann der Gummiring nicht mehr ganz dicht abschließen, da er plattgedrückt bleibt. Verschlüsse sollte man daher nur einmal verwenden. Weckgummis und Gummiringe von Bügelflaschen sollten bei einer Wiederbefüllung ebenso erneuert werden.

VERSCHLÜSSE

Bei Flaschen mit Kunststoffdeckeln muss beim Zudrehen vorsichtig gearbeitet werden, um die Verschlüsse nicht zu überdrehen. Auch Metallverschlüsse können durch festes Zudrehen ihre Dichtheit verlieren.

REINIGUNG

Bei den Flaschen und Gläsern ist die Reinigung ein sehr wichtiger Punkt. Allfällige Verunreinigungen müssen gründlich entfernt werden. Alleine das Auswaschen mit heißem Wasser reicht dazu nicht aus. Am besten werden die Flaschen oder Gläser mit einer Reinigungslösung befüllt und für ein paar Stunden so stehen gelassen. Nachdem das Mittel gut eingewirkt ist, entleert man die Flaschen oder Gläser und spült mit viel frischem Wasser nach, so dass keine Rückstände zurückbleiben. Im Haushalt verwendet man am einfachsten eine Lösung mit Geschirrspülmittel, welches sonst im Geschirrspüler verwendet wird.

Geschirrspülmittel haben eine sehr gute Lösekraft, so dass Flaschen und Gläser auch wirklich sauber werden.

Nachdem die Flaschen und Gläser gut ausgespült worden sind, lässt man diese kopfüber austrocknen, bevor die Köstlichkeiten eingefüllt werden.

MANDELHONIG, SEITE 207





Fruchtsaft und Sirup



Bei der Herstellung von Fruchtsäften und Sirupen ist das Wichtigste, dass die verwendeten Rohstoffe wirklich reif sind und viel Aroma enthalten. Bei der Gewinnung des Saftes muss unbedingt darauf geachtet werden, dass die Aromen und Farben der Früchte möglichst zur Gänze erhalten bleiben. Die qualitativ hochwertigste Variante, den Saft aus den Früchten zu gewinnen, ist, diese kalt zu pressen. Weitere Varianten sind das Entsaften mit Fruchtsaftzentrifugen von Küchengeräten oder das leichte Erwärmen und anschließende Abseihen durch feine Siebe oder Tücher. Bei den Rezepten im Buch werden die einzelnen Möglichkeiten entsprechend deren Verwendbarkeit angeführt.

HERSTELLUNG VON FRUCHTSAFT

Der althergebrachte Dampfentsafter hat ausgedient. Beim Dampfentsaften werden die Aromen und Farben zur Gänze zerstört. Der Dampf mit ca. 100 °C verändert die Aromen während des Entsaftens so stark, dass am Ende die Frucht fast nicht mehr erkannt werden kann. Auch sämtliche Vitamine und gesunden Inhaltsstoffe werden durch den Dampf zerstört.

Fruchtsäfte werden ausschließlich durch das Pasteurisieren haltbar gemacht. Zusätze, die früher verwendet wurden, um Säfte haltbar zu machen, sind mittlerweile verpönt und dürfen auf keinen Fall mehr eingesetzt werden.

HERSTELLUNG VON SIRUP

Bei der Herstellung von Sirupen ist vorab zu sagen, dass Sirupe vorwiegend aus aromaintensiven Früchten oder Kräutern hergestellt werden. Da der Sirup beim Genießen im Verhältnis von rund 1:6 verdünnt wird, ist es wichtig, dass wirklich das volle Aroma der verwendeten Rohstoffe in den Sirup kommt. Die Haltbarkeit wird bei Sirup durch den hohen Zuckergehalt in Kombination durch die Heißfüllung erreicht. Zucker wirkt wasseranziehend und bindet die Flüssigkeit im Sirup so stark an sich, dass Mikroorganismen wie Hefen oder Schimmelpilze keine Entwicklungsgrundlage vorfinden. Bei der Herstellung von Sirupen sollten daher die Zuckermenge der Rezepte auf keinen Fall reduziert werden. Die Rezepte sind so ausgelegt, dass nach einer Verdünnung von 1:6 bis 1:7 die entstehende Limonade fein fruchtig, aber keinesfalls zu süß ist.



Wir der Zuckeranteil reduziert, muss wiederum auf chemische Konservierungsmittel zurückgegriffen werden, und das muss bei selbst Eingemachtem nicht wirklich sein. Einsiedehilfen aus dem Handel beruhen auf der Basis von chemischen Konservierungsmitteln. Ein Blick auf die Zutatenliste der Einsiedehilfen offenbart dies sehr schnell.

LIMETTENSIRUP, SEITE 195



Sirupe die nach den Rezepten in diesem Buch hergestellt sind, halten dunkel gelagert mindestens ein Jahr. Nach dem Öffnen sollte der Sirup im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort gelagert kann der geöffnete Sirup für weitere 6 Wochen bedenkenlos verwendet.

APFEL

APFEL-QUITTEN-CHUTNEY

- 80 g Kristallzucker
- 1 Schuss milder Brandy
- 2 Äpfel, fein gewürfelt
- 1 Quitte, fein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
- 1/2 TL Ingwer, gerieben
- 1/8 l Apfelessig
- 1/8 l Apfelsaft
- Salz, etwas Curry
- 1 Prise Muskat

In einem Topf wird der Zucker etwas karamellisiert und mit dem Brandy abgelöscht. Jetzt werden die in kleine Würfel geschnittenen Früchte, die fein geschnittene Zwiebel und der Ingwer zugegeben. || Anschließend wird der Apfelessig und der Apfelsaft hinzugefügt und alles zusammen für ca. 5 Minuten leicht wallend gekocht. || Sobald die

Früchte weich sind, schmeckt man mit den Gewürzen ab und füllt die Masse kochend heiß in Gläser ab. Die Gläser rasch verschließen und an einem kühlen Ort langsam auskühlen lassen.

TIPP Dieses Chutney mit Früchten aus dem eigenen Garten stellt, zu Rind oder Ente gereicht, eine raffinierte Abwechslung im Speiseplan dar.

APFELGEELE MIT FRISCHER MINZE

- 1 l Apfelsaft, frisch gepresst
- 1 kg Gelierzucker (1:1)
- 1/8 l frische Minzblätter (möglichst kl. Blätter oder Spitzen)

Der Apfelsaft wird mit dem Gelierzucker zum Kochen gebracht und rund 5 Minuten leicht wallend gekocht. Die Saft-Zucker-Mischung wird noch heiß in Gläser gefüllt. || Anschließend werden die Minzblätter in die gefüllten Gläser gegeben und diese sofort verschlossen.

TIPP Wenn man die Minzblätter mit einer Gabel etwas in den heißen Saft drückt und die Gläser dann nach dem Verschließen ohne Erschütterungen auskühlen lässt, bleiben die Blätter schön in der Mitte der Gläser.



BANANENKONFITÜRE MIT HONIG

1 kg sehr reife Bananen,
geschält
100 g Akazienhonig
Saft von 1 Limette
300 g Gelierzucker 3:1

Die geschälten Bananen werden in Scheiben geschnitten und mit ein klein wenig Wasser in einem Topf erhitzt. Während des Erhitzens gut rühren, damit die Bananen nicht anbrennen. || Man lässt die Bananen dann für ca. 10 Minuten leicht wallend kochen und rührt


anschließend den Honig, den Limettensaft und den Gelierzucker ein. || Die Masse lässt man weitere 5 Minuten leicht wallend kochen und füllt sie anschließend in saubere Gläser ab. Die Gläser rasch verschließen und zum Auskühlen ruhig stehen lassen.

BANANENKONFITÜRE MIT VANILLE

3 Vanilleschoten
1 kg sehr reife Bananen,
geschält
Saft von 1 gr. Zitrone
500 g Gelierzucker 2:1

Zuallererst werden die Vanilleschoten halbiert und das Mark mit einem Messer herausgekratzt. || Nun die Bananen in Scheiben schneiden und mit ein wenig Wasser, dem Zitronensaft und dem Mark der Vanilleschoten zum Kochen bringen. Nach ca. 15 Minuten leicht wallendem Kochen wird der Gelierzucker hinzugefügt und alles zusammen weitere 5 Minuten

leicht wallend gekocht. || Die Masse wird nun in saubere Gläser abgefüllt. Die Gläser rasch verschließen und an einem kühlen Ort zum Auskühlen ruhig stehen gelassen.

 **TIPP** Diese Bananenkonfitüre kommt besonders gut zur Geltung, wenn man damit einen Schokoladekuchen bestreicht und diesen dann mit Schokolade überzieht.

BANANENKONFITÜRE MIT VANILLE



ERDBEERE

ERDBEERSIRUP

1 kg frische Erdbeeren
Saft von 2 Limetten
7 Pfefferminzblätter
600 g Kristallzucker

Die Erdbeeren werden klein geschnitten, mit dem Limettensaft und den Pfefferminzblättern in einem Topf auf ca. 80 °C erwärmt und für ca. 5 Minuten auf dieser Temperatur gehalten. || Den heißen Fruchtbrei lässt man anschließend durch ein feines Tuch abtropfen. Der aufgefangene Saft wird nun mit etwas Wasser auf 1/2 l aufgefüllt und dann zusammen mit dem Zucker auf ca. 85 °C erhitzt. Sobald sich der Zucker gelöst hat, füllt man den heißen

Sirup in Flaschen und verschließt diese rasch. || Die Flaschen werden zum Auskühlen umgelegt und anschließend kühl und dunkel gelagert. Erdbeersirup ist für ca. 3 Monate haltbar und verliert danach rasch seine rote Farbe.

TIPP Erdbeersirup auf Vanilleeis oder -pudding sind Klassiker der Dessertküche. Verdünnt mit Sodawasser im Verhältnis 1:7 ergibt dieser Sirup ein fruchtiges Erfrischungsgetränk.

ERDBEERGEIST

1 kg frische, vollreife Erdbeeren
1/2 l Weingeist, 96%ig
1 Vanilleschote
1/2 l Wasser

Die Erdbeeren werden in kleine Stücke geschnitten und für rund 12 Stunden im Alkohol angesetzt. || Anschließend wird die Vanilleschote der Länge nach geteilt und dem Ansatz beigefügt. Nach einem weiteren halben Tag kann der Ansatz mit dem Wasser in ein Tischbrenngerät gefüllt und auf kleinster Flamme destilliert werden. Nach dem man rund 800 ml

Destillat erhalten hat, wird die Destillation beendet. || Das Destillat wird mit gut derselben Menge frischem Wasser verdünnt und in Flaschen abgefüllt.

TIPP Erdbeergeist ist rund ein halbes Jahr lagerfähig und schmeckt als Longdrink mit frisch gepresstem Orangensaft hervorragend.

ERDBEERGELEE MIT ROSENBLÜTEN

1 kg frische Erdbeeren
1/4 l frische Rosenblüten
Saft von 1 Zitrone
Mark von 1 Vanilleschote
1 kg Gelierzucker 1:1

Die Erdbeeren werden gemeinsam mit den Rosenblüten, dem Zitronensaft und dem Vanillemark in einer Küchenmaschine zu einem Mus fein zerkleinert. || Das Mus wird nun erhitzt und der Gelierzucker eingerührt. Das Ganze dann nach Anleitung des Gelierzuckers aufkochen, dann heiß in Gläser füllen, schnell verschließen und zum Auskühlen stehen lassen.

TIPP Dieses mit Rosenblüten verfeinerte Gelee ist eine herz hafte Abwechslung am Frühstückstisch. Es sollte allerdings in kleinen Gläsern bevorratet werden, der intensiv florale Geschmack kann sonst schnell als unangenehm empfunden werden.



HONIGGURKEN

2 kg Gurken
2 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
1/2 l Apfelessig
300 ml Wasser
150 g Blütenhonig
3 EL Salz
6 Sternanise
1 EL Wacholderbeeren
2 EL Senfkörner

Die Gurken werden in mundgerechte Stücke geschnitten. Je nachdem, welche Gurken zur Verfügung sind, sollte man sie schälen und entkernen. Die Zwiebeln und der Lauch werden ebenfalls in mundgerechte Stücke geschnitten. || In einem Topf lässt man den Essig mit ca. 300 ml

Wasser und den Gewürzen kräftig wallend aufkochen. Nun gibt man die Gemüsestücke zu und kocht diese, bis sie bissfest sind. || Nach ca. 4 Minuten die Honig-Gurken kochend heiß in Gläser füllen und diese rasch verschließen. Die Gurken sollten in den Gläsern vom Sud gut bedeckt sein.

ESSIGGURKEN NACH MUTTIS ART

1 kg Gurken
1 rote Zwiebel
2 Lauchstangen
2 Karotten
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
1 TL Pimentkörner
etwas Kümmelsamen
etwas Fenchelsamen
etwas Salz
2 Knoblauchzehen
1/2 l Weißweinessig
20 g Kristallzucker

Der Essig wird mit ca. 1/2 l Wasser und allen Gewürzen zum Kochen gebracht und leicht wallend für ca. 10 Minuten gekocht. Die Gurken, Zwiebel, Lauchstangen und Karotten werden geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Diese Gemüsestücke werden in den Kochenden Sud gegeben und ca. 4 Minuten mitgekocht, bis

diese gar, aber noch bissfest sind. Kochend heiß wird nun alles in Gläser gefüllt und mit dem Sud gut bedeckt. Die Gläser rasch verschließen und langsam auskühlen lassen. Bevor man diese hausgemachte Köstlichkeit genießt sollte man es noch für ca. 5 Wochen an einem kühlen und lichtgeschützten Ort ziehen lassen.

ESSIGGURKEN NACH MUTTIS ART



MOHN

MOHNÖL

100 g Mohn, gemahlen
gut 1 l kalt gepresstes
Olivenöl
1 Knoblauchzehe

In einer großen Flasche wird der Mohn mit der Knoblauchzehe und dem Olivenöl angesetzt. Dieser Ansatz wird nun für ca. 3 Wochen an einem dunklen Ort stehen gelassen. || Nach gut 3 Wochen kann man den Mohn abseihen und das Öl in Flaschen füllen.

TIPP Mohnöl ist ein intensives Gewürz, das in der Küche vielfach Verwendung findet.

MOHNPESTO

2 EL Walnusskerne
50 g Parmesan
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
100 g Mohn, gemahlen
Salz
Pfeffer
Olivenöl nach Bedarf

Die Walnusskerne werden klein gehackt und in einer Pfanne leicht angeröstet. || Der Parmesan, die Chilischote und die Knoblauchzehe werden in kleine Stücke geschnitten. || Die ausgekühlten Walnusskerne werden nun mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß gegeben und mit

einem Pürierstab fein püriert (oder im Mörser zerkleinert). Dabei wird so viel Öl dazugegeben, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. || Das fertige Pesto wird nun in Gläser abgefüllt und mit etwas Olivenöl bedeckt. Kühl und dunkel gelagert, ist das Pesto ein paar Monate haltbar.



ZITRONENSAFT

10 gr. Zitronen

Die Zitronen mit einer Saftpresse gut auspressen und den erhaltenen Saft durch ein feines Sieb von den Kernen und dem Fruchtfleisch befreien. || Den erhaltenen Saft in einem Topf nun auf ca. 85 °C erhitzen und dann heiß in Flaschen abfüllen. Die Flaschen

sofort verschließen und zum Auskühlen umlegen.

TIPP Dieser Zitronensaft kann vielfach eingesetzt werden. Durch das schonende Haltbarmachen durch die Pasteurisation bleiben auch viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

SALZZITRONEN

8 Zitronen

300 g grobes Meersalz

50 ml kalt gepresstes

Olivenöl

Die Zitronen werden mit lauwarmem Wasser gut gewaschen und anschließend abgetrocknet. Mit einem scharfen Messer werden 7 Zitronen der Länge nach geviertelt, aber nicht durchgeschnitten. Der Schnitt wird so ausgeführt, dass die Frucht am Stielansatz zusammengehalten wird und nicht auseinanderfällt. || Nun wird in jede der 7 Zitronen 1 EL Meersalz gegeben und die Zitronen werden anschließend wieder gut zusammengedrückt. In ein großes Glas am Boden etwas Salz einstreuen und dann diese Zitronen nach und nach einlegen. Die Zitronen sollten gut hineingedrückt werden, so dass die Hohlräume dazwischen etwas verkleinert werden. || Nun von der verbliebenen Zitrone den Saft auspressen und in das Glas gießen. Zum Abschluss das restliche Salz

über die Zitronen im Glas geben. || In einem Topf ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen und siedend heiß über die Zitronen im Glas leeren, bis diese gut bedeckt sind. Den Ansatz noch etwas auskühlen lassen, anschließend das Glas noch mit gut 50 ml Olivenöl zum Luftabschluss auffüllen und fest verschließen. Diesen Ansatz nun für gut 4 Wochen an einem warmen, aber lichtgeschützten Ort zum Ziehen stehen lassen.

TIPP Marokkanische Salzzitronen eignen sich – in dünne Streifen geschnitten – hervorragend zum Verfeinern von Hühner- oder Rindfleisch sowie zum Abschmecken von Salaten. Wenn die Zitronen zu salzig sind, können sie vor der Verwendung mit Wasser leicht gespült werden. Kühl gelagert hält sich diese Köstlichkeit über mehrere Monate.

SALZZITRONEN

