5
AB INS
GLAS

9
EINFACH
SELBST
GEMACHT
WICHTIGES RUND UMS EINKOCHEN

Lebensmittel haltbar machen 11
Einkochen auf einen Blick 14
Ausstattung & Zubehör 17
Das optimale Setting 18
Konservengläser & Verschlüsse 21

29
FEIN &
FRISCH
IM GLAS
ZUM ZUBEREITEN, MITNEHMEN & SERVIEREN

Smoothies & Overnight Oats 30
Aufstriche ➸ Aufs Brot, zum Brot 42
Suppen ➸ Heiss & kalt, klar & cremig 52
Salate & warme Hauptgerichte 66
Desserts ➸ Aus dem Kühlschrank,
aus dem Ofen 80

97
FEINES
HALTBAR
GEMACHT
ZUM GENIESSEN, VERSCHENKEN & LAGERN

Was Sie beim Einkochen vermeiden sollten 99
Würzsaucen 100
Eingelegt & fermentiert 120
Wurst & Fleisch 142
Obst im Glas 160
Brot & Kuchen aus dem Backofen 180
Sirupe & Liköre 198
Salze & Zucker 210

219
ZU GUTER
LETZT
NOCH EINIGE TIPPS, DAMIT ALLES GELINGT

Gemüse einkochen auf einen Blick 220
Flaschen & Verschlüsse 224
Rezeptregister 226

EINMACHEN, EINKOCHEN, EINDÜNSTEN, EINREXEN, EINWECKEN – ALL DIESE BEGRIFFE UMSCHREIBEN LETZTLICH EIN UND DENSELBEN VORGANG: DAS HALTBARMACHEN VON LEBENSMITTELN DURCH ERHITZEN IN EINEM KONSERVENGLAS ODER EINER GLASFLASCHE UNTER LUFTABSCHLUSS.

Was beim Einkochen geschieht, ist seit über 100 Jahren der gleiche Vorgang: Ein befülltes und verschlossenes Konservenglas wird erhitzt. Heiße Luft und Dampf entweichen aus dem Glas, gleichzeitig kann keine Luft von außen in das Glas eindringen. Durch das Erhitzen werden Bakterien und Keime abgetötet. Beim anschließenden Abkühlen der Gläser entsteht ein Vakuum, das dafür sorgt, dass der Deckel luftdicht abschließt. Beim erstmaligen Öffnen eines Glases ist – je nach Verschlussart – ein deutliches Plopp- oder Zisch-Geräusch zu hören: ein untrügliches Zeichen dafür, dass das Glas korrekt verschlossen war und der köstliche Inhalt intakt ist.

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN

EINFRIEREN

Wir alle kennen das Einfrieren in Gefrierbeuteln. Auch Gläser eignen sich gut – eine Möglichkeit für alle, die Plastik aus ihrer Küche verbannen möchten. Ein paar Dinge sollten Sie dabei beachten:

➽ **Füllen Sie Ihre Gläser max. dreiviertelhoch an, weil sich Flüssigkeiten beim Gefrieren ausdehnen.**

➽ **Tauen Sie langsam auf: im kalten Wasserbad, bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank. Stellen Sie Ihr Glas keinesfalls in kochendes Wasser. Große Temperaturunterschiede (über 30 °C) können zu Glasbruch führen!**

KONSERVIEREN MIT ZUCKER

Zucker wirkt konservierend, weil er die Entwicklung von schädlichen Organismen verhindert. Zucker zieht Flüssigkeit aus Früchten, damit wird den sich darin befindlichen Mikroorganismen die Lebensgrundlage geraubt und die Früchte bleiben haltbar. Die Methode eignet sich besonders für Obst, aber auch für so manches Gemüse.

KONSERVIEREN MIT SALZ

Der Vorgang basiert auf dem gleichen Prinzip wie beim Konservieren mit Zucker. Wir kennen in Salz eingelegte Kapern oder Oliven, aber auch Eier, Gurken, Fisch und Fleisch (etwa Schinken) können mit Salz haltbar gemacht werden.

KONSERVIEREN MIT ESSIG

„Sauer einlegen“ heißt dieser Vorgang im Alltag. Das Einlegen von Lebensmitteln in Essig bzw. eine Essigmischung lässt den Säuregehalt in den Lebensmitteln steigen und hemmt Keime und Sporen.

Sauer einlegen liegt im Trend: Abgesehen von Köstlichkeiten, die vor allem von kleinen Direktvermarktern vertrieben werden, können selbst eingelegte Cornichons (kleine Gürkchen), Rote Bete, Spargel, Paprika, aber auch Früchte wie Kirschen, Sauerkirschen und Äpfel an Geschmacksintensität kaum übertroffen werden – vorausgesetzt das Ausgangsprodukt ist von hervorragender Qualität.

KONSERVIEREN IN ÖL

Eine das Einlegegut umschließende Ölschicht entzieht vielen schädlichen Mikroorganismen die Luftzufuhr und verhindert, dass sie die eingelegten Lebensmittel zerstören. Ob Gemüse oder Käsebällchen – mit der richtigen Kräutermischung ein Gedicht! Und das Öl schmeckt noch dazu hervorragend, weil es die jeweiligen Aromen aufnimmt. Für längere Haltbarkeit von eingelegtem Gemüse muss pasteurisiert werden.

GEBACKENER THYMIAN-RICOTTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
3 EL Olivenöl
4 kleine Zweige Thymian
1 kleiner Zweig Rosmarin
600 g Ricotta
Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. 4 flache Gläser (à 250 ml) dünn mit Öl ausstreichen. Thymian und Rosmarin fein zerpflücken. Zwei Drittel der Kräuter in die Gläser streuen.

2 Ricotta auf die Gläser verteilen und festdrücken. Mit den restlichen Kräutern bestreuen, leicht pfeffern und mit Öl beträufeln.

3 Ricotta im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Der Ricotta soll an den Rändern appetitlich gebräunt sein.

4 Gebackener Ricotta schmeckt heiß, lauwarm und kalt – und besonders gut mit marinierten, leicht getrockneten Tomaten.

MARINIERTE, LEICHT GETROCKNETE TOMATEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
1 kg kleine, reife Tomaten
1–2 EL Sherryessig
4 EL Olivenöl
2 TL frischer Oregano, gehackt
Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vorheizen. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, in einem Sieb abtropfen lassen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren.

2 Tomaten mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 1–1½ Stunden trocknen.

3 Die leicht getrockneten Tomaten mit Essig, Öl und Oregano vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomaten etwas marinieren lassen.

CREMIGER ERDBEER-MILCHREIS

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

Milchreis
200 g Naturreis (Rundkorn)
2 EL Rohrzucker
20 g Bourbon-Vanillezucker
¼ TL Zimt
Samen aus 4 Kardamomkapseln, zerstoßen
Schale von ¼ Bio-Zitrone, abgerieben
1 Gewürznelke
250 ml Milch
150 ml Sahne

Erdbeeren
600 g Erdbeeren, kleine Stücke
1 EL Honig

Garnitur
Minzblättchen

1 Reis waschen, mit 250 ml Wasser, Zucker, der Hälfte des Vanillezuckers, Zimt, Kardamom, Zitronenschale und der Nelke zum Kochen bringen. Reis zugedeckt 25 Minuten leicht köcheln lassen.

2 Milch einrühren. Reis zugedeckt noch ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Nelke entfernen, Milchreis abkühlen lassen.

3 Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen und unter den kalten Milchreis heben.

4 Mit dem Mixstab 400 g Erdbeeren und Honig zu einer glatten Sauce pürieren.

5 Sahnigen Milchreis, Erdbeersauce und Erdbeeren portionsweise in Gläser schichten. Mit Minzblättchen garnieren.

HERBSTLICH MIT ZWETSCHGEN-APFEL-MUS
Ein süßes Rezept fürs ganze Jahr: Im Herbst wird der sahnige Milchreis mit aromatischem Zwetschgen-Apfel- Mus ins Glas geschichtet.
➳ Für 4 Portionen 400 g Zwetschgen (Stücke), 400 g Äpfel (Stücke), 1 EL Rohrzucker, 1 Prise Zimt und 3 EL Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Mixstab fein pürieren und abkühlen lassen.

EINGELEGTER GRÜNER SPARGEL

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER À 500 ML
700 g dünner grüner Spargel (oder wilder Spargel)
2 Bio-Zitronen
Sud
700 ml Weißweinessig (6 % Säure)
750 ml Wasser
100 g Zucker
70 g Meersalz
1 TL getrockneter Estragon
4 Lorbeerblätter

1 Grüner Spargel wird ungeschält verarbeitet, nur die trockenen Enden abschneiden.

2 Zitronenschale mit einem scharfen Messer in dünnen, langen Streifen spiralförmig abschneiden. Zitronenschale in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen, abtropfen lassen.

3 Für den Sud Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Estragon und Lorbeer dazugeben. Sud vom Herd nehmen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.

4 Jeweils die Spargelmenge für ein Glas mit Zitronenschale umwickeln. Spargel in die vorbereiteten Gläser geben. Gläser mit dem Sud auffüllen, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Gläser gut verschließen. Spargel nach der Methode Ihrer Wahl bei 90 °C für 30 Minuten pasteurisieren.

ORIENTALISCHE BLUMENKOHL-PICKLES

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 400 ML
2 Karotten
800 g Blumenkohl, kleine Röschen
Sud
300 ml Weißweinessig (6 % Säure)
140 ml Zitronensaft
500 ml Wasser
100 g Zucker
40 g Meersalz
1½ EL frischer Ingwer, fein gehackt
½ TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
2 TL Kreuzkümmel, ganz
2 TL Koriander, ganz
1 TL Bockshornklee, ganz
10 Pimentkörner

1 Für den Sud Weißweinessig, Zitronensaft, Wasser, Zucker, Salz, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornklee und Piment in einem kleinen Topf verrühren, erhitzen, einen Moment aufkochen und abkühlen lassen.

2 Karotten schälen, mit dem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden.

3 Blumenkohl in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in ca. 7 Minuten bissfest garen. Die letzte Minute die Karotten mitgaren. Blumenkohl und Karotten in eiskaltem Wasser abschrecken, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Blumenkohl und Karotten in die vorbereiteten Gläser schichten. Mit dem Sud aufgießen und die Gläser verschließen. Blumenkohlpickles nach der Methode Ihrer Wahl bei 90 °C für 30 Minuten pasteurisieren.