Fang dir ein Stück Sommer im Glas ein!

Meine 7 liebsten Rezepte zum Einkochen und Fermentieren

Einleitung

Wenn du dein eigenes Gemüse anbaust, dann kennst du das sicher auch: der Sommer ist die Zeit des Überflusses und die Erntemengen übersteigen oft den täglichen Bedarf an frischem Gemüse. Das ist die Zeit im Jahr, um all das leckere Gemüse für den Winter haltbar zu machen – denn was gibt es Schöneres, als sich an einem trüben Wintertag einen warmen Milchreis mit selbst eingekochten Zimtpflaumen zu zaubern. Mhh…

Ob Tomatensauce aus sonnenverwöhnten Tomaten, das klassische Sauerkraut mit all seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften oder die knackigen Salzgurken als leckeren Snack zwischendurch: In diesem eBook habe ich dir meine allerliebsten Rezepte zum Haltbarmachen aufgeschrieben.

Und falls du keinen oder nur einen kleinen Garten zur Verfügung hast, dann schau dich doch mal auf dem Wochenmarkt um und frage regionale Anbieter, ob du ihnen eine ganze Kiste saisonales Gemüse abkaufen kannst. Auf die gibt es meist einen vergünstigten Preis und du kannst das regionale und saisonale Gemüse wunderbar zum Einkochen und Fermentieren nutzen.

Also hol deinen Einkochkessel und den Sauerkrautstampfer raus – auf eine prall gefüllte Speisekammer!

Freudige Grüße
Marie

Apfelmus

Ob mit Kartoffelpuffern, Pfannkuchen oder ganz einfach als Himmel und Erde zu Stampfkartoffeln – Apfelmus wird wohl in kaum einer Selbstversorger Küche fehlen. Es ist auch eine tolle Möglichkeit, um Fallobst zu verarbeiten.

Zutaten

3 kg Äpfel

1 kg Zucker

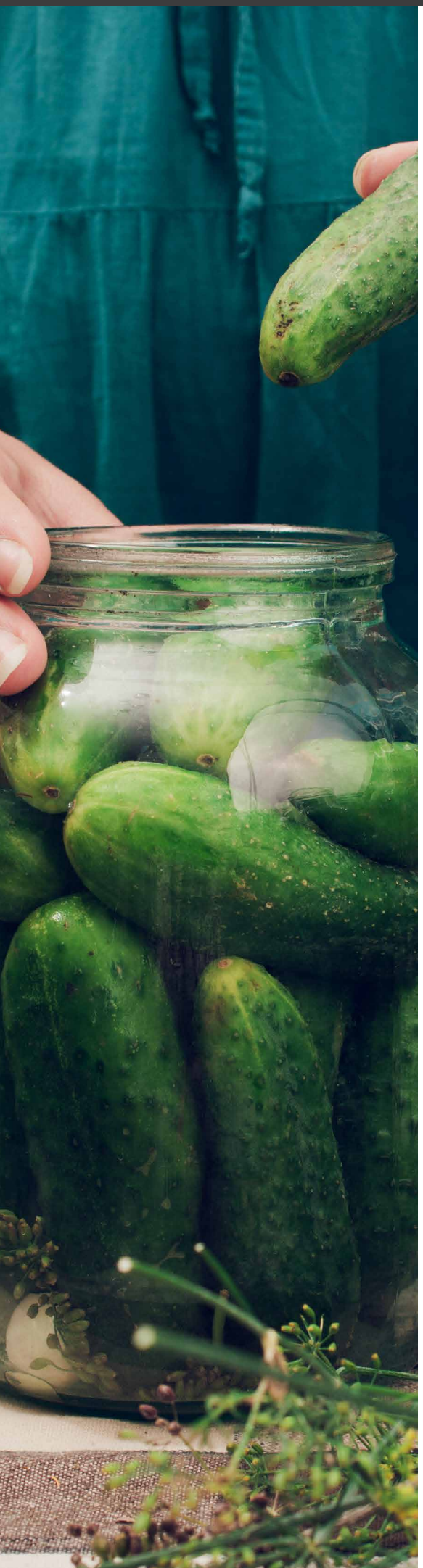
Los geht's!

1. Die Äpfel waschen, von Faulstellen befreien, schälen und Kerngehäuse und Stiel entfernen. In Stücke schneiden und mit etwas Wasser unter Rühren kochen, bis die Äpfel anfangen zu zerfallen.

2. Pürieren, den Zucker unterrühren und weitere fünf Minuten lang unter Rühren aufkochen.

3. Das Apfelmus kochend heiß in die sterilen Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen.

4. Für eine bessere Haltbarkeit können die Gläser 10 Minuten bei 90 °C eingekocht werden.



Einlegegurken

Dieser Klassiker darf in der Rezepte-Sammlung natürlich nicht fehlen. Die fermentierten Gurken bleiben super lange knackig und gehören bei uns zur Brotmahlzeit einfach dazu. Sie passen nämlich ganz wunderbar zu Käsebrot! ;)

Zutaten

1 kg möglichst kleine Einlegegurken

1 Bund frischer Dill

8 Schalotten, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält

100 g Senfkörner

3%ige Salzlake (2 EL nicht jodiertes Salz/l Wasser)

Los geht's!

1. Gurken und alle Würzzutaten auf die sterilen Gefäße verteilen. Die Gewürze dabei zuerst einfüllen, dann die Gurken dicht einfüllen, sodass möglichst wenige Hohlräume entstehen.

2. Mit Salzlake auffüllen, sodass alle Zutaten mit Lake bedeckt sind. Auftreibende Gurken und Würzzutaten mit einem Kohlblatt bedecken und beschweren, sodass sie unter Wasser gedrückt werden. Das Gefäß verschließen.

3. Ein bis zwei Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann kühl und dunkel lagern.

Fermentierte Tomaten

Mhhh... fermentierte Tomaten gehören zu meinen allerliebsten Fermenten! Sie schmecken wie kleine Sternenexplosionen im Mund und sind ein toller Sommersnack. Wenn ich Freund*innen die fermentierten Tomaten anbiete, ist das Glas meistens ruckzuck aufgegessen. Also am besten immer gleich mehrere Gläser ansetzen. ;)

Zutaten

1 kg Tomaten

2 Handvoll frische Basilikumblätter

3 Knoblauchzehen, geschält

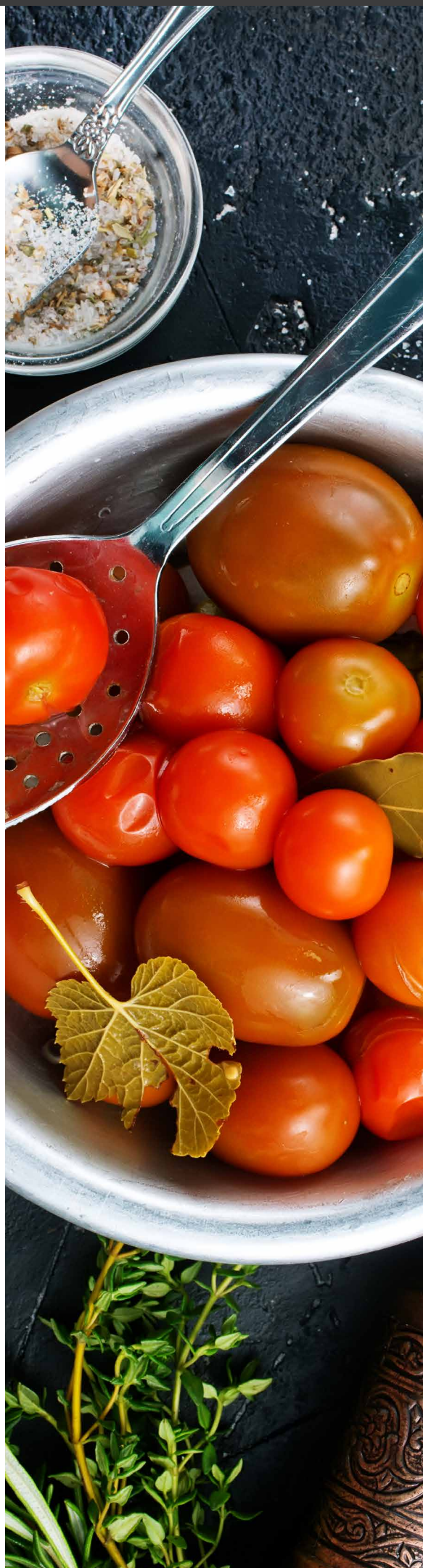
3,5%ige Salzlake (2,5 EL nicht jodiertes Salz/l Wasser)

Los geht's!

1. Tomaten putzen. Jede Tomate fünf Mal mit einem Zahnstocher anstechen, um einen Austausch zwischen Tomate, Salzlake und Milchsäurebakterien zu ermöglichen.

2. Basilikum und Knoblauch in ein steriles Gefäß füllen, dann die Tomaten darauf geben. Mit der Salzlake auffüllen, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Tomaten mit einer Zwiebelschale oder einem Kohlblatt bedecken und beschweren, sodass alles unter Wasser gedrückt wird. Das Gefäß verschließen.

3. Fünf Tage bei Zimmertemperatur fermentieren, danach kühl und dunkel lagern.



Tomatensauce

Wir können von selbstgemachter Tomatensauce einfach nicht genug bekommen. Ob zu Nudeln, Pizza oder Lasagne - Tomatensauce von den eigenen Tomaten aus dem Garten schmeckt einfach bombastisch und macht jedes noch so einfache Gericht zu etwas Besonderem. Yaaams!

Zutaten

3 kg Tomaten

1 große Zwiebel

1–4 Knoblauchzehen

Rosmarin

Thymian

Oregano

5 EL Agavendicksaft oder Honig

5 EL Zitronensaft

Etwas Öl zum Anbraten

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Los geht's!

1. Zwiebel fein würfeln und in großem Topf mit Öl anbraten.

2. Fein gehackten Knoblauch dazugeben und anbraten.

3. Fein gehackte Kräuter und Agavendicksaft bzw. Honig in den Topf geben.

4. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen und in den Topf geben. Zitronensaft dazugeben.

5. Tomaten für 10 Minuten unter regelmäßigem Rühren brodelnd kochen.

6. Tomatensauce fein pürieren. In die Gläser füllen und verschließen und 30 Minuten bei 90°C einkochen.

Orientalisches Birnenchutney

Mit diesem Chutney holst du dir ganz viel sommerliche Süße ins Glas! Ich liebe den zarten Birnengeschmack ja besonders zu kräftigem Bergkäse. Mmmh…lecker!

Zutaten

600 g Birnen, geputzt und gewürfelt

50 g getrocknete Datteln, in kleine Stücke geschnitten

50 g getrocknete Feigen, in kleine Stücke geschnitten

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

½ Chilischote, in kleine Stücke geschnitten

100 ml Balsamico Bianco, 125 ml Birnensaft

1 Sternanis, ½ Zimtstange, Salz, Zucker

250 g Gelierzucker 2:1

Los geht's!

1. Alle Zutaten in einem Topf gut vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Drei Minuten lang kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Sternanis wieder herausfischen.

2. Chutney in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser in einen großen Topf mit erwärmtem Wasser stellen und 30 Minuten bei 90 °C einkochen.

3. Das Chutney ergibt vier Gläser mit 250 ml Fassungsvermögen und schmeckt genial zu Fleisch und Fisch oder Gemüsebratlingen.

Sauerkraut

Hier kommt die Krautvariante, die wir bestimmt alle kennen: Sauerkraut. Dazu muss es gar nicht unbedingt immer Kassler, Leberkäs oder Würstchen geben. Wie wäre es mit Teigtaschen, gefüllt mit Sauerkraut und Feta? Ich finde Sauerkraut ist soo vielfältig und hat unbedingt etwas mehr Aufmerksamkeit verdient. :)

Zutaten

1 kg Weißkohl
1 große Zwiebel
1 EL Salz
1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken

Los geht's!

1. Den Kohl reiben, die Zwiebel in Ringe schneiden und alles mit Salz und Gewürzen in eine große Schüssel geben. Kneten oder stampfen, bis der Zellsaft austritt.

2. Schichtweise in die sterilen Gefäße einfüllen und immer wieder fest einstampfen. Wenn das Gemüse nicht komplett von Flüssigkeit bedeckt ist, mit der Lake auffüllen. Mit einem Kohlblatt abdecken und so beschweren, dass das komplette Gemüse unter der Flüssigkeit steht.

3. Sieben bis zehn Tage bei Zimmertemperatur fermentieren, danach kühl und dunkel lagern.

Zimtpflaumen

Eingekochte Zimtpflaumen sind in meiner Familie der absolute Hit. Die süßen Früchte sind super dafür geeignet, um ruckszuck einen schnellen Obstkuchen aus dem Ärmel zu schütteln. Genauso gut machen sie sich aber auch im Grießbrei - so kann ein kalter Wintertag starten.

Zutaten

1,5 kg Pflaumen (oder Zwetschgen)

600 ml Wasser

200 g Zucker

Zimt nach Geschmack

Los geht's!

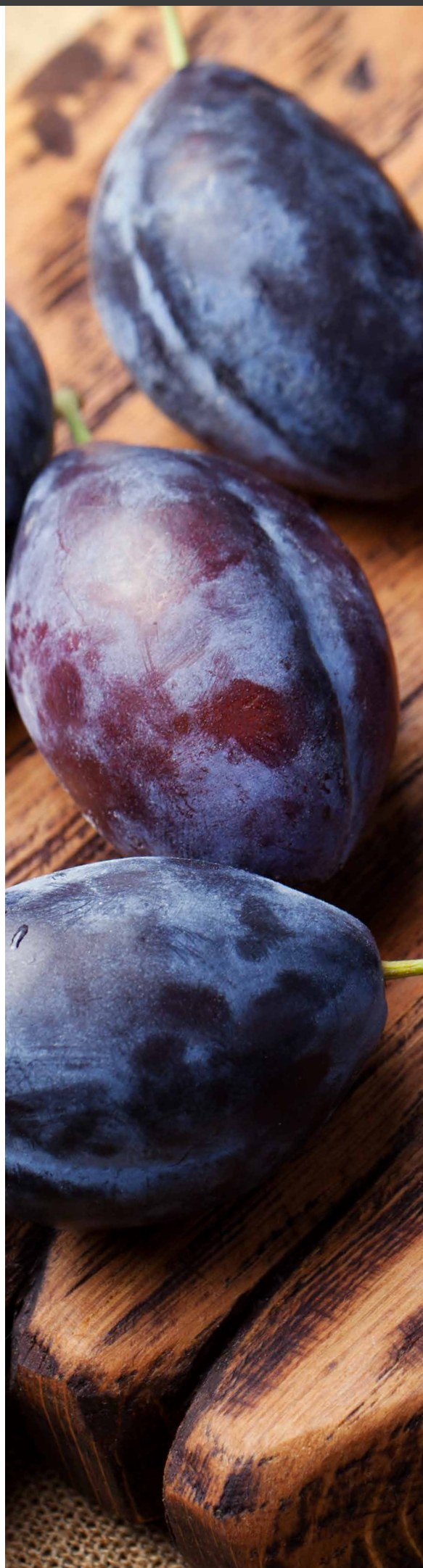
1. Pflaumen entsteinen, halbieren und roh in die sauberen Gläser geben.

2. Wasser, Zucker und Zimt unter Rühren fünf Minuten lang aufkochen.

3. Die Pflaumengläser mit der Zucker-Zimt-Lösung auffüllen und verschließen.

4. Die Gläser mit dem Glasheber so in den Topf stellen, dass sie sich nicht berühren.

5. Den Timer auf 30 Minuten stellen. Wenn die Zimtpflaumen fertig sind, mit einem Glasheber aus dem Topf nehmen, auf ein Geschirrtuch stellen und sie vollständig abkühlen lassen.



Quellenangabe Bilder

S. 3: Zhukovskyi/Shutterstock.com

S. 4: P A/Shutterstock.com

S. 5: tycoon101/Shutterstock.com

S. 7: Elena Zajchikova/Shutterstock.com

S. 8: envato_bhofack2/Shutterstock.com

S. 9: envato_annapustynnikova/Shutterstock.com