



Jutta Grimm

Magisch fix

Selbst gemachte Basics für die Küche
umweltfreundlich und gesund



Jutta Grimm
Magisch fix



Gedruckt auf
100% Recyclingpapier

Jutta Grimm

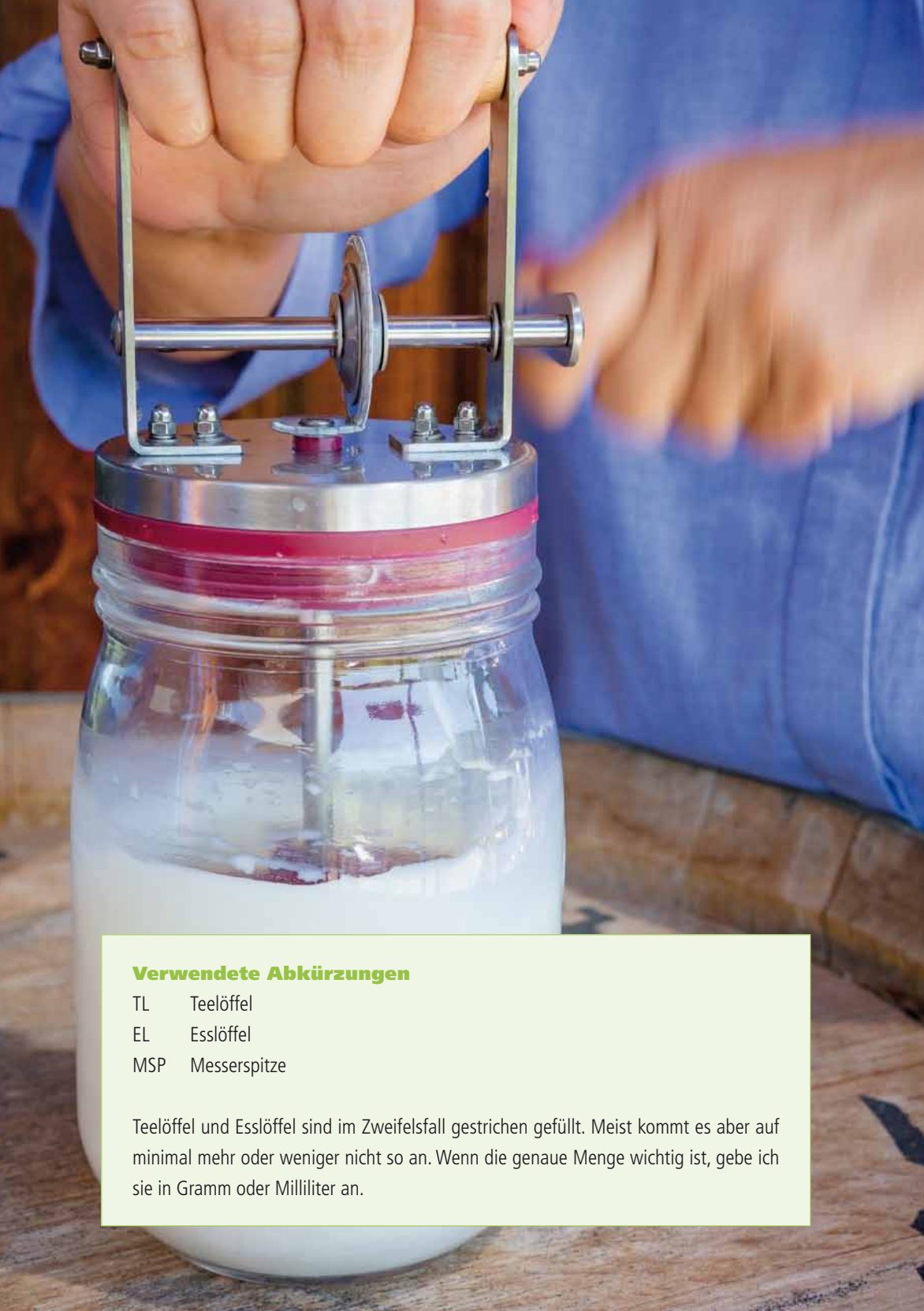
MAGISCH FIX

Selbst gemachte Basics für die Küche

umweltfreundlich und gesund

fotografiert von Hanna Bien





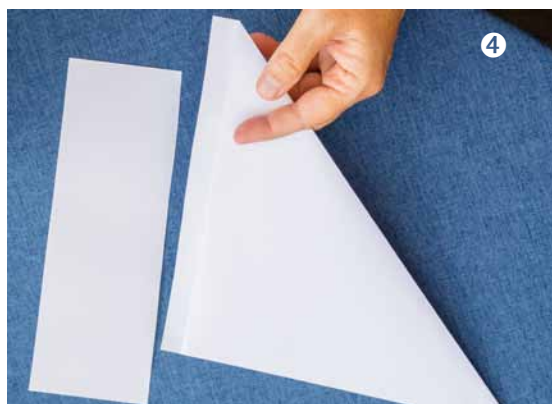
Verwendete Abkürzungen

- TL Teelöffel
- EL Esslöffel
- MSP Messerspitze

Teelöffel und Esslöffel sind im Zweifelsfall gestrichen gefüllt. Meist kommt es aber auf minimal mehr oder weniger nicht so an. Wenn die genaue Menge wichtig ist, gebe ich sie in Gramm oder Milliliter an.

INHALT

Magisch fix	7
Praktische Hinweise	10
Zutaten	10
Tipps zur Haltbarkeit	11
Dörren	13
Statt Blumen	17
Küchenregal DIY	20
• Salz und Zucker	22
• Gewürzmix	42
• Brühe und Tee	64
• Tortenguss und Puddingpulver	86
• Nuss und Korn	108
• Senf und Mayo	126
• Brot und Butter	146
• Paste und Sauce	164
Die Autorin	184
Die Fotografin	185
Verzeichnis der Rezepte	186



STATT BLUMEN

Selbstgemachtes aus der Küche ist immer ein schönes Mitbringsel: persönlich, nett, kostet nicht die Welt und – was ich als enormen Vorteil sehe – es lässt sich aufbrauchen. Allerdings sollten auch etwas Liebe und Sorgfalt in die Verpackung fließen. Dazu möchte ich hier ein paar Tipps geben.

Wenn ich etwas verschenken möchte, schaue ich erst einmal in meinem **Fundus** nach gebrauchten Gläsern, Dosen mit Deckeln und Pappschachteln. Diese sind natürlich sauber und von den alten Etiketten befreit. Wenn ich dort nichts finde, gucke ich nach meinen »neu gekauften« Einmachgläsern oder Twist-off-Gläsern, Flaschen oder Dosen.

Darauf kommt dann immer ein **schönes Etikett**. Das kann je nach Zeit und Lust von Hand beschrieben, am Computer erstellt und ausgedruckt, gestempelt oder gekauft sein. So ein Etikett pimpt ein altes Schraubglas enorm auf. Oder ich schreibe alles Wichtige mit einem Kreidestift in Schönschrift direkt auf das Glas. Auf das Etikett schreibe ich den Namen des Produktes, das Herstellungsdatum oder Verfallsdatum und wenn nötig eine Dosierung oder Gebrauchsanweisung. Oder ich nutze einen **Anhänger**, der mit einem schönen Bändchen angebracht wird. Das ist besonders bei größerer Textmenge einfacher.

Wenn es passt, verkleide ich den Deckel noch mit einem Häubchen aus Papier, Textil oder einem kleinen Kuchendeckchen. Hilfreich beim Verpacken sind immer **Kordel** und **Geschenkband**.

Tees und größere Mengen an Pulver verschenke ich gerne in selbst gebastelten **Spitztüten**. Wie man diese falten kann, zeige ich auf der nebenstehenden Seite. Bei fetthaltigen Mixturen greife ich dabei lieber zu beschichtetem Papier, wie Backpapier oder Wachspapier, oder zu nicht beschichtetem Pergamentpapier oder Pergamin.

Meist ist es witzig, **andere Behältnisse** zweckzuentfremden: die Take-away-Box vom Chinesen, Reagenzgläser, Cupcake-Formen oder Trinkbecher aus Pappe. Auch Tütchen aus **Zellglasfolie** (Zellophan) verwende ich sehr gern. Zellglas ist glasklar, gibt aber anders als Plastik keine ungesunden Substanzen wie Weichmacher an die Lebensmittel ab.

*Fotos links: Falten, schneiden, kleben –
so einfach ist die Spitztüte gebastelt.*

SIRUP

Die Idee von Sirup ist, ein haltbares und schmackhaftes Konzentrat herzustellen, sozusagen eine Art »flüssiges Gewürz« aus Zucker, Wasser und Geschmack gebenden Stoffen. Sirup schmeckt besonders lecker in kalten oder heißen Getränken und zu Milchprodukten, Süßspeisen und Desserts.

Wenn ich etwas größere Mengen Sirup koche, sterilisiere ich die gut gespülten Flaschen, in die ich den Sirup füllen möchte, vorher im Backofen. Ich stelle die Flaschen dazu in den kalten Ofen, heize ihn auf 100 °C (Umluft) und lasse die Flaschen dann noch 10 Minuten darin stehen. Alternativ die Flaschen mit heißem Wasser ausspülen. Den Sirup heiß in die noch heißen Flaschen abfüllen.

Ich benutze für die hier vorgestellten Sirupvarianten Roh-Rohrzucker. Im Prinzip geht es aber auch mit anderen Süßungsmitteln. Honig ist mir dafür zu schade, da bei einer Erwärmung über 40 °C ernährungsphysiologisch wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs verloren gehen. Und Ahornsirup hat mir dafür zu viel Eigengeschmack.

Achtung: Sirup dickt noch nach, wenn er abkühlt. Zur Probe deshalb ein paar Tropfen davon auf eine Untertasse geben und erkalten lassen. Wenn er noch nicht dick genug ist, noch weiter einkochen lassen.

❖ Die folgenden Rezepte ergeben diese **Mengen**:

Als Faustregel gilt: Die eingesetzte Menge Flüssigkeit entspricht etwa der Menge an fertigem Sirup.

❖ **Aufbewahrung**: kühl und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 6 Monate

VANILLESTRUP

1 Vanilleschote

125 g Roh-Rohrzucker

250 ml Wasser

eventuell 1 EL Vanille-Extrakt (Rezept siehe Seite 96)

- * Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schote in kleinere Stücke schneiden. Mark und Schote mit dem Zucker und Wasser in einen Topf geben und gut rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Mischung 15 Minuten oder länger bei kleiner Hitze offen köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- * Gegebenenfalls den Vanille-Extrakt unterrühren, noch kurz erhitzen und heiß in eine saubere Flasche abfüllen. Wenn die Vanilleschotenstücke stören, den Sirup vor dem Abfüllen noch heiß durch ein Sieb gießen.

CHAI-SIRUP

Es können ganze oder gemahlene Gewürze verwendet werden, was man gerade zur Hand hat. Nimmt man gemahlene Gewürze, wird der Sirup deutlich dunkler.

2 Stangen Zimt

5 Körner Piment

1 TL Gewürznelken

1 TL Kardamom

etwas Vanillepulver (Rezept siehe Seite 100)

oder Vanille-Extrakt (Rezept siehe Seite 96)

1 EL frischer Ingwer, gehackt

500 ml Wasser

250 g Roh-Rohrzucker

GEWÜRZMIX



PUMPKIN SPICE

Das Originalrezept für diese Kürbis-Gewürzmischung stammt aus den USA und beinhaltet die ganze Herrlichkeit rund um Herbst, Halloween und Thanksgiving. Pumpkin Spice ist das ideale Gewürz für Kürbiskuchen, Kürbismuffins, Kürbismarmelade und überhaupt alles, was man aus Kürbis machen kann. Auch zu Äpfeln passt es gut. Von Apfelkuchen, Apfelgelee bis hin zu heißem Apfelsaft verleiht es vielem einen wunderbaren Geschmack.

Ein Kürbis und dazu ein selbst gefaltetes Briefchen mit Pumpkin Spice ergeben auch ein feines und originelles Mitbringsel.

❖ Das folgende Rezept ergibt diese **Menge**: etwa 100 ml / 50 g

❖ **Aufbewahrung**: trocken und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 1 Jahr

4 EL *Zimtpulver*

4 TL *Ingwerpulver*

1 TL *Kardamom, gemahlen*

1 TL *Genwurznelken, gemahlen*

1 TL *Muskatnuss, gerieben*

❖ Alle Zutaten mischen. In einem dicht schließenden Glas verwahren.

Verwenden

- Eine leckere Verwendungsmöglichkeit ist **Pumpkin Spice Latte**. Für ein Glas dieser gewürzten Milch 250 ml Mandelmilch (Rezept siehe Seite 106) oder Milch mit 1 EL Kürbispüree (gegarter und pürierter Kürbis), 1 TL Vanille-Extrakt (Rezept siehe Seite 96) und ½ TL Pumpkin Spice erhitzen und aufschäumen. 100 ml starken heißen Kaffee in ein hohes Glas geben und die geschäumte Milch dazugeben. Zusätzlich mit etwas Pumpkin Spice bestreuen.

EXTRAKTE

Zum Backen oder für Desserts werden gerne Extrakte und Aromen eingesetzt. Diese hier können sehr leicht selbst gemacht werden. Als Grundlage und Lösungsmittel dient Wodka. Mit einem Alkoholgehalt von rund 40 Prozent ist er zugleich das Konservierungsmittel. Dennoch sollten auch in diesem Fall die verwendeten Geräte sehr sauber sein und die Behältnisse, in die der Extrakt abgefüllt wird, zuvor heiß ausgespült oder im Backofen sterilisiert werden (siehe Seite 12 und Seite 33).

- ❖ Die folgenden Rezepte ergeben diese **Mengen**: etwa 250 ml pro Mischung
- ❖ **Aufbewahrung**: kühl und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 1 Jahr

Extrakte verwenden

- Für ein haushaltsübliches Rezept für vier Personen 1–2 TL Extrakt verwenden, nach Geschmack auch mehr.

PFEFFERMINZ-EXTRAKT

*3–4 Zweige Pfefferminze
250 ml Wodka*

- * Die Blätter von der Pfefferminze abzupfen, grob zerkleinern und mit dem Wodka in eine Flasche oder in ein Glas mit Deckel geben. 1 Monat stehen lassen, dabei das Glas immer mal wieder gut schütteln. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen und in eine saubere Flasche füllen.

Tipp

In schöne Fläschchen abgefüllt, sind die Extrakte auch ein nettes Mitbringsel!

VANILLE-EXTRAKT

1–2 Vanilleschoten

250 ml Wodka

- ❖ Vanilleschoten mit dem Messer aufschlitzen, das Mark auskratzen und sowohl die Schoten als auch das Mark in eine Flasche oder in ein Glas mit Deckel geben. Mit Wodka auffüllen und gut 1 Monat stehen lassen. Dann kann man den Extrakt schon verwenden. Die Vanilleschoten im Extrakt lassen oder nach Belieben entfernen. Immer wieder mit Wodka auffüllen, so hat man richtig lange davon.

ZIMT-EXTRAKT

4 Stangen Zimt

250 ml Wodka

- ❖ Zimtstangen in ein Glas mit Deckel geben. Mit Wodka auffüllen und gut 1 Monat stehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen und in eine saubere Flasche füllen.

KAFFEE-EXTRAKT

4 EL Kaffeebohnen

250 ml Wodka

- ❖ Die Kaffeebohnen im Mörser oder Mixer grob zerkleinern. Mit dem Wodka in eine Flasche oder in ein Glas mit Deckel geben. Die Flüssigkeit 2–3 Monate stehen lassen, dabei das Glas immer mal wieder gut schütteln. Den fertigen Extrakt durch ein feines Sieb abseihen und in eine saubere Flasche füllen.

NUSS UND KORN



KROKANT

Der Name »Krokant« kommt aus dem Französischen: »croquer« heißt »krachen, knabbern, knuspern«. Und knusprig soll Krokant auch sein. Dann schafft er es auf Kuchen, über den Obstsalat oder das Müsli und dekoriert so manche Süßspeise. Nussig, süß und ein kleines bisschen bitter ist er eine Delikatesse!

- ❖ Das folgende Rezept ergibt diese **Menge**: etwa 200 g
- ❖ **Aufbewahrung**: trocken und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 6 Monate

100 g Mandeln, gehäutet (oder andere Nüsse)

50 g Butter

60 g Rob-Rohrzucker

- ❖ Die Mandeln hacken: je nachdem, wofür man den Krokant verwenden möchte, eher gröber oder feiner. Wer will, kann auf schon gehackte oder gehobelte Mandeln zurückgreifen.
- ❖ Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die Mandeln dazugeben und unter Rühren kurz bräunen lassen. Vorsicht, sie verbrennen schnell! Auf ein Schneidbrett gießen, glatt streichen und abkühlen lassen.
- ❖ Nach dem Kaltwerden mit einem großen Messer in kleine Stückchen hacken. In einem dicht schließenden Schraubglas aufbewahren.

Tipp

Klassisch wird Krokant aus Nüssen gemacht, sehr lecker ist er aber auch aus Sesam, Haferflocken oder Sonnenblumenkernen.



SALATKÖRNERMISCHUNG

Eine solche Mischung selbst zusammenzustellen, lohnt sich gleich doppelt: Erstens fährt man damit ungleich günstiger als bei gekauften Varianten und zweitens kann man so die eigenen Wünsche genau umsetzen. Die kleinen Kraftpakete sind voll mit Vitaminen, wertvollen Fettsäuren, pflanzlichen Proteinen und gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstoffen. Ich mixe mir immer gleich ein ganzes Glas voll, dann geht das Salatmachen ganz fix. In einem dicht schließenden Vorratsglas hält sich die Mischung mindestens 6 Monate.

- ❖ Nehmen Sie für Ihre ganz persönliche Mischung zum Beispiel Sesam, Kürbiskerne, Pinienkerne, Leinsamen, Fenchelsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne und (geschälte oder ungeschälte) Hanfsamen.

Tipp

Die Mischung kurz unter Rühren in einer trockenen Pfanne anrösten, dann entfaltet sie noch einmal mehr Aroma.

HUMMUS

Hummus schmeckt lecker als Brotaufstrich, als Dip, Füllung für Wraps oder zu Salaten. Je nach Verwendungszweck können Sie die Konsistenz eher fest oder eher breig wählen, indem Sie mehr oder weniger Kichererbsen-Kochflüssigkeit dazugeben. Verändern Sie Ihr eigenes Hummusrezept durch Zugabe von Gewürzen, püriertem gekochten oder rohen Gemüse, Kräutern und was Ihnen noch gefällt.

- ❖ Das folgende Rezept ergibt diese **Menge**: etwa 600 g
- ❖ **Aufbewahrung**: im Kühlschrank, dicht verschlossen, haltbar etwa 2 Wochen

480 g gegarte Kichererbsen

2 Zehen Knoblauch

2 Zitronen

4 EL Tabin (Rezept siehe Seite 166)

2 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver edelsüß

2 EL Kreuzkümmel, gemahlen

wer es etwas schärfer mag: 1 TL Pul Biber (siehe Seite 36)

1 TL Meersalz

- ❖ Die gegarten Kichererbsen abgießen. Die Flüssigkeit auffangen, damit können Sie die Konsistenz des Hummus noch variieren. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Saft der Zitronen auspressen.
- ❖ Alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten und in einem dicht schließenden Glas im Kühlschrank aufbewahren.
- ❖ Rühren Sie vor dem Servieren 1 EL Paprikapulver – je nach Geschmack edelsüß oder rosenscharf – mit etwas Öl an und träufeln Sie es auf das Hummus. So wird es traditionell serviert.