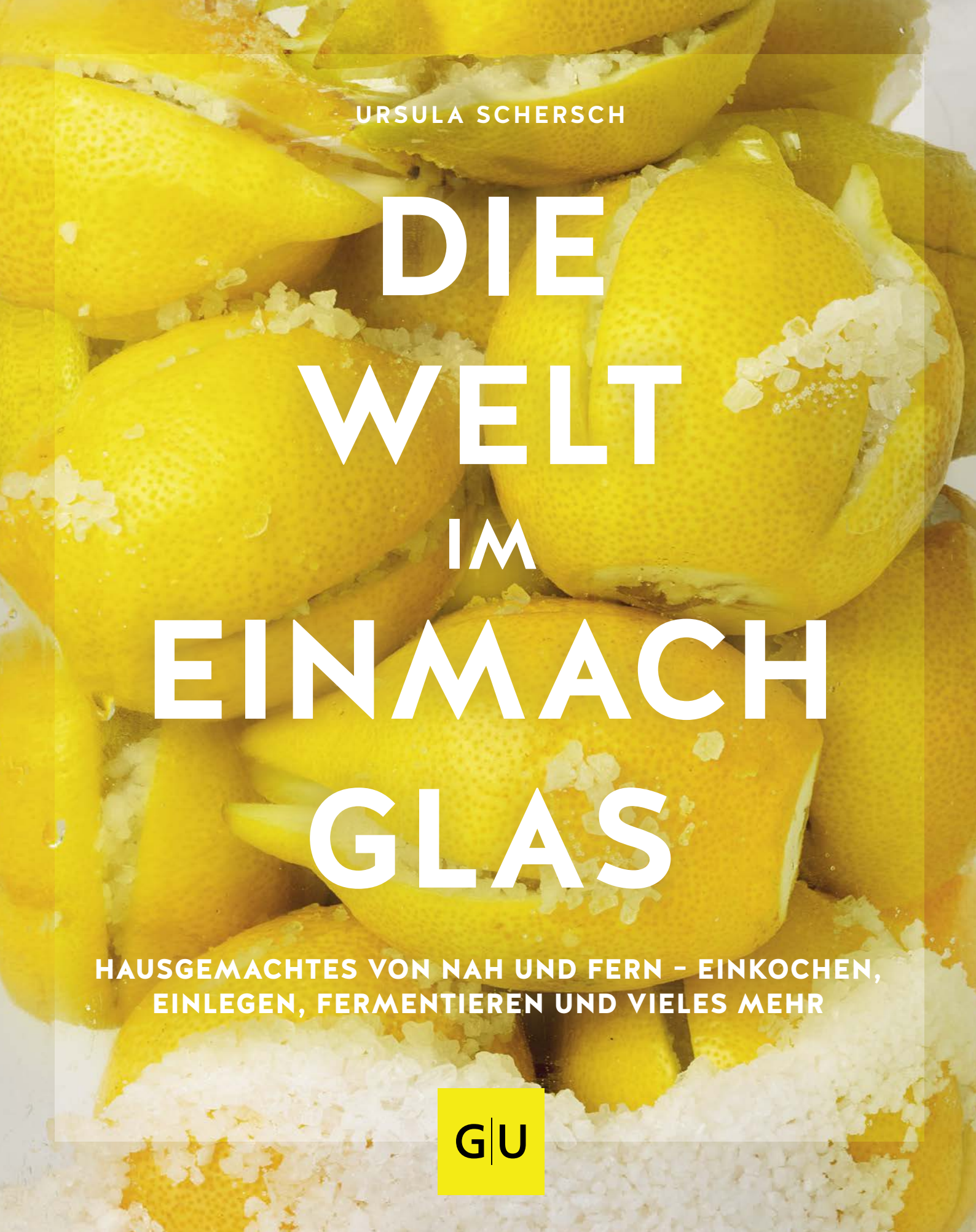




URSULA SCHERSCH

# DIE WELT IM EINMACH GLAS

HAUSGEMACHTES VON NAH UND FERN - EINKOCHEN,  
EINLEGEN, FERMENTIEREN UND VIELES MEHR

**G|U**





# INHALT

6 Vorwort

## **8 THEORIE**

8 Know-how Haltbarmachen – die Methoden

12 Gläser und andere Küchenutensilien

16 Grundwissen Hygiene – keimarm arbeiten

## **18 REZEPTE**

18 Süßes: Marmelade, Konfitüre und Co.

52 Aus dem Gemüsebeet

92 Saucen, Kräuter & Gewürze

118 Raffiniertes aus Milch & Eiern

136 Brot, Gebäck & Snacks

158 Getränke: Sirup, Schnaps & Fermentiertes

182 Saisonkalender

186 Register

192 Impressum

# DIE WELT IM EINMACHGLAS

## VORWORT



Rund um den Globus werden regionale Lebensmittel mit traditionellen Methoden haltbar gemacht. Dieses Buch spannt den Bogen von den Rezepten meiner Heimat Österreich hin zu einer persönlichen Auswahl von Haltbargemachtem aus aller Welt.

Haben Sie schon einmal Milch und Zucker zu Dulce de Leche, einem karamellartigen Brotaufstrich aus Südamerika, gerührt? Eine feurige mexikanische Salsa zum Dippen fermentiert? Oder die Schalen von Wassermelonen süßsauer wie in den US-Südstaaten eingelegt? Wenn nicht, wird es Zeit, all dies auszuprobieren.

In diesem Buch finden sich rund 100 Rezepte zum Thema Haltbarmachen aus 35 verschiedenen Ländern sowie heimische Klassiker. Der Titel »Die Welt im Einmachglas« ist dabei weit gefasst: Rezepte für Eingelegtes, Einkochtes, Fermentiertes, Getrocknetes – aber auch Hausgemachtes wie Brot-, Ei- und Milchrezepte sind enthalten. Hinter all diesen traditionellen Methoden des Haltbarmachens verbergen sich faszinierende mikrobielle Prozesse. Während die Gerichte in diesem Buch oft exotisch klingende Namen tragen, habe ich bei der Auswahl der Rezepte darauf geachtet, dass diese weitgehend mit heimischen Zutaten herstellbar sind.

Dieses Kochbuch verbindet meine zwei Lebenswelten: einerseits die Wertschätzung für regionale und saisonale Lebensmittel, andererseits meinen durch Auslandsaufenthalte und Reisen international geprägten Lebensstil. Die Welt im Einmachglas verknüpft beides und soll Lust auf Rezepte vieler Länder machen – bestimmt ist auch für Sie das eine oder andere neue Lieblingsrezept dabei.

Probieren Sie es aus!

*Ursula Schersch*





# KNOW-HOW HALTBARMACHEN

## DIE METHODEN



Marmelade und Konfitüre sind klassische Beispiele für heiß Abgefülltes.

So verschieden die Methoden des Haltbarmachens auch sind, so zielen sie doch auf das Gleiche ab: ein Milieu zu schaffen, das unerwünschten Mikroorganismen das Leben schwer macht.

Es gibt verschiedene Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. Zu den gängigsten Konservierungsmethoden zählen das Heißabfüllen, Einkochen im Glas, Fermentieren (milchsauer vergären), Einlegen in einen sauren Sud, in Salz, Zucker, Alkohol oder Öl, das Trocknen, Beizen, Räuchern und Einfrieren. All diese Methoden sollen ein Milieu schaffen, das unerwünschten Mikroorganismen wie Schimmelpilzen oder Fäulnisbakterien das Leben schwer macht. Die folgenden Methoden zur Haltbarmachung kommen in diesem Buch am häufigsten zum Einsatz.

### Heißabfüllen

Heißabfüllen ist wahrscheinlich die einfachste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Marmeladen und Co. sind klassische Beispiele für heiß

Abgefülltes. Hier kocht man Früchte zusammen mit Zucker oder Gelierzucker für einige Minuten in einem Topf, die Mischung wird dann heiß in Gläser gefüllt und diese werden sofort verschlossen. Beim Abkühlen entsteht ein Unterdruck im Glas, der dafür sorgt, dass der Deckel dicht sitzt. Dies verhindert das Eindringen neuer Keime und macht Abgefülltes haltbar. Erzeugnisse mit hohem Zuckeranteil wie Marmelade, Konfitüre oder Gelee sind besonders für das Heißabfüllen geeignet. Der Zucker entzieht Verderbnis erregenden Mikroorganismen wie Schimmelpilzen und Bakterien das Wasser und damit die Lebensgrundlage.

Dabei wirkt sich zugesetzte Säure wie Zitronensaft oder -säure nicht nur positiv auf Gelierfähigkeit, Farbe und Geschmack aus, sondern sie sorgt auch für eine längere Haltbarkeit.

### Einkochen im Glas

Das Einkochen von befüllten Gläsern in einem großen Einkochtopf im Wasserbad wird umgangssprachlich – in Anlehnung an die verbreiteten Einmachgläser – oft »Einwecken« oder in Österreich »Einrexen« genannt. Zum Einkochen im Wasserbad kann man aber auch Twist-off-Gläser verwenden. Üblicherweise werden Kompotte, Suppen, Würzsaucen und Sugo eingekocht, aber auch Fleischgerichte und sogar Kuchen lassen sich mit dieser Methode konservieren. Marmeladen und andere Fruchtzubereitungen mit geringem Zuckeranteil können nach dem Heißabfüllen zusätzlich eingekocht werden, um sie noch länger haltbar zu machen. Einkochtes kann bei kühler Zimmertemperatur gelagert werden, ein kühlerer Ort wie der Keller verlängert die Haltbarkeit. So hält Einkochtes ungeöffnet 1 Jahr, oft sogar länger.



Tomatensugo eignet sich hervorragend zum Einkochen.



Beim Einkochen werden Gläser in einem Topf mit kochendem Wasser für eine bestimmte Dauer gekocht. Ein Glaseheber erleichtert das Herausheben der heißen Gläser.



# BLUTORANGENMARMELADE MIT APEROL

*Ergibt 650 ml, Haltbarkeit: ca. 1 Jahr*

*Zubereitung: 35 Min.*

Ein fröhlicher Farbtupfer in Gestalt dieser Blutorangenmarmelade vermag während der häufig eher tristen Farben des Winters durchaus die Stimmung zu heben – und zwar nicht ausschließlich aufgrund des darin enthaltenen Aperols. Der italienische Likör verstärkt mit seiner fruchtig-bitteren Note die Aromenvielfalt der Marmelade.

---

11 Blutorangen • 330 g Gelierzucker 2:1 • 60 ml Aperol

---

1. Etwa 8 Blutorangen auspressen und 425 ml Saft abmessen. Die übrigen Orangen (3) schälen und filetieren, 115 g abwiegen (übrige Filets naschen). Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.

2. Die Fruchtfilets und den ausgepressten Saft in einen Topf geben und die entsprechende Menge Gelierzucker dazugeben (s. Tipp).

3. Die Mischung erhitzen und ca. 5 Min. unter Rühren sprudelnd kochen. Falls die Marmelade schäumt, während der letzten Minute mit einer Schaumkelle oder einem Löffel abschäumen.

4. Etwa ½ Min. vor Ende der Kochzeit die Hitze etwas reduzieren und den Aperol einrühren.

5. Eine Gelierprobe machen. Dazu ein paar Tropfen Marmelade auf einen zuvor im Tiefkühlfach eisgekühlten Teller geben. Wird sie schnell fest und bilden sich Falten beim Zusammenschieben mit dem Finger, ist sie fertig. Andernfalls noch 1 Min. kochen und die Gelierprobe wiederholen.

6. Die Marmelade heiß randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser rasch verschließen und die Marmelade abkühlen lassen.

7. Falls die Fruchtstücke im Glas nach oben steigen, die Gläser für 20–30 Min. auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen. Den Vorgang bei Bedarf wiederholen, um die Fruchtstücke gleichmäßig im Glas zu verteilen.

**Tipp:** Die Menge des Gelierzuckers wird für die gesamte Einkochmenge (Saft + Fruchtfilets + Aperol) berechnet. Das sind insgesamt 600 g. Für diese Marmelade verwende ich aber noch 10 % mehr Gelierzucker als üblich ist, also 300 g + 30 g, da die Marmelade wegen der großen Saftmenge sonst nicht fest wird.