

Cosima Bellersen Quirini

ulmer

399 x

EINLEGEN UND EINKOCHEN

Marmelade, Gemüse, Sauerkraut,
Fleisch und mehr einmachen



Cosima Bellersen Quirini

399 x

EINLEGEN UND EINKOCHEN

**Marmelade, Gemüse, Sauerkraut,
Fleisch und mehr einmachen**

Jetzt geht's ans Eingemachte

- 4 ENTSCHEUNIGEN MIT GENUSS
- 5 EINKOCHEN, EINMACHEN UND EINLEGEN

Raffiniert und lecker:

Herzhaft eingekocht

- 10 EINWECKEN ODER EINKOCHEN?
- 14 GEMÜSE IM GLAS
- 22 FLEISCH- UND WURSTKÜCHE
- 38 AUS FLÜSSEN, SEEN UND MEEREN
- 41 EINGEKochTE SUPPEN, FONDS, WÜRZPASTEN UND SAUCEN
- 54 CHUTNEYS, KETCHUP, SENF UND MEHR
- 58 **Fermentierte Pasten**

Süß und saftig: *Verführungen aus dem Einmachglas*

- 62 EINGEKochTES OBST
- 70 **Zuckercreations aus der eigenen Küche**
- 72 KONFITÜREN, MARMELADEN UND GELEES
- 78 **Feines fürs Baby**

In Sud oder Öl:

Pikant eingelegt

- 82 SÜSSSAUER UND SAUER EINGELEGTES
- 92 **Essig selbst machen**
- 94 MILCHGESÄUERTES
- 100 **Selbst gemachtes Würzsalz**
- 102 IN ÖL EINGELEGTES
- 106 **Feine Würzöle**

Ein Schluck Glück :

Selbst gemachte Getränke

- 110 GESUNDE OBST- UND GEMÜSESÄFTE
- 116 SIRUP KOCHEN
- 120 LIEBLINGSLIMONADEN
- 122 **Bowle, Bellini und Biermischgetränke**
- 124 SELBST ANGESETZTE LIKÖRE

Aus Weckglas oder Dose:

Haltbare Brote und Kuchen

- 128 DIE BESTEN BROTE FÜR DEN VORRAT
- 132 **Pikante Brotaufstriche**
- 134 **Süße Brotaufstriche**
- 136 KÖSTLICHE KUCHEN

Service

- 138 ZUM WEITERLESEN
- 139 BEZUGSQUELLEN
- 140 REZEPTE UND MEHR SCHNELL FINDEN



ENTSCHLEUNIGEN MIT GENUSS

Ein Buch zum Thema Einkochen und Einlegen in Zeiten, in denen es morgens vor der Arbeit kaum für einen Kaffee reicht und jedwede Art von Nahrungsmitteln ohnehin bereits fertig zubereitet, in riesiger Vielfalt, relativ günstig, fast rund um die Uhr und beinahe an jeder Ecke zu haben ist? Ja! Denn selber Vorräte zaubern macht Spaß und wirkt absolut entschleunigend. Zudem ist Hausgemachtes superlecker!

Selbst eingekochte oder eingelegte Delikatessen unterscheiden sich in Geschmack und Inhaltsstoffen in erfreulicher Weise von der Massenware. Sie wissen immer ganz genau, was drin ist im Essen! Sicher möchten Sie möglichst auch auf Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Aromen und Stabilisatoren – viele von Ihnen gelten als Allergieauslöser – verzichten.

Sie können so gut wie alles einkochen, einmachen und einlegen und damit haltbar machen – schließlich machten es die Altvorderen schon so. Und das große Angebot an industriell eingekochten Fertigwaren belegt dies ebenfalls: Von Gemüse und Obst aller Art bis hin zu Fleisch, Fisch, Suppen, kompletten Gerichten und aufregenden Saucen – alles kann eingekocht bzw. eingelegt werden. Es macht weder übermäßig viel Arbeit noch ist es teuer; und bis auf einen Schrank oder ein Regalbrett, wo Sie Ihre neuen Vorräte unterbringen, ist auch nicht viel Platz notwendig.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen wünscht Ihnen

Cosima Zeltner Quirin

Einkochen, einmachen und einlegen

Süß, sauer oder salzig: Beim Einlegen und Einkochen sind der geschmacklichen Vielfalt kaum Grenzen gesetzt. Ob Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Fleisch, Fisch, Eier oder Käse – Sie können immer wieder neue Kreationen ausprobieren.

Volle Vorratsregale waren früher der Stolz jedes Hauses und rein nahrungsmitteltechnisch betrachtet die Hoffnung auf das Überleben des bevorstehenden Winters. Längst haben sich die Zeiten geändert, aber Wohlbefinden und Freude vermittelt ein mit selbst gemachten Leckereien gefülltes Regal auch heute noch.

Ob Sie die Lebensmittel direkt beim Bauern, im Hofladen um die Ecke, auf dem örtlichen Wochenmarkt, im Bioladen oder Supermarkt, im Wildhandel (z.B. auch im Internet) oder direkt bei einem Jäger einkaufen, ist nicht entscheidend. Doch die Ware sollte am besten Bioqualität haben, das Gemüse und Obst unge-



Salz sorgt für Geschmack – und Haltbarkeit.

DIE METHODEN ZUM HALTBARMACHEN IM ÜBERBLICK

Einkochen

Wie: Hitzeeinwirkung zwischen 75 °C und 100 °C

Was: tötet teilweise die Sporen von Pilzen sowie Mikroorganismen, hemmt das Wachstum von Mikroorganismen und reduziert die Enzymaktivität

Wofür: Fleisch und Fisch, Obst und Gemüse (z.B. Marmeladen, Säfte, Gelees, Chutneys)

Zuckern

Wie: Zuckerzusatz, Hitzeeinwirkung, Wasserentzug

Was: hemmt das Wachstum von Mikroorganismen

Wofür: Obst (z.B. Sirup)

Säuern

Wie: Zusatz von Säure wie Essig, pH-Wert-Absenkung

Was: hemmt das Wachstum von Mikroorganismen, tötet sie bei hoher Konzentration auch ab

Wofür: Obst und Gemüse (z.B. Gurken, Mixed Pickles, süßsauer Eingelegtes), Kräuter, Pilze, Fleisch, Fisch

Einlegen in Alkohol

Wie: Zusatz von Alkohol

Was: hemmt das Wachstum von Mikroorganismen, tötet sie bei hoher Konzentration auch ab

Wofür: Obst (z.B. Rumtopf)

Einlegen in Öl

Wie: Verhinderung von Kontakt mit der Luft

Was: hemmt das Wachstum von Mikroorganismen

Wofür: Gemüse, Kräuter, Pasten, Käse (z.B. Feta), Eier (z.B. Soleier), Antipasti

Milchsäuregärung

Wie: Bildung von Milchsäure durch Milchsäurebakterien, pH-Wert-Absenkung

Was: hemmt das Wachstum weiterer Mikroorganismen

Wofür: Gemüse (z.B. Sauerkraut)

spritzt und das Fleisch gerne artgerecht produziert sein. Gemüse und Früchte dürfen auch mal krumm, schief und umschlingend gewachsen sein. Möhren mit drei Beinen sind dafür ebenso geeignet wie alles andere. Auch der eigene Garten kann Leckereres bereithalten. Hier schmeckt gerade das Gemüse, was kaum noch zu bekommen ist, viel „echter“ und aromatischer.

Einkochen und Einlegen braucht auch gar nicht so viel Zeit, wie die meisten denken. Sie können in einem speziellen Einkochtopf, einem normalen Kochtopf, im Backofen, im Brotbackautomaten oder sogar in der Spülmaschine einkochen. Milchsauer Eingelegtes gelingt in speziellen Gärtöpfen ebenso wie in den braunen Tongefäßen, die man immer wieder auf Flohmärkten entdecken kann. In Öl Einlegen funktioniert auch in jedem Marmeladenglas.

Neben den klassischen Techniken zum Haltbarmachen, wie Einkochen und Einlegen, gibt es noch weitere interessante Methoden – dazu zählen das Zubereiten von Pasten und leckeren Brotaufstrichen, die einfach durch Öl, Gewürze, Salz oder Zucker eine sanfte Konservierung erhalten. Gut verschlossen im Glas halten sie sich auch ohne Einkochen wochenlang im Kühlschrank. Wie alles genau geht, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Tipps für gutes Gelingen

Mit diesen Hinweisen sind Sie fürs Einkochen, Einmachen und Einlegen bestens gerüstet:

- **Nur frische und einwandfreie Waren nehmen.** Obst- und Gemüsestücke ohne Schimmel, braune Stellen oder Maden verwenden (zur Not großzügig ausschneiden). Nur absolut frische Fleischstücke (Einkaufstipps siehe auch Seite 22) und Fischteile nehmen, das heißt, sie müssen vor allem gut riechen, dann sind sie auch gut. Auch Eier sollten frisch sein (siehe rechts).
- **Der Sud macht's:** Heißer Sud macht Gemüse oder Obst etwas weicher. Kalt übergossen bleibt alles sehr knackig. Ganz ohne Sud kommt unverfälschter Geschmack ins Glas.
- **Töpfe, Gläser und Co.:** Schauen Sie zuerst, ob die Gläser und Deckel intakt sind, prüfen Sie Einkochringe auf Risse. Gläser, Töpfe, Deckel, Löffel, Rührbesen, Einmachgummis und andere Utensilien sollten absolut sauber sein. Alles vorweg mit kochendem Wasser und eventuell Hochprozentigem spülen, um Keime zu minimieren. Gläser kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen. Auch die Glasränder sollten nach dem Einfüllen ganz sauber sein, bevor Sie Gummiringe oder Deckel auflegen. Für sauer Eingelegtes immer Gefäße verwenden, die säureresistent sind, z.B. aus Edelstahl, Porzellan, Steingut oder Glas.
- **Marmeladen, Konfitüren und Chutneys** sollten während des Kochens ständig gerührt werden, damit nichts anbrennt.
- **Vorsicht heiß!** Stellen Sie beim Einfüllen von Heißem stets einen Silberlöffel in die Gläser, das verhindert das Springen derselben. Genauso wirkt ein nasses Tuch, welches um die Gläser geschlungen wird.
- **Einmachen im Einkochtopf:** Stellen Sie bitte die Gläser so in den Topf, dass sie sich weder gegenseitig noch die Topfwand berühren. Ein alter Trick ist, die Gläser mit Zeitungspapier zu umwickeln. Die Gläser sollten mindestens zu drei Viertel der Glashöhe im Wasser stehen. Die angegebene Einkochzeit läuft erst ab dem Erreichen der notwendigen Temperatur. Nach dem Einkochen die Gläser in Ruhe auskühlen lassen und beschriften.

TIPP ZUM KONFITÜRE- UND CHUTNEYKOCHEN

Wenn Sie den Topf vor dem Einkochen mit wenig Butter oder Margarine einfetten, wird die Schaumbildung reduziert.

FRISCHETEST FÜR EIER

Methode 1

Das Ei aufschlagen ...

... Das Eigelb wölbt sich hoch, das Eiweiß ist dickflüssig: Das Ei ist in Ordnung.

... Dotter und Eiweiß zerlaufen sofort: Das Ei ist ziemlich alt, aber noch genießbar.

... Das Ei stinkt: Weg damit!

Methode 2

Das Ei mit Schale in ein mit kaltem Wasser gefülltes Glas legen ...

... Das Ei bleibt am Boden liegen: Es ist frisch.

... Das Ei stellt sich leicht schräg: Es ist schon etwas älter, aber noch genießbar.

... Das Ei schwimmt an der Oberfläche: Es ist bereits sehr alt, besser nicht mehr essen.



Raffiniert und lecker:

HERZHAFT EINGEKOCHT

Ob Überraschungsbesuch, Grippe oder Dauerregen – mit einem Vorrat an Eingekochtem, wie Suppen, Fleisch, Saucen, Gemüse und Obst, können Sie sich manchen Weg ersparen und im Handumdrehen Feines auf den Tisch zaubern.



Einwecken oder einkochen?

Heißt es nun einwecken, einmachen, eindünsten oder einkochen? Es ist fast alles das Gleiche: eine physikalische Methode, Lebensmittel durch Erhitzen und luftdichtes Abschließen möglichst lange haltbar zu machen. Das gilt für pikante und süße Speisen.

Einkochen bedeutet genau genommen, Obst oder Gemüse gut zu kochen, heiß in Gläser abzufüllen und sofort zu verschließen, wie z.B. bei Konfitüren, Gelees und Chutneys.

Beim Einmachen oder Eindünsten werden die in Gläser gefüllte Lebensmittel bei etwa 90 °C im Wasserbad oder -dunst haltbar gemacht, Beispiele sind eingeweckte Kirschen oder Gemüsekonserven. Das Einmachen wird im Volksmund meistens ebenfalls als Einkochen bezeichnet – vielleicht weil der Begriff „Einmachen“ bei manchem negative Assoziationen hervorruft. Auch der Einkochautomat (siehe nachfolgender Abschnitt) müsste eigentlich Einmachautomat heißen – tut er aber nicht. Insofern wird in diesem Buch auch der Einfachheit halber von Einkochen gesprochen. Einwecken oder Einrexen übrigens sind Synonyme fürs Einmachen, abgeleitet von Weck-Einmachgläsern und Rex-Gummiringen zum Verschließen der Gläser.

ANS EINGEMACHTE GEHEN

Ans Eingemachte ging man früher vor allem im Winter. Dann holte man das aus der Vorratskammer, was für die kalten Monate oder für andere Notzeiten eingelagert war und als eiserne Reserve gehütet wurde.

So klappt's mit dem Einkochen und Einmachen

Einkochen (z.B. Chutneys) können Sie in jedem Kochtopf. Einmachen im Wasserbad lassen sich kleinere Mengen mühelos im Schnellkochtopf, für große Mengen eignet sich der Ein-

SCHON GEWUSST?

Den Begriff „Einwecken“ prägte ein Herr namens Johann Carl Weck. Er kaufte das Patent zum Haltbarmachen von Lebensmitteln mittels Erhitzen in Gläsern, welche mit Gummiringen dicht verschlossen wurden, und vertrieb im großen Stil die dazu notwendigen Gerätschaften wie Gläser, Ringe und Klammern. Werden so vorbereitete Gläser erhitzt, entsteht im Inneren ein leichter Überdruck, der die Luft entweichen lässt. Der Deckel saugt sich beim Abkühlen am Gummiring fest und das eingeweckte Obst oder Gemüse wird auf diese Weise sehr lange haltbar gemacht. Bereits 1907 wurde der Begriff „Einwecken“ als Synonym für das Wort Einkochen in den Duden aufgenommen.

kochtopf bzw. Einkochautomat. Der funktioniert ganz einfach: Wasser einfüllen, mit Zeitungspapier umwickelte Einmachgläser hineinstellen, Temperatur einstellen, und schon geht's los. Die in den Rezepten angegebene Einkochzeit läuft erst ab dem Zeitpunkt, wenn bei älteren Modellen am Thermometer die entsprechende Einkoch-Temperatur – je nach Einkochgut 75–100 °C – angezeigt wird oder bei neueren Geräten das rote Lämpchen am Topf erlischt bzw. auf Grün schaltet. Der große Vorteil der modernen Einkochautomaten ist, dass sie exakt die Temperatur halten, die eingestellt ist. Es gibt eine große Auswahl an Automatiktöpfen mit Temperaturregler und Überhitzungsschutz. Das Fassungsvermögen beträgt bei den meisten Töpfen 27 Liter. Das reicht für 14 1-Liter-Gläser. Die Preise bewegen sich etwa zwischen 70 und 170 Euro.

Ein Schnellkochtopf, auch Drucktopf, Dampfkochtopf, Papierscher Topf oder in Österreich Kelomat genannt, entwickelt durch Überdruck etwa 116 °C. Die Einkochzeit reduziert sich dadurch um etwa die Hälfte.

Natürlich können Sie auch in jedem Kochtopf einmachen. Dann sind Sie mit einem Lebensmittelthermometer auf der sicheren Seite – dieses gibt es schon für unter 10 Euro zu kaufen. Für gleichbleibende Temperatur müssen Sie in diesem Fall aber selber sorgen.

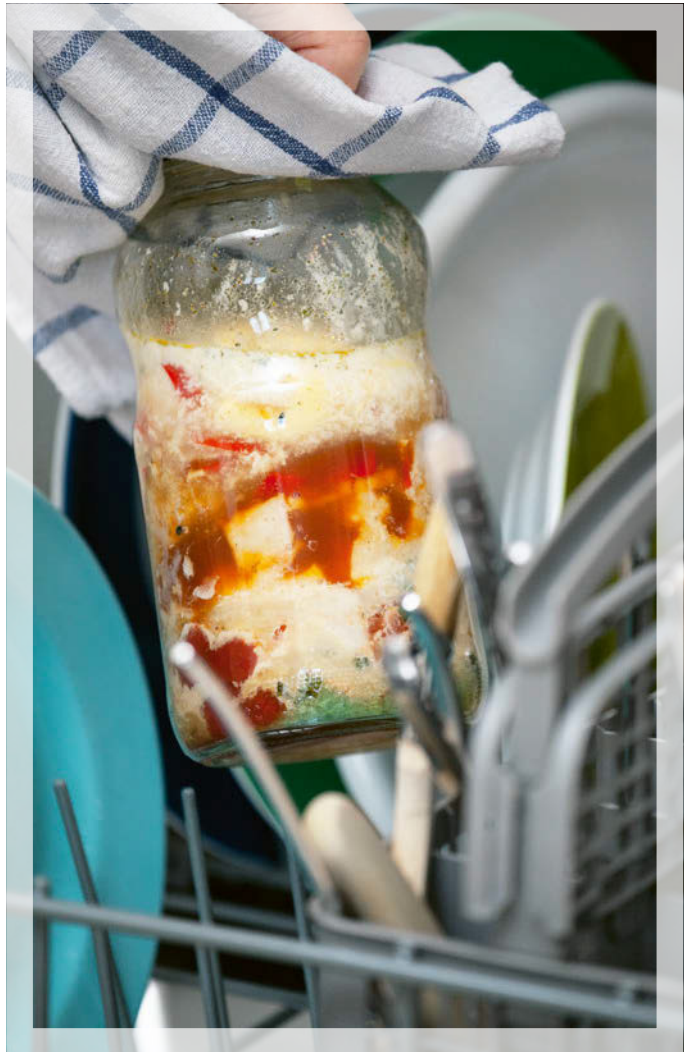
Genauso gut können Sie im Backofen einmachen: Bei Gläsern mit Gummis stellen Sie den Ofen auf 120 °C, füllen die Fettpfanne mit heißem Wasser und stellen die Gläser in den heißen Ofen hinein, ohne dass sie sich berühren. Dann kochen Sie Gemüse und Obst 40–55 min lang ein. Bei Gläsern ohne Gummis kann der Ofen 175 °C heiß sein. Wieder kommen die Gläser ohne Berührung zueinander in die mit heißem Wasser gefüllte Fettpfanne. Sobald der Glasinhalt zu perlen beginnt, können Sie den Ofen abschalten und die Gläser weitere 25–30 min bei geschlossener Ofentür darin lassen. Diese Methode ist allerdings tatsächlich nur für Gläser ohne Gummis geeignet, da bei den hohen Temperaturen die Gummis zu riechen beginnen – und sie sind meist nach der Prozedur nicht mehr gut zu gebrauchen.

Natur pur einkochen

Das bedeutet Einmachen (fast) ohne alles! So wird der Eigengeschmack der Lebensmittel möglichst unverfälscht gewahrt. Diese Variante dient in erster Linie dem bloßen Haltbarmachen. Und erst nach dem Öffnen der Gläser, beim Zubereiten, können Sie die Speisen nach Herzenslust verfeinern – oder auch pur genießen.

Beim Natur-pur-Einkochen gibt es zwei Möglichkeiten: Sehr wasserhaltige Gemüse- und Obstsorten wie beispielsweise

Frisch aus der Spülmaschine – geht auch.



IN SPÜLMASCHINE UND BROTBACKAUTOMAT EINKOCHEN

Ja, Sie haben richtig gelesen! Einkochen im Geschirrspüler geht mühelos und ist vor allem für größere Mengen und zartes Gargut wie Beeren, Aprikosen, Gurken oder Saft, aber besonders auch für Fleisch und Fisch perfekt. Alles in Gläser oder Flaschen füllen, diese luft- und wasserdicht verschließen, hinein- stellen und den Intensiv-Waschgang mit mindestens 70 °C und mindestens 120 min Dauer einstellen. Kleinere Mengen geben Sie einfach mit hinein, wenn sowieso Spülen angesagt ist. So ist Einkochen ganz einfach und läuft sozusagen nebenbei.

Oder besitzen Sie einen Brotbackautomaten? Dann schauen Sie sich die Programme einmal genauer an, manche Modelle haben ein Einkochprogramm.

Tomaten, Gurken oder Rhabarber können Sie problemlos in ein Einmachglas füllen, verschließen und ohne weitere Zusätze einkochen. Auch Fleisch und Fisch kann so für lange Zeit haltbar gemacht werden (siehe ab Seite 22) – das kulinarische Ergebnis ist sensationell! Sie können aber auch etwas frisch abgekochtes und eventuell leicht gesalzenes oder gewürztes Wasser über die Einlegewaren geben, ebenso Tee (siehe Seite 86) oder andere Flüssigkeiten, bevor sie diese einwecken. Kartoffeln müssen stets komplett mit Wasser bedeckt sein, bei den meisten anderen Einlagen reichen drei bis vier Esslöffel Flüssiges zusätzlich. Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch behalten bei beiden Methoden ihren vollen Eigengeschmack und entfalten später auf dem Teller ihr pures und unverfälschtes Aroma.

FAUSTREGELN FÜR EINKOCHZEITEN

- Obst: 15–30 min bei 75–80 °C pro 1-Liter-Glas
- Gemüse: 30–100 min bei 95–100 °C pro 1-Liter-Glas
- Je kleiner der Glasdurchmesser und je zarter das Einmachgut, desto niedriger die Temperatur und kürzer die Einweckzeit! Bei zartem Obst wie Beeren, Aprikosen, Pfirsichen oder Melone reichen oft schon 15 min; bei Gurken 30–45 min; bei Spargel, Erbsen und Bohnen 60–100 min; bei Mais, Kohl oder Wurzelgemüse 90–100 min.
- Fleisch: 100–120 min bei 65–100 °C pro 1-Liter-Glas
- Koch- und Brühwurst (z.B. Leberwurst, Zwiebelwurst, Bratwurst, Mortadella): 100–120 min bei 65–100 °C pro 1-Liter-Glas
- Fisch: 90–100 min bei 65–85 °C pro 1-Liter-Glas
- Sie können auch so rechnen: jeweils pro 1 cm Glasdurchmesser Obst 1,5–3 min; Gemüse 3–10 min; Fleisch, Wurst und Fisch 10 min einkochen