

Katy Buchholz

EASY EINMACHEN

Hausgemachte Köstlichkeiten
aus der Speisekammer

riva

© 2022 des Titels »Easy Einmachen« von Katy Buchholz (ISBN 978-3-7423-2162-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

VORWORT

Angefangen hatte alles vor gut zehn Jahren. Im Wartezimmer meines Hausarztes entdeckte ich in einer Frauenzeitschrift einen Artikel. Mit wenigen Sätzen wurde beschrieben, was alles mit und aus Kräutern gezaubert werden kann. Ich war begeistert. Noch am selben Tage kaufte ich mir mein erstes Kräuterbuch. Nachdem ich mich etwas in die Kunst der Hexenküche eingelese hatte, folgte die Praxis. Ich durchstöberte die Küchenschränke nach vorhandenen Zutaten, mischte alles laut Rezeptanweisung zusammen und freute mich über das Ergebnis.

Mit jedem neuen Buch wuchs der Bestand an herkömmlichen und unbekanntem Kräutern in unserem Garten. Schließlich fing ich an, verschiedene Köstlichkeiten nach eigenen Rezepten herzustellen. Ganz zur Freude von Familie, Freunden und Bekannten. Statt der obligatorischen Blumen, die ich bisher zu einer Einladung mitbrachte, bekamen sie jetzt meine neuste Kreation überreicht.

Ich beschränkte mich nicht mehr nur auf Kräuter. Mit den ersten Einmacherezepten, im Hinterkopf, fing ich an, Obst und Gemüse anzubauen.

Natürlich blieb mein Hobby auch in der Nachbarschaft nicht lange verborgen. An einem schönen Sommertag, ich war gerade dabei ein paar Kräuter zu ernten, bemerkte ich, wie sich das Nachbarkind am Zaun herumdrückte. Nach einer Weile begann es, mich auszufragen. »Du sollst

doch nicht immer die Leute belästigen.« mahnte die Mutter, die unserem Gespräch beim Fensterputzen lauschte. »Das ist in Ordnung. Sie ist nur neugierig.« beruhigte ich sie und freute mich über das kindliche Interesse. Anschließend erklärte ich dem Mädchen altersgerecht, was ich tat.

Während die Kleine mir aufmerksam zuhörte, sah ich an ihrem Gesichtsausdruck, dass sie über irgendetwas nachdachte. Plötzlich platzte es aus ihr heraus: »Mama, ist Katy eine Kräuterhexe?« Binnen Sekunden wechselte die Gesichtsfarbe der Mutter: Erst wurde sie blass und dann puterrot.

Erwachsenen ist oft die Spontanität ihrer Sprösslinge peinlich – so wie in diesem Fall. Ich ärgerte mich aber nicht über die Worte der Kleinen. Im Gegenteil. Als Kräuterhexe betitelt zu werden kommt einer Krönung gleich – allerdings nur in der heutigen Zeit. Im Mittelalter wäre es früher oder später mein Todesurteil gewesen.

Als ich ihr mit einem Kopfnicken zu verstehen gab, dass mich diese Frage nicht verärgert hatte, sagte sie: »Ja. Katy ist eine Kräuterhexe.« Je mehr ich mich mit dem Thema des Haltbarmachens von Lebensmitteln beschäftigte, desto größer wurde der Wunsch, auch anderen meine Kreationen vorzustellen. Und eines Tages hatte ich eine Eingebung: Ich ordnete meine Lieblingsrezepte und schrieb sie auf. So entstand dieses Buch, das Sie nun in den Händen halten.

EINKOCHEN UND EINMACHEN – WAS BRAUCHE ICH DAFÜR?

Seit ein paar Jahren beobachte ich einen wundervollen Trend: Immer mehr Menschen denken um. Obst, Gemüse und Kräuter werden angebaut, um sie dann nach alter Tradition haltbar zu machen.

Hier stelle ich Ihnen die Grundausstattung vor, die ich für meine Rezepte benötige.

- Gläser und Flaschen
- Küchenwaage
- Brett und Messer
- verschiedene Trichter
- Messbecher
- Topf und Topflappen
- Ofen oder Dampfgarer
- Etiketten und Stift

Einkochen bedeutet das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Dafür sind Temperaturen um die 100°C nötig. Bei dieser Form der Konservierung, auch Pasteurisieren genannt, geht es darum, Lebensmittel für eine längere Zeit vor dem Verderben zu schützen.

Eine gute Vorbereitung ist wichtig, um auch ein gutes Endergebnis zu erzielen. Achten Sie zum Beispiel darauf, dass Deckel und Gläser rostfrei sind und keine Beschädigungen aufweisen. Reinigen Sie vor dem Gebrauch alle Teile sorgfältig mit heißem Wasser und stellen Sie sie anschließend umgestülpt (nicht abgetrocknet) auf ein sauberes Geschirrtuch.

Legen Sie bei den Zutaten Ihr Augenmerk stets darauf, dass sie frisch und ohne schadhafte Stellen sind.

Achtung! Lagern Sie das Einmachgut dunkel, kühl und trocken. Kontrollieren Sie die Gläser regelmäßig. Der Inhalt ist zwar mehrere Jahre haltbar, verliert aber teilweise an Aroma und Farbe. Am besten schmecken die Produkte, wenn alles bis zur nächsten Ernte aufgebraucht ist.



EIN WORT ZU DEN GLÄSERN

Für das Einkochen von Gemüse bevorzuge ich die klassischen Weckgläser mit Gummiring. Selbstverständlich funktionieren die Rezepte in diesem Buch ebenfalls mit Schraubgläsern. Hierbei sollten Sie darauf achten, dass im Ofen immer eine Schale mit Wasser steht. Sie können aber auch im Einkochautomaten, Einkochtopf oder Dampfgarer einwecken. Bitte beachten Sie die Bedienungsanleitung der einzelnen Geräte.

EIN WORT ZU DEN FLASCHEN

Ich verwende gern Weck-Saftflaschen. Sie haben eine weite Öffnung und einen Deckel aus Glas, der mit einer Klammer auf einem Gummiring befestigt wird. Für Kräuteröl und Kräuternessig bevorzuge ich Bügelverschlussflaschen. Beide Arten von Flaschen sind nicht nur dekorativ, sondern auch in verschiedenen Größen erhältlich.

Achtung! Schraubgläser, die mehrfach im Gebrauch sind, dürfen nur eine bestimmte Zeit verwendet werden. Sobald der Deckel den geringsten Schaden aufweist, bitte aussortieren und stattdessen ein neues Glas nehmen.

KRÄUTERMISCHUNGEN UND KRÄUTERSALZE

Wenn sich wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen Teile bestimmter Pflanzenarten als würzende oder geschmacksgebende Zutaten verwenden lassen, bezeichnet man diese als Gewürze. Mit einer Mischung aus verschiedenen Gewürzen können Sie viele Gerichte verfeinern. Solche Mischungen bestehen ausschließlich aus Gewürzen. Die Bezeichnung richtet sich nach der Art, zum Beispiel Kräuter der Provence, oder nach der Verwendung, wie bei einem Kräuterbuttergewürz.



WO KANN MAN FRISCHE KRÄUTER KAUFEN?

Wer keinen Garten besitzt, dem empfehle ich, neben Wochenmärkten und Gärtnereien, auch umliegende Bauernhöfe für den Kauf von frischen Kräutern. Zwar sind hier die Pflanzen etwas teurer, dafür werden sie, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, im Gegensatz zu den Kräutern aus Bau- und Supermärkten, mit Liebe gehegt und gepflegt.

Bei der Bestellung im Internetfachhandel habe ich bis jetzt ebenfalls gute Erfahrungen gemacht. Hier entdecke ich immer wieder das eine oder andere Kraut, welches zum Beispiel auf dem Wochenmarkt nicht erhältlich ist. Auch den Service, dass mir die Ware zur Pflanzzeit nach Hause geliefert wird, schätze ich sehr.

FRISCHE KRÄUTER SELBST ANBAUEN

Wer einen Garten oder Balkon hat, für den sind die Bedingungen ideal, Kräuter selbst anzubauen. Frei nach dem Motto: Aus dem eigenen Garten schmeckt es am besten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Garten oder Balkon zu einer Kräuter-oase umzufunktionieren. Die einfachste Variante ist der Anbau von Topfkräutern. Diese können mit geringem Aufwand in herkömmlichen Blumentöpfen oder Balkonkästen aufgezogen werden. Ich zähle zu den Menschen, die eher zu wenig statt zu reichlich gießen. Daher habe ich persönlich kein Glück mit Kräutertöpfen,

erfreue mich aber täglich an unserem Hochbeet.

Heimische Kräuter, die keine hohen Ansprüche an Boden und Witterung stellen, können auch eine Ergänzung im Gemüsebeet sein. Für etwas ausgefallenerere Kräuter ist eine Kräuterspirale der ideale Ort. Viele Kräuter aus dem mediterranen Raum fühlen sich im Steingarten am wohlsten. Dazu genügt es, große Steine aufzuschichten und die Zwischenräume locker mit Sand und Erde zu befüllen. Für die meisten Kräuter ist dies die passende Anbaufläche.

KRÄUTER TROCKNEN UND LAGERN

Am besten schmecken mir die Kräuter aus dem eigenen Garten. Ich mag sie nicht missen, denn sie verfeinern zahlreiche Gerichte. Hin und wieder setze ich Kräuter auch nach alter Tradition gezielt ein, um mancherlei Beschwerden zu lindern. Allerdings sind viele Kräuter, genauso wie die meisten Obst- und Gemüsesorten, Saisonware. Damit ich dennoch nicht in den kalten Jahreszeiten auf meine Kräuter verzichten muss, konserviere ich sie auf die verschiedensten Arten.

WANN SOLL MAN DIE KRÄUTER ERNTEN?

Der Zeitpunkt, wann ich ernten kann, spielt eine große Rolle. Schließlich möchte ich, dass die Kräuter auch im getrockneten Zustand das volle Aroma behalten. Dafür ist es erforderlich, dass es mindestens 3 Tage hintereinander nicht geregnet hat. Außerdem achte ich darauf, dass die Blühphase noch nicht angefangen hat. Die Kräuter verlieren sowohl mit der Blüte als auch an regnerischen Tagen ein Großteil ihres Aromas. Es heißt, das Aroma sei am intensivsten, wenn die Kräuter an einem sonnigen Vormittag, kurz nachdem der Tau abgetrocknet ist, geerntet werden.

WIE WERDEN KRÄUTER GETROCKNET?

Kräuter können auf unterschiedliche Art getrocknet werden – in der Sonne, im Backofen, in der Mikrowelle oder im Dörrautomaten. Ich trockne meine Kräuter am liebsten in der Küche vor dem Fenster. Dort ist es hell, trocken und ich habe sie immer im Blick. Dafür binde ich sie zu kleinen Sträußen und hänge sie dann, mittels eines Drahts, kopfüber an der Gardinenstange auf.



Werden Kräuter vor dem Trocknen gewaschen?

Diese Frage kann ich mit einem klaren Nein beantworten. Der Kontakt mit Wasser führt dazu, dass die Trocknung wesentlich länger dauert. Außerdem hat das denselben Effekt wie das Ernten an oder kurz nach Regentagen. Die Kräuter verlieren an Aroma. Um sie von unliebsamem Staub und kleinen Tierchen zu befreien, reicht es aus, sie kräftig zu schütteln oder wie Pilze mit einer weichen Bürste zu reinigen. Sollen die Kräuter doch mit Wasser in Berührung gekommen sein, dann empfehle ich, sie mit einem Küchentuch trocken zu tupfen.

Kräuter in der Sonne trocknen

Genauso wie ich die Kräuter am Küchenfenster trockne, können die Sträuße auch draußen aufgehängt werden. Bitte achten Sie darauf, dass der Platz windgeschützt, schattig und warm ist (nicht über 35 °C). Sind die Bedingungen optimal, dann trocknen die Kräuter nach 3 bis 4 Tagen durch. Anschließend können sie in einen aromadichten Behälter gefüllt werden.

Kräuter im Backofen trocknen

Manchmal muss es schnell gehen. In diesem Fall empfehle ich den Backofen. Verwenden Sie bitte dafür die niedrigste Temperatur (etwa 30 °C, jedoch nie höher als 50 °C). Während der Backofen vorheizt, verteilen Sie die Kräuter großzügig auf einem Backblech. Anschließend schieben Sie es in den Ofen, wobei die Ofentür einen kleinen Spalt geöffnet bleibt. Es dauert etwa 2 Stunden, bis die Kräuter durchgetrocknet sind.

Kräuter in der Mikrowelle oder im Dörrautomat trocknen

Neben dem Backofen können Sie auch einen Dörrautomat zum Trocknen von Kräutern verwenden, ebenso die Mikrowelle. Egal, für welches Gerät Sie sich entscheiden, bitte achten Sie auf die Hinweise in der Bedienungsanleitung.

Kräuter einfrieren

Nicht jedes Kraut, das getrocknet wurde, ist in der Weiterverarbeitung überall anwendbar. Als Beispiel nehme ich Petersilie. Im getrockneten Zustand eignet sie sich hervorragend für diverse Gewürz- oder auch Teemischungen. Allerdings schmecken Kräuterbutter und Stampfkartoffeln meiner Meinung nach mit frischer Petersilie besser. Um nicht nur in der Saisonzeit auf frische Petersilie zurückgreifen zu können, friere ich sie ein. Dafür wird sie klein gehackt und in eine Eiswürfelform gegeben. Kleiner Tipp: Ich fülle die einzelnen Kästchen nur $\frac{3}{4}$ voll und gebe dann einen Schuss Wasser darauf. So lassen sich dann die gefrorenen Kräuterportionen besser aus der Form lösen.

WIE BEWAHRE ICH DIE GETROCKNETEN KRÄUTER AUF?

Was nützt der größte Haufen getrockneter Kräuter, wenn er nicht vernünftig gelagert wird? Ich bewahre sie luft- und lichtgeschützt auf – einige in blickdichten Behältern, andere in Gläsern mit Gummi und Drahtbügel. **Aber Achtung!** Die Gläser stehen bei mir im Schrank. So vermeide ich den negativen Einfluss von schädlicher UV-Strahlung auf das Aroma und die Haltbarkeit der Kräuter.

BROTKRÄUTER

ZUTATEN FÜR 100 G

20 g Petersilie, getrocknet
20 g Brennnesselblätter,
getrocknet
10 g Liebstöckelblätter,
getrocknet
10 g Korianderpulver
10 g Kümmel
10 g gemahlene Senfkörner
5 g Kamillenblüten,
getrocknet
5 g Anis
5 g Fenchelsaat
5 g geriebene,
unbehandelte Zitronen-
oder Orangenschale,
getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutermischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.

CHILI-ORANGEN-SALZ

ZUTATEN FÜR 100 G

60g Meersalz
30g geriebene,
unbehandelte
Orangenschale,
getrocknet
10g Chiliflocken

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutersalzmischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.



FISCHKRÄUTER

ZUTATEN FÜR 95 G

20 g Kerbel, getrocknet
20 g Dill, getrocknet
20 g Zitronenthymian,
getrocknet
10 g Fenchelsaat,
getrocknet
10 g gemahlener Koriander
5 g Chili- oder
Paprikaflocken
je 5 g geriebene,
unbehandelte Zitronen-
und Orangenschale,
getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutermischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.

SALATKRÄUTER

ZUTATEN FÜR 105 G

20 g Petersilie, getrocknet
20 g Schnittlauch,
getrocknet
20 g Dill, getrocknet
20 g Zwiebelgranulat
10 g Sellerieblätter,
getrocknet
10 g Chili- oder
Paprikaflocken
5 g geriebene,
unbehandelte Zitronen-
oder Orangenschale,
getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutermischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.

GEWÜRZSALZ NACH KRÄUTERHEXENART

ZUTATEN FÜR 105 G

60 g Meersalz
5 g Bärlauch, getrocknet
5 g Rosmarin, getrocknet
5 g Bohnenkraut,
getrocknet
5 g Kerbel, getrocknet
5 g Basilikum, getrocknet
5 g Liebstöckel, getrocknet
5 g Oregano, getrocknet
5 g Koriander, getrocknet
5 g Dill, getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutersalzmischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.



KRÄUTERBUTTERGEWÜRZ

ZUTATEN FÜR 75 G

20 g Petersilie, getrocknet
20 g Schnittlauch,
getrocknet
10 g Zwiebelgranulat
10 g Chili- oder
Paprikaflocken
5 g Basilikum, getrocknet
5 g Lavendelblüten,
getrocknet
5 g geriebene,
unbehandelte
Zitronenschale,
getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutermischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.



WÜRZMISCHUNG FÜR TOFU

ZUTATEN FÜR 105 G

20g Thymian, getrocknet
20g Kerbel, getrocknet
20g Dill, getrocknet
10g Rosmarin, getrocknet
10g Basilikum, getrocknet
10g Salbei, getrocknet
10g Korianderpulver
5g geriebene,
unbehandelte
Zitronenschale,
getrocknet

1. Das geöffnete Einmachglas mit dem dazugehörigen Deckel in den Backofen stellen und für 60 Minuten bei 100 °C sterilisieren.
2. Zuerst alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend in das sterile Glas füllen.

Tipp: Damit die Kräutermischung lange hält, trocken und gut verschlossen aufbewahren.

Anwendung: Für den Aufstrich 1 EL Würzmischung mit 3 EL Öl vermengen, danach den Tofu damit bestreichen. Anschließend den marinierten Tofu über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag auf dem Grill garen oder in der Pfanne goldbraun braten.

