

Haltbarmachen und Veredeln von Obst und Gemüse

Um ihre Nahrungsgrundlage zu sichern, haben sich die Menschen schon früh Gedanken über das Haltbarmachen gemacht. Zu den ältesten Methoden zählen das Salzen, Trocknen und Räuchern. Und schon ca. 3000 v. Chr. haben die Menschen Lebensmittel in Öl und Essig eingelegt. Später haben die Römer das Konservieren mit Honig entdeckt. Man kann Produkte erzeugen, die es so nicht zu kaufen gibt. Vor allem weißt du ganz genau wo das Obst und Gemüse herkommt, nämlich aus deinem eigenen Garten!

Mit der folgenden Auswahl an Rezepten möchte ich euch zum Nachkochen und auch zum Selber-Experimentieren animieren. Viele tolle Rezepte findet man auch in einer Fülle an Büchern, die jedes Jahr neu zu diesem Thema erscheinen. Genießt die vielen selbstgemachten Köstlichkeiten mit der Familie oder mit Freunden!

PS: Auch als kleines Mitbringsel kommt Selbstgemachtes immer gut an.

Eingelegtes Gemüse in Essig

1 l Essig (5 % Essigsäure), 1,5 l Wasser, 325 g Zucker, 100 g Salz

Mit diesem Einlegeessig können Gurken, Cocktailtomaten, Pfefferoni, Paprika usw. eingelegt werden.

Gemüse in sterile Gläser schichten, Gewürze wie z.B Dill, Pfefferkörner, Senfkörner, Nelken, Knoblauch, Lorbeerblatt, Fenchelblüten... können je nach Belieben zugefügt werden;

Danach mit dem kalten Einlegeessig auffüllen, Gläser verschließen und je nach Glasgröße 20 – 30 min bei 85-90 °C pasteurisieren.

Eingelegte Zucchini

2 kg Zucchini, 1 kg Paprika (rot, gelb grün), ½ kg Zwiebelringe, 700 ml Einlegeessig, 1 l Wasser, ½ l Apfelsaft, 200 g Zucker, 4 TL Salz, je 2 TL Curry, Dill, Senfkörner und Pfefferkörner, Saft von 2 Zitronen

Gemüse klein schneiden. Wasser, Apfelsaft und Essig mit dem Zucker, Salz und Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das geschnittene Gemüse zugeben und einmal kurz aufwallen lassen. Dann das Gemüse aus dem Topf in die Gläser füllen, den Sud nochmals aufkochen lassen und auf die Gläser verteilen. Danach die Gläser sofort verschließen und auf den Kopf stellen.

Caponata

2 Melanzani, (Auberginen) 2 rote Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 2 Zucchini (ca. 20 cm), 5 Stängel Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 4 Fleischtomaten, ½ Glas schwarze Oliven, 40 ml Essig, Basilikum, Öl zum Anbraten, Salz, Zucker und Pfeffer zum Abschmecken

Auberginen, Paprika und Zucchini klein würfeln, Zwiebel in kleine Spalten schneiden, Knoblauch grob hacken, Fenchel in feine Streifen schneiden, Tomaten ebenfalls fein würfeln

Jedes Gemüse separat anbraten und anschließend in einer Schüssel mischen. Zum Schluss gewürfelte Tomaten ca. 10 – 15 min köcheln lassen und dann ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

In Gläser füllen und 45 min bei 100 Grad garen lassen.

Relish

Im Gegensatz zu Chutney bleibt das Relish eher knackig und frisch und wird nicht so „musig“ eingekocht. Es besteht hauptsächlich aus Gemüse und wird süß-sauer abgeschmeckt. Gerne wird es als Beilage zu gegrilltem Fleisch gereicht.

Randigrelish mit Kren

½ kg Randig geschält und gewürfelt, 250 g säuerliche Äpfel geschält und klein gewürfelt, 100 g fein gehackte Zwiebel, 250 g milder Essig, ca. 170 g Zucker, 70 g frisch geriebener Kren, 5 g Salz, 3 g Senfkörner, 3 g Kümmel, schwarzer Pfeffer

Randig, Zwiebel und Äpfel mit dem Zucker mischen und etwa eine Stunde ziehen lassen. Danach den restlichen Zucker und die Gewürze zugeben und so lange einkochen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Am Ende der Garzeit den Kren unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Noch heiß in Schraubverschlussgläser füllen und sofort verschließen.

Zum Pasteurisieren die Gläser anschließend noch 20 Minuten in leicht wallendes Wasser stellen.

Tomatenpesto

500 g getrocknete Tomaten, 150 g frische Tomaten, 50 g Knoblauch, 25 g frisches Basilikum, 10 g frischer Rosmarin, ca. 170 ml Olivenöl, 25 g Meersalz

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zerkleinern und zum Schluss das Olivenöl einrühren. Die Masse in sterile Gläser füllen, und pasteurisieren.

Tipp: Die Tomaten nur halb trocken machen, oder in stark verdünntem Essigwasser einweichen

Basilikumpesto

120 g Basilikum, 100 g (geröstete) Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, ca. 120 ml Olivenöl, 100 g Parmesan

Kapuzinerkressepesto

100 g Kapuzinerkresse (Blätter, Blüten, Knospen, Kapseln), 80 g Walnüsse, 100 ml Olivenöl, etwas Salz

Kürbiskernpesto

170 g, Kürbiskerne natur, 100 g Pinienkerne, 50 g Petersilie, 10 Basilikumblätter, 50 ml Rapsöl, 100 ml Kürbiskernöl, etwas Salz

Walnusspesto (passt ausgezeichnet zu Käse)

100 g Walnüsse, 50 g Parmesan oder Pecorino, 1 TL Honig zum Abrunden, 100 ml Olivenöl, evtl. eine Prise Salz

Für diese vielseitigen Pasten können als Variante auch aus Petersilienblätter, Rukola, Radieschenblätter, Bärlauch, Löwenzahn, Kerbel, Brennnessel, Estragon... verwendet werden. Alternativ zu den Pinienkernen können auch Sonnenblumenkerne, Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse verwendet werden.

Ajvar

1,25 kg rote Paprika, 0,5 kg Melanzani, 5 Knoblauchzehen, 125 ml Apfelessig, 175 ml Olivenöl, ½ EL Salz, 2-3 EL Zucker

Die Paprika von den Kernen befreien. Melanzani und Paprika grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten weichkochen. Anschließend mit dem Mixstab grob pürieren und abschmecken.

Heiß in Schraubverschlussgläser füllen oder einwecken bei 90 Grad 30 Minuten.

Harissa

3 rote Paprika, 1,5 TL Koriandersamen, 1,5 TL Kreuzkümmelsamen, 1,5 TL Kümmelsamen, 1,4 EL Olivenöl, 3 kleine rote Zwiebeln grob gehackt, 9 Knoblauchzehen grob gehackt, 9 rote Chilischoten von den Samen befreit, 1,5 EL Tomatenmark, 3 EL Zitronensaft, 1,5 TL Salz

Die Gewürze ohne Fett rösten und dann im Mörser zerstoßen.

Die restlichen Zutaten mit Olivenöl ca. 10 Minuten rösten (die Zwiebel sollte fast karamellisiert sein). In der Küchenmaschine alles fein pürieren und bei Bedarf noch etwas Öl zugeben.

Die fertige Paste einkochen (90 Grad 30 min.) oder im Kühlschrank aufbewahren

Tomatensalsa (zum Dippen mit Tortilla Chips)

5 kg Tomaten, ca. 150 ml Rotweinessig, 200 g Zwiebel, 300 g Paprika rot, 1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchknolle, 2 TL Kreuzkümmel, ca. 4 TL Salz, 1 EL Honig, für die scharfe Variante etwas Chili

Die Tomaten halbieren und über Nacht im Dörrgerät antrocknen lassen. Dann ganz fein mixen und die Masse in einem Topf zum Kochen bringen (gleich umrühren – spritzt!) Zwiebeln und Paprika ganz fein würfeln und mit dem Essig und dem Kreuzkümmel zur Tomatenmasse geben. Den Knoblauch dazu pressen und wenn die Zwiebel- und Paprikawürfel weich sind, mit Salz und evtl. 1 EL Honig abschmecken

Zwiebel-Apfelchutney mit milden Habanero

1 kg Zwiebeln, 1 kg Äpfel, ca. 500 ml Essig, 2 TL Salz, 450 g Zucker, 2 EL gelber Curry, ca. 20 milde, gelbe Habanero, 1 ½ EL Pektin

Zwiebeln und die geschälten Äpfel fein würfeln und im Essig ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Mixstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Den Zucker mit Pektin mischen, einrühren, und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. In den letzten zwei Minuten noch die fein geschnittenen Habanerostreifen unterrühren.

Suppenwürze

Karotten, Pastinake, Lauch, Liebstöckel, Sellerieknolle und Kraut, Zwiebel fein raspeln oder ganz fein hacken, mit Salz mischen (250 g Salz auf 1 kg Gemüse). Nach Belieben kann etwas Gelbwurz (Kurkuma) beigelegt werden. In ein steriles Glas füllen und verschließen. Kühl und dunkel lagern. Zwei Esslöffel der Suppenwürze mit 750 ml Wasser aufgekocht ergibt eine köstliche Gemüsebrühe.

Chili in Salz

Chili von den Kernen befreien (Gummihandschuhe tragen) und durch den Fleischwolf mit kleiner Scheibe drehen. Der Masse 10% Salz zufügen und vermischen. In sterile Gläser füllen und pasteurisieren. Kann zum Würzen von Suppen und Saucen verwendet werden.

Fruchtaufstrich

800 g Früchte, 200 g Zucker, 20-30 g Apfelpektin

Früchte und Zucker vermischen und über Nacht stehen lassen. Dann das Apfelpektin zugeben und bis zum Gelieren einkochen (ca. 5 min.). Noch heiß in sterile Gläser füllen und anschließend 20 min. in wallendem Wasser pasteurisieren.

Dieser Fruchtaufstrich mit nur 20% Zuckeranteil schmeckt besonders fruchtig – unbedingt ausprobieren! Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Salbeilikör

40 g Salbei, 10 g Zitronenmelisse, 2 Nelken, 1 Flasche neutraler Alkohol (0.7 l)

Kräuter etwas zerkleinern. Mit dem Alkohol mischen und an einem warmen Platz 2 Wochen ziehen lassen. 300 ml Wasser und 250 g Rohrzucker aufkochen. Nach dem Abkühlen mit dem Ansatz mischen und noch zwei Monate reifen lassen.

Achtung bei Produkten mit Olivenöl!!

Wenn sich schon nach 1-2 Tagen oder Wochen der Deckel des Glases wölbt oder Olivenöl austritt, **darf der Inhalt nicht mehr verzehrt werden**, es könnte das Nervengift Botox entstanden sein, dies kann bei ungenügender Pasteurisierung oder ungenügender Reinheit bei der Verarbeitung entstehen!