

Alles für die Vorratskammer

© 2011 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.

Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at

Internet: www.loewenzahn.at

Buchgestaltung nach Entwürfen von hoeretzeder grafische gestaltung, Scheffau/Tirol

Satz: Löwenzahn/Maria Strobl, maria.strobl@gestro.at

Umschlag: Löwenzahn/Stefan Rasberger

Fotografien:

Wenn im Folgenden nicht anders angegeben, stammen die Fotos von der Bäuerin, die das jeweilige Rezept zur Verfügung gestellt hat.

www.fotowerk-aichner.at: Coverfoto, S.4, S. 10 oben, S.40–41, S. 44–45, S. 76, S. 118, S. 143, S. 145, S. 163, S. 182, 187, S. 198–199, S. 238–239; Ingrid u. Gerlinde Tamerl: S.134; iStockphoto.com : S. 8–79 edoneil; S. 92–93 TeresaKasprzycka; S. 106–107 MKucova; S. 146–147 Floortje; S. 178–179 JackJelly; S. 206–207 itakefotos4u; S. 138–139 visual7

ISBN 978-3-7066-2735-1

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses Buch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter www.loewenzahn.at.

Alles für die
Vorratskammer

Natürlich. Praktisch.

Selbst gemacht

Löwenzahn

Inhaltsübersicht

Bäuerinnen stellen sich vor

Daniela Wallner, Salzburg

Gertrud Hirtl, Steiermark

Verena Ölhafen, Tirol

Regina Oberpeilsteiner, Oberösterreich

Hermine Hartl, Niederösterreich

Luise Schön und Andrea Schabbauer, Wien

Ida Traupmann, Burgenland

Petra Berger, Kärnten

Sigrid Gasser, Vorarlberg

Vorratshaltung – So gelingt's!

Grundlagen

Verwenden Sie nur Lebensmittel bester Qualität.

Wählen Sie geeignetes Einkochgeschirr.

Halten Sie die Einkochutensilien so sauber wie möglich.

Erhitzen Sie alles mit der richtigen Methode.

Denken Sie an die Beschriftung und Lagerung.

Kräuter

Allroundtalente in der Vorratskammer

Kreative Ideen zum Haltbarmachen von Kräutern

Pikant Eingelegtes

Gemüse raffiniert verfeinern

Wohlschmeckende Kräuter und Gewürze für Pikant Eingelegtes

Letscho

Süßsaures Gemüse, eingelegt

Zucchini in Currysud

Ratatouille

Gemischte Senffrüchte

Schwammerl, eingelegt

Angies eingelegte Eierschwammerl

Feuriger Schafskäse

Kärntner Kuh-Käs-Kugeln

Zwiebeln, eingelegt

B'soffene Schalotten

Russenkraut

Gelbwurz-Zucchini

Eingelegte Zucchini

Süßsaurer Zuchinisalat

Eingelegte Paprikazucchini

Eingelegter Knoblauch

Knoblauch, süßsauer eingelegt

B'soffener Knoblauch

Essiggurken, klassisch

Eingelegte Cocktailparadeiser

Pfefferoni, mild oder scharf

Senfgurken

Paprika in Öl
Getrocknete Tomaten in Olivenöl
Rote-Rüben-Salat
Karotten, pikant in Öl
Fenchel, toskanische Art
Grüne Bohnen, eingeweckt
Eingelegter Porree
Eingelegte Erbsen
Eingelegter Kürbis, pikant
Chutneys und Relishes

Ein Hauch von Exotik

Die Neuzugänge in der heimischen Vorratskammer

Chutney Bauernherbst
Paprikachutney
Zwiebelchutney
Vogelbeerenchutney
Rotkrautchutney
Melonenchutney
Chutney von grünen Tomaten
Weintrauben-Relish mit Rosmarin
Zucchini-Relish mit Knoblauch
Pfefferoni-Relish
Grill-Sauce mit Pfefferoni-Relish
Süß Eingelegtes

Obstgenuss fürs ganze Jahr

Duftende Gewürze für süß Eingelegtes

Rumzwetschken
Kirschen-Holunder-Kompott
Süße Orangenscheiben
Weichseln in Amaretto
Espresso creme mit Weichseln in Amaretto
Quitten, süßsauer in Weinbrand
Nuss-Rum-Topf
Eingelegte schwarze Nüsse
Himbeerkompott mit Minze
Weintraubenkompott
Apfel-Ingwer-Kompott
Hollerkoch mit Schokoladenminze
Likörkirschen

Marmeladen, Gelees und Aufstriche

Fruchtige Vielfalt

Die Kunst des gelungenen Gelierens

Gelierzucker und Geliermittel
Marmeladen- und Geleetipps
Rhabarbermarmelade
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade
Erdbeermarmelade, kalt gerührt
Erdbeermarmelade mit Lavendelblüten

Holunderblüten-Erdbeer-Marmelade
Marillenmarmelade mit Holunderblüten
Erdbeermarmelade mit Minze
Hausgartlmarmelade
Kirsch-Punsch-Marmelade
Himbeer-Sekt-Marmelade mit Zitronenmelisse
Apfelmarmelade mit gehackten Walnüssen
Kürbis-Wintermarmelade
Quittenmarmelade
Preiselbeermarmelade
Apfel-Trauben-Marmelade
Birnenmarmelade mit Chili
Kirschenmarmelade mit Walnüssen
Mehrfrucht-marmelade
Kürbismarmelade
Grüne Paradeismarmelade
Kürbis-Holler-Marmelade
Powidl
Kürbis-Apfel-Marmelade
Lindenblüten-Hopfen-Gelee
Schlehen-Apfel-Fruchtaufstrich
Gänseblümchengelee mit Gundelrebeblüten
Apfel-Holunderblüten-Gelee
Mirabellengelee
Traubengelee
Veilchengelee
Apfel-Ribisel-Kirsch-Schafgarben-Gelee
Uhudlertrauben-Fruchtaufstrich
Vogelbeermarmelade
Rotkleegelee
Hagebutten-Fruchtaufstrich
Kürbis-Pfirsich-Fruchtaufstrich
Hollersulze
Zwetschken-Ribisel-Fruchtaufstrich
Würste, Pasteten und Co.

Für den deftigen Hunger

Fleischspezialitäten selbst gemacht – Wie funktioniert's?

Tiroler Speck
Leberstreichwürste
Leberpastete
Grammelschmalz
Feine Blutwurst
Pestos

Perfekte Begleiter zu Pasta, Fisch und Fleisch

Tipps und Tricks für schmackhaftes Pesto

Kürbiskernölpesto
Pesto-Frittaten
Bärlauchpesto

Bärlauch-Peccorino-Pesto

Gemüse-Dip

Pesto Petersilie

Saucen und Sugo

Schnell und einfach selbst gemacht

Kleine Tomatenkunde für die Vorratshaltung

Sauce Bolognese (zum Einfrieren)

Dunkle Fleischsauce (Jus), haltbar gemacht

Basis für Tomatensauce

Tomatensauce

Tomatensugo

Fleischsauce

Ketchup I

Ketchup II

Säfte, Limonaden und Sirupe

Erfrischende Durstlöcher

Dampfentsaften – So gelingt's!

Ribiselsaft

Himbeer-Weichsel-Ribisel-Schafgarben-Saft

Himbeersaft

Kräutersirup

Lindenblütenlimonade

Löwenzahnsirup

Holunderblütensirup

Holunder-Akazienhonig-Sirup

Erdbeer-Holunderblüten-Sirup

Schafgarbensirup

Mädesüß-Kleeblüten-Sirup

Duftpelargoniensirup

Veilchensirup

Zitronenmelissensirup mit Apfelessig

Melissensirup

Liköre, Wein, Most und Co.

Für besondere Genussmomente

Kleine Likörschule

Eierlikör

Pfefferminzlikör

Nussschnaps

Likör aus Gojibeeren

Rosenlikör

Zimtlikör

Himbeerlikör

Jägerblut

Nusslikör aus grünen Nüssen

Schlehenlikör

Schokolikör

Vierkanter

Holunderblütensekt

Honiglikör
Schlagoberslikör
Limoncello
Rosmarinwein
Wein und Most
Erfrischende Mostbowle
Brot und Fruchtebrot

Einmal backen, lange genießen

Brot und Fruchtebrot richtig lagern

Vakuumieren – eine einfache und nützliche Methode für die Vorratshaltung

Grissini
Müsliriegel
Weihnachtsbrot
Apfel-Quitten-Brot
Mostzwieback
Weihnachtszelten
Essige und Öle

Die aromatische Basis

Essiginspirationen – der erlesene Geschmack

Essig
Kräuteressig
Gemischter Kräuteressig mit Schalotten
Italienischer Kräuteressig
Apfel-Kräuter-Essig
Schalotten-Knoblauch-Essig
Blütenessig
Rosenblütenessig
Schlehenessig
Himbeer- oder Brombeeressig
Erdbeeressig
Gewürz-Kräuteröl
Kräuteröl
Chili-Gewürzöl
Würzig-scharfes Kräuteröl
Kräuteröl mit buntem Pfeffer
Bärlauchöl

Trocknen und Dörren

Geschmack pur auf Vorrat

Trocknen und Dörren leicht gemacht

Verschiedene Arten des Trocknens bzw. Dörrens

Lagerung

Würzmischungen, Salz und Senf

Auf die richtige Würze kommt es an

Salz – weißes Gold in der Vorratskammer

Suppengemüse
Suppenwürze
Suppenkreitlach
Paprikapaste

Selleriesalz
Kräutersalz I
Kräutersalz II
Kräutersalz mit Wildkräutern
Kräuterpaste
Curry
Süßer Senf
Knoblauchsenf
Meerrettichsenf
Zucker und Honig

Süßen einmal anders

Honig – nährhafte Delikatesse aus der Vorratskammer

Löwenzahnhonig
Löwenzahnhonig-Gänseblümchen-Honig
Quittenhonig
Honignüsse
Lavendelzucker
Glossar · Abkürzungen



Bäuerinnen stellen sich vor

Daniela Wallner, Salzburg

„Die Ernährung in ihren Wurzeln, der Land-wirtschaft, ist meines.“

Ich bin 1980 in Salzburg geboren und auf einem geschichtsträchtigen Bauernhof im Oberen Innviertel aufgewachsen. Oft habe ich in der Küche meiner Großmutter gespielt, dabei, glaube ich, ist die Liebe zum Kochen und Haushalten entstanden.

Nach der Matura an einer naturwissenschaftlichen Schule hatte ich nur einen Wunsch – einen Beruf zu erlernen, den man im alltäglichen Leben braucht. Also machte ich als totale Quereinsteigern die Ausbildung zu Hauswirtschaftslehrerin an der Berufspädagogischen Akademie in Innsbruck. Es folgten lange Nächte, in denen ich mich mit Ernährungswissenschaft und Lebensmittelchemie auseinandersetzte. Zur selben Zeit absolvierte ich ein Berufspraktikum auf einem Bauernhof mit Zimmervermietung und Hofschank in Neumarkt am Wallersee. Die Ernährung in ihren Wurzeln, der Landwirtschaft, war von nun an also meines.

Durch Zufall wurde mir noch im selben Jahr eine Stelle als Hauswirtschaftsberaterin bei der Bezirksbauernkammer Salzburg angeboten. Seither leite und begleite ich dort verschiedene Ernährungsprojekte und Konsumentenworkshops. Besonders intensiv arbeite ich dabei mit den Flachgauer Bäuerinnen zusammen.



Meinen Ausgleich dazu finde ich immer wieder durch meine Familie, vor allem durch meinen Sohn Florian, mit dem ich mich viel in der freien Natur bewege.

Die Liebe zur Natur bewegte mich 2007 auch dazu, die Ausbildung zur „Natur- und Landschaftsführerin“ anzutreten. Auch kann es sein, dass sich in den letzten Jahren etwas mehr „Grünzeug“ auf meinem Teller findet. Bei meinen Rezepten ist jedenfalls eine große „Portion Natur“ in den Gläsern!

Viel Freude beim Sammeln, Verarbeiten und Verkosten der Köstlichkeiten aus Küche und Keller!

Daniela Wallner

Gertrud Hirtl, Steiermark

Ich wurde 1972 in Deutschlandsberg geboren und bin mit meinen drei Geschwistern im Herzen der Weststeiermark aufgewachsen. In Deutschlandsberg besuchte ich die Volks- und Hauptschule und die dreijährige Fachschule für wirtschaftliche Berufe. 1991 begann ich im Alter von 19 Jahren bei der Landwirtschaftskammer im Referat Hauswirtschaft und bei dem Verein „Gutes vom Bauernhof“ zu arbeiten. Dort sammelte ich meine ersten Erfahrungen mit bäuerlichen Produkten und arbeitete an diversen Projekten mit. Auch konnte ich erstmals Erfahrung im „Bücherschreiben“ sammeln. Es entstand das „Apfelkochbuch“ und das Buch „Steirische Bäuerinnen kochen“.

Im Jahr 1996 heiratete ich meinen Mann Michael und in den Jahren 1997 und 1998 kamen unsere Kinder Lena und Lukas zur Welt. Aufgrund der Entfernung nach Graz und des durch die Kinder erschwerten Pendelns entschloss ich mich, für die Gemeinde Kloster als Sekretärin zu arbeiten. Seit zehn Jahren bin ich nun als Gemeindesekretärin tätig und schreibe seit 1993 monatlich Beiträge und Rezepte für die Haushaltsseite der Zeitschrift „Obst – Wein – Garten“.

Ich freue mich sehr, dass ich wieder die Gelegenheit bekomme, mich bei einem neuen Kochbuch einbringen zu können.

Gertrud Hirtl



Verena Ölhafen, Tirol

Ich bin 1965 geboren und wuchs mit meiner jüngeren Schwester bei meinen Eltern in Rum auf. Nach meinen Pflichtschuljahren begann ich eine Lehre als Kosmetikerin.

Meine berufliche Laufbahn änderte sich jedoch grundlegend, als ich meinen Mann Christian kennenlernte. Nach meiner Heirat 1985 wechselte ich die Branche und wurde Bäuerin am Ochsnerhof in Arzl bei Innsbruck. Wir haben uns rein auf den Gemüseanbau spezialisiert und verkaufen unsere Produkte direkt – täglich in der Markthalle und am Wochenende am Sparkassenplatz und am Wiltener Bauernmarkt in Innsbruck.

In den letzten Jahren habe ich eine neue Leidenschaft entdeckt: das Einwecken, Einlegen und Einkochen. Ich finde es einfach toll, sich im Sommer für den langen Winter einen Vorrat aus dieser großen Fülle an Obst und Gemüse anzulegen. So bringe ich Abwechslung in unseren Speiseplan und gehe leichten Herzens vorbei an Obst, das aus aller Welt importiert wird. Mein kleiner persönlicher Beitrag zum Klimaschutz! Es würde mich freuen, wenn auch Sie Lust bekommen, für sich und Ihre Lieben solche Köstlichkeiten ohne chemische Zusätze zuzubereiten!

Viel Freude beim Nachkochen!

Verena Ölhafen



Regina Oberpeilsteiner, Oberösterreich

„Iss saisonal!“ – so lautet der Leitspruch auf unserem Selbstversorgerhof.

Unser 33 Hektar großer, biologisch geführter Selbstversorgerbetrieb wird von mir, geboren 1961, und meinem Sohn, geboren 1991, geführt. Auch meine Eltern helfen noch mit, so gut sie können. Unsere Wirtschaft am Dreiseithof in St. Martin im Mühlkreis, im hügeligen Oberen Mühlviertel, wurde 1995, nach dem frühen Tod meines Mannes, auf Mutterkühe umgestellt. Hier leben neben den Mutterkühen Schweine, Enten, Gänse, Truthühner, Schafe, Hühner, Hasen, Ziegen, Katzen, ein Pfau und ein Hund, außerdem Bienen für die Honigerzeugung. Eine Milchkuh liefert die Milch für die Milchprodukte. Viele der Kräuter, Wildkräuter, Beeren, Wildbeeren und Rosen, die in unserem 700 m² großen Garten wachsen, sowie das Gemüse verarbeiten wir selbst. Dabei helfen mir immer wieder meine fünf Kinder und die drei Enkelkinder. Mit der landwirtschaftlichen Lehre nach meiner Pflichtschulzeit und der anschließenden Meisterprüfung war meine Ausbildung noch nicht zu Ende. Als ausgebildete Seminar- und Bioseminarbäuerin lerne ich durch die Kurse, die ich anbiete, viele Menschen kennen, die mich in meinem Tun immer wieder bestätigten. Da ich meine Kraft immer wieder aus der Natur und meinem Glauben schöpfe, entschloss ich mich, auch noch die Ausbildungen zur Kräuterpädagogin und zur Pilgerbegleiterin zu absolvieren. So gebe ich gerne meine Erfahrungen und mein Wissen als Referentin des Landesobstbauvereins und im Rahmen von Exkursionen oder Kräuterwanderungen in meinem Betrieb weiter. Ehrenamtliche Tätigkeiten, z.B. als Volkstanzleiterin, Goldhaubenobfrau und im Kirchenchor erfüllen mich in meiner Freizeit. Wir lieben das einfache Leben auf unserem Hof. Eine gut geplante Vorratshaltung bietet uns auch im Winter einen bunten Speiseplan mit hochwertigen Lebensmitteln. Ich stelle Ihnen meine Rezepte als Anregung zur Verfügung und hoffe, dass Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und vieles ausprobieren!



Gutes Gelingen wünscht
Regina Oberpeilsteiner

Hermine Hartl, Niederösterreich

Ich bin als jüngstes von fünf Kindern 1947 in einer kleinen Landwirtschaft in Türkstetten in der Gemeinde Gramastetten geboren und dort auch aufgewachsen. Nach meiner Pflichtschule musste ich zu Hause mithelfen. Im Winter war ich in Linz als Haushaltshilfe tätig, wo ich schon bald selbstständig kochen lernte. 1966 heiratete ich noch recht jung auf einen Bauernhof in Hamberg, Gramastetten ein. Nach der Lehre der ländlichen Hauswirtschaft absolvierte ich 1973 die Meisterprüfung. In diesem Jahr übernahmen mein Mann Leopold und ich auch den Betrieb. Wir haben fünf Kinder, drei Töchter und zwei Söhne, die mittlerweile schon erwachsen sind. Große Freude machen uns die neun Enkelkinder.

Ein neuer Aufgabenbereich für mich war neben der Landwirtschaft und Abhofvermarktung die Ausbildung zur Seminarbäuerin, die ich 1993 abschloss – sie war ein großer Gewinn für mich. Obwohl wir 2005 den Hof unserem Sohn mit seiner Frau übergeben haben, arbeiten wir noch gerne mit, wenn wir gebraucht werden.

Unsere Hobbys sind Ausflüge, Kartenspielen, Wandern und Senioren-Volkstanzen.

Es freut mich ganz besonders, dass ich dieses Kochbuch mitgestalten darf. Da ich selbst überzeugt bin, dass vor allem Essig seit eh und je ein ganz wertvolles Lebensmittel ist, ist es mir ein besonderes Bedürfnis, den Menschen den Wert des Essigs zu vermitteln, da er mit etwas Geduld und Wissen ganz leicht herzustellen ist.



Ich wünsche gutes Gelingen!
Hermine Hartl

Luise Schön und Andrea Schabbauer, Wien

Mutter und Tochter stellen sich vor

Wir sind in Wien-Eßling, im 22. Bezirk, zu Hause, also in der Peripherie der Großstadt, am beginnenden Marchfeld.

Früher betrieben wir eine reine Gemüsegärtnerei mit Sortenvielfalt, doch schon vor etlichen Jahren haben wir unser Sortiment um Beet-, Balkonpflanzen und Kräuter erweitert. Parallel dazu werden vor allem Blattsalate wie Eissalat auf größeren Flächen für verschiedene Handelsketten und für Salatmischungen produziert.

Um dabei den heutigen Anforderungen gerecht zu werden, gibt es Qualitäts- und Nachhaltigkeitssicherungsprogramme und -zertifikate wie das AMA-Gütesiegel und Global-G.A.P.

Wir glauben, dass die Vorratshaltung der Lebensmittel in Zukunft wieder einen höheren Stellenwert haben wird – nicht zuletzt aufgrund der zahlreichen Lebensmittelskandale. Noch dazu ist der Trend hin zu eigenem Gemüse und eigenen Kräutern im Garten ungebrochen!

Die Verarbeitung von saisonalem Gemüse, Kräutern und Obst erfordert Zeit, die wir – wenn wir sie nicht mehr haben – uns wieder nehmen sollten.

In diesem Sinne dürfen wir Ihnen einige Anregungen für Ihre Vorratskammer geben und Sie ermuntern, die Rezepte einfach zu probieren!



Wir wünschen Ihnen sehr guten Erfolg beim Einkochen und vielleicht wird das eine oder andere Rezept Teil Ihres persönlichen Rezepte-Sammelsuriums! Gutes Gelingen!
Luise Schön und Andrea Schabbauer

Ida Traupmann, Burgenland

Ich wurde 1961 in Olbendorf geboren und bin mit 3 Schwestern auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen. Nach Volksschule, Hauptschule und Hauswirtschaftsschule legte ich 1995 die Meisterprüfung in der ländlichen Hauswirtschaft ab. Weiters bin ich ausgebildete Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Bio-Infobäuerin, Bodenpraktikerin sowie „Schule am Bauernhof“-Bäuerin. 2010 wurde ich mit meinem Lieblingsprojekt dem „Stremtaler Schmankerleck“, einem Bauernladen in Güssing, zur Bäuerin des Jahres in der Kategorie Wirtschaft und Innovation gewählt. Außerdem bin ich noch in vielen anderen ehrenamtlichen Vereinen tätig. Gemeinsam mit meinem Mann führe ich einen gemischten Betrieb, der seit 1991 biologisch bewirtschaftet wird. Unsere Standbeine sind Ackerbau, Mutterkuhhaltung, Gemüsebau und Direktvermarktung mit eigenem Hofladen und dem „Stremtaler Schmankerleck“. Unser Gemüse wird zu 100 % direkt vermarktet, ebenso wie Kernöl, Marmeladen, Einlegegemüse und etwas Getreide. Zu meinen Hobbys zählen unter anderem mein Gemüsegarten, Walken, Lesen und – wenn es die Zeit erlaubt – Jagen. Am wichtigsten in meinem Leben sind mir meine Familie, mein Mann, meine drei Kinder und Schwiegerkinder sowie meine zwei Enkelkinder (2 und 5 Jahre alt), die der Sonnenschein der ganzen Familie sind.

Ich wünsche allen gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte!

Ida Traupmann



Petra Berger, Kärnten

Als zehntes Kind der Familie Gasser wurde ich 1969 in Treffen am Ossiachersee geboren und wuchs dort auch auf. Unsere Großfamilie war und ist ein wesentlicher Teil meines Lebens und hat mich sehr geprägt. Als diplomierte Krankenhausbetriebswirtin habe ich bis 2005 im Projektmanagement einer großen Sozialeinrichtung gearbeitet. Durch diese Ausbildung und meine Tätigkeit dort konnte ich sehr viel lernen, was für mich im privaten Bereich und auch in meinem Beruf sehr hilfreich ist.

Heute liegt mein Lebensmittelpunkt in Winklern bei Treffen, wo wir – mein Mann, unsere beiden Söhne und meine Schwiegereltern – die 80 ha große Land- und Forstwirtschaft, einen Hofladen und die Elli Riehl Puppenwelt betreiben. In dieser Vielfalt unseres Betriebes kann jedes Familienmitglied seine Stärken und seine Interessen in die Arbeit einbringen. Diese Freiheit hat für uns einen sehr hohen Stellenwert und unser Erfolg motiviert uns.

Die Elli Riehl Puppenwelt, die viel über Land und Leute erzählt, wurde mit dem Kärntner Museumsgütesiegel ausgezeichnet und ist weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannt. Auf unserem Hof, der im schönen Gegendtal liegt, betreiben wir seit 2007 einen Hofladen, der von unseren Kunden eine sehr große Wertschätzung erfährt. Besonders freut uns, dass wir seit der Eröffnung jedes Jahr bei den Kärntner Produktprämierungen Gold- und Silberauszeichnungen erreichen konnten. So wurden schon unser Bauernschinken, der Kareespeck, das Holzofenbrot und der „Kärntner Gluschi“ (ein Glundenerkäse im Schinkenmantel) ausgezeichnet. Mit unseren Kärntner Kuh-Käs-Kugeln durften wir 2010 Kärnten als Finalist bei der Genusskrone Österreich vertreten.



Viel Spaß beim Vorrat anlegen!
Petra Berger

Sigrid Gasser, Vorarlberg

Ich wurde 1955 geboren und bin in Meiningen, einem Dorf an der Grenze zur Schweiz, groß geworden. Ich hatte das Glück, in einer liebevollen Familie aufzuwachsen. Heute bin ich verheiratet, lebe mit meinem Mann in Bregenz in einem kleinen Haus an der Bregenzer Ach, habe zwei Söhne, die allerdings schon erwachsen und „flügge“ sind und zwei Enkelkinder. Mein Beruf ist Chefsekretärin bei der Landwirtschaftskammer Vorarlberg, was meinen Bezug zur Landwirtschaft erklärt. Mein favorisiertes Hobby ist Kochen und Backen, was die Familie, Freunde und auch Nachbarn zu schätzen wissen. Wenn es die Zeit zulässt, gebe ich mein Wissen in Koch- oder Backkursen weiter.

Meine Mutter, eine begnadete Hobby-Gemüsegärtnerin und gute Hausmannskost-Köchin, weckte frühzeitig mein Interesse am Kochen und Backen und hat mich schon als kleines Kind in diese Tätigkeiten auf eine Art und Weise miteinbezogen, die in mir das Vergnügen an der Lebensmittelverarbeitung wachsen ließ. Sie hat in mir den Grundstein dazu gelegt, aus den Früchten unserer Erde, die wir uns in respektvoller Weise „untertan“ machen (so hat sie es immer ausgedrückt), gute Speisen zuzubereiten.

Dankbar stelle ich fest, dass es mir immer sehr große Freude bereitet, für mich selbst und für die Menschen, die mir viel bedeuten, regionale Lebensmittel in der bestmöglichen Form zu verarbeiten, zu konservieren, zu präsentieren und vor allem ständig Neues dazuzulernen und auszuprobieren. Um das ganze Jahr davon zu profitieren, ist das Haltbarmachen, Einlegen, Sterilisieren, Einfrieren und Konservieren ein unumgängliches Muss.



So gehe ich mit der Einstellung von Edward Espe Brown, Zen-Priester aus Fairfax, konform: „Nicht nur das Sein, auch das Essen bestimmt das Leben. Kochen und Backen ist eine Form der Fürsorge sich selbst und anderen gegenüber. Es ist ein Fest der Sinne, ein Akt der Liebe und Großzügigkeit.“

Sigrid Gasser

Grundlagen

Vorratshaltung – So gelingt's!

Fruchtige Marmeladen einkochen, Gemüse würzig einlegen oder Köstlichkeiten aus dem Garten trocknen – das Haltbarmachen von Lebensmitteln hat eine jahrtausendelange Tradition und wird in letzter Zeit immer beliebter.

Kein Wunder, denn selbst Einkochtes schmeckt einfach besser! Und ein immer verfügbarer Vorrat zu Hause ist äußerst praktisch. Zudem kann man so die reiche Ernte aus dem eigenen Garten sinnvoll verarbeiten, eigene, kreative Rezeptideen ausprobieren und sicherstellen, dass nur naturbelassene Inhaltsstoffe verwendet werden. Auch das Haushaltsbudget wird entlastet, denn gekaufte Produkte in vergleichbar hoher Qualität kosten oft ein Vielfaches. Einkochtes aus dem eigenen Vorrat schmeckt außerdem nicht nur der eigenen Familie, sondern erfreut als Mitbringsel auch Freunde und Verwandte.

Natürlich steckt auch Arbeit dahinter, wenn man seinen eigenen Vorrat anlegt, damit sich der Aufwand aber in Grenzen hält und die Ergebnisse die Mühe belohnen, hier einige Tipps und Tricks, damit alles bestens gelingt. Spezielle Tipps und Infos finden sich weiters am Beginn der entsprechenden Kapitel.

Verwenden Sie nur Lebensmittel bester Qualität.

Obst, Gemüse und Co. müssen möglichst *frisch* verarbeitet werden. Verarbeiten Sie alles so rasch wie möglich nach der Ernte, am besten noch am gleichen Tag. Traditionell werden Früchte schlechterer Qualität und auch Fallobst zum Einkochen verwendet, was zwar eine rationelle Verarbeitung dieser darstellt, den Geschmack aber oft deutlich beeinflussen kann. Auch überreife Früchte sind nicht zum Einkochen geeignet. Wir empfehlen die Verwendung bestmöglicher Qualität, v.a. wenn es sich um Produkte handelt, bei denen man die Lebensmittel in großen Stücken einkocht wie z.B. bei Kompotten oder eingelegtem Gemüse. Sollten Sie noch auf lädierte Stellen stoßen, so schneiden Sie diese möglichst großzügig weg. Wenn sich die Lagerung vor der Verarbeitung nicht vermeiden lässt, kann es passieren, dass sich Schimmel breitmacht. Werfen Sie in diesem Fall nicht nur die Früchte, die schon schimmelig sind, sondern auch alles, was damit in Berührung gekommen ist, weg. Denn das Myzel des Schimmelpilzes hat sich oft schon unsichtbar weiter ausgebreitet.

Dass die Lebensmittel *naturbelassen*, d.h. möglichst in biologischer Qualität, verwendet werden sollten, versteht sich von selbst, wenn man ein naturbelassenes Ergebnis erzielen will.

Wählen Sie geeignetes Einkochgeschirr.

Wenn Sie rechtzeitig zu sammeln beginnen, können Sie *Marmeladen- oder Kompottgläser* sowie *Flaschen* von gekaufter Ware wiederverwenden. Einziger Nachteil: Es haften oft hartnäckige Gerüche an den Deckeln und Verschlüssen an, die Ihr Einkochtes beeinträchtigen können.

Am besten eignen sich *Weckgläser*, die mit Gummiringen und Klammern verschlossen werden, es gibt auch Modelle, wo die Dichtung im Deckel eingelassen ist und die mit einem Bügel verschlossen werden. Hier ist besonders darauf zu achten, dass die *Gummidichtung* nicht beschädigt oder spröde ist.

Wenn Sie Einkochgeschirr neu kaufen, achten Sie auf gute Qualität, diese können Sie dann auch sehr lange verwenden, sodass sich der Anschaffungspreis auszahlt.

Empfehlenswert zum Verschließen von Flaschen sind *Gummikappen*. Auch sie müssen intakt sein. Sie eignen sich deshalb besonders gut, weil sie in die Höhe steigen, falls der Inhalt nicht in Ordnung ist. *Schraubverschlüsse* sind weniger geeignet, hier kann sogar die Flasche

springen, falls der Inhalt schlecht wird und zu gären beginnt. *Korkstöpsel* eignen sich auch sehr gut, es sollten aber stets neue verwendet werden. Es ist empfehlenswert, nicht zu große Gläser und Flaschen zu verwenden, damit der Inhalt nach dem Öffnen rasch aufgebraucht werden kann. Falls die Gläser mit eingefülltem Inhalt noch im Einkochtopf, -gerät oder Backofen sterilisiert werden, sollten Sie auch darauf achten, dass sie gleich groß sind, damit alles zum gleichen Zeitpunkt fertig erhitzt ist. Verwenden Sie auch keine zu großen Gefäße, damit alles nach dem Öffnen bald aufgebraucht werden kann.



Weckgläser, mit Gummidichtung und Klammern verschlossen, eignen sich z.B. hervorragend für eingelegtes Gemüse oder Kompotte.

Halten Sie die Einkochutensilien so sauber wie möglich.

- Die sicherste und hygienischste Methode dafür: In einem großen *Topf* die Gläser,

Flaschen, Verschlüsse und Deckel in sprudelnd kochendem Wasser einige Minuten sterilisieren. Beim Herausnehmen dann auf größtmögliche Sauberkeit achten. Gummiringe und -kappen müssen ebenfalls ausgekocht werden.

- Wem das zu aufwendig ist, kann es auch so probieren: Mit heißem Wasser und Geschirrspülmittel waschen, dann mit klarem Wasser nachspülen. Man kann sie auch vorher im Geschirrspüler spülen, sollte sie aber dann noch einmal mit heißem, klarem Wasser nachspülen, um alle Reste von Geschirrspülmittel und Klarspüler auch wirklich zu entfernen.

- Weiters kann man Flaschen und Gläser auch im *Backrohr* oder *Dampfgarer* sterilisieren: Bei knapp über 100 °C ca. 10 Minuten, Deckel inzwischen in kochendem Wasser sterilisieren.

- Oder man verwendet die *Mikrowelle*: Die Gläser mit Wasser füllen und einmal aufkochen lassen.

Die Gläser und Flaschen anschließend mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch stellen, nicht mit dem Geschirrtuch austrocknen, damit keine Fusseln hineinkommen.

- Bei der Verwendung von *Schraubgläsern* (=Twist-off-Gläser): Beim Einfüllen am besten mit einem sauberen, flachen Marmelade-Trichter (Marmelade-Trichter haben ein besonders großes Loch) möglichst voll anfüllen. Darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Gut verschließen, durch die Hitze wird der Metalldeckel angezogen und das Glas damit endgültig verschlossen.

Weiters können Sie die Gläser mit *Cellophanblättchen*, *Wachspapier* und Gummiring verschließen. Dazu muss man das Blättchen oder Papier vorher mit Alkohol sterilisieren. Diese Methode ist aber weniger empfehlenswert, da ein luftdichter Verschluss dadurch nicht gewährleistet ist und die Haltbarkeit daher beschränkt ist.

- Bei der Verwendung von Weckgläsern:
Gummiringe mit einer Gabel auf den Glasdeckel legen, auf das Glas legen und verschließen. Der Gummiring muss richtig dichten, beim Aufmachen sollte man einen Widerstand spüren, wenn das Glas zu leicht aufgeht, ist der Inhalt meist schon schlecht.



Ein Marmeladetrichter ist zum Abfüllen sehr hilfreich.

Erhitzen Sie alles mit der richtigen Methode.

Während es bei Marmeladen, Gelees und Ähnlichem so ist, dass sie zuerst gekocht und dann in saubere Gläser abgefüllt werden, konserviert man Kompotte, eingelegtes Gemüse etc. nach dem Befüllen der Gläser durch Hitze. Dieser Vorgang wird auch *einwecken*, *sterilisieren*, *einrexen* oder „im Dunst kochen“ genannt. Für Kompotte und Co. gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Köstlichkeiten durch Hitze zu konservieren. Dabei werden Mikroorganismen zerstört, die ansonsten Schimmel oder Fäulnis auslösen würden. Das Obst oder Gemüse wird in Gläsern verschlossen und diese erhitzt man im Wasserbad. Dazu kann man verschiedene Geräte benutzen, z.B. einen Einkochapparat, einen Einkochtopf oder – wohl am beliebtesten – das Backrohr. Um die Temperatur zu überprüfen, sollten Sie ein *Einkochthermometer* verwenden.

Verschiedene Methoden des Erhitzens

Im Topf

Sie füllen einfach einen Topf oder eine Pfanne mit Wasser, am besten zu einem Viertel oder zur Hälfte. Die Gläser, die sie verwenden, sollten gleich groß sein. Dann stellen Sie die Gläser in den Topf oder die Pfanne, sie dürfen sich dabei nicht berühren. Damit die Gläser an ihrem Platz bleiben, ist eine spezielle *Drahteinlage* hilfreich. Dann solange erhitzen, bis der

Inhalt der Gläser leicht kocht, dabei geben Sie einen Deckel auf den Topf, sodass die Gläser „im Dunst stehen“. Dabei sollten Temperaturen von 75 bis 95 °C erreicht werden.

Mit dem Einkochapparat

Elektrische Einkochapparate haben einige Vorteile und die Anschaffung zahlt sich vor allem dann aus, wenn Sie oft und viel einkochen, denn man kann damit größere Mengen zeitgleich sterilisieren, da sehr viele Gläser Platz haben. Die Temperaturregulierung erfolgt mit dem Einkochapparat am exaktesten. Außerdem kann man ihn dorthin stellen, wo Platz ist und hat so den Dunst auch nicht unbedingt in der Küche (z.B. können Sie ihn auch auf den Balkon stellen).

Wie sie konkret vorgehen, lesen Sie am besten in der Bedienungsanleitung Ihres Apparates, da es hier modellabhängige Unterschiede gibt.

Im Backrohr von Verena Ölhafen

Für das Einkochen im Backrohr sind nur Gläser bis 1 Liter Inhalt geeignet, die nicht zu dicht an die Heizstäbe im oberen Ofenbereich kommen. Die Gläser nur bis ca. 1–1,5 cm unter den Rand füllen, da das Obst oder Gemüse beim Einkochen aufsteigt. 5–6 Gläser gleicher Größe werden mit Abstand voneinander (wichtig!) in die Fettpfanne gestellt, diese wird auf die unterste Schiene geschoben und 1 cm hoch mit Wasser gefüllt. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze einschalten, die Einkochzeit beginnt, wenn die Flüssigkeit in den Gläsern zu perlen beginnt. Dann wird der Ofen ausgeschaltet und die Nachwärme genützt. Gläser zum Abkühlen auf ein Tuch stellen und zugedeckt erkalten lassen.

Im Dampfgarer

Ganz ähnlich wie im Backofen funktioniert das Einkochen im Dampfgar-Gerät, nur dass eben das Wasser hier schon automatisch vom Gerät zugeführt wird, was das Einkochen noch unkomplizierter macht. Spezielle Tipps zum Einkochen mit Ihrem Gerät entnehmen Sie am besten der Bedienungsanleitung.

Hinweise zum Erhitzen mittels Dampfsafter finden Sie im Kapitel Säfte, Limonaden und Sirupe.

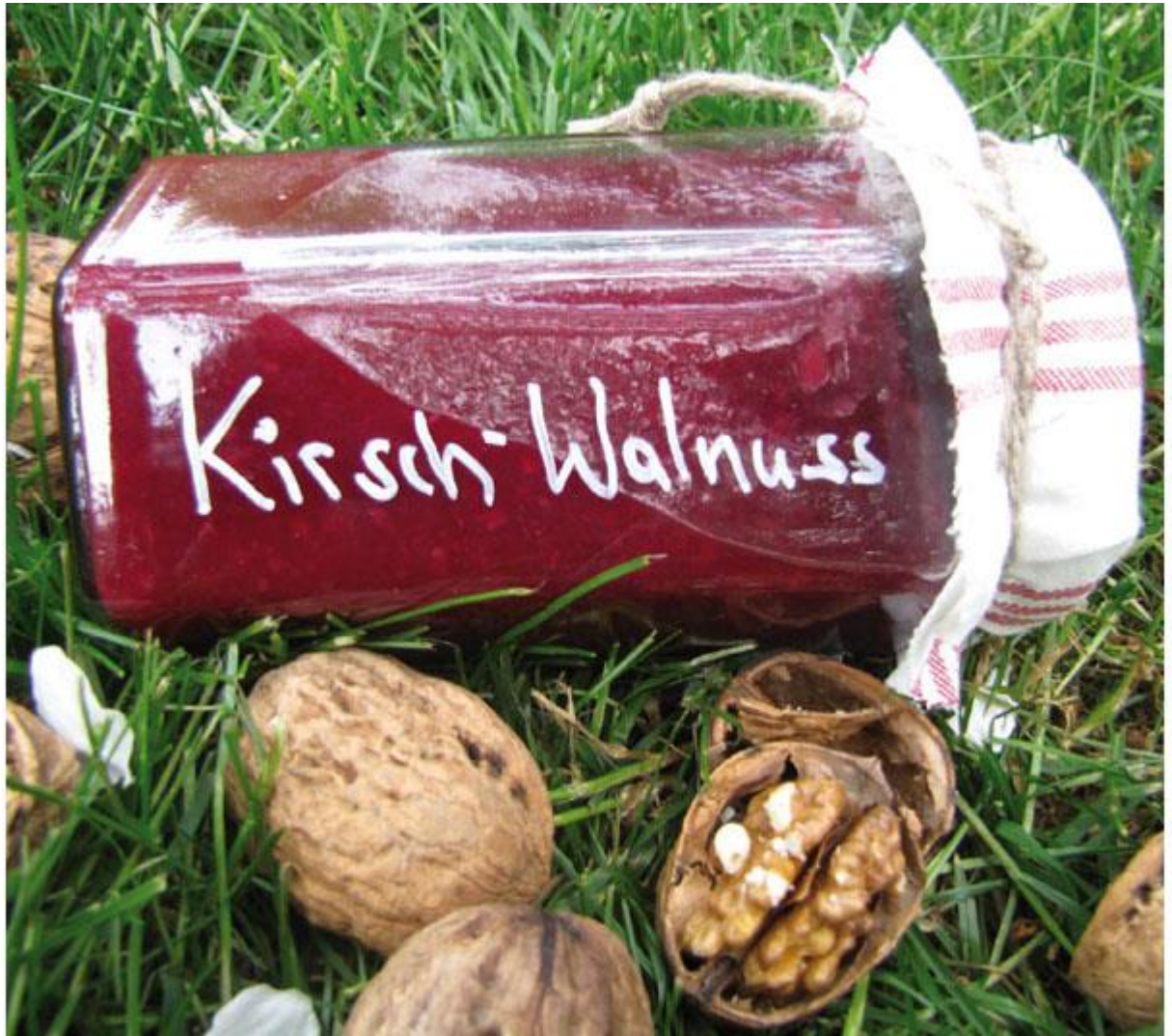
Denken Sie an die Beschriftung und Lagerung.

Wenn die eingekochten Köstlichkeiten ausgekühlt und das Geschirr trocken ist, sollten Sie zuerst an die ausreichende *Beschriftung* denken. Kaufen Sie am besten Klebeetiketten und schreiben Sie den Namen und das Jahr darauf, damit es später nicht zu Verwechslungen kommt und Sie nicht wissen, wie lange die Köstlichkeiten schon lagern. Besonders dekorativ ist es natürlich, wenn Sie hier schöne Etiketten und eine dekorative Beschriftung wählen, das gibt der Marmelade, dem Kompott oder dem Sirup auch noch optisch den letzten Schliff.



Hausgemachter Melissensirup erfrischt an heißen Tagen.

Vielleicht gefällt Ihnen auch eine *Dekoration* des Einkochten? Sie können die Gläser und Flaschen z.B. mittels Stoffstückchen, schönen Bändern, Bast, Papier etc. verzieren und so die manchmal etwas hässlichen Deckel und Verschlüsse verschönern. Das ist natürlich nicht nur in der eignen Küche dekorativ, sondern v.a. für liebevolle Mitbringsel interessant, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.



Dann geht es an die *Lagerung*: Der Lagerort muss dunkel, kühl, trocken und luftig sein. Die Temperatur sollte möglichst konstant sein, Frost muss ausgeschlossen sein. Ordnen Sie Ihren Vorrat so, dass die Lebensmittel, die noch am längsten haltbar sind, ganz hinten stehen, damit alles rechtzeitig verbraucht wird. Der Zucker- und Alkoholgehalt, die Sauberkeit der Gefäße und die Dichte der Verschlüsse beeinflussen die Lagerfähigkeit der Produkte. Sofern nicht andere Lagerzeiten bei den Rezepten angegeben sind, kann man davon ausgehen, dass bei sorgfältigem Vorgehen alles ca. 1 Jahr haltbar ist. Geöffnete Gläser und Flaschen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.



Kräuter

**Allroundtalente in der
Vorratskammer**

Kreative Ideen zum Haltbarmachen von Kräutern

von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Kräuter im Garten, am Balkon und auf dem Fensterbankerl erfreuen Auge, Nase und Gaumen. Oft fällt die Kräuterernte allerdings so reichlich aus, dass man nach Ideen sucht, was man außer der frischen Verarbeitung und dem Trocknen damit alles anfangen könnte. Hier ein paar Inspirationen:

Einfrieren: Kräuter in Eiswürfeln Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel, Minze, Melisse oder Koriander hacken, pur oder gemischt in Eiswürfelbehälter füllen, mit Wasser bedecken und 3 Stunden fest gefrieren lassen. Anschließend in Gefrierbeutel füllen, beschriften und im Tiefkühler zum portionsweisen Entnehmen griffbereit halten.

Tipp: Statt Kräutern eignen sich für die Herstellung von Eiswürfeln auch Blüten sehr gut, wie z.B. Margeriten. Ein Gag für die nächste Party?

In Salz: Frische Kräuter kann man gut für den Winter haltbar machen, indem man sie in Salz aufbewahrt.

Frische Kräuter klein hacken, lagenweise abwechselnd mit Salz in ein Glas schichten. Das Verhältnis Kräuter zu Salz sollte 5:1 sein. Für diese Methode verwendet man Kräuter, die sich nicht so gut zum Trocknen eignen, wie z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Kerbel.

In Essig: Hochwertigen Essig mit frischen Kräutern wie Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Pimpinelle, Salbei, Thymian versetzen und 2 Wochen ziehen lassen, dann die Kräuter entfernen. Angenehm ergänzen kann man Estragon mit Knoblauch. Sherryessig schmeckt mit Thymian und Knoblauch ausgezeichnet. Zu Salbei passt Thymian gut. Rotblättriges Basilikum sollten sie einmal mit Weißweinessig kombinieren. Interessant ist auch Rosmarin mit Chilischoten (getrocknet) in Rotweinessig. Oder Sie verwenden Schnittlauchblüten, die dem Essig einen leichten Zwiebelgeschmack verleihen.

In Öl: Nur hochwertige Öle verwenden, z.B. Distelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl und diese mit frischen Kräutern versetzen, wie z.B. Bohnenkraut, Estragon, Lavendel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian oder auch Chilischoten. Durch die Zugabe von Kardamom, Koriander oder Wacholder bekommt das Öl eine ganz besondere Note.



Pikant Eingelegtes

Gemüse raffiniert verfeinern

Wohlschmeckende Kräuter und Gewürze für Pikant Eingelegtes

Anis Karotten, Kürbis Basilikum Tomaten, Käse, für Pestos Bärlauch für Essige, Öle, Pestos Bohnenkraut Bohnen, Gurken, Zucchini Brunnenkresse Käse Cayennepfeffer Gurken Chili fast überall einsetzbar, aber dosiert! Dill Gurken, Bohnen Estragon Essig, Senf, Gurken Fenchel Gurken Senfkörner Gurken, Mixed Pickles, Sauerkraut Pfeffer weißer Pfeffer eher für zart, schwarzer für kräftig Aromatisches Ingwer Pilze, Gurken, Kürbisse Knoblauch schmeckt zu den meisten Gemüsen Koriander Karotten, Rot- und Weißkraut, Rohnen Kümmel Karotten, Rot- und Weißkraut, Rohnen, Sauerkraut, Pilze, Zwiebel Kurkuma Hülsenfrüchte, für Chutneys Lavendel Rot- und Weißkraut, Hülsenfrüchte, Aufstriche Lorbeer Rot- und Weißkraut, Sauerkraut, Rohnen, Gurken Majoran Pilze Muskat Karfiol, Karotten, Kohlrabi Nelken Rot- und Weißkraut, Rohnen, Kürbis Oregano Tomaten Paprika Tomaten, Bohnen, Weißkraut, Gurken, Paprikaschoten Pfefferminze Erbsen, Lauch, Tomaten Piment Sauerkraut, Gurken Rosmarin zu vielen Gemüsen, um mediterranes Aroma zu erreichen Salbei Tomaten Sellerie wenn es deftig sein soll Thymian gemischtes eingelegtes Gemüse, Pilze Wacholder für Deftiges, Sauerkraut, Rohnen Ysop Bohnen Zitronenmelisse Pilze

Letscho



für ca. 6 Gläser à 200 g
1 kg Paradeiser
3 rote, gelbe oder grüne Paprika
1 Melanzani
1 mittlere Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Öl

Paradeiser kurz in heißes Wasser tauchen und die Haut abziehen, in kleine Würfel schneiden. Paprika in Würfel schneiden, ebenso Zucchini und Melanzani. Zwiebel schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und auch klein hacken.

Im Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch kurz anschwitzen lassen, die gewürfelten Paprika, Zucchini, Melanzani und zum Schluss die Paradeiser dazugeben. Unter mehrmaligem Umrühren das Ganze weichdünsten, würzen und in saubere Gläser abfüllen, die Gläser kurz auf den Kopf stellen.

Rezept von Ida Traupmann

Süßsaures Gemüse, eingelegt

für ca. 4 Gläser à 0,8 l

1 l süßsaurer

Einlegeessig (Drogerie)

1/2 l Apfelsaft

1/4 l Wasser

3 TL Salz

2 EL Curry

120 g Zucker

1 Pkg. Einlegegewürz

500 g Zwiebelringe

2 kg Rohgemüse (Karfiol, Karotten, roter, gelber und grüner Paprika, Weißkraut, Romanesco, Gurken, Zucchini usw.)

evtl. 1–2 EL Honig

Alle Gewürze mit Einlegeessig, Apfelsaft, Wasser und Zucker aufkochen. Der Reihe nach die einzelnen Gemüsesorten dazugeben, damit alle bissfest bleiben (Zucchini oder Gurken ganz zum Schluss).

Wer mag, kann – je nach Geschmack – vor dem Abfüllen noch 1–2 EL Honig einrühren. Noch heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

Tipp: Das süßsaure Gemüse kann statt oder zu Essiggurken als Beigabe zu einer kalten Platte gereicht werden.

Rezept von Sigrid Gasser

Zucchini in Currysud

für ca. 16 Gläser à 450 g

2,5 kg Zucchini

500 g Paprika Tricolore

500 g Zwiebeln

1 l Apfelessig

1 l Apfelsaft

1,5 l Wasser

etwas Zucker

1 EL Curry

1 EL Senfkörner

1 TL Pfefferkörner

2 TL Salz

etwas Dill

Zucchini waschen, Paprika und Zwiebeln putzen, alles würfelig schneiden und in einen Topf geben.

Aus den restlichen Zutaten einen Sud bereiten. Diesen zum Kochen bringen. Wenn er aufkocht, Gemüse darin 10 Minuten bissfest kochen, dann noch heiß in saubere Gläser abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Ratatouille



für ca. 5–6 Gläser à 500 ml
1 kg Melanzani
1 kg Zucchini
4 rote Paprika
1 kg Tomaten
3 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
1 TL Rosmarin, frisch gehackt
1 EL Thymian, frisch gehackt
1 EL Petersilie, frisch gehackt
1 EL Zucker
Olivenöl

Salz, Pfeffer

Gemüse waschen und schneiden, Kräuter hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und dann die Melanzani anbraten. Zum Schluss den Knoblauch und die würfelig geschnittenen Tomaten dazugeben. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. 20–30 Minuten köcheln lassen, heiß in Gläser füllen.

Tipp: *Hält ca. 2–3 Monate, wenn ich sie aber am nächsten Tag noch 45 Minuten nachsterilisiere, kann ich die Gläser 1 Jahr aufbewahren. Schmeckt hervorragend zu Kartoffeln, Reis und Nudeln oder mit einem Stück Baguette.*

Rezept von Verena Ölhafen

Gemischte Senffrüchte

für ca. 4–6 Gläser

500 g Pflaumen

500 g kleine Birnen

500 g Ringlotten

1/2 l milder Weinessig

1/2 l Wasser

500 g kristalliner Roh-Rohrzucker

1 EL Senfmehl

Die Früchte waschen, Stiele der Birnen etwas kürzen und mit Küchenpapier trocknen.

Essig, Wasser und Roh-Rohrzucker aufkochen, die Früchte nacheinander darin garziehen lassen (Birnen etwa 10 Minuten, Pflaumen und Ringlotten etwa 3 Minuten).

Die Früchte jeweils mit der Schaumkelle wieder herausheben und in einem mit einem gebrühten Mulltuch ausgelegten Sieb gut abtropfen lassen. Dann die Früchte in vorbereitete Gläser verteilen.

Den Sirup mit dem abgetropften Saft zusammen noch 10 Minuten einkochen, abkühlen lassen. Das Senfmehl dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Den süßen Würzsaft kalt über die Früchte verteilen, sodass sie bedeckt sind. Die Gläser gut verschließen, kühl und trocken aufbewahren.

Tipp: Als Variante kann man anstelle der Ringlotten Kirschen dazugeben. Senffrüchte passen zu Fleischfondue, zu saftigem Suppenfleisch und Rehbraten, aber auch zu Kurzgebratenem und Gegrilltem. Kocht man die Senffrüchte im Einkochtopf bei 80 °C 1/2 Stunde ein, halten sie mindestens ein Jahr.

Rezept von Sigrid Gasser

Schwammerl, eingelegt



Eierschwammerl
Rapsöl
1 l Essigmischung
2 geschälte Knoblauchzehen
Schale von 1/2 Zitrone
Essigmischung:
3/4 l Essig (6 %)
1 l Wasser
1/2 l Apfelsaft
60 g Salz
180 g Kristallzucker
1 TL Currypulver

1 EL Einlegegewürz

Für die Essigmischung alles zusammenmischen. Eierschwammerl damit übergießen und 3 Minuten aufkochen lassen. Auf 1 l Essigmischung 2 geschälte Knoblauchzehen, blättrig geschnitten, dazugeben. Schwammerl herausnehmen und abtropfen lassen. Die abgetropften Schwammerl in Gläser füllen, Rapsöl mit der Zitronenschale auf 70 °C erhitzen. Das heiße Öl über die Schwammerl gießen.

Tipp: *Wie viel Essigmischung und Öl Sie für Ihre Menge an Schwammerln brauchen, ist schwierig anzugeben, deswegen steht es hier bewusst nicht im Rezept, am besten ausprobieren! Denn wenn Sie kleine Schwammerl verwenden, brauchen Sie weniger Essig als bei großen Schwammerln. Beim Öl ist es so, dass man ungefähr die Hälfte der Glasgröße braucht, also bei einem Glas mit 300 ml Inhalt 150 ml.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Angies eingelegte Eierschwammerl



für ca. 2 Gläser à 450 g

400 g Eierschwammerl

1/4 l Wasser

125 ml Weißweinessig

Wacholderbeeren

Lorbeer

frischer Rosmarin

1 EL Salz

1 EL Zucker

Eierschwammerl waschen und evtl. etwas zerkleinern.

Aus den restlichen Zutaten einen Sud aufkochen, Eierschwammerl zugeben und bissfest kochen (dauert ca. 5 Minuten), noch heiß in saubere Gläser füllen.

Rezept von Daniela Wallner

Feuriger Schafskäse

für 2 Gläser

500 g Schafskäse

Saft von 1 Zitrone

2 EL Chilischoten, zerkleinert

1 TL Rosenpaprika

1/4 l Olivenöl

Zum Dekorieren:

1–2 Zweige Majoran

1/2 TL Pfefferkörner

2–3 Knoblauchzehen

Die Zitrone auspressen, den Schafskäse in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Käsewürfel anschließend in ein Glas schichten. Den Rosenpaprika mit den Chilischoten und dem Olivenöl vorsichtig verrühren und über die Käsewürfel gießen, bis diese gut bedeckt sind.

Eventuell Knoblauchzehen, Majoranzweig und Pfefferkörner als Dekoration noch dazugeben. Mindestens zwei Tage kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp: Eine kleine Köstlichkeit gefällig? Allerdings muss man einfach 2–3 Tage vorher daran denken, denn so lange braucht es, bis sich die Aromen der Gewürze entfalten. Außerdem ist es überall ein willkommenes Mitbringsel, das außerdem auch hübsch und appetitlich aussieht.

Rezept von Sigrid Gasser



Kärntner Kuh-Käs-Kugeln



für 8 Gläser

Labtopfen:

10 l Milch

1 TL Säurebakterien

0,3 ml Lab

Salz

Pfeffer

Staubzucker

Selleriesalz

Knoblauchpulver

8 Gläser mit:

4 Wacholderbeeren
Senfkörnern
Peperoncini
gefriergetrockneter Schnittlauch
Sonnenblumenöl

Für den Labtopfen verwendet man die frische Abendmilch und lässt diese auf 26 °C herunterkühlen. Dann gibt man einen TL Säurebakterien, in warmer Milch aufgelöst, dazu und lässt alles zugedeckt 3 Stunden bei einer Raumtemperatur von 25 °C stehen.

Danach das Lab in eine Tasse mit kaltem Wasser rühren, in die angesäuerte Milch geben und nur einmal kurz umrühren. Alles über Nacht zugedeckt 14 Stunden stehen lassen und nicht bewegen. Die Masse in ein mit einem Topftuch ausgelegtes Sieb geben und 30 Minuten abrinnen lassen.

Danach die Masse immer wieder am Boden aufrühren und leicht pressen, bis eine schöne, kompakte Masse vorhanden ist. Nach Geschmack würzen und mit dem Mixer gut verrühren. Die fertige Masse am besten mit einem kleinen Eisportionierer auf ein Tablett portionieren und einige Stunden kühl stellen.

Die Schraubverschlussgläser werden ca. bis zur Hälfte mit Sonnenblumenöl befüllt. Die Käseportionen mit der Hand zu schönen Kugeln formen und in die Gläser einlegen (ca. 10 Kugeln pro Glas).

So viel Sonnenblumenöl nachgießen, dass alle Kugeln bedeckt sind, Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen, sind dort ungeöffnet mindestens 2 Monate haltbar. Nach dem Öffnen innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

Rezept von Petra Berger

Tipp: Nach Verzehr des in Sonnenblumenöl eingelegten, würzigen Frischkäses ist das Öl besonders geschmackvoll zum Anmachen von Salaten. Die Kuh-Käs-Kugeln waren Finalist bei der Genusskrone Österreich 2010/2011.

Zwiebeln, eingelegt

für ca. 6 kleine Gläser

1 kg Schalotten

1/2 l milder Weinessig

1/2 l Wasser

1 EL Salz

2 EL kristalliner Rohrohrzucker

1 EL Senfkörner

2 EL Kren, frisch gerieben

1/2 frischer Bund Estragon (oder 1 EL Estragon, getrocknet)

1 EL Fenchelsamen

Schalotten schälen bzw. die oberste Schicht und die Wurzelansätze wegschneiden. Für 12 Stunden in Salzwasser legen. Weinessig mit 1/2 l Wasser aufkochen, überkühlen lassen, kristallinen Roh-Rohrzucker darin auflösen und die Gewürze dazu einrühren. Zwiebeln in ein sterilisiertes, warmes Glas schichten, mit dem Sud bedecken und verschließen.

Nach einigen Tagen den Sud abgießen, diesen einmal aufkochen und lauwarm wieder über die Zwiebeln gießen (bei Bedarf Essigwasser ergänzen, damit die Zwiebeln bedeckt sind). Gut verschlossen, kühl und trocken aufbewahren, so halten sie mehrere Monate.

Tipp: *Eingelegte Zwiebeln bereichern kalte Platten und geben Fleischgerichten, wie z.B. Spießen, eine pikante Note.*

Rezept von Sigrid Gasser

B'soffene Schalotten

2,5 kg kleine Schalotten

1,5 l Weißwein

1/2 l Weinessig

400 g Zucker

100 g Salz

Pfefferkörner

Senfkörner

Gewürznelken

Lorbeerblatt

Schalotten schälen, aus den restlichen Zutaten einen Sud aufkochen und hineingeben, ca. 10 Minuten (bei größeren Schalotten etwas länger) im Sud ziehen lassen.

Noch einmal kurz aufkochen und gleich in die Schraubverschlussgläser füllen.

Rezept von Petra Berger

Russenkraut

1 kg Weißkraut
200 g Karotten
200 g Gurken
5 Paprikaschoten
1/2 kg Zwiebeln
2 EL Einlegegewürz
Essigmischung:
3/4 l Essig (Apfeloder Weinessig, je nach Belieben)
1,5 l Wasser
60 g Salz
180 g Kristallzucker

Für die Essigmischung alles zusammenmischen. Das Gemüse mit der Küchenmaschine oder dem Gurkenhobel hackeln. Paprikaschoten nudelig schneiden, alles in einer Wanne gut vermischen und den Kochtopf mit der Mischung zu drei Vierteln füllen, dann die Essigmischung zur Gemüsemischung gießen, die Essigmischung sollte das Gemüse nicht ganz bedecken, ca. 3 cm tiefer. 2 EL Einlegegewürz dazugeben und zum Kochen bringen. Öfters umrühren.

Wenn die Gemüse-Essig-Mischung durchgerührt wurde und sie dann sofort weiterkocht, dann gleich in die mit kochend heißem Wasser ausgespülten Gläser randvoll füllen und so schnell wie möglich verschließen. Ins Abwaschbecken, das mit heißem Wasser gefüllt ist, stellen. Wenn man mit dem Befüllen der Gläser fertig ist, die Gläser abwaschen und auf ein Tuch stellen, abkühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie vorhaben, öfters Gemüse einzulegen, stellen Sie gleich die doppelte Menge dieser Essigmischung her. Diese Masse füllen Sie in einen 5-Liter-Kanister, so brauchen Sie nicht jedes Mal den Essig zusammenzumischen.

Nach diesem Rezept können Sie auch wieder die verschiedensten Salate für den Winter herstellen, zum Beispiel Bohnen-, Fisolen, Karotten- oder Selleriesalat. Das Gemüse einfach festkochen, zerkleinern und wie hier weiterverarbeiten. Geben Sie zum eingelegten Gemüse, wie z.B. Fisolen, Bohnen, usw. 3 mm breite Paprikastreifen, so hat man im Winter auch immer etwas Farbe dabei. Man kann die Streifen auch zum Garnieren von Topfenkäse verwenden.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Gelbwurz-Zucchini



- 3 kg Zucchini
- 1 EL Salz
- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 500 g Schalotten
- 1 Knoblauchknolle
- 700 ml Einlegeessig
- 350 g Zucker
- 4 TL Salz
- 2 TL Selleriesalz
- 2 TL Gelbwurz (Kurkuma) Senfkörner

Die Zucchini nach dem Waschen schälen, vierteln, ausschaben und in große Stücke schneiden. Paprika in große Streifen schneiden, Schalotten schälen und dazugeben. Mit 1 EL Salz salzen und etwa 12 Stunden stehen lassen.

Danach das vorhandene Wasser abseihen und den Sud mit Essig und restlichen Gewürzen aufkochen. Dann Gemüse und die geschälten Knoblauchzehen hineingeben, alles nur 2 Minuten noch einmal aufkochen. Danach sofort heiß in Schraubverschlussgläser füllen, frisches Dillkraut dazugeben und verschließen. Das Glas zwei Minuten auf dem Deckel stehen lassen, dann wieder umdrehen und auskühlen lassen. Mindestens drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Rezept von Petra Berger

Eingelegte Zucchini

- 2 kg gelbe Zucchini
- 1 EL Salz
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- 1 l Apfelessig
- 1/2 l Wasser
- 200 g Zucker
- 6 TL Salz
- 1 TL Senfkörner
- Pfefferkörner
- Einsiedegewürz
- Dillkraut

Die Zucchini nach dem Waschen vierteln, ausschaben und in große Stücke schneiden. Mit 1 EL Salz salzen und etwa 2–3 Stunden stehen lassen. Danach das vorhandene Wasser abschütten. Paprika in ca. 2 x 4 cm große Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, vierteln und in die einzelnen Lagen zerteilen.

In einem großen Topf Essig, Wasser, Zucker, Salz, Senfkörner und Einsiedegewürz aufkochen. Dann Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Knoblauchzehen hineingeben, alles noch einmal kurz aufkochen. Danach sofort heiß in Schraubverschlussgläser füllen, frisches Dillkraut dazugeben und verschließen. Das Glas zwei Minuten am Deckel stehen lassen, dann wieder umdrehen und auskühlen lassen.

Mindestens drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Rezept von Petra Berger

Süßsaurer Zucchinisalat

1 kg Zucchini

3 große Zwiebeln

1 rote und 1 gelbe Paprika

Essigmischung (siehe Russenkraut)

Zucchini entkernen, in 2 cm breite Spalten schneiden und hobeln, Zwiebeln und nudelig geschnittene Paprikaschoten dazugeben, alles vermischen. Die Essigmischung darübergießen und vermischen, weiterverarbeiten wie das Russenkraut.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Eingelegte Paprikazucchini



für ca. 5 Gläser à 500 ml

2 kg Zucchini

1 kg rote Paprikaschoten

500 g Zwiebeln

5 Zehen Knoblauch

1/2 l Apfelessig

1/2 l Wasser

1/4 l Apfelsaft

200 g Zucker

4 TL Salz

4 TL Curry

2 EL Senfkörner

2 TL Pfefferkörner

Zucchini, Paprika, Knoblauch und Zwiebeln schneiden. Die restlichen Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Gemüse dazugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Heiß in Gläser füllen und fest verschließen.

Tipp: *Fein zur Jause, schmeckt auch gut zu Gegrilltem.*

Rezept von Verena Ölhafen

Eingelegter Knoblauch

250 g Knoblauch

2 rote Paprika

1/2 l Wasser zum Blanchieren

1/8 l Weinessig

1/8 l Wasser

1 EL Salz

1 TL Zucker

1 TL Pfefferkörner

einige Oreganoblätter, frisch gezupft oder 1 TL Oregano

Olivensöl zum Bedecken

Paprika in Streifen schneiden, Knoblauchzehen in 1/2 l Wasser blanchieren und abseihen.

Essig, Wasser, Salz, Zucker zum Kochen bringen, Paprikastreifen darin kurz halb weichkochen.

Knoblauch, Oregano und Pfefferkörner in saubere Gläser füllen, Essigsud darübergießen, mit Olivensöl komplett abdecken, verschließen.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Knoblauch, süßsauer eingelegt

für ca. 6–8 kleine Gläser

500 g Knoblauch, geschält

1 roter und 1 grüner Pfefferoni

3–4 EL Salz

150 g kristalliner Roh-Rohrzucker

1/4 l milder Weißweinessig

1/2 Pkg. Senfkörner

einige Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

frische oder getrocknete Zweige von Rosmarin, Basilikum oder Thymian

Weißweinessig mit dem Rohrzucker, Salz und den Gewürzen aufkochen. Geputzte, fein gehackte Pfefferoni und die geschälten Knoblauchzehen dazugeben und einige Minuten kochen lassen.

Dann auf sterilisierte, noch heiße Gläser aufteilen und jeweils einen Kräuterzweig dazugeben. Die Gläser gut verschließen, abkühlen lassen, an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Falls die Gläser sich nicht mehr gut verschließen lassen, dann zum Schluss obenauf eine dünne Schicht Olivenöl geben, um den Knoblauch vor dem Kontakt mit der Luft zu schützen.

Tipp: Dieser süßsauer eingelegte Knoblauch passt ausgezeichnet zu Melanzani, Paradeisern, Zucchini oder Spaghetti. Liebhaber genießen ihn zum Weißbrot.

Rezept von Sigrid Gasser

B'soffener Knoblauch



für ca. 8 Gläser à 125 ml
1 kg Knoblauch
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1/2 l Weißwein
1/4 l Weinessig
70 g Zucker
40 g Salz
8 Lorbeerblätter
24 Pfefferkörner
16 Wacholderbeeren
16 Gewürznelken

einige Senfkörner

Den Knoblauch schälen und die Paprika in ca. 1 x 3 cm breite Streifen schneiden. Die Gläser mit je einem Lorbeerblatt, drei Pfefferkörnern, zwei Wacholderbeeren, zwei Gewürznelken und einigen Senfkörnern vorbereiten.

In einem Topf Weißwein, Essig, Zucker und Salz aufkochen. Die Knoblauchzehen und die Paprikastücke hineingeben und alles noch einmal kurz aufkochen.

Danach sofort heiß in die vorbereiteten Schraubverschlussgläser füllen. Das Glas zwei Minuten auf den Deckel stellen, dann zum Auskühlen wieder umdrehen.

Mindestens drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Rezept von Petra Berger

Essiggurken, klassisch

für ca. 4 Gläser à 0,8 l
2,5 kg kleine Gurken, möglichst gleich groß
1 Bund Dill, gewaschen
3 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
20 Nelken
60 weiße und schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
3–5 Chilis oder Peperoni
5 TL Senfkörner
1 TL Kümmel
1 TL gemahlener Ingwer
3/4 l Essig (z.B. Gurkenmeister)
1,5 l Wasser
7–8 EL Zucker
2 EL Salz

Die Gurken säubern und für einige Stunden in leicht gesalzenes Wasser legen. Danach einzeln gut abtrocknen und mit Dill, Zwiebeln und den Gewürzen stehend in Gläser schichten.

Essig mit Wasser, Zucker und Salz mischen und über die Gurken gießen, bis diese völlig bedeckt sind. Die Gläser mit Gummiringen und Klammern fest verschließen (Deckel und Gummiring müssen unbedingt trocken sein). Im Backofen bei 85 °C ca. 1 Stunde sterilisieren, bis kleine Bläschen aufsteigen.

Die Gläser unter einem Tuch abkühlen lassen und erst danach die Klammern entfernen. Die Gurkengläser kühl und dunkel lagern (34 Wochen).

Rezept von Sigrid Gasser

Eingelegte Cocktailparadeiser

für 6 Gläser

6 Gläser voll halbierten Cocktailparadeisern

1/2 l Essig

2 Lorbeerblätter

100 g Schalotten, klein geschnitten

2 rote Chilischoten oder Pfefferoni

etwas Honig

20 Basilikumblätter

Salz, Pfeffer

Die Gläser mit halbierten Cocktailparadeisern und Basilikumblättern füllen. Aus den restlichen Zutaten die Marinade kochen, abseihen und über die Paradeiser gießen. Die Gläser verschließen und eindampfen, entweder im Backrohr oder im Dampfgarer.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Pfefferoni, mild oder scharf



für ca. 10 Gläser à 750 g

2 kg Pfefferoni

1 l Einlegeessig

2 l Wasser

40 g Salz

160 g Zucker

Öl, Senfkörner

Pfefferoni putzen, waschen und in Gläser schichten. Essig mit Wasser, Salz und Zucker aufkochen und über die Pfefferoni geben, in jedes Glas ein paar Senfkörner geben und 1 EL Öl zum Abschluss in jedes Glas geben.

Den Glasrand säubern, mit dem Deckel verschließen und bei 80 °C 15 Minuten einrexen. Danach abkühlen lassen.

Tipp: Pfefferoni am besten 2 Wochen vor dem Einlegen pflücken und kühl stellen, damit sie zäh werden und sich leichter in die Gläser schichten lassen. Dieses Rezept eignet sich auch zum Einlegen von bunten Paprika.

Rezept von Ida Traupmann

Senfgurken



- 2 kg dicke Salatgurken
 - 1 EL Salz
 - 1 l Apfelessig
 - 1/2 l Wasser
 - 300 g Zucker
 - 35 g Salz
 - Senfkörner
 - 1 Pkg. Einsiedegewürz
 - 2 grüne Paprika
 - 2 Zwiebeln
 - 20 Knoblauchzehen, geschält
 - Dillkraut
- Die Gurken schälen, ausschaben und in kleine Stücke von ca. 3 cm Breite und 6 cm

Länge schneiden. Mit 1 EL Salz salzen, dann lässt man die Gurken etwa 2–3 Stunden stehen und sieht danach das vorhandene Gurkenwasser ab. Paprika in ca. 2 x 4 cm große Streifen schneiden, die Zwiebeln schälen, vierteln und danach in die einzelnen Zwiebelschichten zerteilen.

In einem großen Topf Essig, Wasser, Zucker, Salz, Senfkörner und Einsiedegewürz aufkochen. Dann gibt man die Gurken, Paprika, Zwiebeln und Knoblauchzehen dazu und lässt alles nur kurz noch einmal aufkochen.

Danach sofort heiß in Schraubverschlussgläser füllen, frisches Dillkraut dazugeben und verschließen. Das Glas zwei Minuten auf den Deckel stellen, dann zum Auskühlen wieder umdrehen. Mindestens drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Rezept von Petra Berger

Paprika in Öl



ca. 20 rote und/oder gelbe Paprika

1 l Tafelessig

3 l Wasser

5 TL Salz 12 EL Zucker

1 Lorbeerblatt

Rum

Paprika waschen, vierteln, in einer Mischung von Essig, Wasser, Salz, Zucker und Lorbeerblatt einmal aufkochen und herausnehmen. In saubere, mit Rum ausgespülte Gläser fest und schön einschichten. Eventuell in mehreren Partien arbeiten, wobei immer dasselbe Essigwasser verwendet wird.

Zum Schluss die Gläser mit dem heißen Essigwasser bis zum Rand auffüllen, sofort verschließen. Die Früchte müssen unbedingt mit dem Essigsud bedeckt sein!

Tipp: Auf die gleiche Weise können Pfefferoni in Öl eingelegt werden, jedoch variieren die Gewürze: Senfkörner, Neugewürzkörner und Dill passen dazu!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Getrocknete Tomaten in Olivenöl

für ca. 5 Gläser à 200 g

2 kg lange Tomaten oder Cocktailtomaten

Knoblauch

Meersalz

Olivenöl nach Bedarf

Tomaten halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen, mit Meersalz bestreuen und mit der bestreuten Seite nach unten in den Dörrapparat geben bzw. auf ein Backblech und ins Ofenrohr zum Trocknen geben (bei 60–70 °C, ca. 6 Stunden trocknen lassen, bis sich die Tomaten ledrig anfühlen).

Danach in Gläser schichten, gestiftelten Knoblauch zugeben und mit Olivenöl die Gläser auffüllen und gut verschließen.

Rezept von Ida Traupmann

Rote-Rüben-Salat

2 kg Rote Rüben

200 ml Tafelessig

200 ml Wasser

Salz, Pfeffer

Kümmel aus der Mühle

1 Glas Kren oder Kren, frisch gerissenen

Die Roten Rüben im Salzwasser kochen, schälen und hobeln.

Eine Marinade aus Essig, Wasser und Gewürzen aufkochen, die Roten Rüben damit übergießen, anschließend den Kren zugeben und abschmecken.

Noch heiß in Twist-off-Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Karotten, pikant in Öl



für 3 Gläser à 500 ml

1 kg Karotten

1,5 EL Salz

1,5 TL Senfkörner

1 TL Kardamom

1 TL gemahlenen Kurkuma

2 TL gemahlenen Ingwer

1,5 TL Chiliflocken

1 l Wasser

150 ml Weißweinessig

600 ml Olivenöl

Karotten schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 l Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen, die Karotten darin 15–18 Minuten garen lassen. Dann zum Trocknen auf ein Küchenpapier ausbreiten. Die Senfkörner im Mörser grob zerstoßen. Die Kardamomkapseln leicht zerdrücken.

Das Öl in einem Topf auf ca. 100 °C erhitzen, die Gewürze hineingeben und kurz durchziehen lassen. Die Karotten in die Gläser füllen und mit dem heißen Öl aufgießen. Sofort fest verschließen. Auf den Deckeln stehend abkühlen lassen.

Die Karotten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren und durchziehen lassen.

Rezept von Verena Ölhafen

Fenchel, toskanische Art



für ca. 4–5 Gläser à 500 ml
8 kleine Fenchelknollen (ca. 2 kg)
3/4 l Wasser
Salz
5 Knoblauchzehen
5 kleine Zwiebeln
1/2 l Weißweinessig
5 EL Weißwein
2 gehäufte EL Zucker
1 TL schwarze Pfefferkörner
1/8 l Olivenöl

1–2 kleine Stängel frischer Rosmarin
Fenchelknollen putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Wasser und Salz aufkochen und die Fenchelknollen darin 10–12 Minuten (je nach Größe) kochen lassen. 1/2 l Kochwasser abmessen und beiseite stellen.

Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen und zusammen mit dem Fenchel in mit heißem Wasser ausgespülte Twist-off-Gläser geben. Fenchelwasser mit Weißweinessig, Weißwein,

Gewürzen und Zucker aufkochen. Das Öl unterrühren und die Mischung über den eingelegten Fenchel gießen. Rosmarin auf die Gläser verteilen. Mit Deckeln locker verschließen.

Die Flüssigkeit am nächsten Tag abgießen, aufkochen und abgekühlt erneut über das Gemüse geben. Die Gläser jetzt fest verschließen. Dunkel und kühl aufbewahren.

Rezept von Verena Ölhafen

Grüne Bohnen, eingeweckt

für ca. 10 Gläser à 500 ml

3 kg grüne Bohnen

1 l Wasser

1 TL Salz

Bohnen waschen, Enden abkappen, schneiden. In die Einweckgläser geben und mit Salzwasser übergießen, bis ca. 1 guten Zentimeter unter dem Rand.

Mit Gummiring und Klammern verschließen.

2 Stunden sterilisieren. Der Wasser-spiegel im Wecktopf sollte nicht niedriger stehen als die Flüssigkeit in den Gläsern. Haltbarkeitsdauer: gut ein Jahr.

Rezept von Verena Ölhafen

Eingelegter Porree

10 kg Porree

8 l Wasser

320 g Salz

Porree sofort nach der Ernte sauber waschen, die Blattenden wegschneiden, in das Gärgefäß dicht einpacken, Salzlösung zusetzen und beschweren. Die Lake muss handbreit darüberstehen.

Tipp: *Dieses Rezept kann man auch für Zwiebel verwenden.*

Rezept von Gertrud Hirtl

Eingelegte Erbsen



für ca. 4 Gläser à 500 ml

1 kg Erbsenschoten

800 ml Wasser

1 TL Salz

Erbsenschoten auslesen, ergibt ca. 800 g Erbsen. Ca. 200 g Erbsen in jedes Einmachglas geben und mit 200 ml Salzwasser bedecken.

Gläser gut verschließen und das Gemüse im Wasserbad, im Backofen oder im Topf ca. 90 Minuten bei 90 °C einkochen. Bis zum Abkühlen im Topf lassen.

Rezept von Verena Ölhafen

Eingelegter Kürbis, pikant



für ca. 10 Gläser à 0,33 l

2,5 kg Kürbis (Muskat), geschält und in Würfel geschnitten

4 große Zwiebeln, in Streifen geschnitten

5 Knoblauchzehen, blättrig geschnitten

5 bunte Paprika, in Streifen geschnitten

1 l Wasser

1/4 l Weißweinessig

1 guter EL Salz

2 TL Zucker

1 guter EL Currypulver

2 TL Senfkörner

2 TL Pfefferkörner

1 EL Chilischoten, getrocknet und geschnitten (je nach Schärfe auch mehr oder weniger)

Wasser und Essig mit den Gewürzen aufkochen. Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Alles heiß in saubere Gläser abfüllen, gut verschließen. Auf den Deckeln stehend auskühlen lassen.

Rezept von Verena Ölhafen





Chutneys und Relishes

Ein Hauch von Exotik

Die Neuzugänge in der heimischen Vorratskammer

von Luise Schön und Andrea Schabbauer, Daniela Wallner sowie Sigrid Gasser

Chutneys

- sind marmeladenartige Einkoche aus Gemüse und Früchten.
- sind je nach Würzung mild bis scharf und oft süßsauer.
- schmecken hervorragend als Sauce zu Fleisch-, Fisch-, Nudel- und Reisgerichten.
- kommen ursprünglich aus Indien und sind bei uns noch eher wenig bekannt, probieren

lohnt sich aber auf jeden Fall.

Relishes

- sind unterschiedlich gewürzte Saucen aus Gemüse und Obst.
- sind den Chutneys sehr ähnlich, es gibt keine klare Abgrenzung der Begriffe.
- werden oft als Dips verwendet, z.B. zu Gegrilltem.
- kann man aber auch beim Kochen als Würze z.B. zu Saucen, Paellas, Gemüseragouts oder Gulasch dazugeben oder für Fleischmarinaden verwenden.
- stammen ebenfalls aus Indien, sind aber über den Umweg über Amerika zu uns gelangt.

Beide

- eignen sich hervorragend als Geschenk.
- sollten vor Verwendung ein paar Wochen durchziehen, damit sich der volle Geschmack entfalten kann.
- sind kühl und dunkel gelagert mindestens ein halbes Jahr haltbar.
- sollten Sie in kleine Gläser füllen, damit sie bald aufgebraucht werden können, und lagern Sie sie nach dem Öffnen im Kühlschrank.

Chutney Bauernherbst

für ca. 6 Gläser à 450 g

750 g Zwetschken

2 kleine Äpfel

2 gelbe Zwiebeln

200 g Rosinen

150 g brauner Kandiszucker

125 ml Apfelessig

Salz, Pfeffer

1 TL Ingwer

1 TL Piment

Zwetschken waschen, halbieren, entsteinen und in Topf geben. Äpfel und Zwiebeln waschen, schälen, würfelig schneiden und mit Rosinen, Zucker und Apfelessig zu den Zwetschken geben.

Mischung zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 1 Stunde lang dicklich einkochen lassen, gelegentlich umrühren. Mischung abschmecken.

Das kochend heiße Chutney in saubere Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Tipp: *Dieses Chutney mundet vorzüglich zu kaltem Schweinebraten!*

Rezept von Daniela Wallner

Paprikachutney

je 1 kg rote und gelbe Paprikaschoten

750 g Zwiebeln

1/2 l Essig

1 TL Senfkörner

1 TL Paprikapulver

1 TL Salz

500 g Gelierzucker 2:1

Paprikaschoten putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Essig und Gewürze aufkochen, die Paprikastreifen und die Zwiebelwürfel zugeben und 30 Minuten kochen lassen.

Das fertige Chutney in heiß ausgespülte oder sterilisierte Gläser füllen und verschließen.

Kühl und dunkel lagern. Das Chutney schmeckt nach 3 Wochen Lagerung am besten und ist bis zu 6 Monate haltbar.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Zwiebelchutney

1 kg Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1/8 l Essig (Apfeloder Weinessig)
6 scharfe, rote Pfefferoni
1 großer Paprika
80 g Kristallzucker
1 TL Salz
1 TL Ingwer
1 Tasse heißes Wasser

Zwiebeln schälen, grob würfeln, in heißem Öl ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden. Den Essig einrühren.

Pfefferoni und Paprika feinwürfelig schneiden, mit Zucker zu den Zwiebeln geben und vermischen.

Salz, Ingwer und heißes Wasser dazugeben, unter Rühren 1 Stunde dicklich einkochen. Bei Bedarf wieder etwas Wasser dazugießen.

Vorbereitete Gläser mit heißem Chutney randvoll befüllen und sofort verschließen.

Tipp: *Schmeckt ausgezeichnet zu gegrilltem Fleisch!*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Vogelbeerenchutney

für ca. 5 Gläser à 200 g

100 g Vogelbeeren

300 g Äpfel

100 g Rosinen

100 g Dörrzwetschken, geschnitten

200 g Muskatkürbis

etwas frischer Ingwer

Korianderkörner

1/16 l Weißwein

etwas Zucker oder 1 TL Honig

Chilipulver

Vogelbeeren waschen, Äpfel zerkleinern, Ingwer raspeln, Dörrzwetschken zerkleinern, Kürbis würfeln.

Alle Zutaten aufkochen lassen und dann so lange kochen, bis eine sämige, breiartige Masse entsteht.

Heiß in kleine Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen.

Tipp: *Schmeckt ausgezeichnet zu kaltem Braten und Wild oder auch zu gegrilltem Fleisch.*

Rezept von Ida Traupmann

Rotkrautchutney

für 1 Glas à 3/8 l

200 g Rotkraut

1 Zwiebel

10 g Kristallzucker

4 EL Öl

1/8 l Orangensaft, frisch gepresst

1/4 l Würfelsuppe

1 EL Zitronensaft

1 Prise Zimt

1 Prise Kardamom

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Weinbrand

Rotkraut putzen, Strunk entfernen und Rotkraut mit einem scharfen Messer feinnudelig schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken und mit Zucker in heißem Öl etwa 4 Minuten hellbraun rösten. Mit Orangensaft und Würfelsuppe aufgießen, Kraut beugeben, mit Zitronensaft, Zimt, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren.

1/4 l Wasser dazugießen und noch einmal etwa 30 Minuten dünsten.

Rotkrautchutney in ein gut verschließbares Glas füllen, mit Weinbrand übergießen, anzünden, Glas sofort verschließen und das Chutney vollständig auskühlen lassen.

Im Kühlschrank ungeöffnet aufbewahrt, ist das Rotkrautchutney ca. 3 Monate, geöffnet und im Kühlschrank aufbewahrt etwa 2 Wochen haltbar.

Rezept von Gertrud Hirtl

Melonenchutney



für 1 Glas à 1/4 l

400 g Zucker- oder Honigmelone

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL Olivenöl

1/16 l Weißwein, trocken

1 EL Balsamicoessig

1 KL Zitronensaft

1 Msp. Curry

1 kleine, getrocknete Chilischote, zerbröselt

Salz

Melone schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch in Öl etwa 1 Minute vorsichtig hell anrösten. Melonenwürfel beifügen und mit Wein, Balsamico und Zitronensaft aufgießen. Mit Curry, Chilischote und Salz würzen. Bei geringer Hitze etwa 30 Minuten unbedeckt kochen, bis die Masse dickflüssig ist, dabei öfter umrühren.

In ein sauberes Glas füllen, gut verschließen und 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Im Kühlschrank gelagert ist das Chutney etwa 4 Wochen haltbar.

Tipp: Das Chutney schmeckt sehr gut zu kurz angebratenem oder gegrilltem Fleisch.

Rezept von Gertrud Hirtl

Chutney von grünen Tomaten

für 3 Gläser à 0,4 l

3 EL Olivenöl

200 g weiße Zwiebeln, geschält und dünn geschnitten

1 kg grüne Tomaten, geviertelt und von den Stängelansätzen befreit

100 ml Sherryessig (7 %)

1 TL Koriandersamen, im Mörser zerstoßen

1 unbehandelte Zitrone, in hauchdünnen Scheiben

4 Lorbeerblätter

350 g Zucker

1 TL Salz, etwas weißer Pfeffer

Olivenöl in einem Topf mit festem Boden erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und glasig anschwitzen. Tomaten, Essig, Koriander, Zitronenscheiben, Lorbeerblätter, Zucker und Salz zufügen und alles leicht pfeffern. Aufkochen, die Hitze reduzieren und das Chutney etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren.

Heiß in sterilisierte Gläser füllen, diese sofort verschließen und abkühlen lassen. Das Chutney ist im Kühlschrank mindestens drei Monate haltbar.

Tipp: Zu diesem Chutney passen besonders gut frischer Ziegenfrischkäse und Baguette.

Rezept von Sigrid Gasser

Weintrauben-Relish mit Rosmarin

300 g kernlose Weintrauben

300 g Schwarzbeeren

150 g rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 Pfefferoni

3 Zweige frischer Rosmarin

1/10 l Aceto Balsamico

2 EL Öl

100 g Zucker

Salz

Weintrauben rebeln, waschen und halbieren, Schwarzbeeren verlesen und waschen, Zwiebeln schneiden, Knoblauch hacken, Pfefferoni fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig werden lassen, Knoblauch und Pfefferoni kurz mitbraten. Nun die restlichen Zutaten zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen, immer wieder umrühren.

Die Rosmarinzweige entfernen. Mit dem Stabmixer grob zerhacken, dann noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Das Relish ganz heiß in Gläser füllen, sofort verschließen und einige Minuten auf den Deckel stellen. Umdrehen, abkühlen lassen und anschließend kühl lagern.

Tipp: *Dieses pikante Relish ist eine feine Ergänzung zu allerlei Käse!*

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Zucchini-Relish mit Knoblauch



für ca. 4 Gläser à 500 g

1 kg Zwiebeln

1 kg Zucchini

1/8 l Olivenöl

5 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

1/8 l trockener Sherry

4–5 EL Essigessenz (25 %)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3–4 EL Zucker

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Stiele und Blütenansätze der Zucchini entfernen, ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin ca. 20 Minuten andünsten,

dabei immer wieder wenden.

Knoblauch schälen und zerdrücken, Chilischoten in feine Streifen schneiden. Beides mit Sherry, Essigessenz, Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren. Weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchinimischung mit einem Pürierstab zerkleinern, bis alles breiig ist. Die heiße Fruchtmasse in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen, abkühlen lassen und kühl stellen.

Rezept von Verena Ölhafen

Pfefferoni-Relish

für ca. 10 kleine Gläser

1 kg scharfe Pfefferoni

1 Tomate

5 EL Reissessig oder guter Obstessig

1 KL Salz

1 EL gute, glutenfreie Suppenwürze (oder selbst gemachte Suppenwürze – siehe Rezept)

1,5 Pkg. Gelierhilfe 1:1

1 kg Zucker

Pfefferoni putzen und klein schneiden, Gehäuse und Kerne entfernen (ein paar Kerne dabeilassen – je mehr dabei sind, desto schärfer wird das Relish, ohne Kerne wird es ziemlich süß). Tomate häuten, Kerne und Fruchtfleisch entfernen und klein schneiden.

Alle Zutaten, bis auf den Zucker und die Gelierhilfe, in einen Topf geben und mit dem Mixstab pürieren. Nun die Gelierhilfe auf das noch kalte Gemüsemus geben. Anschließend unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen.

Danach den Zucker einrühren und nochmals 4 Minuten unter ständigem Rühren aufwallen lassen.

In saubere Gläser füllen und unbedingt gut beschriften, damit das Relish nicht mit Marmelade verwechselt wird!

Tipp: *Ob als pfiffige Zutat für ein kräftiges Mahl, eine deftige Mari-nade oder für einen wohlschmeckenden Dip – Pfefferoni-Relish ist ein Hit! Als Verarbeitungsvorschlag finden Sie das nächste Rezept.*

Rezept von Sigrid Gasser

Grill-Sauce mit Pfefferoni-Relish



- 1 Zwiebel, klein geschnitten
 - 2 große Essiggurken, klein geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 - 1 EL Pfefferoni-Relish lt. Rezept
 - 1 EL Ketchup
 - 1 EL mittelscharfer Senf
 - 1 EL Crème fraîche (oder 1 EL Mayonnaise oder 1 EL Sauerrahm)
- Pfefferoni-Relish laut Rezept zubereiten und mit den restlichen Zutaten vermischen.
Rezept von Sigrid Gasser



Süß Eingelegtes

Obstgenuss fürs ganze Jahr

Duftende Gewürze für süß Eingelegtes

Kompotte und andere süße Genüsse aus dem Glas schmecken erst richtig gut, wenn die Würze mit den Früchten harmoniert. Die beliebtesten klassischen und neuen, kreativen Kombinationen:

Anis Zwetschken und Früchte, die einen geringen Eigengeschmack haben Ingwer Birnen, Weichseln, Quitten, gibt eine mäßige Schärfe Kardamom schmeckt gut, wenn verschiedene Obstsorten gemischt sind, weihnachtlich Koriander zu den meisten Obstsorten Kurkuma Marillen Mädesüß harmoniert mit den meisten Früchten Nelken zu den meisten Obstsorten, sehr vielseitig, interessant mit Preiselbeeren Orangenschale oft feiner als Zitronenschale, immer in unbehandelter Qualität verwenden Piment Alternative zu Pfeffer, Nelken, Zimt Pfeffer das gewisse Etwas für Erdbeermarmelade Pfefferminze köstlich zu Erdbeeren Sternanis geschmacklich und optisch für Weihnachtliches interessant Vanille sowohl das Mark als auch die Schote in Stücken können verwendet werden, mit Nelken, Zimt und Ingwer gut zu kombinieren Veilchenblüte am besten selbst im März/April sammeln und trocknen, z.B. zu Erdbeeren Zimt Äpfel, Holler, Kirschen, Quitten, Schwarzbeeren, Trauben, Zwetschken – ein Allroundtalent Zitronenmelisse sehr zartes Aroma, daher zu Früchten mit geringem Eigengeschmack Zitronenschale für erfrischendes Aroma, immer in unbehandelter Qualität verwenden

Rumzwetschken

für ca. 10 Gläser à 450 g

1,5 l Zwetschken

1/2 l Rum (60 %)

1/2 l Kirschrum

1 kg Braunzucker

Zwetschken zu 2/3 in große Gläser schichten. Zucker in Rum auflösen.

Zwetschken mit Rumlösung übergießen und einige Monate stehen lassen. Gläser öfters durchschütteln.

Tipp: *Schmecken super zu Weihnachten als Likör mit einem Schlagobershäubchen oder als Beilage zu Waffeln mit Vanilleeis!*

Rezept von Daniela Wallner

Kirschen-Holunder-Kompott

für 2 Portionen

200 g Kirschen

40 g Kristallzucker

2 EL Zitronensaft

1/16 l Wasser

2 EL Holunderblütensirup

Kirschen waschen, entstielen und entkernen. Kristallzucker mit Zitronensaft und Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten kochen.

Kirschen beifügen und etwa 3 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Kirschenkompott auskühlen lassen und Holunderblütensirup dazugeben.

Rezept von Gertrud Hirtl

Süße Orangenscheiben

für 3–4 Gläser

1,5 kg Orangen (auch Blutorangen)

1,5 kg kristalliner Rohrohrzucker, kristallin

1/2 l Wasser

Dünnschalige, feste, möglichst kernlose Orangen unter heißem Wasser bürsten und gut abtrocknen, dann mit der Schale in 3 mm dicke Scheiben schneiden (die Endstücke weggeben), gegebenenfalls entkernen.

Kristallinen Roh-Rohrzucker und Wasser unter Rühren zum Kochen bringen und langsam siedend lassen, bis sich der Rohrzucker vollständig aufgelöst hat. Die Orangenscheiben darin so lange kochen, bis auch der weiße Teil der Schale glasig ist.

Dann die Orangenscheiben aus der Zuckerlösung heben und in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Anschließend in sterilisierte, noch warme Gläser schichten. Die Zuckerlösung mit dem aufgefangenen Sirup noch 5 Minuten kochen, heiß über die Orangenscheiben leeren und diese damit bedecken. Gläser gut verschließen.

Tipp: Eine süße Köstlichkeit, die auf Torten, für Süßspeisen oder als Beilage zu gebratenem Geflügel dekorativ eingesetzt werden kann.

Rezept von Sigrid Gasser

Weichseln in Amaretto

für 1 großes Glas

750 g Weichseln

1 Zimtstange

1 Sternanis Schale von 1 unbehandelten Zitrone

400 g weißer Kandiszucker

0,7 l Amaretto

Die Weichseln waschen, gut abtropfen lassen, die Stiele entfernen oder zur Hälfte abschneiden. Früchte mit Gewürzen und Kandiszucker vermischt in ein sterilisiertes Glasgefäß füllen, mit Amaretto bedecken, gut verschließen und kühl stellen.

Bis zur Verwendung 3–4 Wochen ziehen lassen.

Tipp: *Unwiderstehlich schmeckt eine Espressocreme mit Amaretto-Weichseln: Hmmm ...*

Rezept von Sigrid Gasser

Espressocreme mit Weichseln in Amaretto

300 g Mascarino

40 g Staubzucker

2 EL Löskaffee

3 EL Rum

1 EL Kakao

1/8 l Schlagobers Weichseln in Amaretto nach Belieben

Mascarino mit Staubzucker, Löskaffee, Rum und Kakao mit dem Handmixer cremig rühren, 1/8 l steifgeschlagenes Schlagobers unterheben; kühl stellen.

Mit Hilfe eines Spritzsackes dekorativ in Dessertschalen dressieren, mit Kakao bestreuen und mit Amaretto-Weichseln garnieren.

Rezept von Sigrid Gasser

Quitten, süßsauer in Weinbrand

für ca. 6 kleine Gläser

2 kg Quitten

500 g Honig

500 g Feinkristallzucker

ca. 4 EL milder Weinessig

0,7 l Wasser

3–4 Sternanis

1/2 unbehandelte Zitrone

1/8 l Weinbrand

Quitten mit einem Tuch abreiben, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Feinkristallzucker mit Honig, Essig und Wasser, dem Sternanis und der sorgfältig gewaschenen und in dünne Scheiben geschnittenen Zitrone einmal aufkochen und unter Rühren den Zucker auflösen. Die Quittenspalten hinzufügen und zum Kochen bringen.

Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in sterilisierte, noch warme Gläser füllen. Die Flüssigkeit auf 1/2 l einkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen und den Weinbrand dazurühren.

Noch heiß – vorsichtig nach und nach – damit die Quitten bedecken, Gläser gut verschließen. Nach dem Auskühlen kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp: Eine interessante Beilage zu kalten Vorspeisen, wie z.B. Terrinen und Salat, oder zu Raclette.

Rezept von Sigrid Gasser

Nuss-Rum-Topf

für ca. 3 Gläser à 450 g

250 g Walnüsse

1 Sternanis

1 Zimtstange

1/4 l Rum (60 %)

200 g Zucker

Walnüsse schälen und in Glas geben. Sternanis und Zimtstange zugeben. Zucker in Rum auflösen, überkühlen lassen. Rumlösung über Nüsse geben, Glas verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Eingelegte schwarze Nüsse

für ca. 6–8 Gläser

1 kg Walnüsse, grün mit Schale

150 ml Wasser

400 ml Obstessig

1100 g Zucker

5 Zimtstangen

1 Vanillestange, der Länge nach halbiert

6 Zitronenschalen, dünn abgeschält

1 EL Gewürznelken

Die schönen und fleckenlosen Früchte in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Nüsse abschütten und mit kaltem Wasser gut abrausen.

Den Zucker leicht karamellisieren, mit Essig und Wasser ablöschen und alles aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die übrigen Zutaten dazugeben. Die Nüsse in ein Gefäß schichten und die heiße Essigmarinade darübergießen. Mit einem Teller beschweren. Nach zwei Tagen den Sud abgießen und aufkochen.

Die Nüsse hineingeben und darin 45 Minuten leise ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle die Nüsse herausheben und in die Gläser verteilen. Die Flüssigkeit noch 20 Minuten kräftig einkochen, heiß über die Nüsse verteilen und die Gläser gut verschließen.

Tipp: Die grünen Nüsse werden ab Mitte bis Ende Juni geerntet – die Nussschale im Inneren der Früchte darf noch nicht verholzt, also beim Einstechen mit einer Nadel nicht spürbar sein. Die eingelegten Nüsse erst nach einem halben Jahr Stehzeit verwenden – z.B. zu Käse oder kalten Platten. Nüsse, die zu Wildgerichten serviert werden, sollte man sogar mindestens 15 Monate im Glas durchziehen lassen.

Rezept von Sigrid Gasser

Himbeerkompott mit Minze

1 kg Himbeeren

250 g Zucker

2 ca. 2 cm lange Minze-Zweige

etwas Alkohol

Himbeeren mit Zucker vermischen, ca. 2 Stunden stehen lassen, dann mit Minze in einen Topf geben und zum Kochen bringen, öfters umrühren.

Wenn nach dem Umrühren das Kompott gleich wieder aufkocht, 1 Schuss Alkohol dazugeben, randvoll in die ausgekochten Gläser füllen und sofort schließen.

Tipp: *Nach diesem Rezept kann man auch Brombeerkompott, Weichselkompott (Weichseln entkernen), Erdbeerkompott (auf 1 kg Erdbeeren 1 Handvoll Walderdbeeren geben und sich diesem Duft bezaubern lassen!) oder Schwarzbearkompott herstellen. Topfenknödel auf Kompottspiegel schmecken besonders gut.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Weintraubenkompott

500 g kernlose Weintrauben
1/8 l Weißwein (Gewürztraminer)
30 g Kristallzucker
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 Stamperl Grappa

Weintrauben waschen, abreiben und halbieren. Weißwein mit Kristallzucker, Honig und Zitronensaft aufkochen und bei geringer Hitze etwa 3 Minuten kochen. Trauben beifügen und bei geringer Hitze etwa 3 Minuten darin ziehen lassen; von der Hitze nehmen und auskühlen lassen. Mit einem kleinen Stamperl Grappa abschmecken.

Rezept von Gertrud Hirtl

Apfel-Ingwer-Kompott



für 4 Portionen

500 g Äpfel

3 EL Honig

10 g Ingwer

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Honig vorsichtig erhitzen, Ingwer (geschält und fein gerieben) beifügen und einmal aufschäumen lassen. Apfelspalten dazugeben und zugedeckt (ohne zusätzliche Flüssigkeit) etwa 8 Minuten im eigenen Saft dünsten.

Tipp: Zu Eis servieren oder als Füllung für Palatschinken verwenden.

Rezept von Gertrud Hirtl

Hollerkoch mit Schokoladenminze

1/8 l Rotwein
100 g Kristallzucker
3 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Zweig Schokoladenminze
2 Birnen, würfelig geschnitten
250 g Zwetschken, geviertelt
250 g Holunderbeeren, gerebelt
1 EL Maizena

Den Rotwein mit Zucker, Gewürznelken und Zimtstange aufkochen, die Hollerbeeren zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Birnen und die Zwetschken hinzufügen, gehackte Minzeblätter zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit in etwas Wasser angerührtem Maizena eindicken. In heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen.

Tipp: *Alternativ kann der Hollerkoch gut eingefroren werden. Eine bunte Abwechslung für die Wintermonate! Hollerkoch passt perfekt zu Desserts (z.B. mit Topfen), süßen Schmarren, zum Füllen von Palatschinken, aber auch als Beilage zu Wildgerichten und Geflügel.*

Bitte achten Sie schon beim Pflücken der vitamin- und mineralstoffreichen Holunderfrüchte auf das starke Färben der reifen Beeren. Übrigens sind sie roh ungenießbar, sogar leicht giftig. Hollerbeeren sollten rasch verarbeitet werden. Sie schmecken herb-adstringierend und müssen daher immer gesüßt werden.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Likörkirschen



für 2 Gläser à 3/8 l
500 g Kirschen
Wasser zum Kochen
3/16 l Rum (60 %)
1/16 l Amaretto (Mandellikör)
250 g Staubzucker
2 EL Zitronensaft

Kirschen waschen, entstielen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren, gut abtropfen lassen und in Gläser mit Schraubverschluss füllen. Rum mit Amaretto, Staubzucker und Zitronensaft mit einer Schneerute verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, und die Kirschen damit übergießen. Die Kirschen müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Gläser verschließen und die Kirschen an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort etwa 4 Wochen durchziehen lassen.

Rezept von Gertrud Hirtl



Marmeladen, Gelees und Aufstriche

Fruchtige Vielfalt

Die Kunst des gelungenen Gelierens

Die Gelierfähigkeit von Früchten hängt von der Fruchtart, -sorte und vom Reifegrad ab, denn all das beeinflusst den natürlichen Pektingehalt in den Früchten, der das Gelieren bewirkt. Da dieser Pektingehalt sehr unterschiedlich sein kann, ist es ratsam, eine Gelierprobe durchzuführen. D.h. man nimmt einen Löffel Marmelade oder Gelee kurz vor dem Ende der Kochzeit heraus und lässt ihn auf einem Teller, den man davor zur Kühlung kurz in den Kühlschrank gegeben hat, abkühlen. Die Marmelade ist fertig, wenn die Probe stockt. Ist sie noch zu flüssig, rührt man noch ein bisschen Geliermittel hinein und kocht es noch etwa eine Minute weiter. Wird Gelierzucker verwendet, ist das meist nicht notwendig, hier ist wichtig die Kochzeit exakt einzuhalten und sich an die Anleitung des verwendeten Gelierzuckers zu halten.

Gelierzucker und Geliermittel

Die wenigsten Früchte sind allerdings so pektinreich, dass auf die Zugabe von Geliermittel verzichtet werden kann, daher werden meist folgende Gelierzucker und –mittel verwendet:

- *Gelierzucker 1:1*

Gelierzucker 1:1 bedeutet, dass für 1 kg Frucht 1 kg Gelierzucker verwendet werden muss. Er enthält als Geliermittel Apfelpektin und Zitronensäure.

- *Gelierzucker 2:1, 3:1 oder 4:1*

Hier wird jeweils weniger Zucker zu den Früchten gegeben, dafür ist aber der Anteil an Pektin oder anderen Geliermitteln größer. Verwendet man diesen Zucker, wird das Einkochte weniger süß und so für Figurbewusste geeignet. Hier ist aber darauf zu achten, dass keine bedenklichen Konservierungsstoffe enthalten sind, siehe unten.

- *Diabetikergelierzucker*

Für Diabetiker gibt es geeignete Gelierzucker, diese bestehen aus Fruchtzucker und Geliermitteln. Hier sollte ebenfalls darauf geachtet werden, dass keine bedenklichen Stoffe enthalten sind.

- *Gelierzucker selbst mischen*

• Man kann sich auch seinen eigenen Gelierzucker herstellen: Dazu mischt man normalen Zucker mit verschiedenen Geliermitteln, z.B. Zitronensäure, Gelatine, Agar Agar oder Konfigel (aus Zitruspektin und Kartoffelstärke). All diese Geliermittel gibt es auch in Bio-Qualität, was zu bevorzugen ist.

• Weiters gibt es Geliermittel, wie z.B. Gelierpulver, mit künstlichen Konservierungsmitteln. Sie verlängern zwar die Haltbarkeit, sind aber leider oft gesundheitlich bedenklich. Nur Sorbinsäure, Kaliumsorbat und Kaliumcitrat sind unbedenklich. Abzuraten ist von der Verwendung von Einsiedehilfe, sie enthält Benzoesäure, die zu allergischen Reaktionen und Konzentrationsstörungen, v.a. bei Kindern, führen kann.

Marmeladen- und Geleetipps

von Regina Oberpeilsteiner

Ich verwende für Marmelade und Gelees Konfigel als Geliermittel. Wenn der Zucker aufgelöst ist und das Gelee kocht, gebe ich einen Schuss Alkohol oder Likör nach Wahl zum Gelee (z.B. Rum, Kräuterlikör, verschiedene Schnäpse oder den geschmacksneutralen Weingeist, da können Sie selbst variieren). Das Gelee wird dann sofort in die ausgekochten Gläser gefüllt, bis sie randvoll sind. Es ist ganz wichtig, dass die Gläser bis an den oberen Glasrand gefüllt und sofort mit dem Deckel verschlossen werden. Die Gläser, auch wenn sie im Geschirrspüler

gewaschen werden, immer in einem Topf mit kochendem Wasser auskochen. Beim Einfüllen vom Gelee immer darauf achten, dass die Masse kochend heiß ist. Ich stelle die Gläser dann in das mit heißem Wasser gefüllte Abwaschbecken. Wenn ich mit dem Einfüllen fertig bin, wasche ich die Gläser ab und stelle sie zum Abkühlen auf ein Tuch. Am nächsten Tag werden sie beschriftet. Befüllen Sie kleinere Gläser, wenn sie z.B. Agar-Agar oder Konfigel als Geliermittel verwenden, es sind keine chemischen Konservierungsmittel enthalten, daher ist der Inhalt nach dem Öffnen nicht mehr so lange haltbar.

Falls Sie dem Gelee einen besonderen Geschmack verleihen wollen, können Sie vor dem Verschließen einen Zweig Zitronenthymian, Lavendel etc. in das Glas stecken. Das sieht besonders hübsch aus.

Rhabarbermarmelade

700 g Rhabarber

700 g Erdbeeren

3 unbehandelte Zitronen

2 kg Gelierzucker 1:1

Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, mit einem 1/8 l Wasser zu einem Mus kochen. Die Zitronen dünn abschälen und die Schale in feine Streifen schneiden, in wenig Wasser kurz überkochen.

Die sauberen Erdbeeren pürieren und mit dem Gelierzucker vermischen. Rhabarber und abgetropfte Zitronenschalen dazugeben und zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren 8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen und in Gläser füllen.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

für ca. 4 Gläser à 500 ml

500 g Erdbeeren

500 g Rhabarber

Saft von 1 Zitrone

1 kg Gelierzucker 1:1

Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und die Früchte mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden und zu den Erdbeeren geben. Die Erdbeer-Rhabarber-Masse mit Zitronensaft und Gelierzucker in einem Topf mischen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die heiße Marmelade in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Rezept von Verena Ölhafen

Erdbeermarmelade, kalt gerührt



1 kg Erdbeeren

500 g Gelierzucker 2:1

Saft von 1 Zitrone

Vanillemark von 1 Vanilleschote

Die sauberen Erdbeeren zerkleinern. Mit dem Zucker und dem Vanillemark vermengt in einer Schüssel im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.

Dann gut mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist, in vorbereitete Gläser füllen, verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp: Diese kalt gerührte Marmelade ist besonders aromatisch, ist jedoch rasch zu verbrauchen!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Erdbeermarmelade mit Lavendelblüten



für ca. 10 Gläser à 450 g

2 kg Erdbeeren

1 kg Gelierzucker 2:1

1 Zitrone

10 Lavendelblüten

Erdbeeren waschen, klein schneiden und in Kochtopf geben. Gelierzucker mit Saft der Zitrone zugeben, unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen. Schaum großzügig abschöpfen.

Lavendel abreiben und zum Schluss unterrühren. Marmelade in saubere Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Holunderblüten-Erdbeer-Marmelade



- 1 kg Erdbeeren
- 1 kg Gelierzucker 2:1
- 5–6 Dolden Holunderblüten
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Rum

Frische Holunderblüten bei schönem Wetter pflücken. Erdbeeren waschen und ganz klein schneiden. Kalte Erdbeeren mit Gelierzucker und Zitronensaft vermengen und langsam zum Kochen bringen. Etwa 5 bis 6 Minuten bei ständigem Rühren kochen lassen.

Holunderblüten von den Stielen zupfen und gemeinsam mit Rum einrühren. Danach sofort heiß in Schraubverschlussgläser füllen und verschließen. Mindestens zwei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

Tipp: *Holunderblüten immer ganz frisch von den Stielen zupfen, sonst werden sie braun.*

Rezept von Petra Berger

Marillenmarmelade mit Holunderblüten



für ca. 10 Gläser à 450 g

2 kg Marillen

1 kg Gelierzucker 2:1

Saft von 1 Zitrone

6 große Holunderdolden

Marillen waschen, entkernen und in Topf geben. Gelierzucker zugeben. Zitrone auspressen und zugeben, unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, Schaum großzügig abschöpfen.

Holunderblüten waschen, abreiben und gegen Ende der Einkochzeit zugeben. Marmelade in saubere Gläser abfüllen, noch heiß verschließen.

Tipp: *Deckel mit Rum beträufeln, um die Haltbarkeit zu erhöhen.*

Rezept von Daniela Wallner

Erdbeermarmelade mit Minze



1 kg Erdbeeren

500 g Gelierzucker 2:1 (evtl. Erdbeer-Gelierzucker)

Saft von 1 Zitrone

1 Handvoll Minzeblätter, fein gehackt

1 kräftiger Schuss Rum oder Orangenlikör

Die Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und in einem hohen Topf mit dem Gelierzucker zum Kochen bringen, 2 Minuten bei ständigem Umrühren sprudelnd kochen.

Mit dem Mixstab pürieren und den Rum oder Orangenlikör zufügen. Ganz heiß in mit Rum ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen, einige Minuten auf den Deckel stellen, umdrehen, auskühlen lassen, beschriften und aufbewahren.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Hausgartlmarmelade

für ca. 10 Gläser à 450 g

600 g Rhabarber

400 g Kirschen

500 g Erdbeeren

2 kg Gelierzucker 1:1

125 ml naturtrüber Apfelsaft

Rhabarber waschen, in Stücke schneiden und in Topf geben. Kirschen waschen, entkernen und zugeben. Erdbeeren waschen, in Stücke schneiden und in Topf geben. Gelierzucker und Apfelsaft zugeben.

Marmelade unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, Schaum großzügig abschöpfen. Marmelade in saubere Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallnet

Kirsch-Punsch-Marmelade

für ca. 10 Gläser à 450 g

2 kg dunkle Kirschen

1 kg Gelierzucker 2:1

4 cl Kirschrum

2 Pkg. Punschgewürz

1 Orange

1 Zitrone

Kirschen waschen, entkernen und in Topf geben. Gelierzucker, Kirschrum und Punschgewürz zugeben. Orange und Zitrone auspressen, Saft unterrühren.

Marmelade unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, Punschgewürz entfernen, Marmelade evtl. etwas zermusen. Schaum großzügig abschöpfen, in saubere Gläser abfüllen, noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Himbeer-Sekt-Marmelade mit Zitronenmelisse



für ca. 5 Gläser à 450 g

1 kg Himbeeren

500 g Gelierzucker 2:1

200 ml Sekt

8 Blättchen Zitronenmelisse

Himbeeren waschen und in einen Topf geben. Gelierzucker und Sekt zugeben, unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, evtl. etwas zermusen, Schaum großzügig abschöpfen.

Zitronenmelisse waschen, fein schneiden und hinzufügen. In saubere Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner



Apfelmarmelade mit gehackten Walnüssen

für ca. 6–8 Gläser

400 g Äpfel, geschält und in kleine Würfel geschnitten

140 g Gelierzucker 3:1

Saft und Schale von 1/2 unbehandelte Zitrone

Saft und Schale von 1/2 unbehandelte Orange

1 Zimtstange

1 EL Bourbon-Vanillezucker

3–4 Tropfen Bittermandelöl

20–30 g Walnüsse, gehackt

Zitrone und Orange fein reiben und die Zitrone auspressen. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten – außer den Walnüssen, Bittermandelöl und Vanillezucker – kochen lassen.

Walnüsse grob hacken und in Vanillezucker etwas karamellisieren. Zimtstange entfernen und eventuell Marmelade pürieren.

Walnüsse und Bittermandelöl dazugeben und in vorbereitete heiße Gläser einfüllen.

Tipp: Die Apfelmarmelade mit Walnüssen, serviert mit Vanilleeis, ist eine fruchtige Nachspeise. In kleinen Schälchen oder auf Löffeln zu einer deftigen Käseplatte servieren. Schmeckt auch hervorragend zu einem Kaiserschmarren.

Rezept von Sigrid Gasser

Kürbis-Wintermarmelade

2,5 kg Kürbis

1,6 kg Gelierzucker 2:1

200 ml Orangensaft

3 Zitronen, ausgepresst

1 TL Zimt

1 Msp. Muskatnuss

1 Msp. Ingwerpulver

1 Msp. Nelkenpulver

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Wasser

Kürbisfleisch weichkochen. Restliche Zutaten dazugeben und pürieren.

Mit dem Gelierzucker aufkochen und heiß in Schraubverschlussgläser füllen.

Rezept von Petra Berger

Quittenmarmelade

500 g Quitten
1 Vanilleschote
2 EL Zitronensaft
200 g Gelierzucker 2:1
1 Msp. Zitronensäure
1/4 l Wasser

Quitten schälen, entkernen und klein schneiden. Quitten dabei nicht halbieren, da das Kerngehäuse sehr hart ist, sondern an allen 4 Seiten neben dem Kerngehäuse das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer abschneiden. Mit dem ausgeschabtem Mark der Vanilleschote, der Schote selbst und den restlichen Zutaten vermengen. Bei geringer Hitze offen etwa 20 Minuten kochen.

Pürrieren und durch ein engmaschiges Sieb passieren. In ein Glas mit Schraubverschluss füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Rezept von Gertrud Hirtl

Preiselbeermarmelade

1 kg Preiselbeeren

200 g säuerliche Äpfel

400 g Zucker

Preiselbeeren und geraspelte Äpfel gut verrühren. Ca. 15 Minuten kochen lassen. Zucker unterrühren und aufkochen lassen. Gelierprobe machen. Dann in heiße Gläser einfüllen und verschließen.

Tipp: *Preiselbeermarmelade kommt aufgrund des hohen Pektingehalts dieser Früchte ganz ohne Geliermittel aus.*

Rezept von Karin Longariva

Apfel-Trauben-Marmelade

für ca. 8 Gläser à 450 g

1,5 l Äpfel

500 g kernlose Weintrauben 125 g Walnüsse

1 Zitrone

1 kg Gelierzucker 1:2

125 ml Weißwein

Äpfel waschen, entkernen, schälen, würfelig schneiden und in Topf geben. Weintrauben waschen, abzupfen und mit den fein geriebenen Walnüssen zugeben. Zitronen auspressen und mit Gelierzucker und Weißwein zugeben.

Marmelade unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, evtl. etwas zermusen, Schaum großzügig abschöpfen, in saubere Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Birnenmarmelade mit Chili

2 kg Birnen

1 kg Gelierzucker 2:1

Saft von 2 Zitronen

1 Chilischote, fein geschnitten

Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleinere Stücke schneiden.

In einem Topf Birnenstücke, Gelierzucker und Zitronensaft zum Kochen bringen, etwa 7 Minuten sprudelnd kochen und immer wieder umrühren. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Die Chilistücken zugeben und noch einmal aufkochen. Sofort in gut gereinigte und mit Rum ausgespülte Gläser füllen, verschließen und kurz auf den Deckel stellen, umdrehen, abkühlen lassen und anschließend kühl lagern.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Kirschenmarmelade mit Walnüssen



für ca. 10 Gläser à 450 g

2 kg dunkle Kirschen

200 g Walnüsse, gerieben

1 kg Gelierzucker 2:1

1/8 l Rotwein

Kirschen waschen, entkernen und in Topf geben. Walnüsse, Gelierzucker und Rotwein zugeben, unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, evtl. etwas zermusen. Schaum großzügig abschöpfen, in saubere Gläser abfüllen, noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Mehrfruchtmarmelade



für ca. 14 Gläser à 200 g

1 kg Kirschen

1 kg Erdbeeren

500 g Himbeeren

500 g Marillen

1,6 kg Bio-Zucker

2 Pkg. Quittin Orange

Kirschen und Marillen entkernen und alle Früchte gemeinsam zum Kochen bringen, mit dem Pürierstab durchpürieren und abkühlen lassen.

Quittin dazugeben und gemeinsam mit dem Biozucker zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten wallend kochen lassen und in kleine Gläser abfüllen, kurz auf den Kopf stellen.

Rezept von Ida Traupmann

Kürbismarmelade

für 1 Glas à 3/8 l

400 g Muskatkürbis, entkernt und geschält

2 EL Zitronensaft

1/2 KL Zitronensäure

140 g Gelierzucker 2:1

Den Kürbis raffeln. Mit 1/8 l Wasser, Zitronensaft und -säure sowie Gelierzucker vermengen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Aufkochen und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten kochen lassen, dabei öfter umrühren.

Man kann auch 4 EL Cointreau dazugießen. Die Marmelade heiß in ein sauberes Glas mit Schraubverschluss füllen, verschließen und das Glas etwa 15 Minuten auf den Kopf stellen.

Die Marmelade ist kühl, trocken und dunkel gelagert mindestens 6 Monate haltbar.

Rezept von Gertrud Hirtl

Grüne Paradeismarmelade

3 kg grüne Paradeiser

1,5–2 kg Zucker

Saft einiger Zitronen oder Gäressig

Paradeiser in feine Scheiben schneiden, Zucker und Zitronensaft oder Gäressig sirupartig einkochen, einfüllen und verschließen.

Tipp: *Diese Marmelade hat ein geleeartiges, honiggelbes Aussehen und eignet sich als feiner, aromatischer Brotaufstrich.*

Rezept von Gertrud Hirtl

Kürbis-Holler-Marmelade

500 g Kürbis

500 g Holler

1/4 l Wasser

400 g Zucker

1 Pkg. Konfigel

etwas Alkohol, z.B. Rum

Kürbisse schälen, Kerne entfernen und würfelig schneiden. Holler abreiben und dazugeben. Die Masse in einen Topf mit dem Wasser geben und unter mehrmaligem Rühren kochen.

Wenn der Kürbis zerkocht ist und man keine Kerne vom Holler dabei haben will, die Masse durch ein Passiersieb sieben.

Zucker und Geliermittel dazugeben und aufkochen lassen. Vor dem Befüllen der Gläser einen Schuss Alkohol in den Topf zum Fruchtbrei leeren, ich verwende Rum. Weiterverarbeiten wie Gelee.

Tipp: Wenn Sie die Marmelade süßer haben wollen, können Sie den Brei kosten und einfach mehr Zucker dazugeben.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Powidl

4 kg Zwetschken

1/16 l Essig

1 kg Zucker

Sehr reife Zwetschken entkernen, mit Zucker und Essig durchmischen, zugedeckt über Nacht bis zu 24 Stunden stehen lassen.

Zugedeckt und ohne umzurühren längere Zeit leicht kochen lassen, abdecken, 20 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen – in Gläser abfüllen und verschließen.

Rezept von Gertrud Hirtl

Kürbis-Apfel-Marmelade



für ca. 5 Gläser à 450 g

500 g Muskatkürbis

500 g Äpfel

etwas Zitronensaft

1 Zimtstange

1 EL Ingwer, fein gerieben

500 g Gelierzucker 2:1

Kürbis und Äpfel schälen und kleinwürfelig schneiden. Mit etwas Zitronensaft vermischen und mit Zimt und Ingwer weichkochen. Zimtstange entfernen und Gelierzucker einrühren.

Unter ständigem Rühren bis zur Gelierprobe kochen, evtl. etwas zermusen, Schaum großzügig abschöpfen, in saubere Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

Rezept von Daniela Wallner

Lindenblüten-Hopfen-Gelee

für ca. 800 ml Gelee

200 g Lindenblüten

3 Hopfenblüten

500 g Kristallzucker

3/4 l Wasser Geliermittel nach Wahl evtl. etwas Alkohol

Lindenblüten mit dem Wasser übergießen, aufkochen lassen und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Kurz bevor Sie die Lindenblüten abseihen die Hopfenblüten dazugeben. Dann abseihen.

In die Flüssigkeit den Zucker geben und unter Rühren aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Man kann Geliermittel nach Wahl nehmen und nach Anleitung des gewünschten Geliermittels das Mittel zur Flüssigkeit geben.

Tipp: *Nach diesem Rezept können Sie die verschiedensten Kräuter verarbeiten, z.B. Weißdornblüten, Minze, Pfefferminze, Rosen, Lavendel (wenn mit 200 g Lavendelblüten der Absud zu intensiv schmeckt, geben Sie einfach mehr Wasser dazu, Sie müssen den Zuckeranteil dann natürlich auch erhöhen), Schafgarbe, Himmelschlüssel.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Schlehen-Apfel-Fruchtaufstrich

für ca. 15 Gläser à 200 g

1 kg Schlehen

1 kg Äpfel

2 kg Zucker

2 Pkg. Quittin Orange

Schlehen, nach dem ersten Frost geerntet oder tiefgefroren, entkernen bzw. aufkochen und passieren, Äpfel zerkleinern und kurz aufkochen, passieren.

Quittin dazugeben, durchmischen und aufkochen, den Zucker hinzufügen, ca. 10 Minuten wallend kochen lassen und in Gläser abfüllen.

Rezept von Ida Traupmann

Gänseblümchengelee mit Gundelrebeblüten

für ca. 800 ml Gelee

200 g Gänseblümchen

2–3 Gundelrebe-Pflanzen

500 g Kristallzucker

3/4 l Wasser Geliermittel nach Wahl evtl. etwas Alkohol

Gänseblümchen mit dem Wasser übergießen, aufkochen lassen und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, dann abseihen. In die Flüssigkeit den Zucker geben und unter Rühren aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Man kann Geliermittel nach Wahl nehmen und nach Anleitung des gewünschten Geliermittels das Mittel zur Flüssigkeit geben.

Zupfen Sie die Blütenkelche der Gundelrebe ab, verteilen Sie die Kelche in die vorbereiteten Marmeladengläser und füllen Sie das Gelee darauf. Sie müssen die Gläser, bevor das Gelee ganz ausgekühlt ist, auf den Deckel stellen, damit sich die Blüten unter das Gelee mischen und nicht am Gläserboden liegen bleiben.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Apfel-Holunderblüten-Gelee

für ca. 6 Gläser à 450 g

2 l Apfelsaft

20 Holunderblütendolden

2 unbehandelte Zitronen

1 kg Gelierzucker 2:1

Holunderblüten waschen, mit dem Apfelsaft in ein großes Gefäß geben und 24 Stunden ziehen lassen. Saft in Topf abseihen und mit dem Saft der Zitronen und dem Gelierzucker zum Kochen bringen.

Heißes Gelee sofort in saubere Gläser abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Mirabellengelee

für ca. 10 Gläser

2–3 kg gelbe oder rote Mirabellen

2 kg Zucker

2 Pkg. Gelierhilfe 1:1

Mirabellen gut waschen und in den Entsaftertopf geben. Sobald sie weich sind und der Saft anfängt zu fließen, mit dem Teigschaber die Mirabellen bearbeiten, sodass im Entsaftertopf nur noch die Steine und die Haut zurückbleiben.

Den gewonnen Dicksaft abwiegen und in einem Topf auskühlen lassen. Die gleich schwere Menge an Zucker bereitstellen. Wenn der Saft abgekühlt ist (ich schaue immer, dass es ca. 2 Liter sind, sodass dann die Gelierhilfe 1:1 gut passend ist), die Gelierhilfe einrühren und mindestens 2 Minuten aufkochen lassen (Achtung – dabeibleiben und rühren!).

Anschließend den Zucker dazugeben und weitere 4 Minuten kochen lassen. Dann noch heiß in die sterilisierten Gläser geben und gut verschließen.

Tipp: *Mirabellen-Gelee verwende ich als Marmelade für Kekse und Konfekt sowie für Kuchen und Torten, da die säuerliche Note ausgezeichnet zum Süßen bzw. zu Schokolade schmeckt und wesentlich besser harmoniert als Marillenmarmelade. Außerdem muss sie nicht nochmals passiert werden, da sie sich als Gelee wunderbar verstreichen lässt, z.B. Gelee wärmen, auf den lauwarmen Kuchen aufstreichen, auskühlen lassen und anschließend die Schokoglasur darübergeben.*

Rezept von Sigrid Gasser

Traubengelee

für ca. 8 Gläser à 0,2 l

1,4 kg Trauben

Gelierzucker 1:1, Menge wie der Traubensaft

Trauben abrebeln, waschen und gut abtropfen lassen. In einem großen Topf unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis sich der Saft herausgekocht hat.

Durch ein überbrühtes Mulltuch ablaufen lassen. Den Saft abwiegen und mit der gleichen Menge Gelierzucker 1:1 unter Rühren bis zur Gelierprobe kochen (ca. 6–8 Minuten).

Das Gelee in vorbereitete, möglichst kleine Gläser füllen und sofort verschließen.

Tipp: *Ganz hübsch sieht es aus, wenn man beim Abfüllen einige dunkle, sorgfältig gewaschene und getrocknete Traubenbeeren dazugibt. Man füllt die Gläser bis zum Rand, verschließt sie und dreht sie nach einigen Minuten um, damit sich die Weinbeeren regelmäßig im Glas verteilen.*

Rezept von Sigrid Gasser

Veilchengelee

für ca. 7 Gläser à 200 g

2 Handvoll Veilchen

20 g Zitronensäure

1 l Wasser

1 kg Gelierzucker 1:1

Die Veilchen in einer Schüssel mit Zitronensäure und dem Wasser ansetzen und ca. 2 Stunden stehen lassen, bis die Veilchen ihre Farbe an das Wasser abgegeben haben.

Abseihen, mit Gelierzucker einkochen und in kleine Gläser abgeben.

Rezept von Ida Traupmann

Apfel-Ribisel-Kirsch-Schafgarben-Gelee

500 g Ribisel

500 g Kirschen

0,5 l Apfelsaft

5 Dolden Schafgarbe Geliermittel

400 g Zucker evtl. Kräuterlikör

Ribisel und Kirschen im Entsafter entsaften, Apfelsaft zum entsafteten Saft dazuleeren und mit Zucker und Schafgarbenblüten aufkochen. Das Geliermittel Ihrer Wahl nach angegebener Rezeptur dazugeben und fertig kochen. Ich gebe gerne einen Schuss Kräuterlikör dazu und fülle das Gelee in die Gläser.

Vor dem Einfüllen die Schafgarbendolden entfernen. Abfüllen der Gläser wie oben beschrieben.

Tipp: Wenn Sie ein dekoratives, wohlschmeckendes Geschenk brauchen, füllen Sie verschiedene Gelees in die Gläser, z.B. machen Sie ein Schafgarbengelee, ein Himbeergelee und ein Hollergelee. Füllen Sie zuerst 1/3 Hollergelee in das Glas, lassen Sie es erkalten, dann füllen Sie 1/3 Schafgarbengelee darauf, lassen es wieder erkalten, zuletzt geben Sie das heiße Himbeergelee darauf, füllen das Glas randvoll und verschließen es sofort. So erhalten Sie ein besonders schönes Geschenk.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Uhudlertrauben-Fruchtaufstrich



für ca. 7 Gläser à 200 g

1 kg Uhudlertrauben

800 g Bio-Zucker

25 g Pektin

15 g Zitronensäure

Uhudlertrauben waschen, kurz aufkochen und passieren, abkühlen lassen, Pektin und Zitronensäure dazugeben und ca. 3 Stunden stehen lassen.

Danach mit Zucker einkochen und in Gläser abfüllen. Die abgefüllten Gläser kurze Zeit auf den Kopf stellen.

Tipp: Das Rezept kann man auch mit Gelierzucker 1:1 zubereiten.

Rezept von Ida Traupmann

Vogelbeermarmelade

für ca. 4–5 Gläser

250 g Vogelbeeren

250 g Äpfel (evtl. Fallobst), geschält und geschnitten

etwas Wasser (ca. 1/16 l)

250 g Zucker

Die Vogelbeeren von den Stängeln zupfen, waschen und schälen. Die Äpfel schneiden. Beides zusammen mit einem guten Schluck Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Früchte kochen, bis die Vogelbeeren weich sind, was ca. 30 Minuten dauern kann. In dieser Zeit die Gläser bereit machen.

Ein Sieb über einen anderen Topf hängen. Die weichgekochte Fruchtmischung in das Sieb gießen und die Fruchtmasse mit einem Löffel durch das Sieb streichen. Kerne und Schalen der Vogelbeeren bleiben im Sieb zurück, im Topf landet das feine Fruchtmus (so funktioniert übrigens auch die Herstellung von reinem Vogelbeermus; allerdings lässt man dann die Äpfel weg).



Den Zucker mit einem kleinen Schluck Wasser in einen sauberen Topf geben. Wenn der Zucker erst einmal karamellisiert, muss alles sehr schnell gehen, damit der Zucker nicht zu braun wird. Daher schon vorher das Gefäß mit dem Fruchtmus griffbereit in die Nähe stellen. Zucker und Wasser erhitzen, dabei fortwährend umrühren. Nach kurzer Zeit beginnt der Zucker zu schmelzen. Das Wasser verdampft zischend. Wenn der Zucker brodelnd kocht oder gar eine ganz leichte Braunfärbung zeigt, ist es soweit: Das Fruchtmus in den brodelnden Zucker kippen und

zügig umrühren.

Mus und Zucker unter Rühren aufkochen. Die Mischung muss nur wenige Minuten (ca. 5–6) kochen. Eine Gelierprobe vornehmen, wenn die Marmelade andickt, ist sie fertig.

Tipp: *Vogelbeermarmelade eignet sich als Alternative zur Preiselbeermarmelade hervorragend zu Wildgerichten.*

Rezept von Sigrid Gasser

Rotkleegelee

für ca. 7 Gläser à 200 g

1 l Rotkleeblüten

20 g Zitronensäure

1 kg Gelierzucker 1:1

Saft einer Zitrone

Rotkleeblüten mit Zitronensäure bestreuen und mit 1 l Wasser ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Danach aufkochen, abseihen und mit Gelierzucker und Zitronensaft zu Gelee kochen. Noch heiß in Gläser füllen und auf den Kopf stellen.

Tipp: *Schmeckt gut in Palatschinken oder auf Butterbrot.*

Rezept von Ida Traupmann

Hagebutten-Fruchtaufstrich

für ca. 5 Gläser à 200 g

500 g Hagebuttenmark

1/2 l Apfelsaft

1 kg Bio-Zucker

Saft von 1 Zitrone

Hagebuttenmark, Apfelsaft und den Saft der Zitrone gemeinsam mit dem Zucker kochen lassen, mindestens 15 Minuten kochen lassen. In kleine Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen.

Rezept von Ida Traupmann

Kürbis-Pfirsich-Fruchtaufstrich

für ca. 8 Gläser à 200 g

1,5 kg Kürbis (Muskatoder anderer Kürbis)

500 g Pfirsiche

1 Bio-Orange

4 Gewürznelken

1 kg Gelierzucker 2:1

Kürbis schälen und entkernen, 1 kg Fruchtfleisch abwiegen. Pfirsich schälen und klein würfeln, Orange auspressen, alle Zutaten außer Gelierzucker aufkochen, Gewürznelken entfernen und alles mit dem Pürierstab pürieren.

Gelierzucker dazugeben, unter ständigem Rühren kochen lassen und in vorbereitete Gläser heiß abfüllen, die Gläser auf den Kopf stellen.

Rezept von Ida Traupmann

Hollersulze

für ca. 1 Glas à 250 ml

1 kg Hollerbeeren

300 g Zucker

Holler abreiben, durch ein Sieb passieren, mit 300 g Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis die Masse zäh wird. Heiß abfüllen.

Tipp: *Als altes Hausmittel bei Grippe verwenden: 1 guten TL in heißes Wasser oder Tee geben – wirkt schweißtreibend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.*

Rezept von Verena Ölhafen

Zwetschken-Ribisel-Fruchtaufstrich

für ca. 14 Gläser à 200 g

1 kg Zwetschken

1 kg Ribisel

1,6 kg Bio-Zucker

50 g Pektin

30 g Zitronensäure

Zwetschken entsteinen, gemeinsam mit den Ribiseln waschen und kurz aufkochen lassen und passieren, abkühlen lassen und mit Pektin und Zitronensäure vermischen.

Ca. 3 Stunden ziehen lassen, danach mit Zucker vermischen und ca. 10–12 Minuten kochen lassen, in Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen.

Tipp: Das Rezept kann man auch mit Gelierzucker 1:1 zubereiten.

Rezept von Ida Traupmann



Würste, Pasteten und Co.

Für den deftigen Hunger

Fleischspezialitäten selbst gemacht – Wie funktioniert's?

Um Fleisch haltbar zu machen, gibt es einige altbewährte Methoden, die durch die Technik des Tiefkühlens in Privathaushalten ein wenig in Vergessenheit geraten sind, aber gerade in den letzten Jahren eine Renaissance erleben. Denn Fleischspezialitäten selbst herzustellen, ist einfacher als man denkt:

- Das Einlegen in Salz wird *pökeln*, *salzen*, *(ein)suren* oder *beizen* genannt. Durch das Salz wird dem Fleisch das Wasser entzogen, dabei werden Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien abgetötet. Nachteil ist, dass durch das Salz der Geschmack beeinträchtigt wird und sich der Nährstoffgehalt verringert. Heute verwendet man gepökelttes Fleisch fast ausschließlich, wenn es danach geräuchert wird. Nur manchmal wird Pökelfleisch direkt verkocht. Es kann reines Kochsalz, Meersalz oder meist Pökelsalz verwendet werden. Pökelsalz enthält Pökelfarbstoffe wie Kaliumnitrat oder Natrium- und Kaliumnitrit. Sie werden beigelegt, um dem Fleisch die gewünschte rote Farbe zu verleihen. Weiters wird dadurch die Haltbarkeit verlängert. Man unterscheidet das Trocken- und das Nasspökeln: Beim Trockenpökeln wird das Fleisch mit Salz eingerieben, nach der Pökelfzeit wird das Fleisch gewässert. Beim Nasspökeln lässt man das Pökelfleisch in einer Lake ziehen. Das Fleisch wird dabei zarter.

- Das *Räuchern* oder *Selchen* macht das Fleisch haltbarer, weil es ihm Feuchtigkeit entzieht und verleiht ihm darüber hinaus das beliebte Aroma. Die Technik wird zumeist für Schinken, Speck und Wurst verwendet. Man benötigt zum Räuchern einen Räucherschrank oder eine Räucherbox, für kleine Mengen kann auch ein kleiner Räucherofen oder eine Räuchertonne verwendet werden. Es kann mit Holz, Gas oder auch elektrisch geräuchert werden. Es gibt 2 Methoden: Kalt- und Heißräuchern. Beim Kalträuchern, das man für gepökeltte Ware verwendet, wird das Räuchergut bei einer Temperatur von max. 30 °C ca. 5 Tage (Würste) bis 2 Wochen geräuchert, bis es eine mittelbraune Farbe aufweist. Beim Heißräuchern, das man bei Würsten vor dem Braten verwendet, wird bei ca. 70°C ca. 7 Stunden lang geräuchert.

- Das *Würsten* zuhause ist vor allem deshalb interessant, weil so unerwünschte Zusätze wie unnötige Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker vermieden werden können, die bei gekaufter Ware erlaubt sind. Gegen Vorbestellung erhalten Sie geeignetes Fleisch und die nötigen Därme beim Fleischer. Die Därme sind in verschiedenen Größen, die in der Fachsprache Kaliber genannt werden, erhältlich. Man unterscheidet zwischen Roh-, Koch- und Brühwürsten, je nach Verarbeitung des Fleisches.

Tipp: Hygiene ist bei der Fleischverarbeitung oberstes Gebot, das gilt für die verwendeten Behälter ebenso wie für die Arbeitsgeräte. Verwenden Sie außerdem eine Arbeitsschürze, tragen Sie eine Kopfbedeckung und waschen Sie Ihre Hände vor Arbeitsbeginn gründlich.

Tiroler Speck



Pro 1 kg Schweinefleisch:

25–50 g Pökelsalz

2 g schwarzer Pfeffer

Lorbeerblätter

Koriander

Neugewürz

Muskatblüte

Wacholderbeeren

etwas Knoblauch, fein gehackt

Die Schweinehälften zerteilen, dabei auf eine glatte Oberfläche achten, die Schwarte bleibt am Fleischstück. Das Pökelsalz mit den Gewürzen vermischen. Nicht zu viel Knoblauch

verwenden, er macht das Speckfett gelblich. Die Fleischteile mit der Hälfte dieses Gemisches gut einreiben – dickere besser, dünnere weniger.

Das Fleisch dann ins vorbereitete Pökelfass einschichten, größere Fleischteile unten, Bauchspeck oben, ganz oben sollte mit der Schwarte abgeschlossen werden. Das Fleisch mit sauberen Brettern abdecken und mit Steinen beschweren. Die übrige Salz-Gewürz-Mischung wird nun mit Wasser aufgekocht und abgekühlt und erst am 2. Pökeltag über das Fleisch gegossen, damit die Teile gut mit Pökelflüssigkeit (Sure, Lake) bedeckt sind (Nasspökellung). Die Pökeldauer beträgt 3–4 Wochen bei einer Raumtemperatur von 8–10 °C (Keller oder Kühlraum). Nach ca. 14 Tagen sollte das Fleisch umgeschichtet werden, die Teile pökeln so besser durch.

Kommt das Fleisch dann aus der Beize, lässt man es zunächst aufgehängt gut abtrocknen. Die einzelnen Stücke sollten 3–6 Wochen (je nach Größe) geselcht werden. Die Stücke sollten frei hängen und sich nicht berühren. Selchtemperatur: 18–24 °C (Kaltrauch). Diese Temperatur soll etwa 6–7 Stunden pro Tag an 5–6 Tagen in der Woche erreicht werden.

Wichtig ist, dass der Speck langsam geselcht wird. Nach dem täglichen Räuchern den Selchraum gut lüften.

Tipp: Nur qualitativ hochwertiges, „kerniges“ Fleisch nehmen. Fertige Räucherware hat eine schöne, hellbraune Farbe und muss sich trocken anfühlen. Wurde zu heiß geräuchert, ist die Ware trocken, fettig, hart und der Speck ist gelb, wird schmierig und ranzig.

Rezept von Maria Gschwentner

Leberstreichwürste

3 kg Bauchfleisch, ohne Schwarte

2 Zwiebeln

800 g rohe Leber, fein faschiert

2 Eier

70 g Salz

10 g Pökelsalz

1/2 EL Leberwurstgewürz

1/2 Bratwurstgewürz

Därme nach Bedarf

Bauchfleisch braten. Zwiebeln goldgelb rösten, mit roher Leber und den Eiern sowie mit den Gewürzen mischen und in die Därme füllen. Bei 75 °C ca. 20 Minuten brühen.

Rezept von Gertrud Hirtl

Leberpastete

für ca. 14 Gläser à 200 g

1 kg Schweineleber, Rohware

1 kg Schweinefleisch, Rohware

1 kg Schweinespeck, Rohware

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

gemahlenes Neugewürz

Schweineleber, Schweinefleisch und Schweinespeck sowie die Zwiebel und den

Knoblauch zerkleinern und durch den Fleischwolf drehen, würzen, in kleinere Gläser abfüllen und bei 100 °C 2 Stunden im Einkochautomat einrexen.

Rezept von Ida Traupmann

Grammelschmalz



180 g Schweinefett
50 g Zwiebeln, goldgelb geröstet
10 g gehackte Petersilie
5 g gepresster Knoblauch
1 KL Salz
1 Msp. Pfeffer
Alle Zutaten vermischen, in Becher abfüllen und festwerden lassen.
Rezept von Maria Gschwentner

Feine Blutwurst

2,5 kg Kopffleisch

1 Zunge

1 Herz

1 kg Speck

1 kg Schwarten

3/4 l Blut

Blutwurstgewürz nach Bedarf

Därme nach Bedarf

Fleisch, Zunge und Herz über Nacht mit Pökelsalz pökeln, dann kochen und würfelig schneiden. Rohen Speck würfelig schneiden und blanchieren.

Die Schwarten weichkochen, kalt abspülen und fascieren. Alles mit Blut mischen, mit Blutwurstgewürz würzen und in die Därme abfüllen. Bei 75 °C ca. 1 Stunde brühen.

Rezept von Gertrud Hirtl



Pestos

Perfekte Begleiter zu Pasta, Fisch und Fleisch

Tipps und Tricks für schmackhaftes Pesto

von Gertrud Hirtl

Für Pesto, die mittlerweile auch bei uns sehr beliebte italienische Kräutersauce, werden traditionell für den Klassiker „Pesto alla genovese“ frisches Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch fein zerstoßen oder püriert und mit reichlich echtem Olivenöl und geriebenem Parmesan vermengt. Bei uns isst man Pesto zu Nudeln. In seiner ursprünglichen Heimat Ligurien wird Pesto auch zu Suppen und Gemüse gereicht.

Damit Ihr Pesto besonders gut wird und bleibt, sollten Sie Folgendes beachten:

- Nehmen Sie frische Zutaten, d.h. z.B. Basilikum aus dem Garten oder aus dem Topf, kaufen Sie Parmesan im Ganzen und reiben Sie ihn frisch. Auch die Pinienkerne müssen möglichst frisch sein, da sie aufgrund ihres hohen Fettgehalts leicht ranzig werden.
- Probieren Sie, ob Ihnen das Pesto im Mörser zerstoßen oder püriert besser schmeckt.
- Geben Sie das Olivenöl zuletzt hinzu, damit es nicht emulgieren kann.
- Mit Olivenöl gut bedeckt, halten Pestos einige Wochen im Glas.
- Sie können das Pesto aber auch einfrieren: Entweder Sie geben es in Eiswürfelbehälter oder Sie dressieren es portionsweise auf ein Blech, gefrieren es so und füllen die Portionen anschließend in einen Gefrierbeutel um.

Kürbiskernölpesto

2 EL Kürbiskerne
1 Handvoll Bärlauch
1 KL frische Petersilie
2 EL Parmesan, gerieben
2 EL Kürbiskernöl
Salz

Die Kräuter fein hacken und mit den übrigen Zutaten im Mörser feincremig zermahlen.

Mit Salz abschmecken.

Tipp: Für eine Nudelsauce das fertige Pesto zum Kochen bringen und zur Verbesserung
1/8 l Schlagobers unterrühren.

Rezept von Gertrud Hirtl

Pesto-Frittaten

für 4 Portionen

Pesto:

4 EL Petersilie, gehackt

4 EL Olivenöl

20 g Mandeln, gehackt

20 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Frittatenteig:

30 g glattes Mehl

1 Ei

Schale von 1/4 Zitrone, abgerieben

7 EL Milch

Öl zum Ausbacken

Für das Pesto Petersilie mit Olivenöl, Mandeln und Parmesan mit dem Pürierstab pürieren, salzen und pfeffern. Pesto mit Mehl, Ei und Zitronenschale verrühren, Milch dazugießen und den Teig glattrühren. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen. Aus dem Teig in nicht zu heißem Öl dünne Palatschinken ausbacken. Palatschinken auskühlen lassen, einrollen und in Streifen schneiden.

Tipp: *Pesto-Frittaten werden besonders locker, wenn man das Ei trennt, das Eiklar zu steifem Schnee schlägt und Dotter und Eischnee unter das Mehl hebt.*

Rezept von Gertrud Hirtl

Bärlauchpesto

250 g Bärlauch

1/4 l kaltgepresstes Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

40 g Walnüsse, ausgelöst

Bärlauch gut waschen, Stiele entfernen, trockentupfen und klein schneiden, nun entweder im Mörser oder mit dem Mixstab unter langsamer Zugabe des Öls zu Pesto verarbeiten. Es soll eine breiartige Masse entstehen, die kein Öl mehr aufnehmen kann, daher die Ölmenge nach Bedarf variieren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Muskatnuss würzen. Walnüsse dazumörsern (verringert die Haltbarkeit).

Mithilfe eines Teelöffels in kleine Twist-off-Gläser füllen, mit Öl und etwas Salz bedecken und verschließen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen und kann hauptsächlich für Nudelgerichte, jedoch auch z.B. für Salatdressing oder Risotto verwendet werden.

Tipp: Wenn Sie die Walnüsse weglassen, können Sie das Pesto gut gekühlt bis zur nächsten Bärlauchsaison im Vorrat haben! Die Nüsse oder auch der gerne verwendete Parmesan können einfach erst vor dem Gebrauch zugegeben werden.

Bärlauch regt den Stoffwechsel an und wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit. Nicht umsonst fressen die Bären nach dem Winterschlaf erst einmal ordentlich Bärlauch, um den Darm in Schwung zu bringen!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Bärlauch-Peccorino-Pesto



für ca. 4 kleine Gläser

200 g Bärlauchblätter, gewaschen und (in der Salatschleuder) gut getrocknet

100 g Pinienkerne (ersatzweise Haselnüsse oder Cashewkerne)

80 g Peccorino

1/3 l gutes Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Schuss Tabasco

Bärlauch und Pinienkerne fein hacken, Käse reiben. Unter Zugabe von Olivenöl pürrieren, mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Tabasco abschmecken.

In saubere kleine Gläser füllen, zum Schluss oben einen Olivenölspiegel geben und gut zuschrauben. Im Kühlschrank aufbewahren, hält einige Wochen, oder einfrieren. Aufgemachte Gläser rasch aufbrauchen.

Tipp: Wenn man in der Freude bei einem Waldspaziergang einmal zu viel des wohlschmeckenden und äußerst gesunden Bärlauch geerntet hat, so lässt er sich zu einem wohlschmeckenden Pesto verarbeiten.

Gemüse-Dip

1 Becher Sauerrahm

1 Becher Crème fraîche

4 gehäufte EL Bärlauchpesto

Alle Zutaten gut vermengen und durchziehen lassen.

Tipp: *Zu gebratenem Fisch, Garnelen, Muscheln, Fleisch und Geflügel einen halben kleinen Löffel davon als Garnierung auf den Teller geben (eventuell daneben ein süß-scharfes Pfefferoni-Relish – siehe Rezept) oder einen kleinen Löffel davon zu Saucen und Salatsaucen bei Speisen zugeben, zu denen der Knoblauchgeschmack passt.*

Rezept von Sigrid Gasser

Pesto Petersilie

für ca. 450 g

6 große Handvoll Petersilie

200 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Petersilie waschen, grob zerkleinern, in die Moulinette geben. Olivenöl zugeben und moussieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto in Schraubgläser füllen, vor dem Verschließen noch mit reichlich Öl bedecken, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.

Tipp: *Hartkäse und Nüsse verfeinern das Pesto, für die Haltbarkeit ist es jedoch besser, diese Geschmackszutaten erst bei der Verwendung zuzugeben, da es so länger haltbar ist. Ohne Geschmackszutaten hat man auch mehr Möglichkeiten in der weiteren Verarbeitung.*

Rezept von Daniela Wallner



Saucen und Sugos

Schnell und einfach selbst gemacht

Kleine Tomatenkunde für die Vorratshaltung

Grundlage für viele der folgenden Rezepte sind köstliche Tomaten, in Österreich in manchen Regionen auch Paradeiser genannt. Damit Ihre selbst gemachten Tomatensaucen auch wirklich aromatisch werden, beachten Sie folgende Hinweise:

- Gießen Sie Ihre Tomatenpflanzen so wenig wie möglich, so vermeiden Sie Krankheiten und das Aufplatzen der Früchte.

- Tomaten sollten, wie alle Nachtschattengewächse, auch wirklich vollreif geerntet und weiterverarbeitet werden.

- Sollte es einmal nicht möglich sein, die Tomaten voll ausreifen zu lassen oder kommen Ihnen gekaufte Tomaten noch zu wenig reif vor, so wenden Sie folgenden Trick an: Legen Sie Tomaten und Äpfel nebeneinander auf eine ebene Fläche, die mit Zeitungspapier ausgelegt ist. Decken Sie alles gut mit Zeitungspapier ab, schlagen Sie die Ecken des Zeitungspapiers unter den Früchten ein, damit sich das Reifegas der Äpfel voll entfalten und nicht nach außen entweichen kann. Denn durch dieses Gas reifen auch die Tomaten nach, bei noch wirklich grünen Tomaten dauert dieser Vorgang 2 Wochen.

- Verwenden Sie keine Glashaustomaten, sondern frisch an der Sonne gereifte, der Geschmacksunterschied und auch der Unterschied an darin enthaltenen Wirkstoffen ist erheblich.

- Tomaten schmecken nicht nur gut, sondern enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch das Carotinoid Lycopin, das antioxidativ wirkt und so vor Arteriosklerose und koronaren Herzerkrankungen schützt. Interessanterweise wird dieser Stoff nach dem Erhitzen noch besser vom Körper aufgenommen, was das Einkochen von Tomatensaucen und Co. auch aus gesundheitlicher Sicht interessant macht.

- Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank. Sie sollten rasch verbraucht oder weiterverarbeitet werden, weil sie sonst wegen der Nachreifung matschig werden. Nach spätestens 5 Tagen sollten frische Tomaten aufgebraucht sein.

Sauce Bolognese (zum Einfrieren)

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, halbiert
3 Karotten
3 Stangen Stangensellerie
Olivenöl
500 g Faschiertes vom Rind
1 kg Paradeiser
2/8 l Weißwein
3 EL Paradeismark
1 Bund Petersilie
Salz

Im Olivenöl die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch glasig werden lassen. Klein geschnittene Karotten und Stangensellerie dazugeben und etwas dünsten. Unter fortwährendem Rühren das Faschierte zugeben und weiterbraten, bis das Fleisch braun und nicht mehr klumpig ist. Den Wein zugießen, und nachdem dieser verdampft ist, die klein geschnittenen Paradeiser und das Paradeismark zugeben.

Mit Salz abschmecken und etwa 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, je länger, desto besser. Wird die Sauce zu dick, etwas Wasser zufügen. Zum Schluss kommt die gehackte Petersilie dazu.

Tipp: Die Bolognese wird erst durch den Stangensellerie und den Weißwein so richtig gut und eignet sich hervorragend zum Einfrieren! Sie schmeckt auch mit Pilzen sehr gut.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Dunkle Fleischsauce (Jus), haltbar gemacht

für ca. 1/2–1 l Sauce

2 kg Knochen und/oder Fleisch von Rind, Wild oder Geflügel

Öl (Butterschmalz) zum Braten

6 Knoblauchzehen

5 Zwiebeln

3 große Karotten

150 g Sellerie

2 EL Tomatenmark

3 EL mittelscharfer Senf

2 l Wasser

1 l Brühe (Suppe)

1/2 l Rotwein (bei Geflügel Weißwein)

2–5 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner

1 EL Pfefferkörner

4 EL Salz

Knochen/Fleisch gegebenenfalls waschen und in walnussgroße Stücke hacken. In einem großen Bräter mit Öl angehen lassen und gut rösten (ca. 2 Stunden). Gewürze und Senf hinzufügen (bei Lammknochen nehme ich noch Majoran, Thymian, mehr Lorbeerblätter, ca. 5 Pimentkörner, grob zerstoßen, und etwas zerstoßene Senfkörner dazu).

Beinscheiben vom Rind oder größere Knochen können alternativ am Stück im Backofen geröstet werden. Anschließend Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden und zufügen, gut 30 Minuten mitrösten.

Tomatenmark zufügen und anrösten. Mit Rotwein mehrmals ablöschen und immer wieder verkochen lassen (einreduzieren lassen, bis wieder alles etwas „ansitzt“). Wasser zufügen und aufkochen lassen. Schaum mit einer Kelle abschöpfen und die Hitze zurückschalten. Jetzt erst die Gewürze zufügen und mindestens 2–3 Stunden, eher länger, leise köcheln.

Später die Jus durch ein grobes Sieb passieren. Die Sauce anschließend noch einmal zur Hälfte einkochen, durch ein feines Sieb passieren und heiß in Gläser abfüllen.

Tipp: Die Jus im Einmachglas hält sich ungefähr drei Monate (verschlossen), tiefgefroren mindestens sechs Monate. Zum Gefrieren gebe ich sie in Eiswürfelbehälter, löse diese später alle heraus und gebe sie in kleine Dosen.

Die perfekte Saucenbasis für kurzgebratene Fleischgerichte.

Rezept von Sigrid Gasser

Basis für Tomatensauce



für ca. 5 Gläser à 700 g

3 kg reife Tomaten

Tomaten zerkleinern, kochen und passieren, danach nochmals gut aufkochen lassen, in Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen.

Tipp: Für Suppen, Saucen, Sugos etc.

Rezept von Ida Traupmann

Tomatensauce



für 2 Flaschen à 1 l
4 EL Olivenöl
300 g Zwiebeln, gehackt
6 Knoblauchzehen
6 Stangensellerie, mit Blättern gehackt
2 kg Tomaten, gehäutet und grob gehackt
1/4 l Weißwein
2 TL Salz
2 TL Zucker
3–4 Zweige Thymian
4 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die restlichen Zutaten zufügen, zum Kochen bringen und ohne Deckel 30–45 Minuten leise köcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.

Die Kräuter herausnehmen und alles pürieren. Heiß in saubere Gläser abfüllen.

Rezept von Verena Ölhafen

Tomatensugo



für ca. 8 Gläser à 200 g

1 kg Tomaten

1 mittlere Zucchini

2 rote Paprika

1 Melanzani

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe Salz, Oregano Pfeffer, gemahlen

Tomaten zerkleinern und kochen, danach passieren und beiseitestellen, Zucchini, Melanzani, Zwiebel, Paprika und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Alles zusammen mit den passierten Tomaten kochen lassen, würzen und heiß in Gläser abfüllen. Entweder Gläser auf den Kopf stellen oder 10 Minuten bei 80 °C einrexen.

Rezept von Ida Traupmann

Fleischsauce

- 1 kg Faschiertes
- 1 kg Tomaten
- 1 kg Paprika
- 1 scharfe Pfefferoni
- 1/4 EL Tomatenmark
- 5 EL Rapsöl
- 1 kg Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

Fleisch in Öl anbraten, Tomaten vierteln, Paprika nudelig schneiden. Zwiebeln kleinwürfelig schneiden, Pfefferoni in Ringe schneiden und mit Lorbeerblatt zum Fleisch geben, ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen, öfters umrühren.

Gegen Ende der Kochzeit Tomatenmark und Kräuter untermischen, aufkochen lassen und kochend heiß randvoll in ausgekochte Gläser füllen. Sofort verschließen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner



Ketchup I



für 1 Glas à 1/4 l
600 g gut reife Paradeiser
2 KL Kristallzucker
1 KL Weinessig
evtl. etwas Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Paradeiser waschen, in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb passieren und mit Kristallzucker, Weinessig und Cayennepfeffer etwa 15 Minuten bei geringer Hitze einkochen.

Ketchup mit Salz und Pfeffer würzen und noch heiß in ein gut verschließbares Glas füllen. Kühl und trocken gelagert, ist das Ketchup etwa 3 Wochen haltbar.

Rezept von Gertrud Hirtl

Ketchup II

1 kg Tomaten

1/4 kg Zwiebeln

1 Apfel

300 g Zucker

1 EL Salz

4 TL edelsüßes Paprikapulver (wenn Sie es etwas schärfer wollen, können sie auch 1 gestrichenen TL scharfen Paprika dazugeben)

1 TL Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Zimt

6 Korianderkörner, zerdrückt

2 Lorbeerblätter

1 Tasse Essig (Apfeloder Weinessig)

Tomaten vierteln, Äpfel achteln, alles zusammen aufkochen lassen. 20 Minuten kochen, dann passieren, damit man keine Schalen und Haut dabei hat.

In den Brei mischt man die kleinwürfelig geschnittenen Zwiebeln, 200 g Zucker, Salz, Paprika, gemahlenen Pfeffer, Zimt und Essig. Lorbeerblätter und Koriander gebe ich in einen Kaffeefilter, den ich zusammennähe, damit keine Blätter oder Körner beim Ketchup sind.

Den Brei wieder 15 Minuten kochen, immer wieder umrühren. Gegen Ende der Kochzeit 1/2 Pkg. Geliermittel 3:1 unter die restlichen 100 g Zucker mischen. In den Brei einrühren und noch 3 Minuten kochen lassen.

Kochend heiß randvoll in die ausgekochten Gläser füllen. Sofort verschließen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner



Säfte, Limonaden und Sirupe

Erfrischende Durstlöscher

Dampfentsaften – So gelingt's!

Sie können die Früchte oder das Gemüse mit einer manuellen oder elektrischen Presse entsaften und anschließend einkochen, was aber meist sehr mühsam ist. Die Anschaffung eines Dampfentsafters ist hier sehr zu empfehlen, da so große Mengen an Saft rationell verarbeitet werden können. Sie werden elektrisch betrieben oder auf die Herdplatte gestellt. Manches Obst und Gemüse muss nach dem Waschen noch weiter vorbereitet werden, bevor man es in den Entsafter gibt, nähere Hinweise dazu bei den Rezepten. Beachten Sie die Hinweise in der Bedienungsanleitung Ihres Dampfentsafters, generell gilt: Der untere Teil des Dampfentsafters wird mit Wasser gefüllt, darauf stellt man einen Aufsatz, der den Saft auffängt, dann gibt man den Korb mit den Früchten und dem Zucker hinein, bevor man es mit dem Deckel verschließt. Unten am Entsafter befindet sich ein Schlauch, der mit einer Klemme verschlossen wird. Achten Sie darauf, dass der Schlauch nicht die heiße Herdplatte berührt. Man bringt alles zum Kochen und lässt es auf kleiner Stufe köcheln. Den ersten Saft, der aus dem Schlauch des Entsafters kommt, schüttet man wieder oben in den Entsafter hinein, da er sehr süß ist, weil der Zucker als erstes durchfließt. Dann beginnt man den Saft in Flaschen abzufüllen, dabei vorsichtig sein, weil der Saft ja kochend heiß ist. Die Flaschen sollten möglichst voll angefüllt werden. Dann mit der Gummikappe oder Korken verschließen und abkühlen lassen.

Ribiselsaft

für 1 l

3/4 l Wasser

500 g Ribisel

200 g Honig

10 g Zitronensäure

Ribisel waschen, abrebeln und mit 3/4 l Wasser aufkochen. Von der Hitze nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Saft durch ein engmaschiges Sieb oder Küchentuch abseihen und gut abtropfen lassen.

Den Ribiselsaft mit Honig und Zitronensäure verrühren und unter ständigem Rühren in einem hohen Topf aufkochen. Den Schaum mit einem Lochschöpfer sorgfältig abschöpfen. Ribiselsaft noch heiß in saubere Flaschen füllen und sofort verschließen.

Rezept von Gertrud Hirtl

Himbeer-Weichsel-Ribisel-Schafgarben-Saft

1 Teil Ribisel

1 Teil Himbeeren

1 Teil Weichsel

5 Dolden Schafgarbe

Zucker

Himbeeren, Weichseln und Ribiseln entsaften. Auf 1 l Saft 200–300 g Zucker und 5 Dolden Schafgarbe geben, aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Schafgarbe entfernen und kochend heiß randvoll in Flaschen füllen, sofort verschließen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Himbeersaft

für 1 l

1,2 kg Himbeeren

5 EL Zitronensaft

20 g Zitronensäure

5/8 l Wasser

500 g Honig

Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und mit Zitronensaft und Zitronensäure vermengen. Mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Tag ziehen lassen.

Kurz durchrühren und im Kühlschrank noch 1 Tag ziehen lassen. Himbeeren durch ein engmaschiges Sieb oder Küchentuch gut abtropfen lassen.

Den Himbeersaft mit dem Honig verrühren und zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Saft aufkochen und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten schwach kochen lassen. Schaum abschöpfen. Himbeersaft noch heiß in Flaschen füllen und sofort verschließen.

Den Himbeersaft zum Trinken mit Wasser verdünnen. Der Himbeersaft ist kühl, dunkel und trocken gelagert etwa 4 Wochen haltbar. Geöffnete Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.

Rezept von Gertrud Hirtl

Kräutersirup

4 l Wasser

5 kg Zucker

300 g frische Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze oder Zitronenverbene)

80 g Zitronensäure

Wasser mit Zucker aufkochen und in die warme Flüssigkeit die Kräuter geben.

Nach dem Abseihen noch einmal aufkochen, die Zitronensäure zugeben und in vorbereitete, saubere Flaschen heiß abfüllen. Mindestens 2 Tage geschlossen stehen lassen.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Lindenblütenlimonade

für ca. 5 Flaschen à 1 l

80 g Lindenblüten

5 l Wasser

500 g Feinkristallzucker

1/8 l Weinessig

Saft von 1 Zitrone

Wasser und Feinkristallzucker aufkochen. 10 Minuten kochen und abkühlen lassen.

Die Zuckerlösung in ein großes Gefäß (am besten in eine große Korbflasche) füllen, die sorgfältig unter kaltem Wasser gewaschenen, gut abgetropften Lindenblüten, Weinessig und Zitronensaft dazugeben und verschließen (Gefäß darf nicht vollgefüllt sein). Gut durchschütteln und an einen warmen Ort stellen, mit einem Gärungsrohr verschließen oder mit einem Leinenfleck zudecken.

Sobald der Gärungsschaum den Flaschenhals hochsteigt, wird das Getränk in sterilisierte Flaschen gefiltert und kalt gestellt. Nach einer Woche Ruhezeit kann die Limonade getrunken werden.

Rezept von Sigrid Gasser

Löwenzahnsirup

für ca. 1,5 l Sirup

300 g Löwenzahnblüten

1 l Wasser

1 kg Zucker

1 Zitrone

Die Löwenzahnblüten mit Wasser ansetzen und langsam zum Sieden bringen, aufwallen lassen und vom Herd nehmen, mit Papier über Nacht abdecken.

Am nächsten Tag abseihen und filtern, danach mit dem Zucker und dem Saft einer Zitrone langsam einkochen, erkalten lassen und in kleine Flaschen abfüllen.

Rezept von Ida Traupmann

Holunderblütensirup



3 l Wasser
3 kg Zucker
100 g Zitronensäure
3 unbehandelte Zitronen
ca. 30 Holunderblüten

Im großen Topf Wasser und Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zitronensäure, in Scheiben geschnittene Zitronen und Hollerblüten zugeben, umrühren, zudecken (nicht luftdicht) und 3 Tage kühl ziehen lassen.

Abseihen, nochmals erhitzen, in entweder mit kochendem Wasser ausgespülte oder sterilisierte Flaschen abfüllen und verschließen.

Tipp: Zitronensäure ist übrigens ein natürliches Konservierungsmittel!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Holunder-Akazienhonig-Sirup

für 2 Flaschen

1,5 l Wasser

10 Holunderblüten, gewaschen

500 g Akazienhonig

1 unbehandelte Zitrone

20–40 g Zitronensäure

Den Akazienhonig mit einem Teil Wasser leicht erwärmen. Alles mischen und 2–3 Tage stehen lassen, öfters umrühren. Abseihen, zum Trinken verdünnen.

Tipp: *Zu den Holunderblüten etwas Zitronenmelisse und Blätter von schwarzen Johannisbeeren geben. Nach dem gleichen Rezept kann man Goldmelissen-, Zitronenmelissen- oder Pfefferminzsirup herstellen.*

Rezept von Sigrid Gasser

Erdbeer-Holunderblüten-Sirup

für ca. 4 l

2,5 kg vollreife Erdbeeren

3 kg Kristallzucker

1,5 l Wasser

3 Zitronen

20 Holunderblütendolden

70 g Zitronensäure

Erdbeeren waschen, zermusen und in ein weites Gefäß geben. Zucker in heißem Wasser auflösen (=Läuterzucker). Zitronen in Scheiben schneiden und mit den Holunderblütendolden und der Zitronensäure zum Erdbeermus geben.

Alles mit Läuterzucker übergießen, Ansatz 3 Tage kühl stehen lassen, mehrmals umrühren.

Sirup durch Sieb vollständig abfließen lassen und in Flaschen abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Schafgarbensirup

2 l Wasser

2 Handvoll Schafgarbenblüten

evtl. 3 Zweige Zitronenthymian

50 g Zitronensäure

2 kg Zucker

Wasser mit Zucker aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und Schafgarben und Zitronenthymian dazugeben. 24 Stunden stehen lassen.

Abseihen und 50 g Zitronensäure zum Saft mischen. Öfters rühren und so lange stehen lassen, bis sich die Zitronensäure aufgelöst hat. Dann die Flaschen randvoll füllen.

Tipp: Nach diesem Rezept kann man die verschiedensten Sirupe herstellen, z.B.: Labkrautsirup (4 Handvoll Labkraut), Rosenblüten-Lavendel-Sirup (500 g Rosenblüten, 6–7 Zweige Lavendel) oder Lavendelblütensirup (20 Lavendelblüten).

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Mädesüß-Kleeblüten-Sirup

2 l Wasser

2 Handvoll Mädesüß

2 Handvoll Kleeblüten

3 Zweige Zitronenthymian

50 g Zitronensäure

2 kg Zucker

Wasser mit Zucker aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und Mädesüß, Kleeblüten und Zitronenthymian dazugeben. 24 Stunden stehen lassen.

Abseihen und 50 g Zitronensäure zum Saft mischen. Öfters rühren und so lange stehen lassen, bis sich die Zitronensäure aufgelöst hat. Dann die Flaschen randvoll abfüllen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Duftpelargoniensirup



- 3 l Wasser
- 3 kg Zucker
- 100 g Zitronensäure
- 3 unbehandelte Zitronen
- 20–25 Duftpelargonienblätter

In einem großen Topf Wasser und Zucker einige Minuten aufkochen, überkühlen. Zitronensäure, in Scheiben geschnittene Zitronen und die Duftpelargonienblätter zugeben, umrühren, abdecken (nicht luftdicht) und 3 Tage kühl stehen lassen.

Abseihen, nochmals erhitzen, in saubere Flaschen abfüllen und verschließen.

Tipp: Duftpelargonien sind verholzende Halbsträucher mit essbaren Blättern in verschiedenen Duftnuancen, z.B. Zitrone oder Muskat. Der verdünnte Sirup schmeckt erfrischend und gut! Kann auch mit Sekt gemischt oder als Cocktailzusatz verwendet werden!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Veilchensirup

1 l Veilchenblüten

1/2 l Wasser

350 g Zucker

150 g Traubenzucker

Saft von 1 Zitrone

Veilchenblüten mit Wasser aufkochen und 12 Stunden ziehen lassen, abgießen und auf 1/2 l auffüllen, Zucker, Traubenzucker und Zitronensaft dazugeben und aufkochen lassen, bis 1/3 des Wassers verdunstet ist.

Heiß in kleine Flaschen abfüllen und gut verschließen.

Tipp: *Verwenden Sie am besten die dunklen Veilchenblüten.*

Rezept von Ida Traupmann

Zitronenmelissensirup mit Apfelessig

für ca. 3 l

4 Handvoll Zitronenmelissenblätter

3 Zitronen

100 g Zitronensäure

2,5 kg Feinkristallzucker

2,5 l Wasser

125 ml Apfelessig

Zitronenmelissenblätter waschen und in eine große Schüssel geben. Zitronen in Scheiben schneiden und mit Zitronensäure zugeben. Feinkristallzucker mit Wasser zu Läuterzucker kochen, Melisse damit übergießen. Saft über Nacht zugedeckt stehen lassen und abseihen.

Apfelessig unter den Saft mischen und in sterilisierte Flaschen abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Melissensirup



für 3 l

2 kg Kristallzucker

1,5 l Wasser

3 unbehandelte Zitronen

60 g Zitronenmelissenblätter

50 g Zitronensäure

Zucker mit Wasser verrühren und bei geringer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, und abkühlen lassen.

Die Zitronen waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Zuckerwasser mit Zitronenwürfeln, Melissenblättern und Zitronensäure verrühren und zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Woche durchziehen lassen.

Saft durch ein engmaschiges Sieb in einen Topf gießen. Auf 80 °C erhitzen und noch heiß in Flaschen füllen; sofort verschließen und abkühlen lassen.

Der Melissensaft ist kühl und dunkel gelagert mindestens 4 Monate haltbar.

Rezept von Gertrud Hirtl



Liköre, Wein, Most und Co.

Für besondere Genussmomente

Kleine Likörschule

Liköre sind alkoholische Getränke mit hohem Zuckeranteil, die ursprünglich medizinische Verwendung fanden. Auch heute gibt es noch viele Kräuterliköre, denen heilende Wirkung zugesprochen wird. Beliebt sind daneben Frucht-, aber auch Vanille- und Kaffeeliköre.

Zu beachten ist, dass Liköre einige Zeit durchziehen müssen, damit sich der Geschmack voll entfaltet. Beispielsweise schmecken im Spätsommer zubereitete Liköre zur Weihnachtszeit erst richtig gut, was sie zu idealen Geschenken macht.

Entweder werden die Kräuter, Früchte etc. nur minimal zerkleinert und mit Zucker sowie Alkohol angesetzt oder es wird ein Ansatz aus Saft, Zucker und Alkohol gemacht. Als alkoholische Grundlage eignen sich am besten Kornbrandwein, Obstler, Weinbrand, Wodka, Gin, Cognac und Rum, wobei hier immer auf bestmögliche Qualität zu achten ist.

Der Anteil an Zucker richtet sich nach den verwendeten Kräutern, Früchten usw. Variieren Sie hier auch einmal die verwendete Zuckerart, verwenden Sie z.B. braunen Zucker oder Kandiszucker, um verschiedene Geschmackserlebnisse zu erreichen. Weiters können Sie den Geschmack durch die Zugabe von verschiedenen Gewürzen variieren, viele Gewürze, die für Süß Eingelegtes (siehe Kapitel „Süß Eingelegtes“) verwendet werden, eignen sich auch hier gut.

Nach einigen Wochen wird der Ansatz abgeseiht, wobei er nie länger stehen sollte, als im Rezept angegeben ist, da sich sonst das Aroma nicht richtig entfaltet.

Eierlikör



für ca. 1,5 l

8 Eidotter

200 g Staubzucker

1 Pkg. Vanillezucker

1/2 l Milch

100 g Kristallzucker

1/2 l Kornbrand (40 %)

Dotter mit Staub- und Vanillezucker dickschaumig rühren. Milch mit Kristallzucker ca. 10 Minuten kochen, abkühlen, unter die schaumig gerührten Eidotter mischen.

Korn zugeben und gründlich einrühren, Likör abfüllen. Der Likör sollte schön cremig sein. Er ist gleich genießbar, etwas kühle und dunkle Lagerung tut ihm aber gut.

Rezept von Daniela Wallner

Pfefferminzlikör

150 g Minze

700 ml Alkohol (Korn oder Obstler)

300 g Zucker

300 ml Wasser

Minze zerkleinern und in ein Glas füllen, Alkohol darüberleeren. Verschlossen ca. 2–3 Wochen warm stellen, z.B. auf dem Küchenhängekasterl.

Nach den 2–3 Wochen kocht man den Zucker mit Wasser auf (Läuterzucker), lässt den Läuterzucker auskühlen und gießt das Ganze über den Minzenalkohol. Alles gut durchmischen und durch ein Leinentuch filtern. Nun in die Flaschen abfüllen und noch einige Wochen reifen lassen.

Tipp: Nach diesem Rezept können Sie eine ganze Bandbreite an Likören herstellen. Sie können auch verschiedene Gewürze zum Schnapsansatz mischen, wie z.B. zerstoßene Korianderkörner, Aniskörner, Wacholderbeeren, Zimtrinde, Nelken, Sternanis usw. Mit dem Zucker und dem Wasser können Sie auch wieder nach Geschmack variieren. Wenn der Likör zu scharf ist, geben Sie mehr Wasser zum Zucker – einfach ausprobieren.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Nussschnaps



für ca. 2 Flaschen à 500 ml

Ansatz:

8 grüne Nüsse

1 l Obstler

150 g Kandiszucker

1 Zimtrinde

2–3 Gewürznelken

1 Prise Sternanis, gemahlen

Weiterverarbeitung:

1/4 l Wasser

100 g Zucker

Nüsse in kleine Stücke schneiden (Haushaltshandschuhe verwenden, Saft färbt ab), in ein Gefäß mit den restlichen Zutaten geben, gut verschließen und an einen sonnigen Platz stellen.

Nach ca. 6 Wochen 1/4 l Wasser mit 100 g Zucker aufkochen, abkühlen lassen und zum Ansatz geben. 3 Tage stehen lassen.

Abseihen und in Flaschen füllen. Kühl lagern.

Tipp: *Dieser Nusschnaps wird wegen seiner Wirkung auch Magenfreund genannt.*

Rezept von Verena Ölhafen

Likör aus Gojibeeren

250 g Gojibeeren, getrocknet

3/4 l Kornbranntwein (38 %) oder Wodka

200 g Zucker

150 ml Wasser

Die Gojibeeren in ein Ansatzgefäß geben und mit dem Alkohol übergießen, dann verschließen und bei Zimmertemperatur 6 Wochen stehen lassen. Danach abseihen.

Wasser und Zucker aufkochen und dazugeben, noch heiß in Flaschen abfüllen.

Den fertigen Likör am besten einige Wochen reifen lassen!

Tipp: *Die aus Asien stammenden und nun auch bei uns langsam bekannten Gojibeeren (auch Bocksdoornfrüchte genannt) sind getrocknet im Lebensmittelhandel zu bekommen. Die Beeren weisen einen besonders hohen Anteil an Antioxidantien auf und sind sehr vitamin- und mineralstoffreich. Von der Größe her sind die Früchte den Rosinen ähnlich, vom Geschmack jedoch zwischen Cranberrys und Kirschen angesiedelt. Mittlerweile werden die Sträucher auch bei uns für den eigenen Garten angeboten.*

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Rosenlikör

für 3 Flaschen à 0,7 l

150 g stark duftende, ungespritzte Rosenblätter

1/2 l Weißwein aus der Region

300 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 l Kirschbrand (Schnaps)

Die Rosenblätter sorgfältig waschen, den Weißwein mit dem Zucker bei schwacher Hitze so lange wärmen, bis der Zucker gelöst ist. Den Wein mit dem Zucker an die Rosen gießen, diesen Ansatz 24 Stunden ziehen lassen.

Am anderen Tag den Kirsch an die Rosenblätter gießen. Den Likör drei Wochen ziehen lassen und ihn anschließend abseihen. Danach noch einmal durch einen Filter gießen.

Tipp: *Dieser Likör eignet sich wunderbar zum Parfümieren feiner Desserts.*

Rezept von Sigrid Gasser

Zimtlikör

für 1 l

1 l Korn (33 %) oder Grappa (40 %)

10 Zimtstangen

80 g Kristallzucker

Ansatzkorn oder Grappa und die Zimtstangen in ein hohes Einmachglas füllen.

Einmachglas gut verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort etwa 35 Tage ziehen lassen.

Einmachglas mindestens einmal pro Woche gut schütteln.

Ansatz durch ein engmaschiges Sieb abseihen. Zucker beifügen und so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Zimtlikör in eine gut verschließbare Flasche füllen.

Der Zimtlikör ist gut verschlossen etwa 3–4 Monate haltbar.

Rezept von Gertrud Hirtl

Himbeerlikör



- 1 l Himbeersaft
- 1/2 kg Zucker
- 2 Zimtstangen
- 1 Sternanis
- 2 l Schnaps (Korn oder Obstschnaps)

Saft mit Zucker und Gewürzen kurz aufkochen und auskühlen lassen, dann den Schnaps dazumischen, gut verschlossen ca. 3 Wochen stehen lassen, dann abseihen und in Flaschen füllen.

Am besten noch ca. 3–4 Monate ruhen lassen, bevor Sie ihn verwenden.

Tipp: Nach demselben Rezept können Sie Schwarzbeerlikör, Ribisellikör aus schwarzen oder roten Ribiseln, Brombeerlikör oder Schlehenlikör herstellen.

Mit den Gewürzen können Sie selber variieren, so z.B. schmeckt auch Ingwer oder

gewaschene Nelkenwurzeln. Aber auch ein Kräuterzweig, wie z.B. Zitronenverbene, Thymian usw. Sie können verschiedenen Geschmacksrichtungen ausprobieren und Ihren eigenen Likör kreieren. Man kann auch verschiedene Zucker verwenden.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Jägerblut



für ca. 2,5 l Likör
1 kg schwarze Johannisbeeren
1 l Obstler
1 l guter Rotwein
1,5 kg brauner Kandiszucker

Die schwarzen Johannisbeeren verlesen und säubern. In ein großes Gefäß geben. Kandiszucker, Obstler und Rotwein darübergießen und gut verschließen. Bis Weihnachten stehen lassen und dann abseihen. Die Beeren können ein zweites Mal verwendet werden.

Tipp: Hier hat wohl die tief dunkelrote Farbe dem Endprodukt den Namen gegeben. Jägerblut ist nicht nur ein guter, sondern auch ein sehr gesunder Aperitif aus schwarzen Johannisbeeren. Es eignet sich als Aperitif besonders, wenn eine deftige Menüfolge gereicht wird.

In einer leichteren Form ist Jägerblut schluckweise in einem Glas Sekt als

Sommergetränk oder ebenfalls als Aperitif eine willkommene Abwechslung zum Sekt-Orange!
Rezept von Sigrid Gasser

Nusslikör aus grünen Nüssen



- 20 grüne Nüsse, geviertelt
- 2 l Cognac oder guter Kornbrand
- 1/4 l Kirschwasser
- 2 TL Nelken
- 2 TL Anis
- 2 TL Fenchel
- 2 Zimtstangen
- 500 g brauner Kandiszucker

Alle Zutaten in einer großen, bauchigen Flasche mischen und mindestens 3 Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen (die Wärme begünstigt die Fermentation), öfters umrühren. Dann den Kandiszucker zufügen. Weitere 3 Wochen stehen lassen, der Zucker löst sich in dieser

Zeit auf, immer wieder umrühren.

Beim Abseihen den Likör kosten. Falls dieser zu stark ist, gibt man destilliertes Wasser dazu, bis die Alkoholstärke stimmt. Aber Vorsicht: Durch zu niederen Alkoholgehalt wird die Haltbarkeit beeinträchtigt!

Tipp: Wenn Sie kein Kirschwasser zur Hand haben, können Sie es auch weglassen. Die Ernte der Nüsse sollte um die Sonnenwende, spätestens am Johannistag stattfinden. Dieser Nusslikör wird immer besser, je länger er lagert!

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Schlehenlikör

für ca. 1,2 l Likör

350 g Schlehen

1 l Korn

250 g Kandiszucker

1 Vanilleschote

Die Schlehen, nach dem ersten Frost geerntet oder tiefgefroren, mit dem Korn, dem Kandiszucker und der Vanilleschote in einem großen Glasgefäß ansetzen; zweimal in der Woche gut schütteln und nach 8 Wochen in Flaschen abfüllen.

Rezept von Ida Traupmann

Schokolikör

für 1 l

100 g Kochschokolade

1/4 l Milch

1/4 l Kaffeeobers

1/8 l Schlagobers

2 Pkg. Vanillezucker

4 frische Dotter

200 g Staubzucker

60 g Honig

5 Tropfen Vanillearoma

5 Tropfen Orangenaroma

1,5 KL Honiglebkuchengewürz

1/8 l Korn (80 %)

1/8 l Weinbrand (36 %)

1/16 l Rum (38 %)

Die Schokolade klein hacken. Die Milch mit Kaffee- und Schlagobers sowie Vanillezucker aufkochen und bei geringer Hitze etwa 3 Minuten kochen.

Schokolade beifügen und unter ständigem Rühren schmelzen und anschließend auskühlen lassen, dabei auch öfter umrühren. Dotter mit Staubzucker mit dem Mixer ca. 10 Minuten dickcremig rühren.

Honig, Vanille- und Orangenaroma sowie Lebkuchengewürz unterrühren. Ausgekühltes Schokoladenobers mit dem Mixer nach und nach unter die Dottermasse rühren. Korn, Weinbrand und Rum nach und nach mit einer Schneerute unterrühren und zugedeckt etwa 24 Stunden kalt stellen.

Likör in saubere Flaschen füllen, verschließen und 2–3 Wochen im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rezept von Gertrud Hirtl

Vierkanter



für ca. 1 l

1/4 l Rotwein

1/4 l Himbeersaft

1/4 l Rum (60 %)

1/4 l Korn (40 %)

Alle Zutaten miteinander vermischen und abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Holunderblütensekt

7 l Wasser

15 Hollerblüten

750 g Zucker

1/4 l Essig, 6 %

Alles zusammenmischen, 3 Tage zugedeckt stehen lassen. Öfters umrühren, damit sich der Zucker auflöst, dann abseihen und in Flaschen füllen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Honiglikör

für ca. 2 l

500 g Honig

375 ml Wasser

1/2 l Weingeist (96 %)

Honig und Wasser unter ständigem Rühren erwärmen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Weingeist unterrühren, Likör in große Flasche abfüllen.

Durch die Eiweißstoffe des Honigs ist der Likör zunächst trüb, die Trübstoffe setzen sich mit der Lagerzeit ab (geht bei kühler Lagerung relativ schnell). Nachdem sich die Trübstoffe abgesetzt haben, den Likör vorsichtig in kleine Flaschen abgießen.

Rezept von Daniela Wallner

Schlagoberslikör

für ca. 2 l

3/4 l Schlagobers

1/4 l Milch

1 Pkg. Vanillezucker

200 g Kristallzucker

1/4 l Kaffee

1/4 l Rum (38 %)

1/4 l Weingeist (96 %)

Schlagobers mit Milch, Zucker und Vanillezucker einmal kurz aufkochen, überkühlen lassen.

Kaffee zubereiten, überkühlen lassen und mit dem Rum und dem Weingeist zugeben.

Alles gut verrühren und in Flaschen abfüllen.

Tipp: *Der Likör ist sofort trinkbar, gewinnt aber nach einigen Tagen kühler Lagerung an Geschmack. Er ist jedoch nur beschränkt lagerfähig (ca. 2–3 Wochen)!*

Rezept von Daniela Wallner

Limoncello

für ca. 2 Flaschen à 330 ml

8 unbehandelte Zitronen

1/2 l Weingeist (96 %)

500 g Zucker

Die Zitronen gründlich waschen, die gelbe Schale dünn abschneiden, ohne die weißen Schalenteile auch abzuschneiden, damit der Likör nicht bitter wird. Die Schalenstreifen in ein Glas mit Bügelverschluss geben. Den Alkohol auf die Schalenstreifen gießen und das Glas gut verschließen. An einem dunklen, kühlen Ort 2–3 Wochen durchziehen lassen, dabei den Glasinhalt hin und wieder durchschütteln.

Den Zucker mit 700 ml Wasser aufkochen, bis er sich aufgelöst hat. Die Zuckerlösung abkühlen lassen. Den aromatisierten Alkohol durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, die Schalen wegwerfen. Die kalte Zuckerlösung unterrühren und den Likör in gut gereinigte Flaschen füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp: Den Likör vor dem Servieren mindestens 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

Rezept von Verena Ölhafen

Rosmarinwein



für ca. 2 Flaschen à 500 ml

1 Flasche Rotwein

1 Vanilleschote

1 Zimtrinde

2 Rosmarinzweige

100 g Zucker

Wein in ein Gefäß geben, aufgeritzte Vanilleschote, Zimtrinde und Rosmarin hinzufügen und verschließen oder gut abdecken. 10 Tage ziehen lassen.

Den Zucker einrühren und eine weitere Woche ziehen lassen. Abseihen und in die Flaschen abfüllen.

Tipp: Ein stärkendes Tonikum und sehr gut fürs Herz!

Rezept von Verena Ölhafen

Wein und Most



3 l Beeren bzw. entkerntes Obst (Trauben, Holler, Kirschen, Ribisel, Zwetschken, Äpfel, Birnen usw.)

6 l Wasser

750 g Zucker

30 g Germ

Beeren oder anderes Obst mit Wasser und Zucker aufkochen, gut auskühlen lassen, Germ in Wasser auflösen und dazugeben, in große Flaschen oder Gläser füllen – ca. 10–15 l große Gefäße, gärt leicht über. Am besten in eine Wanne stellen, 3 Wochen stehen lassen.

Abseihen und luftdicht abfüllen.

Tipp: Apfel- oder Birnenwein wird als Most bezeichnet.

Rezept von Hermine Hartl

Erfrischende Mostbowle

500 g Beeren der Saison (Him-, Brom-, Erd-, Schwarzbeeren etc.)

Saft von 2 Orangen oder Zitronen

1 l Most

4–6 cl Holunder- oder Zitronenmelissensirup

1 großes Stamperl (4 cl) Mostlikör oder Mostbrand

1–1,5 l stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder Sodawasser

Beeren mit Orangensaft, Most, Sirup und Brand bzw. Likör vermischen und im Kühlschrank 1–2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren mit kaltem Mineral- oder Sodawasser auffüllen und servieren.

Tipp: *Anstelle von Beeren können auch andere Früchte wie Äpfel, Marillen etc. verwendet werden. Auch eingefrorene Beeren lassen sich ausgezeichnet verwenden. Liköre und Brände können Sie individuell auf die Frucht und persönliche Geschmackspräferenzen abstimmen.*

Rezept von Hermine Hartl



Brot und Früchtebrot

Einmal backen, lange genießen

Brot und Fruchtbrot richtig lagern

Die meisten Brotsorten schmecken frisch am besten, können aber auch gut tiefgekühlt werden. Man sollte sie noch in warmen Zustand einfrieren und dann langsam auftauen. Kleingebäck kann man auch in rohem Zustand einfrieren und bei Bedarf antauen, bevor man es bäckt.

Bei den hier folgenden Brotsorten handelt es sich jedoch um solche, die auch in der Vorratskammer in trockenen und gut schließenden Dosen aufbewahrt werden können. Fruchtbrot hält auch in Frischhaltefolie eingewickelt und an einem kühlen Ort gelagert, ohnehin einige Wochen. Nach altem Volksglauben aus Tirol sollte es aber vor dem 20. Jänner, dem Sebastianstag, gegessen werden, was in etwa der Haltbarkeit entspricht.

Für die längere Lagerung vieler Lebensmittel – also nicht nur bei Brot und Fruchtbrot – empfiehlt sich das Vakuumieren.

Vakuumieren – eine einfache und nützliche Methode für die Vorratshaltung

Vakuumiergeräte für den Hausgebrauch sind für die Vorratshaltung äußerst hilfreich und werden daher immer beliebter. Durch das Vakuumieren werden die Lebensmittel von jeglichen äußeren Einflüssen geschützt und sind deshalb länger haltbar. Man füllt einen Beutel mit dem Lebensmittel und legt das offene Ende des Beutels in das geöffnete Gerät. Dann drückt man den Deckel hinunter und startet auf Knopfdruck das Vakuumieren. Mittels einer Vakuumpumpe wird dann die Luft abgesaugt. Das Gerät zeigt dann an, wann der Vorgang abgeschlossen ist. Der Beutel wird dann automatisch oder manuell verschlossen. Viele Geräte bieten auch verschiedene Verschlussarten für feuchte und trockene Lebensmittel an, um sich den Bedürfnissen dieser Lebensmittel bestens anzupassen. Weiters verfügen die meisten Geräte auch über einen Vakuumierschlauch, mit dem man die Luft aus Gefäßen abziehen kann und so auch in diesen ein Vakuum erzeugen kann.

Grissini

125 g Weizenmehl
125 g Dinkelmehl
20 g Germ
125 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1/2 TL Salz

Zum Bestreuen:

Mohn
Sesam

Germ und Zucker mit dem lauwarmen Wasser gut verrühren und ca. 5–10 Minuten gehen lassen. Dann gemeinsam mit den anderen Zutaten einen sehr glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich verdoppeln.

Anschließend den Teig auf ein Brett geben, sehr gut durchkneten, ca. 1 cm dick ausrollen und 1 cm breite Streifen schneiden. Diese auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 10–15 Minuten gehen lassen.

Mit gewässerter Milche bestreichen, mit Mohn oder Sesam bestreuen und backen.
Backtemperatur und Backzeit: Das Backrohr auf 210 °C vorheizen und ca. 6–8 Minuten backen.

Tipp: *Diese Stangerl passen bestens zu Wein. Reichen Sie es auch als Knabbergebäck.*

Rezept von Cilli Reisinger

Müsliriegel

250 g Haferflocken

50 g Nüsse (Wal-, Hasel-, oder Sojanüsse), grob gehackt

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesam

50 g Zucker oder Honig

1/8 l Orangensaft

125 g zerlassene Butter

2 Eier

1 Stamperl Rum

50 g Trockenfrüchte nach Wahl (Rosinen, Zwetschken, Marillen, ...)

Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Zucker, Orangensaft, zerlassene

Butter, die zwei Eidotter, fein gehackte Trockenfrüchte und Rum vermischen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und

unter die Masse heben. Die fertige Müslimasse in einen Spritzsack ohne Tülle füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dressieren. Mit einer Teigkarte etwas flach streichen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und in die gewünschte Länge schneiden.

Rezept von Ilse Straßmayr

Weihnachtsbrot

1 kg Äpfel
150 g brauner Zucker
250 g Rosinen
5 cl Rum
500 g Vollkornmehl
2 Pkg. Backpulver
250 g gehackte Walnüsse
2 EL Kakao
1 EL Zimt
1 Msp. gemahlene Nelken
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Früchte mit der Schale grob raspeln und mit dem Zucker mischen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen. Den Rum über die Rosinen geben und auch über Nacht ziehen lassen. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver, den gehackten Walnüssen, dem Kakao und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen.

In eine Kastenform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 90 Minuten backen.

Rezept von Rosmarie Kessler

Apfel-Quitten-Brot



1 kg Äpfel
1 kg Quitten
1/2 kg Rosinen
1/4 kg Walnüsse
2 EL Zimt
1/4 kg Rohrzucker
etwas Salz
1/8 l Rum
1/2 kg Mehl, glatt
1/2 kg Dinkel, fein vermahlen
1 Würfel Germ
1 EL Honig

Äpfel grob raspeln. Rosinen, Gewürze, Zucker und Rum dazugeben. Einige Stunden ziehen lassen. Germ in Honig auflösen. Alle Zutaten gut verkneten. Warm gehen lassen, ausformen. Ca. 1 Stunde bei 170 °C Heißluft backen.

Rezept von Maria Gschwentner

Mostzwieback

1/3 kg Dinkelmehlgemisch (glattes Mehl)

1/2 l Most

1 Pkg. Trockengerst

Salz

200 g ganze Walnüsse

1 EL Brotgewürz

Alles durchkneten und 30 Minuten rasten lassen. In Kastenform geben, 1 Stunde backen.

Auskühlen lassen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und am Rost im Rohr 1 Stunde trocknen.

Tipp: *Sehr gut zu Most und Wein.*

Rezept von Hermine Hartl

Weihnachtszelten

1 kg Feigen
750 g Sultaninen
250 g Haselnüsse
250 g Pignoli
250 g Mandeln
200 g kandierte Früchte
150 g Honig und Wasser
3 EL Rum
5 EL Weißwein
1 Zitrone
1 Orange
je 1 TL Zimt, Kümmel, Neugewürz, Nelkenpulver
etwas Muskatnuss

Für den Hefeteig:

1/4 kg Mehl
10 g Hefe
Wasser und Salz

Feigen und kandierte Früchte klein schneiden, Nüsse grob zerkleinern und mit allen anderen Zutaten mischen (außer Mehl und Hefe). Rum, Wein und verdünntes Honigwasser darübergießen, gut durchkneten und über Nacht zugedeckt stehen lassen.

Mit Mehl und Hefe, lauwarmem Wasser sowie 1 Prise Salz einen Hefeteig zubereiten, 1/2 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann eingeweichte Masse und Hefeteig gut vermischen. Zelten formen und mit geschälten Mandeln verzieren. Backtrennpapier aufs Blech legen und 1/2 Stunde bei 120 °C im Rohr backen.

Solange die Zelten noch warm sind, mit Honigwasser bestreichen.

Rezept von Margareth Paris



Essige und Öle

Die aromatische Basis

Essiginspirationen – der erlesene Geschmack

von Hermine Hartl

Die Nutzung von Essig geht in die Frühzeit der Menschheitsgeschichte zurück. Er wurde genauso wie Alkohol, der in vergorenen Früchten natürlich entsteht, zufällig entdeckt. Die erfrischende Wirkung von Essig wurde schon immer hochgeschätzt; vor 100 Jahren war eine wässrige Essiglösung als Getränk durchaus üblich.

Doch Essig hat noch viel mehr zu bieten, wie Ihnen die folgenden Rezepte zeigen. Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen, dass Sie auf die Qualität des Ausgangsprodukts achten, damit der Spezialessig geschmackvoll wird. Die Produktion von besonderen Sorten, wie z.B. Zwetschken-, Kirschen-, Himbeeren-, Ribisel- oder Pfirsichessig, überrascht auch verwöhnte Gaumen in der Familie und bietet völlig neue Geschmackserlebnisse. Zudem zählen Spezialessige wahrscheinlich zu den weltweit teuersten Spezialitäten, was die eigene Herstellung noch interessanter macht.

Wie entsteht Essig?

Essig entsteht aus alkoholischen Getränken durch die Einwirkung von Bakterien und die Zufuhr von genügend Sauerstoff. Es gibt verschiedene Gärverfahren.

Natürliche Herstellung: Zuerst wird der Saft des Ausgangsprodukts zu Alkohol vergoren. In den Alkohol (Wein, Most) gibt man Bakterien, die Essigsäure bilden (Essigmutter oder guten, scharfen Mostessig), rührt diese Flüssigkeit gelegentlich um, um Sauerstoff darunterzumischen, und hält das Ganze warm. Das Ergebnis ist der reine Gärungsessig.

Anwendungsmöglichkeiten für Essig

- Speisewürze: Früher war Essig nur als Säuerungsmittel bekannt, durch die Vielzahl an Sorten können in der modernen Küche aber ganz neue Geschmackserlebnisse erreicht werden.
- Heil- und Gesundheitsmittel: entschlackend, desinfizierend, blutverdünnend
- Reinigungsmittel: Kleiderreiniger, Kühlschrankreinigung, Fensterglas
- Schönheitsmittel: hautreinigend, Haarpflege
- Bei Krankheiten: fiebersenkend (als Wickel, Essigpatscherl), bei Verkrampfungen usw.
- Ein Glas Wasser mit etwas Essig und Honig hebt die Stimmung.

Essig

3 l Beeren bzw. Obst (Äpfel, Holler, Kirschen, Ribisel, Zwetschken usw.), entkernt

6 l Wasser

750 g Zucker

30 g Germ

etwas Essigmutter

Beeren mit Wasser und Zucker aufkochen, gut auskühlen lassen, Germ in Wasser auflösen und dazugeben, in große Flaschen oder Gläser füllen – ca. 10–15 l große Gefäße, gärt leicht über. Etwas Essigmutter (Masse aus Essigsäurebakterien, in Apotheken erhältlich) dazugeben, mit Gitter oder Stoff nicht luftdicht verschließen. Wenn möglich, in einen warmen Raum stellen.

Am besten in eine Wanne stellen, 3 Wochen stehen lassen, ab und zu umrühren oder schütteln.

Essig wird immer besser und schärfer, je älter er wird. In Flaschen füllen und gut verschließen.

Tipp: Ganz wichtig: Die Essigfässer oder -behälter gehören ab und zu gereinigt! Wenn der Essig die richtige Schärfe hat, dann von oben mit dem Schlauch den Essig bis zum Kleger (= Reste der Früchte) abziehen. Essigmutter herausnehmen und mit Wasser gut waschen. Kleger entfernen und Fass oder Behälter sauber reinigen. Wieder mit Essig füllen. Die gereinigte Essigmutter dazugeben, mit Stoff oder feinem Gitter verschließen und öfters umrühren, also bewegen, damit Sauerstoff dazukommt. Wenn das Fass in einem warmen Raum steht (Heizungskeller, bis 28 °C), so wird der Essig schneller scharf. Wichtig: Essig nie im Mostkeller lagern!

Rezept von Hermine Hartl

Kräuteressig

für 1 Flasche à 500 ml

400 ml Apfelessig

1 TL Senfkörner

3–4 Wacholderbeeren

2 Zehen Knoblauch, geschält

2 Zweige Estragon

2 Lorbeerblätter

Senfkörner, Wacholderbeeren, Knoblauch und Lorbeerblätter in eine Flasche geben. Mit dem Essig aufgießen und zum Schluss den Estragon in die Flasche geben.

Tipp: *Mit einem Kräuteröl zusammen ein nettes Mitbringsel!*

Rezept von Verena Ölhafen

Gemischter Kräuteressig mit Schalotten

für 1 l

1 l Essig

1 Zweig Estragon

1 Zweig Dill

1 Zweig Zitronenmelisse

1 Zweig Ysop

1 Knoblauchzehe

2 kleine Schalotten

Frische Zweige in ein Glas geben, mit Zahnstochern Schalotten und Knoblauchzehe anstechen und auch dazugeben.

Mit Essig übergießen, 2–3 Wochen warm stehen lassen. Ab und zu durchschütteln.

Entweder den Essig dann abseihen und in eine Flasche füllen, man kann aber auch die Zweige in eine Flasche stecken, den Essig darübergießen und verschließen.

Tipp: *Ein schönes Geschenk!*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Italienischer Kräuternessig



für 1 l

2 Zweige Basilikum

1 größerer Zweig Rosmarin

1 größerer Zweig Salbei

1 TL schwarze Pfefferkörner

3 Knoblauchzehen

1 l Rotweinessig

Die Hälfte der Pfefferkörner im Mörser leicht zerstoßen. Die Knoblauchzehen mit dem Handballen etwas andrücken, aber ganz lassen. Die gewaschenen und trockengetupften Kräuterzweige im Ganzen sowie Pfefferkörner und die geschälten Knoblauchzehen in eine

Flasche geben und mit dem Essig (vorher lauwarm machen – nicht heiß) übergießen. Ca. 2 Wochen ziehen lassen und dunkel aufbewahren.

Tipp: *Schnell gemacht und je nach Kräuter- und Essigbeigabe kann man eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen erzeugen – mit frischen Kräutern aus dem Garten wird er besonders aromatisch und lecker.*

Rezept von Sigrid Gasser

Apfel-Kräuter-Essig

für ca. 1 l

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Oregano

1 Zweig Basilikum

1 TL Senfkörner

10 bunte Pfefferkörner

Apfelringe, getrocknet

3/4 l Apfelessig

Trockene Zutaten in Flaschen geben, mit Essig auffüllen. Vor der Verwendung 3 Wochen ziehen lassen.

Rezept von Daniela Wallner

Schalotten-Knoblauch-Essig

für 1 l

10 kleine Schalotten

3 Zehen Knoblauch

1 l guter Wein- oder Mostessig

Schalotten und Knoblauch schälen und in weithalsige Flaschen füllen. Mit Essig übergießen, locker zubinden und an die Sonne zum Anziehen stellen.

Nach 14 Tagen abseihen, in Flaschen verschließen und kühl aufbewahren.

Rezept von Gertrud Hirtl

Blütenessig

für 1 l

1 l Essig

1 EL Lavendelblüten

1 EL Rosmarinblätter und -blüten

4 Kapuzinerkresseblüten

4 Gewürznelken

je 5 Basilikum- und Zitronenmelissenblätter

je 1 Zweig Thymian und Estragon

2 EL farbige Pfefferkörner, zerstoßen

Kräuter, Blüten und Gewürze in ein Glas geben. Essig darübergießen und 2–3 Wochen ziehen lassen.

Dann durch ein Leinentuch filtern und in Flaschen füllen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Rosenblütenessig

für 1 Flasche à 500 ml

40 g frische und duftende Rosenblätter

500 ml Weißweinessig

Rosenblätter in ein Weckglas füllen und den Essig darübergießen. Mit einem Kochlöffelstiel den Essig verrühren, das Glas gut verschließen und 2–3 Wochen an einen warmen Platz stellen. Gelegentlich durchschütteln.

Den Essig durch einen Kaffeefilter oder ein Mulltuch filtern und in eine Flasche abfüllen.
Ca. 2–3 Monate haltbar.

Rezept von Verena Ölhafen

Schlehenessig

für ca. 1,2 l Essig

1 l Essig

800 g Zucker

2 kg Schlehen

Schlehen nach dem ersten Frost ernten, den Zucker in Essig auflösen, die Schlehen damit übergießen.

Ca. 3 Wochen an einem warmen Ort lichtgeschützt stehen lassen, danach abseihen und in Flaschen abfüllen.

Tipp: *Schmeckt ausgezeichnet zu verschiedenen Salaten.*

Rezept von Ida Traupmann

Himbeer- oder Brombeeressig

1/2 Literflasche Himbeeren oder Brombeeren

1 Zweig Estragon

Essig

Die Literflasche halbvoll mit Himbeeren oder Brombeeren füllen. Estragon dazugeben und mit Essig die Flasche auffüllen. 2–3 Wochen unter öfterem Schütteln ziehen lassen.

Den Essig muss man nicht unbedingt abseihen.

Tipp: *Von diesem Essig gibt man nur einen Schuss zur Marinade für den Salat.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Erdbeeressig

500 g reife Erdbeeren

1 Knoblauchzehe

1 KL Pfefferkörner

3 Petersilzweige

1/2 l Weißweinessig

Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und in ein großes, gut verschließbares Glas füllen. Knoblauchzehe schälen, halbieren und zusammen mit Pfefferkörnern und Petersilzweigen beifügen. Weißweinessig dazugießen. Die Erdbeeren müssen mit Essig bedeckt sein.

Am Fensterbrett 24 Stunden durchziehen lassen. Knoblauch entfernen und den Essig noch 1 Woche ziehen lassen, dabei jeden Tag umrühren.

Den Essig durch ein engmaschiges Sieb abseihen und die Erdbeeren vorsichtig mit einem Löffel ausdrücken. Essig in eine gut verschließbare Flasche füllen.

Tipp: *Schmeckt besonders gut zu Blattsalaten.*

Rezept von Gertrud Hirtl

Gewürz-Kräuteröl

1 Zweig Bohnenkraut, getrocknet

1 Zweig Thymian, getrocknet

1 Zweig Basilikum, getrocknet

1 Knoblauchzehe

10 Pfefferkörner

10 Fenchelsamen

1 l Rapsöl

Zubereitung wie Kräuteröl. Knoblauchzehen mehrmals mit Zahnstocher einstechen,

Körner dazugeben und ziehen lassen.

Tipp: *Dieses Öl schmeckt gut zu Salaten und eignet sich zum Bepinseln von Grillfleisch.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Kräuteröl

1 Zweig Rosmarin, getrocknet

1 Zweig Thymian, getrocknet

1 Zweig Oregano, getrocknet

5 Salbeiblätter, getrocknet

1 l Öl (entweder kaltgepresst oder Rapsöl)

Die Zweige in eine Glasflasche geben und Öl darübergießen. 3 Wochen kühl stehen lassen. Die Kräuter können bis zum Verbrauch in der Flasche bleiben.

Tipp: Im Gegensatz zum Essig verwendet man für ein Kräuteröl getrocknete Kräuter, damit das Öl nicht zu gären beginnt. Als Geschmacksverbesserung können nach Belieben auch Fenchelkörner, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zimtrinde, Nelke oder getrocknete Pfefferoni verwendet werden.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Chili-Gewürzöl

5 Chilischoten

1 EL schwarze Pfefferkörner

12 Basilikumblätter

1/2 l Olivenöl

Chilischoten waschen, abtrocknen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und zusammen mit Pfefferkörnern und Basilikumblättern in ein verschließbares, hohes Glas geben. Mit gutem Olivenöl übergießen, Glas verschließen und am besten am Fensterbrett ca. 2 Wochen ziehen lassen. Jeden Tag gut durchschütteln. Chiliöl durch ein Sieb in eine Flasche seihen und verschließen.

Tipp: *Das Chiliöl schmeckt sehr gut in würzigen Marinaden für kräftige Blatt-, Gemüse- oder Fleischsalate oder in pikanten Grillmarinaden.*

Rezept von Gertrud Hirtl

Würzig-scharfes Kräuteröl



für 1 Flasche à 500 ml
400 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl
2 TL bunte Pfefferkörner
2 Chilischoten, getrocknet
2 Zweige Thymian, getrocknet
Gewürze in eine Flasche geben und das Öl darübergießen.
Tipp: Ein 5-Minuten-Geschenk!
Rezept von Verena Ölhafen

Kräuteröl mit buntem Pfeffer

für ca. 1 l

2 Rosmarinzweige, getrocknet

2 Thymianzweige, getrocknet

1 Lorbeerblatt, getrocknet

3 Knoblauchzehen

bunte Pfefferkörner

3/4 l Rapsöl, kaltgepresst

Trockene Zutaten in Flaschen geben, mit Rapsöl auffüllen und ein paar Wochen reifen lassen.

Rezept von Daniela Wallner

Bärlauchöl

für ca. 1 l

2 Handvoll Bärlauchblätter

1 l Olivenöl

Bärlauchblätter waschen, grob zerkleinern und in ein großes Weckglas geben. Mit Olivenöl übergießen und 3 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen.

Bärlauchöl abseihen und in Flaschen füllen.

Tipp: Die Bärlauchblätter dürfen nicht feucht in das Olivenöl gelangen, weil sie sonst leicht schimmeln. Bärlauchöl ist ein hervorragendes Salatöl und schmeckt köstlich mit Nudeln!

Rezept von Daniela Wallner



Trocken und Dörren

Geschmack pur auf Vorrat

Trocknen und Dörren leicht gemacht

von Regina Oberpeilsteiner, Luise Schön und Andrea Schabbauer, Sigrid Gasser sowie Gertrud Hirtl

Wenn Sie Früchte, Gemüse, Pilze etc. am liebsten in möglichst ursprünglicher Form auf Vorrat halten wollen, wählen Sie am besten die Methoden des Trocknens und Dörrens.

Generell gilt: Kräuter und Pilze nicht über 30 °C trocknen, Gemüse und Obst bei ca. 50 °C trocknen. Trocknen Sie das Trockengut so lange, bis kein Wassertröpfchen mehr aus der Schnittstelle austritt, wenn Sie das Trockengut mit dem Messer auseinanderschneiden. Es darf sich aber noch weich anfühlen.

Verschiedene Arten des Trocknens bzw. Dörrens

An der Luft

Es eignet sich v.a. für Kräuter. Die beste Sammelzeit für Kräuter ist von 10:00–13:00 Uhr. Kräuter am besten ungewaschen (wegen der Gefahr der Schimmelbildung) zu kleinen Büscheln bündeln, an einem luftigen, trockenen und dunklen Ort aufhängen, z.B. im Heizhaus oder auf dem Dachboden. Damit die Kräuter nicht verstauben, sollte man sie mit Papier umhüllen. Anschließend die trockenen Blätter von den Stängeln ziehen und nach Bedarf etwas zerkleinern.

Im Backrohr

Im Elektroherd bei 45 °C Heißluft, dabei kann das Rohr geschlossen bleiben, oder bei 50 °C Ober-/ Unterhitze, dabei das Rohr einen Spalt offen lassen, z.B. einen Kochlöffel einklemmen.

Im Dörrapparat

Ein Dörrapparat ist praktisch, da man mehrere Siebe aufeinander stellen und mittels Thermostat die Temperatur regeln kann. Ein Dörrapparat eignet sich sowohl für das Trocknen von Obst, Gemüse, Pilzen als auch für Kräuter.

Spezielle Tipps für verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie Pilz-Arten

Obst

- Äpfel: mit Kerngehäuseausstecher das Gehäuse entfernen, mit Gurkenhobel ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Auflegen und trocknen oder auf Holzstäbe, die gleich lang wie ein Backblech sind, auffädeln. In den Elektroherd in die Backblechführung schieben und trocknen.
- Erdbeeren: je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden.
- Schwarzbeeren und Holunderbeeren: verletzte Beeren trocknen.
- Hagebutten: Blütenansatz und Stiel entfernen.
- Kirschen: entsteinen.
- Marillen, Ringlotten und Pfirsiche: halbiert, geviertelt oder in Scheiben geschnitten.
- Kletzen (Birnen): halbieren und Kerngehäuse entfernen.
- Stachelbeeren, große Weintrauben: vor dem Trocknen ins kochende Wasser tauchen, abtropfen lassen und trocknen, die Haut wird weich und lässt sich besser trocknen.

Gemüse

- Erbsen: 1 kg Erbsen und 1 EL Zucker in einer Pfanne 2 Minuten rösten. Bei 60 °C dann im Heißluftofen trocknen. Geschmack und Farbe bleiben so sehr gut erhalten.
- Kohlrabi: 1/2 cm Scheiben oder Streifen schneiden.
- Karfiol: in gleich große Röschen zerlegen.
- Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel, Sellerie: in 0,5 cm dicke Scheiben oder Streifen

schneiden

- Paprika: in Streifen schneiden.
- Pfefferoni: kann man auch mit Stängel auf Fäden binden und zum Trocknen aufhängen.
- Zwiebel: schmeckt besonders gut, wenn man sie in Scheiben schneidet, bevor sie

beginnt auszutreiben.

• Zucchini: in Scheiben oder Streifen schneiden; Sie können dann das Gemüse zu Suppen, Saucen und zum Kochen verwenden. Bestreuen Sie Zucchini oder Topinambur vor dem Trocknen mit einer Mischung aus Kräutersalz und Paprika und servieren es statt Soletti oder Chips!

Pilze

sollte man so vorbereiten, wie man das auch zum Verkochen tun würde, also putzen und klein schneiden. Alle Speisepilze können auch sehr gut getrocknet werden.

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne

Die ausgelesenen und gewaschenen Kürbiskerne werden ganz dünn auf Brettern an die Sonne gelegt und täglich mehrmals gewendet, bis sie trocken sind. Bei feuchter Witterung ist es günstig, sie im Ofen nachzutrocknen.

Sonnenblumenkerne werden flach auf dem Dachboden ausgebreitet und täglich gewendet. Die Kerne in luftigen Säckchen (hängend) aufbewahren. Sie sind als Mehlspeisenfülle anstelle von Mandeln oder Nüssen sehr gut verwendbar.

Spezialtipp: Getrocknetes Tomatenmark

Aus den Tomaten wird ein dickes Mus hergestellt, dieses wird auf befettetes Pergamentpapier fingerdick aufgestrichen und bei 60 °C getrocknet. Ist das Mark zäh-trocken, wird es vom Papier abgelöst, zu einer Rolle gewickelt und nochmals übertrocknet. Die Aufbewahrung erfolgt in Pergamentpapier oder Cellophan, trocken verpackt.

Bei Gebrauch wird von dieser Wurst stückweise abgeschnitten. Diese Scheiben zerkochen in den Speisen und geben Saucen einen guten Geschmack und eine schöne Farbe.

Lagerung

Ganz wichtig ist, dass Sie das gut ausgekühlte Dörrgut in Schraubgläsern oder Dosen aufbewahren. Die Dörrobstmotte sollte keine Chance haben, das Dörrgut zu zerstören. Am besten dunkel aufbewahren – so hält die Farbe besser. Zum Aufbewahren von Kräutern kann man auch Papiersackerln verwenden.



Würzmischungen, Salz und Senf

Auf die richtige Würze kommt es an

Salz – weißes Gold in der Vorratskammer

Das Konservieren mit Salz ist eine jahrtausendlang praktizierte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Es war früher so wertvoll, dass deswegen im Mittelalter und in der Neuzeit sogar Kriege geführt wurden.

Salz wirkt konservierend, weil es die Feuchtigkeit entzieht und das Wachstum von Mikroorganismen hemmt. Salz ist aber nicht gleich Salz: Es gibt heute eine breite Auswahl an Salzen, die alle bestimmte Eigenschaften haben:

- Das sogenannte Ursalz ist unraffiniertes Steinsalz, kommt also direkt aus dem Stollen ohne weitere Behandlung. Dazu gehört z.B. das heute sehr beliebte Himalayasalz. Ihm werden positive gesundheitliche Wirkungen zugesprochen, die allerdings umstritten sind. Geschmacklich ist es aber auf jeden Fall interessant und daher einen Versuch wert.

- Im Handel findet man meistens raffiniertes Salz, das so genannte Kochsalz. Dazu wird die Sole gekocht, übrig bleibt das Salz. Diesem wird heute meist Jod zugefügt, um einem Jodmangel vorzubeugen. Weiters sind häufig Rieselhilfen beigemischt.

- Meersalz wird aus dem Salzwasser des Meeres gewonnen, chemisch gesehen besteht also kein großer Unterschied zum Steinsalz. Das von Gourmets sehr geschätzte Fleur de Sel ist ein Meersalz, das in Portugal, Frankreich und Spanien gewonnen wird. Der besondere Geschmack entsteht durch besonders viele Kalzium- und Magnesium-sulfat-Anteile.

- Für das Pökeln wird meist Pökelsalz verwendet, Näheres dazu im Kapitel „Würste, Pasteten und Co.“

Suppengemüse

für ca. 7 Gläser à 200 g

300 g Karotten

300 g Sellerie

300 g Petersilienwurzel mit Petersiliengrün

300 g Lauch

300 g Zwiebeln

300 g Tomaten

1 Zweig Liebstöckel

pro kg Gemüse 300 g Salz

Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Zwiebeln und Tomaten waschen und putzen.

Danach durch den Fleischwolf drehen und mit dem zerkleinerten Liebstöckel und dem Salz gut vermischen.

In kleinere Gläser abfüllen, Rand säubern und mit Twist-off-Deckel verschließen.

Tipp: *Dieses Gemüse ist lange haltbar und findet zum Würzen von Suppen Verwendung oder kann auch für eine klare Gemüsesuppe verwendet werden.*

Rezept von Ida Traupmann

Suppenwürze

für ca. 3–4 kleine Gläser

Insgesamt 700 g von:

Staudensellerie

Knollensellerie

Karotten

Lauch

Fenchel

Liebstockel

100 g Salz

Alles zusammen zu einem Brei pürieren und in Gläser füllen.

Tipp: Anstatt Suppenwürfel zu kaufen, kann man diese selbstgemachte Suppenwürze verwenden. Schmeckt wunderbar und ist glutenfrei!

Rezept von Sigrid Gasser

Suppenkreitlach

200 g Salz
400 g Sellerieknollen
400 g Petersilienwurzel
400 g Karotten
400 g Porree
200 g Kohlrabi
200 g Zwiebeln
grüne Petersilie
Liebstöckel

Das ganze Gemüse möglichst frisch aus dem Garten verwenden. Gut waschen und mit der kleinen Scheibe durch den Fleischwolf lassen. Salz dazugeben und gut vermischen.

In Schraubverschlussgläser füllen. Im Kühlschrank bis zu einem Jahr haltbar.

Rezept von Petra Berger

Paprikapaste

für ca. 5 Gläser à 200 g

1 kg rote, gelbe oder

grüne Paprika

300 g Salz

Paprika immer nur in einer Farbe verwenden. Putzen, durch den Fleischwolf drehen, mit Salz vermischen und in kleine Gläser füllen.

Tipp: *Kann man vielseitig verwenden, z.B. für Aufstriche, Salate, Suppen, Gulasch etc.*

Rezept von Ida Traupmann

Selleriesalz

1 Tasse Grün vom Knollensellerie, getrocknet

1/2 Tasse Salz

Das Grün vom Knollensellerie mit Salz zerkleinert vermischen.

Tipp: *So hat das Grün vom jungen Sellerie eine wunderbare Verwendung. Das Salz ist sehr aromatisch und eignet sich gut zum Würzen von Saucen, Salat und Suppen!*

Rezept von Verena Ölhafen

Kräutersalz I

6 g Oregano, getrocknet
6 g Majoran, getrocknet
6 g Basilikum, getrocknet
6 g Bohnenkraut, getrocknet
6 g Thymian, getrocknet
6 g Rosmarin, getrocknet
180 g Salz

Salz und Kräuter zusammen in den Küchenmixer geben und eine Weile mixen. In Döschen oder Gewürzgläser abfüllen und beschriften.

Tipp: *Man kann natürlich auch andere Kräuter, je nach Geschmack und Verwendung, nehmen. Die Kräuter müssen zusammen mit dem Salz gemixt werden!*

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Kräutersalz II

10 g Rosmarin

10 g Thymian

5 g Wacholder

5 g Pfeffer

100 g grobes Salz

Zuerst das Salz mixen, Kräuter erst später dazugeben. In Döschen oder Gewürzgläser abfüllen und beschriften.

Rezept von Luise Schön und Andrea Schabbauer

Kräutersalz mit Wildkräutern

1 Tasse getrocknete

Kräuter, bestehend aus:

2 Teilen Brennesseln, getrocknet

1 Teil Birkenblätter, im Frühjahr getrocknet

1 Teil Kapuzinerkresse

1 Teil Liebstöckel

1 Teil Petersilie

2 Teilen Spitzwegerich

1/2 Tasse Salz

Alles in den Mixaufsatz geben und trocken vermahlen, dann in ein Schraubglas füllen.

Tipp: *Mit den getrockneten Kräutern können Sie beliebig variieren. Die intensiv schmeckenden Kräuter aber sparsam verwenden.*

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Kräuterpaste

100 g gemischte Kräuter

7 g Salz

100 ml Rapsöl

Kräuter zerkleinern und mit Salz und Öl vermischen. Mit einem Mixaufsatz pürieren, bis eine Paste entsteht.

Die fertige Paste in dunkle Schraubgläser füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank lagern.

Tipp: Nach diesem Rezept können auch Bärlauchpaste (zu Nudeln oder Topfenkäse), Basilikumpaste (zu Tomaten, Weichkäse und italienischen Gerichten), Estragonpaste (zu Fleischgerichten) und Majoran- oder Oreganopaste (zu Erdäpfelgerichten oder Pizza) zubereitet werden.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Curry



- 3 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 kleine Chilischote, getrocknet
- 2 TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 7–10 Kardamomsamen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Rosmarin
- 1 Handvoll Curryblätter, getrocknet
- 3 TL Kurkuma
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Prise Zimt

Zunächst wird der Bockshornkleesamen gemörsert, denn die können ziemlich hart sein. Um sein Aroma zu verstärken und ihn leichter mörsern zu können, wird der Bockshornkleesamen zuvor in einer Pfanne ohne Öl geröstet. Ist er fertig gemörsert, stellt man ihn zur Seite.

Anschließend werden die weiteren Zutaten im Mörser fein gerieben. Dabei mit den größten Zutaten beginnen und nach und nach die feineren oder bereits gemahlenen Produkte hinzu geben. Beginnen sollte man mit den Curryblättern. Aus der halben Vanilleschote wird das Vanillemark mit einem Löffel herausgelöst. Es wird erst ganz zum Schluss zum Currypulver gegeben und gründlich untergemischt.

Das selbstgemachte Currypulver sollte in einem verschließbaren Gefäß gelagert werden, damit es sein Aroma nicht verliert.

Tipp: *Diese Curryvariante ist recht pikant und reicht von der Menge her für mehrere Gerichte. Wer es nicht ganz so scharf mag, kann die Chilischote weglassen oder die Senfkörner etwas reduzieren.*

Mit etwas Salz und Gemüsesuppenpulver (glutenfrei) sowie etwas mehr Paprikapulver ergibt es ein gutes Hühnergewürz für Brathähnchen.

Selbst gemachter Curry ist würziger und aromatischer als der gekaufte – ausprobieren! Es lohnt sich und ist nicht schwierig!

Rezept von Sigrid Gasser

Süßer Senf

50 g gelbe Senfkörner
1 Prise Zimt
2 Korianderkörner
1 Zweig frischer Estragon
1 Prise Kurkuma
5 g Salz
30 g Honig
40 g Wasser
10 g Zucker
30 g Weinessig (5 %)

Geben Sie die Senfkörnern mit Zimt, Koriander, Estragon und Kurkuma in die Mühle.

Nach etwa 5 Minuten Mahlzeit wird das Senfmehl mit den übrigen Zutaten mit dem Handrührgerät oder Mixer kräftig verrührt. Der zunächst noch recht flüssige Brei verfestigt sich durch das quellende Senfmehl bald.

Den Senf in kleine Gläser oder Tontöpfe füllen. Die anfängliche Schärfe verliert sich nach 1–2 Tagen, und der Senf entfaltet dann erst sein volles Aroma.

Tipp: Zum Zermahlen genügt eine normale Kaffeemühle mit Schlagwerk. Diese muss anschließend sehr gründlich gereinigt werden, sonst schmeckt Ihr Kaffee vielleicht etwas nach Senf. Mahlen Sie den Senf in Intervallen, damit das Mahlgut nicht zu warm wird und sich dadurch verschiedene Aromabestandteile verflüchtigen. Für einen typisch bayrischen Senf kann das Senfmehl ruhig gröber sein. Durch Honig und Zimt hat dieser Senf eine bräunliche Farbe. Wen das stört, der kann dies mit gelbem Kurkuma wieder ausgleichen (sparsam verwenden).

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Knoblauchsenf

1 Zwiebelscheibe
30 g Weinessig (5 %)
50 g gelbe Senfkörner
1/4 Lorbeerblatt
7 Korianderkörner
1/2 Prise Cayennepfeffer
5 g Salz
40 g Wasser
2 Knoblauchzehen
10 g Zucker
1 Pimentkorn

Senfkörner, Salz, Zucker, Lorbeerblatt, Piment, Koriander und Cayennepfeffer im Mixer gut zerkleinern. Essig, Wasser, Zwiebel und Knoblauch zugeben und etwa 5 Minuten pürieren. Je länger gerührt wird, desto voller wird das Aroma. Unter der Einwirkung des Wassers und der im Senfmehl enthaltenen Fermente und ätherischen Öle entwickelt sich die Schärfe.

Senf in Gläser füllen. Die Schärfe verliert sich nach einigen Tagen. Der Senf entfaltet allerdings sein volles Aroma erst nach einiger Zeit.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Meerrettichsenf

200 g weiße Senfkörner
200 ml Kräuter-Weinessig
200 ml Wasser
1 Meerrettichwurzel
1 Apfel
1 TL Salz
3 EL Zucker
1 EL Zitronensaft

Senfkörner im Cutter fein mahlen. Essig und Wasser aufkochen, gemahlenen Senf beifügen, unter Rühren kurz erhitzen, dann auskühlen lassen. Die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben, zum Senf geben. Den Apfel schälen, fein raffeln und mit den restlichen Zutaten zum Senf geben.

Alles gut vermengen und in Gläser abfüllen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner



Zucker und Honig

Süßen einmal anders

Honig – nährhafte Delikatesse aus der Vorratskammer

Nicht nur Menschen betreiben Vorratshaltung, sondern auch die Tierwelt. Ein gutes Beispiel dafür ist der Honig: Die Bienen dicken den gesammelten Nektar und Honigtau ein, versehen ihn mit Fermenten, Inhibinen und Säuren und machen ihn so haltbar.

Interessant sind v.a. die Inhaltsstoffe des Honigs, denn Honig schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern hat – in Maßen genossen – auch viele gesundheitliche Vorteile: Die schon erwähnten Inhibine sind Stoffe, die Bakterien, Viren und Pilze abtöten und so nicht nur den Honig haltbar machen, sondern auch Krankheitserreger in unserem Körper abtöten. Honig enthält außerdem verschiedenste Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei der dunkle Honig hier oft einen höheren Anteil aufweist. Der Anteil an Vitaminen im Honig ist zwar nicht sehr hoch, durch die enthaltenen Mineralstoffe können diese aber sehr gut verwertet werden. Honig enthält natürlich auch viele Pollen. Pollenallergikern wird daher oft empfohlen, täglich 1–2 Teelöffeln Honig aus der unmittelbaren Umgebung zu genießen, und sich so schrittweise zu immunisieren.

Damit Honig aber gut schmeckt und sich diese positiven Wirkungen entfalten können, müssen Qualität und Lagerung stimmen. Kaufen Sie am besten Honig aus Ihrer Umgebung von einem erfahrenen Imker, achten Sie auf lichtgeschützte, kühle Lagerung und genießen Sie den Honig am besten roh, da die gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffe hitzeempfindlich sind. Nur Babys sollten Sie keinen rohen Honig geben, da ihre Darmflora noch nicht auf die darin enthaltenen Bakterien ausgerichtet ist und das Kind dadurch in seltenen Fällen erkranken könnte.

Löwenzahnhonig



für ca. 3 Gläser à 450 g
2 Handvoll Löwenzahnköpfe
700 g Feinkristallzucker
2 Zitronen

Löwenzahnköpfe gut säubern und mit Feinkristallzucker abwechselnd in gut verschließbares Glas schichten (mit Zucker beginnen und enden), 3 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen (Kristallzucker wird flüssig).

Zitronen auspressen, Saft mit Löwenzahn-Zucker-Gemisch in Topf geben, langsam schmelzen lassen (dauert ca. 10 Minuten, Honig bekommt eine schöne, hellgelbe Farbe).

Honig durch ein Sieb in saubere, heiß ausgewaschene Gläser abfüllen.

Tipp: Diese Leckerei ist anfänglich süßlich und hellgelb, sie wird nach längerer Lagerung dickflüssiger und bräunlich.

Rezept von Daniela Wallner

Löwenzahnhonig-Gänseblümchen-Honig

für ca. 900 ml Honig

100 Löwenzahnblüten mit Kelch

150 Gänseblümchen

1/4 l Wasser

Saft von 1 Zitrone

1 kg Kristallzucker

Löwenzahnblüten nicht waschen sondern nur von Käfern etc. befreien. Blüten in Wasser und Zitronensaft 24 Stunden ziehen lassen, dann 5 Minuten wallend kochen, durch ein Leinentuch abseihen. Zucker dazugeben und 40 Minuten kochen lassen. Eine Gelierprobe machen:

1 Tropfen Honig auf einen Teller geben, dann sollte er stocken. Je länger man den Honig kocht, desto fester wird er. Sofort in Schraubgläser füllen.

Rezept von Regina Oberpeilsteiner

Quittenhonig

für 1 großes Glas

1 kg Honig

1 Quitte

Die Quitte polieren. Vierteln und danach in Scheiben schneiden. Diese Scheiben in ein gefülltes Honigglas stecken. Warm stehen lassen, die Inhaltsstoffe der Quitte werden vom Honig ausgezogen.

Tipp: *Der Quittenhonig schmeckt gut als Brotaufstrich und hilft auch bei Erkältungen!*
Rezept von Maria Gschwentner

Honignüsse

für ca. 8 Gläser à 450 g

1 kg Walnüsse

1 l Honig

Nüsse mit der Moulinette grob reiben. Honig unter Nüsse heben, in kleine Gläser abfüllen.

Rezept von Daniela Wallner

Lavendelzucker

für ca. 500 g

10 Lavendeldolden

500 g Feinkristallzucker

Lavendeldolden in ein Zuckergefäß stecken, nach 2–3 Wochen herausnehmen, ein paar Dolden abreiben und untermischen.

Tipp: *Lavendelzucker ist äußerst aromatisch – Achtung: Nicht zu intensiv würzen! Schmeckt ausgezeichnet in feinen Biskuits, mit Erdbeeren oder zu Palatschinken.*

Nach diesem Verfahren lässt sich auch sehr gut Rosenblütenzucker herstellen (dazu Rosen trocknen, etwas zerkleinern und im Zucker ziehen lassen).

Rezept von Daniela Wallner

Glossar

Rotkraut = Rotkohl
Crème Fraîche = Schmand
Dotter = Eigelb
Eierschwammerl = Pfifferlinge
Eiklar = Eiweiß
Erdäpfel = Kartoffeln
Faschiertes = Hackfleisch
Fisolen = grüne Bohnen
Germ = Hefe
Holler = Holunder
Karfiol = Blumenkohl
Karotten = Möhren
Kletzen = Dörrbirnen
Kren = Meerrettich
Porree = Lauch
Liebstöckel = Maggikraut
Marillen = Aprikosen
Melanzani = Auberginen
Palatschinken = Pfannkuchen
Paradeiser = Tomaten
Pignoli = Pinienkerne
Ribisel = Johannisbeeren
Rohnen/Rote Rübe = Rote Bete
Sauerrahm = Saure Sahne
Schlagobers = Sahne
Schwarzbeeren = Heidelbeeren
Staubzucker = Puderzucker
Topfen = Quark

Abkürzungen

kg – Kilogramm
g – Gramm
EL – Esslöffel, Suppenlöffel
TL/KL – Teelöffel, Kaffeelöffel
Msp. – Messerspitze
Pkg. – Packung
Stk. – Stück
l – Liter
cl – Zentiliter
ml – Milliliter

