

# Nachhaltiger Genuss: *Eingemachtes*



*Ein wenig Vorbereitung bedarf es schon, um die Früchte des Herbstes haltbar zu machen. Dafür erwartet uns in den kommenden Monaten so mancher Gaumenschmaus.*

**S**elbst eingemachtes Obst oder Gemüse war früher ein vertrauter Anblick. Auch heute liegt Einmachen wieder voll im Trend einer gesundheitsbewussten Ernährung. Darüber hinaus eignet sich die hausgemachte Spezialität auch als kulinarisches Mitbringsel. Wer allerdings keinen eigenen Garten hat und Gurken, Bohnen, Sellerie, Paprika und andere Gartenfrüchte einkaufen muss, zahlt möglicherweise mehr als für ein fertiges Industrieprodukt. Doch dafür wissen Sie bei Ihrem Eingemachten genau, was drin ist! Das Einmachen oder Einlegen von Gemüse sowie die Herstellung von würzigen Pasten ist wirklich leicht – Sie sollten nur einige einfache Grundregeln beachten.

**Herrlich Herzhaftes im Glas**  
Einlegen mit Essig wird gerade im Herbst zum Thema, wenn beispielsweise Gurken Erntezeit haben. Die grünen Früchte werden durch Essiglösungen haltbar gemacht, in denen sie ziehen und so zusätzlich an Geschmack gewinnen. Achten Sie darauf, dass das Eingelegte

immer ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist, damit es nicht schimmeln kann. Gemüse in Essig bedarf in der Regel keiner weiteren Sterilisierung, da unerwünschte Bakterien durch die Säure weitgehend vernichtet werden. Im Kühlschrank ist es einige Wochen haltbar. Soll es jedoch noch länger halten, kann man es zusätzlich in Gläsern einkochen. Dafür ist eine relativ kurze Einkochzeit von 30 Minuten bei rund 80 Grad Celsius erforderlich. Wer es pikanter mag, freut sich auf würzige Pasten, sogenannte Chutneys. Hierfür werden fein gehackte Früchte, Gemüse, Essig, Zucker sowie Gewürze oder Kräuter eingekocht. Kürbis, Gurken, Pilze und Quitten können munter gemischt werden. Und Gewürze wie Nelken, Zimt und Ingwer geben zusätzliche Geschmacksnoten. Wichtig ist nur, dass Sie die Gewürze nach dem Kochen wieder entfernen.

## **Küchentipps zum Selbermachen**

Das Gemüse sollte einwandfrei sein. Nur so viel ernten, wie am selben Tag noch verarbeitet werden kann. Verwenden Sie beim Kochen einen großen Topf und rühren Sie häufig um, damit nichts anbrennt. Gewürze mitkochen und vor dem Abfüllen entfernen. Sauberkeit ist wichtig! Gläser und Deckel vor dem Befüllen heiß ausspülen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Damit sie beim Befüllen mit der heißen Masse nicht springen, einfach ein feuchtes Tuch unterlegen. Gläser randvoll füllen und sofort mit Twist-off-Deckeln verschließen. Zum Abkühlen für etwa zehn Minuten auf den Kopf stellen. Wer klassische Einmachgläser verwendet, sollte darauf achten, dass die Gummiringe nicht brüchig sind. ♦

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: BLV Buchverlag (2); Fotolia; Shutterstock.com (3)



## *Würz-Gemüse*

### **Zutaten für 3 Gläser à 500 ml**

250 g Tomaten, 250 g Zucchini, 4 Paprikaschoten (2 rot, 2 grün), 5 mittelgroße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 250 g Rohrzucker, 125 ml Kräuternessig, je 1 EL Salz und schwarzer Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1 EL Paprikapulver, Tomatenmark nach Bedarf

### **Zubereitung**

Tomaten waschen, für 5 Minuten in kochendes Wasser legen, enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Zucchini und Paprikaschoten waschen und fein würfeln. Zwiebeln

schälen, in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen, pressen und alles im heißen Olivenöl in einem Topf bissfest garen. Rohrzucker im Kräuternessig auflösen und mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver abschmecken. Essigsud über das gedünstete Gemüse geben und 4 Minuten bei mäßiger Hitze unter Rühren weich kochen. Mit Tomatenmark und den anderen Gewürzen abschmecken. Ein weiteres Mal aufkochen und noch heiß in die vorbereiteten Twist-off-Gläser füllen. Gut verschließen und kühl lagern.



## Essigfrüchte

süßsauer eingelegt

### Zutaten für 2 Gläser à etwa 400 ml

450 g kleine Gärtnergurken, 350 g kleinere Tomaten, 1/4 Stange Meerrettich, 1 Schalotte, 2 EL Salz, 150 ml Weinessig, 3 EL Zucker, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Senfsamen

### Zubereitung

Gärtnergurken waschen. Tomaten waschen. Meerrettich schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen abziehen. Schalotte abziehen, in feine Ringe schneiden. Einen mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser (ca. 2 EL) aufsetzen. Gurken und Tomaten darin nacheinander etwa 4 Minuten köcheln, herausheben und in eine Schüssel geben. Meerrettich, Schalotte, Weinessig, Zucker, Paprikapulver und Senfsamen unterrühren. Gurken zurück ins Garwasser geben und abgedeckt einige Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Mit den Tomaten in Einmachgläser abfüllen (dabei Senfsamen, Meerrettich und Schalotte absieben) und kühlen. Am nächsten Tag den Sud aus den Gläsern in einen Topf gießen, nochmals aufkochen lassen, dann heiß über das Gemüse in den Gläsern gießen und verschließen.



## Sauerkraut

### Zutaten für 2 Gläser à etwa 500 ml

1 Weißkohl, 2 EL Salz, 2 EL Kümmel (nach Belieben), einige saubere Steine, Stoff und Bindfaden

### Zubereitung

Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, diese waschen und beiseitelegen. Übrigen Weißkohl vierteln, vom Strunk befreien, die Viertel halbieren und an der schmalen Seite hauchdünn aufschneiden. Diese Raspel in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, in eine große Schüssel geben, Salz darüberstreuen und mit den Fingern einkneten. Nach einigen Minuten werden die Raspel weicher und lassen Wasser. Nach Wunsch Kümmelsamen unterrühren. Raspel aus der Schüssel heben und auf große Einmachgläser mit einem breiten Rand verteilen. Die ganzen Weißkohlblätter darüberlegen und mit der Faust fest nach unten drücken. Einige saubere Steine auf die Blätter legen. Gläser mit etwas Stoff und Bindfaden verschließen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, zwischendurch Raspel fest runterdrücken. Die Gärflüssigkeit sollte nun über die Blätter reichen. Diesen Vorgang noch mehrere Tage wiederholen. Dann das Sauerkraut probieren. Wenn es schmeckt, ohne Weißkohlblätter und Steine in sterilisierte Gläser abfüllen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Gut verschlossen ist es Jahre haltbar, nach dem Öffnen sollte es schnell gegessen werden.



Im Genießer-Handbuch „Haltbarmachen“ von Gabriele Gugetzer ist alles drin: bewährtes Küchenwissen, pffiffige Praxistipps, Infos wie Einkauf, Lagerung, Vorratshaltung sowie Techniken von Einkochen, Dörren über Trocknen, Einsalzen bis Einlegen. Extrathema: die gesunde Resteküche. BLV Buchverlag. ISBN 978-3-8354-1234-7, 19,99 Euro.

## Fixe Gurken

### Zutaten für 1 Glas à etwa 400–500 ml

2 Gärtnergurken, 2 EL Salz, 4 EL Essig, 1 TL Ahornsirup (oder 1 EL feinsten Zucker), 100 ml Wasser, 4 Stängel Dill, 2 EL Senfsamen

### Zubereitung

Gärtnergurken waschen und so längs in Streifen schneiden, dass sie in ein Einmachglas passen. Salz mit Essig und Ahornsirup oder Zucker verrühren und mit 100 ml heißem Wasser verdünnen. Diese Marinade angießen. Dillstängel kalt abrausen, Stängel kappen, Dillkronen in das Glas drücken. Senfsamen einstreuen. Bei Bedarf noch heißes Wasser angießen, bis die Gurkenstücke vollständig bedeckt sind. Das Glas sorgfältig verschließen (mit dem Schraubverschluss) und gut durchschütteln. Das Glas 2 Tage auf dem Balkon stehen lassen (es kann dabei ruhig Sonne abbekommen). Dann öffnen, um etwaige Gase entweichen zu lassen. Das Glas erneut sorgfältig verschließen, nochmals gut durchschütteln und im Kühlschrank aufbewahren.

