



## CHECKLISTE: SICHER EINKOCHEN

---

*Füll deine Vorratskammer mit selbstgemachten Köstlichkeiten!*

## Süchtig nach Einkochen?

---

**W**illkommen im Club! Ich liebe es, mein Gemüse im Einkochkessel unsterblich zu machen und dann lauter bunte Gläser in meinen Vorratsschränken aufzureihen. Und damit du ohne Angst vor Botulismus wirklich sicher einkochen kannst, habe ich dir Checklisten für die beiden Grundtechniken beim Einkochen erstellt, die du Schritt für Schritt durchgehen kannst: *Heiß einfüllen* und *Einkochen im Wasserbad*.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, melde dich gerne für meinen »*Obst und Gemüse haltbar machen*« Onlinekurs an – da helfe ich dir mit detaillierten Videoanleitungen dabei, deine Vorratskammer bis unter die Decke mit selbst eingekochten, eingelagerten und fermentierten Köstlichkeiten zu füllen. Und ein prall gefülltes Rezept-eBook gibt es auch dazu.

*Ich wünsche dir ganz viel Spaß und Erfolg beim Einkochen!  
Auf dass sich unsere Vorratsregale durchbiegen!*

*Marie*



# Checkliste Heiss einfüllen

---

## 5 wichtige Grundregeln:

- ✓ Such dir ein sicheres und vertrauenswürdige Rezept
- ✓ Verwende nur unbeschädigte Schraubgläser und -deckel
- ✓ Sterilisiere deine Gläser und das Einkochwerkzeug mit heißem Wasser
- ✓ Koche Gummiringe und Deckel vor dem Einkochen mit Essigwasser aus
- ✓ Gib den Zucker immer als vorbereitete Zucker-Lösung zu deinem Obst, wenn dein Einkochgut in einer Zuckerlösung schwimmen soll

## So gehst du vor:

1. Gefäße und Zubehör spülen und mit kochendem Wasser sterilisieren, 5 Minuten im heißen Wasser liegen lassen
2. Obst/Gemüse verlesen, waschen und unschöne Stellen entfernen
3. Obst/Gemüse gar kochen, evtl. Zucker hinzufügen oder würzen
4. Obst/Gemüse kochend heiß in die Gläser einfüllen, Glasrand mit einem sauberen Tuch abwischen, Gläser schnell verschließen, bei Einkochgläsern Klammern anbringen
5. Abkühlen lassen
6. Bei Einkochgläsern die Klammern wieder abnehmen und überprüfen, ob die Gläser ein Vakuum gebildet haben

# Checkliste Einkochen im Wasserbad

---

## 6 wichtige Grundregeln:

- ✓ Such dir ein sicheres und vertrauenswürdiges Rezept
- ✓ Verwende nur unbeschädigte Gläser, (Schraub-)deckel und Ringe
- ✓ Sterilisiere Einkochwerkzeuge und Zubehör mit heißem Wasser
- ✓ Koche Gummringe und Deckel vor dem Einkochen mit Essigwasser aus
- ✓ Löse den Zucker in Wasser auf und gib ihn als Zuckerlösung zu deinem Obst, falls dein Einkochgut in einer Zuckerlösung schwimmen soll
- ✓ Halte die Einkochzeit und -temperatur exakt ein.

## So gehst du vor:

1. Gefäße und Zubehör spülen und mit kochendem Wasser sterilisieren, 5 Minuten im heißen Wasser liegen lassen
2. Obst/Gemüse verlesen und unschöne Stellen entfernen
3. Obst/Gemüse vorkochen, wenn im Rezept angegeben
4. Obst/Gemüse gekocht oder ungekocht (je nach Rezept) einfüllen, den Glasrand mit einem sauberen Tuch abwischen und Gläser verschließen, bei Einkochgläsern die jeweils passenden Klammern anbringen
5. Wasser in den Einkochtopf füllen, sodass die Gläser später komplett bedeckt sind, das Wasser erwärmen, sodass es die gleiche Temperatur hat wie das Einkochgut in den Gläsern. Gläser in einen Einkochtopf oder -automaten stellen und entsprechend der Einkochzeit und -temperatur kochen
6. Gläser herausholen und abkühlen lassen