

Claudia Boss-Teichmann

# Rezepte für die **große Ernte**

1001 Idee für Zucchini, Kirschen & Co



Ulmer

Claudia Boss-Teichmann

# Rezepte für die große Ernte

1001 Idee für Zucchini,  
Kirschen und mehr

43 Farbfotos



## Die Fülle genießen

Haben auch Sie Freude daran, im eigenen Garten Obst und Gemüse anzubauen? Vielleicht lieben auch Sie es, den Rhythmus der Jahreszeiten zu erleben, im Kontakt mit der Natur zu sein oder das Resultat Ihrer Arbeit nicht nur in Händen zu halten, sondern auch in der Küche zu verwerten? Mir geht es so. Besonders viel Spaß macht natürlich die Ernte. Ob es sich um die ersten Erdbeeren im Frühjahr, die vollreifen Tomaten im August oder den Rosenkohl nach dem ersten Frost handelt – jede Frucht und jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize.

Nach einer sehr üppigen Ernte stehen viele Hobbygärtner immer wieder vor der Frage: Was tun mit der Fülle an Zucchini, Zwetschgen oder Äpfeln? Alle Nachbarn sind schon beschenkt, der Platz im Tiefkühlgerät ist ausgeschöpft, die Lieblingsmarmelade gekocht ... und immer noch ist reichlich von der guten Ernte vorhanden. Hier soll dieses Buch rasch und unkompliziert Abhilfe schaffen: Es bietet Ihnen zu den beliebtesten Obst- und Gemüsesorten einen Überblick über die optimale Lagerung, die möglichen Methoden des Haltbarmachens, viele Tipps für die rasche Verwertung sowie einfache, köstliche Rezepte. Dabei finden Sie sowohl Gerichte, die für den sofortigen Genuss bestimmt sind, als auch Haltbares wie Marmeladen, Säfte, Liköre, Chutneys, Relishes, Getrocknetes und Eingemachtes. Probieren Sie am besten gleich etwas aus!

Claudia Boss-Teichmann





## Inhalt

### 5 **Basiswissen Haltbarmachen**

6 Die wichtigsten Methoden

### 17 **Rezepte für Obst und Nüsse**

18 Erdbeeren

25 Johannisbeeren

30 Himbeeren

34 Brombeeren

38 Stachelbeeren

41 Süß- und Sauerkirschen

45 Mirabellen

49 Pflaumen und Zwetschgen

53 Pfirsiche und Aprikosen

58 Äpfel

63 Birnen

67 Walnüsse

### 73 **Rezepte für Gemüse und Kräuter**

74 Möhren

78 Rettiche und Radieschen

81 Tomaten

87 Paprika

93 Zucchini

97 Kürbisse

102 Gurken

106 Zwiebeln und Lauch

110 Grüne Bohnen

114 Kohlgemüse

119 Kräuter

### 124 **Service**

124 Was eignet sich wofür?

125 Bezugsquellen

126 Rezepte schnell nachgeschlagen





# Basiswissen Haltbarmachen

Trocknen, räuchern, salzen: Einige der Methoden des Haltbarmachens sind wohl so alt wie die Menschheit selbst. Hier finden Sie alles, was Sie über moderne und uralte Methoden des Haltbarmachens wissen sollten.

# Die wichtigsten Methoden

Wer viel Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse im Garten hat, ist gut beraten, über die wichtigsten Methoden des Haltbarmachens Bescheid zu wissen. Hier finden Sie nützliches Wissen zum Einfrieren, Einmachen, Trocknen und Entsaften, Heißeinfüllen, Säuern, Einlegen in Öl oder Alkohol.

## Einfrieren

Einfrieren geht schnell und ist unkompliziert. Bis auf wenige Ausnahmen – beispielsweise Blattsalate und Rettiche – ist diese Methode des Haltbarmachens für alle Obst- und Gemüsesorten geeignet. Aussehen, Aroma und Nährstoffe des Gefrierguts bleiben weitgehend erhalten. Wenn Sie viel Obst und Gemüse einfrieren wollen und deshalb eine Gefriertruhe brauchen, sollten Sie aber nicht vergessen, dass eine solche Truhe viel Platz benötigt und kontinuierlich Strom verbraucht.

### Wichtig für das Einfrieren von Obst und Gemüse

- Nur frische Produkte im Top-Zustand eignen sich fürs Einfrieren, also Obst und Gemüse ohne braune Stellen.
- Obst und Gemüse werden klein geschnitten, die meisten Gemüsesorten **blanchiert**. Dazu das Gemüse ein bis zwei Minuten in siedendes Wasser tauchen oder dämpfen und anschließend rasch in einem Eiswasserbad abkühlen.
- Allerdings: Bei Paprika, Zucchini und Auberginen ist Blanchieren nicht nötig, da es keine Qualitätsverbesserung bringt. Erntefrischer Spargel kann geschält und unblanchiert eingefroren werden.
- Beerenobst, das in Form bleiben soll, weil man es später zum Beispiel für eine Torte oder zum Garnieren verwenden möchte, können Sie auf einem Tablett oder größerem Schneidebrett nebeneinander liegend im Tiefkühl-

Blanchieren erhält die frische Farbe und verlangsamt den Abbau von Vitaminen.

gerät **vorfrieren**, damit es nicht aneinander klebt und matschig wird.

- Geschmack, Farbe und Form von Obst bleiben besser erhalten, wenn man es mit etwas Zucker einfriert. Beeren bestreut man mit ca. 100 g Zucker auf 1 kg Obst, bei Stein- und Kernobst empfiehlt sich eine **Zuckerlösung**: je nach Süße der Früchte ca. 450 g Zucker mit 1 l Wasser aufkochen, abkühlen lassen und die Früchte damit übergießen.
- Obst, das später für Marmelade, Kuchen oder süße Aufläufe verwendet werden soll, wird ungezuckert eingefroren.
- Vorräte möglichst luftdicht verpacken. Dazu eignen sich Gefrierbeutel oder gefriergeeignete Kunststoffbehälter. Dosen nur bis zwei Zentimeter unter den Rand füllen, rechteckige sind platzsparender als runde.
- Damit das Eingefrorene auch gut genutzt wird, sollten Sie es unbedingt mit Angaben zu Menge, Einfrierdatum und Verbrauchsdatum versehen.
- Da die Qualität bei Eingefrorenem zwar langsam, aber stetig abbaut, sollten Sie Ihre Vorräte vor dem Ende der **maximalen Lagerdauer** aufbrauchen.
- Eingefrorenes Obst und Gemüse ist bis zu zwölf Monate haltbar.

## Einkochen

Beim Einkochen – auch als Einmachen oder Einwecken bezeichnet – werden Lebensmittel auf eine Temperatur zwischen 75 °C und 100 °C erhitzt. Dadurch werden Mikroorganismen abgetötet, die sonst Zersetzungsprozesse bewirken würden.

Eingekocht werden kann in einem speziellen **Einkochtopf**, im Backofen, im Schnellkochtopf oder im Mikrowellengerät. Die Vorgehensweise und die Einkochzeiten entnehmen Sie am besten den Angaben des Herstellers des von Ihnen verwendeten Gerätes.

### Bei allen Methoden ist wichtig

Obst und Gemüse müssen vollreif, frisch und in einwandfreiem Zustand sein.

## 8 Die wichtigsten Methoden



Wenn Sie regelmäßig große Mengen einkochen, lohnt sich die Anschaffung eines Einkochtopfes.

Gummiringe und Einmachgläser müssen sauber sein. Vor dem Einfüllen der Zutaten spült man sie noch einmal mit heißem Wasser aus und lässt sie auf einem Küchenhandtuch abtrocknen.

Das Einmachgut bis zwei Zentimeter unter den Rand in die Gläser füllen.

Obst wird mit einer heißen **Zuckerlösung** übergossen, die Sie am besten mit speziellem Einmachzucker zubereiten. Bei süßen Früchten nimmt man etwa 250 g Zucker auf 1 l Wasser, bei sauren 500 g. Gemüse wird mit heißem, abgekochtem Wasser übergossen.

Einmachzucker ist spezieller Zucker mit besonders großen, gleichmäßigen Kristallen.

### Nützliche Hilfe

Einmachhilfen erleichtern das Einkochen. Sie sind in kleinen Tütchen à 2,5 g erhältlich und enthalten meist den Konservierungsstoff Sorbinsäure (E 200). Doch Hilfen hin oder

### Tipp

her: Wer nicht absolut sauber arbeitet, wird mit dem Einkochen kein Glück haben: Wichtig ist nämlich, Bakterien und Sporen nicht an das Einkochgut gelangen zu lassen.

Zum Schluss die Ränder der Gläser mit einem sauberen, feuchten Tuch abwischen, Gummiringe und Deckel noch feucht auflegen, die Gläser mit einer Klammer verschließen und erhitzen.

Die Klammern erst nach völligem Erkalten des Glasinhalts entfernen.

Eingekochtes ist jahrelang haltbar, verliert aber mit der Zeit Aroma, Vitamine und Farbe. Daher ist eine längere Lagerdauer als ein Jahr nicht zu empfehlen.

## Entsaften

Saft können Sie pur genießen oder als Basis für Gelees oder Liköre verwenden. Für das Entsaften gibt es drei Methoden: Heißensaften, Dampfensaften und Kaltensaften.

Beim **Heißensaften** wird 1 kg Obst mit 2 l Wasser aufgekocht und danach in ein Mulltuch gegeben, das man über einen großen Topf hängt. Das Abtropfen dauert recht lange – daher am besten über Nacht stehen lassen. Man sollte nicht durch Auspressen nachhelfen, da der Saft dadurch trübe werden kann. Das im Tuch zurückbleibende Fruchtmus kann zu Mus oder Konfitüre verarbeitet werden.

Am komfortabelsten ist das **Dampfensaften** in einem speziellen Entsafter. In diesem Topf wird das Obst oder Gemüse so lange mit heißem Wasserdampf bedampft, bis die Zellen aufplatzen und der Saft austritt. Mit diesem Topf können nahezu alle Obst- und Gemüsearten entsaftet werden – wie immer lohnt sich solch eine größere Anschaffung aber nur bei regelmäßigem Gebrauch. Dampfensaften kann man auch im Einkochtopf, Schnellkochtopf oder in einem normalen Kochtopf mithilfe spezieller Einsätze.

Zum **Kaltensaften** gibt es Saftzentrifugen oder -pressen. Diese Methode eignet sich allerdings nur für pektinarme Früchte. Daher sollten Sie sich vor einer Anschaffung informieren, ob solch ein Gerät für die von Ihnen bevorzugten Obst- und Gemüsesorten geeignet ist.

Pektin kommt zum Beispiel in grünen Äpfeln vor und ist ein natürliches Geliermittel.

### Trocknen

Eine der ältesten und einfachsten Methoden des Konservierens ist das Trocknen. An warmen Tagen kann das Trockengut einfach im Freien (im Schatten) oder auf einem gut belüfteten **Dachboden** getrocknet werden, liegend oder auf Schnüre aufgezogen. Sie können Obst oder Gemüse auch im Backofen mit Umlufthitze trocknen, dann aber am besten auf mehreren Blechen gleichzeitig, damit sich der hohe **Energieeinsatz** lohnt.

#### So geht's

- Obst und Gemüse falls nötig schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden – je kleiner, desto schneller geht das Trocknen. Die Scheiben sollten möglichst gleich groß sein.
- Dünne, gleichmäßige Scheiben erzeugt eine Brotschneidemaschine.
- Helle Obstsorten werden vor dem Trocknen kurz in **Zitronenwasser** (etwa 10 ml Zitronensaft auf 1 l Wasser) gelegt, damit sie nicht braun werden.
- Im Backofen trocknet man mit Umluft bei etwa 60 °C. Je nach Größe und Wassergehalt des Obstes oder Gemüses dauert das fünf bis zwölf Stunden. Die Ofentür muss dabei einen Spalt breit offen bleiben, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das gelingt, indem Sie beispielsweise einen Kochlöffel in die Ofentür stecken.
- Die Lebensmittel sind ausreichend getrocknet, wenn sie noch leicht elastisch sind, beim Aufschneiden aber keine feuchten Stellen mehr aufweisen. Ganz dünn geschnittene Scheiben, beispielsweise von Äpfeln oder Möhren, kann man auch zu **Chips** trocknen. Sie sollten dann beim Umbiegen brechen.
- Das Trockengut lagert man in Folienbeuteln oder randvoll verschlossenen Schraubgläsern an einem kühlen, möglichst trockenen Ort.
- Getrocknetes Obst und Gemüse ist etwa ein Jahr haltbar.

Getrocknete Möhrenchips schmecken lecker und sind gesund.

### Heißeinfüllen

Darunter fasst man die Herstellung ganz unterschiedlicher Produkte zusammen, die sich großer Beliebtheit erfreuen. **Chutneys, Relishes, Marmeladen, Konfitüren, Gelees** und



Dickere Apfelinge bleiben beim Trocknen weich und saftig, dünnere werden zu knusprigen Chips.

**Kompotte** stellen Sie her, indem Sie die Zutaten kochen und anschließend noch heiß in saubere, verschließbare Gläser abfüllen.

Der Vorteil: Sie benötigen für diese Methode keine besonderen Küchengeräte. Ein Kochtopf, ein Schaumlöffel, Einmachgläser und eventuell ein Trichter zum Einfüllen reichen aus.

**Chutneys** und **Relishes** stammen ursprünglich aus Indien, wurden von den Engländern begeistert aufgenommen und sind mittlerweile auch bei uns beliebt. Für die Zubereitung der süß-sauren Saucen werden Gemüse und/oder Obst zusammen mit Essig, Zucker und Gewürzen gekocht, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Grenzen zwischen den beiden Zubereitungen sind fließend – generell bezeichnet man eine Sauce, die kürzer gekocht wurde und eine stückigere Konsistenz hat, als Relish und eine länger gekochte mit kleinen, weichen Stücken als Chutney.

### Die Zubereitung von süßsauren Saucen

- Schneiden Sie bei Relishes die Zutaten besonders sorgfältig in gleich große Stücke, feiner oder gröber, je nach Wunsch.
- Chutneys werden bei geringer Hitzezufuhr ganz langsam eingekocht. Sobald die Masse dicklich geworden ist, sollten Sie gut darauf achten, dass nichts anbrennt. Daher gilt: regelmäßig umrühren.
- Das Aroma der Saucen entwickelt sich erst nach einer Ruhezeit von vier bis sechs Wochen – erst dann kann man beurteilen, ob die Geschmackskomposition gelungen ist.

Chutneys und Relishes sind drei bis sechs Monate haltbar.