

Einkochen, Einmachen, Einlegen, Dörren und Fermentieren

Die besten Rezepte, um Obst, Gemüse und mehr natürlich zu konservieren. Ideal für eine einfache und effiziente Vorratshaltung. Inkl. Ratgeber

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Hinweis zu den Rezepten	10
Einkochen.....	11
Möglichkeiten des Einkochens.....	11
Wichtige allgemeine Hinweise zum Einkochen, Einmachen, Einlegen, Dörren & Fermentieren	13
Einkochen Rezepte	15
1. Einkochte Kartoffeln	16
2. Herbstliches Möhren-Gemüse	16
3. Einkochte Salatgurke	17
4. Sauer eingekochter Lauch.....	17
5. Gemüse-Allerlei.....	18
6. Gemüse nach französischer Art.....	18
7. Herbstlicher Kürbis	19
8. Frühlings-Gemüse.....	19
9. Paprika „italienische Art“	20
10. Würzige Schweinelende	20
11. Lamm mit Knoblauch	21
12. Kräuter-Kalbsfleisch	21
13. Wacholder-Rindfleisch	22
14. Französische Lebermousse	22
15. Mediterranes Hühnchen	23
16. Leckere Garnelen mit asiatischer Note	23
17. Herbst-Chutney.....	24
18. Exquisiter Senf mit Zitronen-Note und Datteln	24
19. Kokos-Erdnuss-Sauce.....	25
20. Pikantes Frucht-Chutney	25

21. Würziger Senf mit Feigen	26
22. Selbstgemachtes Tomatenmark.....	26
23. Deftiges Gulasch mit Gemüse	27
24. Portwein-Schweinenacken	28
25. Einkochter Lachs mit fruchtiger Tomatennote	29
26. Würzige Gemüsesuppe.....	30
27. Festtagssuppe	31
28. Italienische Tomatensauce	32
29. Bolognese-Sauce als Vorrat	33
30. Pikantes Tomatenmousse.....	34
31. Honig-Orangen-Sauce.....	35
32. Würzige Meerrettich-Zwiebel-Sauce.....	36
33. Chili-Sojasauce mit asiatischer Note	37
34. Do-it-Yourself Ketchup	38
35. Winterlicher Kohl	39
36. Einkochte Hackbällchen für kalte Tage	40
37. Rote Bete mit Lorbeer	41
Einmachen	42
Variante 1 – saures Einmachen.....	42
Variante 2 – salziges Einmachen.....	42
Variante 3 – süßes Einmachen	42
Verschiedene Arten von Einmachgläsern.....	43
Die richtige Vorbereitung beim Einmachen	44
Einmachgläser richtig befüllen.....	45
Wie wird am besten eingemacht?.....	45
Eingemachtes richtig lagern	45
Ist das eingemachte Kochgut noch haltbar?	46
Einmachen Rezepte	47
38. Apfel-Rotkohl.....	48

39. Süße Aprikosen Konfitüre	49
40. Zimt-Beeren-Marmelade	49
41. Sommerlicher Rumtopf	50
42. Winterlicher Rum	50
43. Würziges Sauerkraut.....	51
44. Winterlicher Grünkohl mit Muskatnuss	52
45. Herbst-Wirsing	53
46. Mediterrane Oliven	54
47. Balance-Gemüse	55
48. Bohnen & Tomaten aus dem Einmachglas	56
49. Pikant eingemachte Birne	57
50. Mediterraner Pfirsich	58
51. Rhabarber-Kompott mit Weißwein-Note.....	59
52. Weihnachtliche Quitten.....	60
53. Saure-Aprikosen	61
54. Aromatische Gewürz-Orangen	62
55. Zwetschen-Kompott mit „Schwips“	63
56. Rote Grütze „Homemade“	64
57. Birnen Grütze mit Apfel	65
58. Aprikosen-Kompott mit Tomatennote	66
59. Holunderblüten-Kompott mit Physalis.....	67
60. Süßkirschen mit Rosmarin	68
61. Aprikosen mit „Schwips“	69
62. Vanille-Cidre-Äpfel	70
63. Winterliche Marmelade	71
64. Kirschkompott mit fruchtiger Aprikose	72
65. Ingwer-Bananen Konfitüre	73
66. Sirup „Wild Berry“	74
67. Zitronen-Apfel Fruchtkompott.....	75

68. Winterlicher Apfel	76
Einlegen	77
Basics zur Lake	77
Einlegen von Zutaten in Öl	78
Einlegen von Zutaten in Essig	78
Einlegen von Zutaten in Alkohol	79
Einlegen Rezepte	80
69. Pikante Zitronen	81
70. Beschwipste-Kirschen	81
71. Mirabellen mit alkoholischer Note	82
72. Zimt-Feigen	82
73. Mediterranes Frucht-Salz	83
74. Gewürz-Knoblauch	83
75. Eingelegte Zucchini-Paprika mit Senf	84
76. Herbstlicher Kürbis	85
77. Beschwipste-Ananas	85
78. In Johannisbeere eingelegte Rote Bete	86
79. Eingelegte Forelle	86
80. Sauer macht lustig „Eingelegte Früchte“	87
81. Spanische Limetten	87
82. Orientalische Zitronen	88
83. Griechische Oliven	88
84. Würzige Radieschen mit Nelken	89
85. Meerrettich-Paprika	90
86. Eingelegte Thymian-Schalotten	91
87. Italienische Tomaten	92
88. Eingelegte Rotwein-Zwiebeln	93
89. Knoblauch-Pilze	94
90. Eingelegte Birne	95

91. Afrikanische Zitronen	96
92. Rote-Bete	97
93. Würzige Gurken aus dem Glas	98
94. Eingelegte Schalotten in Rotweinessig.....	99
95. Eingelegtes Gemüse-Allerlei.....	100
96. Kräuter-Gurken	101
97. Gewürzgurken aus dem Glas	102
98. Pikant eingelegter Kürbis	103
99. Sommerliche Melone	104
100. Eingelegtes Gemüse nach japanischer Art.....	105
101. Scharfe Austern	106
102. Frühstücks-Ei	107
103. Italiens Klassiker – eingelegte Tomaten	108
104. Kürbis mit fruchtiger Note	109
105. Eingelegte Antipasti	110
Dörren	111
Warum sind gedörrte Fertigprodukte so schädlich für die Gesundheit?	112
6 Vorteile für Ihre Gesundheit	113
5 Methoden zum Dörren im Überblick – so werden Sie garantiert zum Dörrexperten!	116
Dörren Rezepte	120
106. Fruchtgummi	121
107. Süße Pflaumen.....	122
108. Gedörrte Apfelringe	122
109. Do-it-Yourself Chips	123
110. Knusprige Rote-Bete-Taler	123
111. Paprika-Putenbrustfilet.....	124
112. Gedörrte Radieschen	124
113. Griechische Aubergine.....	125

114. Kräuter-Mix	125
115. Immunsystem-Boost Ingwer.....	126
116. Gemüse-Suppen-Mix	126
117. Italienischer Oregano	127
118. Gedörrter Thunfisch	127
119. Garnelen mit Zitronen-Aroma.....	128
120. Würziger Barsch.....	128
121. Herbstliche Steinpilze	129
122. Sweet-Ananas.....	129
123. Rhabarber mit süßlicher Note.....	130
124. Karibischer-Traum „Mango“	130
125. Gedörrte Möhrchen	131
126. Hackfleisch aus dem Dörrautomat	131
127. Kräuter-Heilbutt	132
128. Kirsch-Fruchtgummi.....	133
129. Zwiebel-Chips.....	134
130. Herbstliche Chips	135
131. Fruchtleder mit Schokoladen-Note	136
132. Hähnchen aus dem Dörrautomat	137
133. Würziges Rindfleisch	138
134. Räucherlachs mit süßer Note.....	139
135. Pilz-Mix.....	140
136. Pfifferlinge aus dem Dörrautomat	141
137. Beschwipste Aprikosen	142
138. Süßkartoffel-Taler	143
139. Gemischte Paprika	144
140. Kümmel-Mais-Cracker.....	145
Fermentieren	146
Fermentation – was ist das eigentlich?	146

Fermentieren als beliebter und gesunder Trend	146
Gärung – welche Arten der Fermentation gibt es?	147
Fermentierte Lebensmittel – warum sind sie so wertvoll für die Gesundheit?	147
Fermentiertes Gemüse – die Vorteile im Überblick.....	148
DIY – Fermentieren selbst gemacht	149
Basic Equipment – das brauchen Sie zum Fermentieren	150
Fermentieren Rezepte	151
141. Wintergemüse	152
142. Minz-Paprika	153
143. Fermentierte Tomaten	154
144. Herbst Gemüse	155
145. Pikante Rote Bete mit Knoblauch	156
146. Würziger Gemüse-Mix	157
147. Vitamin-C-Booster „Sauerkraut“	158
148. Scharfer Rotkohl	159
149. Mediterrane Bohnen	160
150. Pikant fermentierter Lauch	161
Abschließende Worte	162
Impressum.....	163

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

eines steht mit Sicherheit fest: Homemade ist hoch im Trend und nicht nur das, es ist richtig gesund!

Selbstgemachtes schmeckt einfach am besten und zwar ganz egal ob eingekocht, eingelegt, eingemacht, gesund fermentiert oder getrocknet. Sie haben im Grunde rund um das Jahr viele verschiedene Möglichkeiten, um Ihren Vorratsschrank mit gesunden Lebensmitteln zu füllen: Pikante und süße Aufstriche, Gelees, Kompott, Marmeladen, Sirups, Fleisch, Gemüse, Chutneys oder Kimchi: All diese gesunden Ideen schmecken Groß und Klein und bringen ordentlich Abwechslung auf den Tisch. Durch Methoden wie Einmachen, Einlegen, Einkochen, Dörren oder Fermentieren können gesunde und vitaminreiche Lebensmittel auch in den kalten Wintermonaten gegessen werden.

Eingemachtes in Gläschen, Steingut-Töpfen oder Flaschen holt immer wieder das Beste aus den Produkten heraus. Und das Beste ist: Sie wissen genau was drin ist und kaufen keine Produkte mehr mit ungesunden Zusätzen, Konservierungsstoffen oder Geschmacksverstärkern.

Zur Zeit unserer Großmütter war das Einkochen und einlegen von Früchten aus dem eigenen Garten oder Feld noch ganz üblich, heute scheint es zum Teil aus „der Mode gekommen zu sein“. Es scheint einfacher, in den Supermarkt zu gehen und dort rasch nach irgendwelchen Produkten zu greifen. Doch diese schmecken bei Weitem nicht so wie Selbstgemacht und enthalten zudem ungesunde Zusätze, Unmengen an Zucker und sind zudem auch noch teuer!

Es macht sehr viel Spaß selbst einzulegen, einzumachen, zu dörren oder zu fermentieren. Erntefrisches saisonales Gemüse und Früchte sind somit auch im kalten Winter immer auf dem Tisch – gesund, lecker und preiswert!

In diesem Buch stellen wir Ihnen die Methoden des Haltbarmachens näher vor, sodass Sie durch das richtige Basiswissen bestens vorbereitet sind. Sie können experimentieren und herausfinden, welche selbstgemachten Produkte Ihnen von der Form der Zubereitung sowie vom Geschmack her, zusagen.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Hinweis zu den Rezepten

Haben Sie bereits durch das Buch geblättert? Dann ist Ihnen sicherlich bereits aufgefallen, dass in diesem Buch auf die typischen Serviervorschläge verzichtet wurde. Die Frage, die sich Ihnen nun vermutlich stellt, ist, warum das so ist. Gerne möchten wir Ihnen hierzu an dieser Stelle eine kurze Erläuterung geben. Aussagekräftige und hochqualitative Bilder sind nicht nur sehr teuer in der Erstellung oder Beschaffung, sondern vor allem auch im Druck. Niemand möchte auf den Kosten sitzen bleiben und Sie könnten von dem Kochbuch nicht im aktuellen Umfang profitieren, wenn wir den Preis verlangen müssten, den es aufgrund der Bebilderung haben würde. Wir möchten Ihnen mit diesem Kochbuch einen Mehrwert im Alltag bieten und Ihnen gleichzeitig unnötige Produktionskosten ersparen. In unseren Augen ist das nämlich ein fairer Umgang mit unseren treuen Leserinnen und Lesern.

Prinzipiell sind die Rezepte in diesem Buch ganz einfach Schritt für Schritt erklärt, sodass wirklich nichts schiefgehen kann. Und wenn wir mal ehrlich sind, sehen bei Ihnen die fertig gekochten Gerichte so aus, wie auf den Hochglanzbildern mancher Kochbücher? Nein? Das liegt nicht selten daran, dass diese, schon während der Bildaufnahmen, mit verschiedenen technischen Mitteln künstlich bearbeitet und verschönert wurden. Zu Recht sind Sie also nicht dazu bereit, zwischen 20 und 50 Euro mehr zu bezahlen. Durch den Verzicht auf ein bebildertes Kochbuch müssen Sie also keine „unzutreffenden“-Serviervorschläge bezahlen und können trotzdem mit den Rezepten zu einem deutlich günstigeren Preis voll auf Ihre Kosten kommen.

Des Weiteren hat Kochen auch immer etwas mit der eigenen Kreativität zu tun. Sie werden besonders am Anfang vermutlich die Rezepte so nachkochen, wie Sie sie hier vorfinden, doch schnell werden Sie eigene Variationen kreieren – Sie werden also selbst kreativ und können Ihren kulinarischen Ideen freien Lauf lassen. Spätestens dann sind die Serviervorschläge nicht mehr up to date. Dieses Kochbuch vereint geschmackvolle Rezepte mit individuellem Tatendrang, sodass Sie sich frei auslassen können. Wir wünschen Ihnen schon an dieser Stelle ein gutes Gelingen und natürlich einen guten Appetit!

Einkochen

Einkochen – wird auch als Sterilisieren bezeichnet – und das sagt bereits aus, was bei dieser Methode des Haltbarmachens passiert: Beim Einkochen werden die Lebensmittel sehr lange erhitzt. Dadurch können Keime und Bakterien effizient abgetötet werden und durch das entstandene Vakuum kann im Anschluss auch nichts mehr in das Glas eindringen. Das Resultat ist ein gesundes Lebensmittel mit einer sehr langen Haltbarkeit.

Im Grunde kann fast alles eingekocht werden: Gemüse und Früchte, doch auch herzhaftere Gerichte wie zum Beispiel Rouladen oder Currys. Mit einem frisch gebackenen knusprigen Brot, einem Reis oder ein paar Kartoffeln haben Sie im Handumdrehen eine selbstgemachte, gesunde Beilage.

Wenn Sie selbst Lebensmittel einkochen, brauchen Sie keine Fertigkonserven und keine Fertiggerichte mehr.

Möglichkeiten des Einkochens

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Lebensmittel einkochen können und diese möchten wir Ihnen hier kurz im Überblick vorstellen.

Einkochen im Backofen

Wenn Sie beispielsweise keinen Einkochtopf zur Hand haben, können Sie auch gerne den Backofen verwenden. Hierbei sollten Sie jedoch einige Dinge beachten:

- Legen Sie die geschlossenen Einmachgläser in eine tiefe Fettpfanne. In diese füllen Sie dann Wasser ein, sodass die Gläser ungefähr 2-Zentimeter tief im Wasserbad stehen.
- Einmachgläser mit Gummiringen sind nur bedingt geeignet, da die Gummiringe in der heißen Luft sehr rasch porös werden.
- Probieren Sie Ihren Backofen erst einmal aus und messen Sie mit einem Küchenthermometer die Temperatur. Auf diese Weise können Sie schnell mögliche Abweichungen erkennen und verhindern.
- Es ist wichtig, dass die vorbereiteten Einmachgläser alle gleich groß sind. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass die Lebensmittel alle gleichmäßig eingekocht werden und nicht manche zu roh und manche Zutaten zu weich bleiben.

Die in den Rezepten angegebene Gar-Dauer beginnt auch immer erst mit dem Kochvorgang. Daher ist es wichtig, die Gläser beim Einkochen im Blick zu behalten.

Einkochen im Einkochtopf oder Kochtopf

Ein Einkochtopf hat standardmäßig einen Siebeinsatz und auch ein Thermometer. Wenn Sie mit einem normalen Kochtopf arbeiten möchten, ist das auch möglich, doch dann müssen Sie diese Hilfsmittel ergänzend hinzunehmen. Der restliche Vorgang ist bei beiden Einkochvarianten dann gleich: Die Gläser werden ganz locker in den Topf gestellt. Wenn Sie möchten, können Sie sie auch mit einer Stoffserviette umwickeln, damit die Gläser nicht springen oder scheppern.

Grundsätzlich können Sie Gläser auch übereinander stapeln, doch dann sollten Sie darauf achten, dass die unteren Gläser, die komplett vom Wasser umgeben sind, absolut dicht verschlossen sind. Die oberen Gläser sollten mindestens noch zu sei Dritteln im Wasser stehen.

Sobald die richtige, im Rezept angegebene Temperatur erreicht ist, beginnt auch hier die Kochzeit. Behalten Sie also auch hier das Thermometer immer gut im Blick.

Im Allgemeinen können Sie ungefähr von folgenden Zeitangaben beim Einkochen im Backofen oder im Einkochtopf ausgehen:

Früchte	bei 90°C - ungefähr eine halbe Stunde
Gemüse	100°C - ca. 60 bis 100 Minuten

(Beim Gemüse kommt es darauf an, wie fest das Gemüse ist: Bohnen müssen wegen des enthaltenen Stoffs „Phasin“ vorher immer in einem extra Topf gegart werden. Bohnen und andere Hülsenfrüchte brauchen zum Einkochen dann immer rund 2 Stunden.

Bereits vorgegartes Gemüse wie etwa Blumenkohl braucht dann beim Einkochen nur noch rund 30 Minuten).

Fleisch	100°C - ca. 90 Minuten lang
----------------	-----------------------------

Fleisch wird vorher immer gegart und anschließend im Glas noch 90 Minuten lang angekocht.

Einkochen in der Mikrowelle

Das geht oft blitzschnell, doch ist als gute Methode zum Einkochen nur bedingt geeignet.

Weder Bügel, noch Klammern oder Gläserdeckel dürfen für den Gebrauch in der Mikrowelle aus Metall sein.

Zudem müssen Sie in der Mikrowelle schrittweise vorgehen, das heißt, nicht mehr als ein Glas einkochen. Das ist oft zeitaufwendig und vor allem für Gemüse oder Beeren nicht die geeignete Methode.

Für Einkochgut in der Mikrowelle die Zutaten bei ca. 750 Watt 4 Minuten lang erhitzen, bis sie zu perlen beginnen. Dann alles bei 180 Grad weitere 4 Minuten garen.

Einkochen im Schnellkochtopf

Auch bei dieser Variante brauchen Sie einen Siebeinsatz, doch bedenken Sie: Auch mit diesem Hilfsmittel ist das Einkochen mit dem Schnellkochtopf nicht ideal! Und das hat einen Grund: Nach dem Ende der Garzeit darf das Druckventil nicht geöffnet werden, da die Einkoch-Gläser sonst platzen würden. Das Problem ist aber nun, dass das Einmachgut dadurch lange weitergart. Für empfindliche Gemüsesorten oder Beeren ist das Einkochen im Schnellkochtopf daher wirklich ungeeignet, denn so wird das Einmachgut breiig.

Wichtige allgemeine Hinweise zum Einkochen, Einmachen, Einlegen, Dörren & Fermentieren

Es gibt für alle Methoden und Techniken des Haltbarmachens einige allgemeine Hinweise und Grundregeln.:

- Damit sich Einkochtes, Eingelegtes, Fermentiertes oder Gedörrtes so lange wie möglich hält, ist eine sorgfältige Vorbereitung sehr wichtig.
- Die verwendeten Frucht- und Gemüsesorten sollten makellos sein: Druckstellen oder gar faulige Stellen sind komplett verboten, denn die darin enthaltenen Sporen und Bakterien breiten sich im gesamten Kochgut aus! So wäre die ganze Arbeit beim Einkochen oder Einlegen umsonst.
Überreife Lebensmittel sind zum Einkochen, Einlegen oder Fermentieren nicht geeignet. Putzen und waschen Sie das Obst und Gemüse gründlich und begutachten Sie es sorgfältig!
- Auch saubere Arbeitsutensilien sollten selbstverständlich sein. Achten Sie daher bitte immer darauf, die Gläser vorher zu sterilisieren.

- Sie können spezielle Einmachgläser verwenden oder einfache Gläser mit Schraubverschluss: Wichtig ist nur, dass die Gläser einwandfrei, unbeschädigt und sauber sind.
- Spülen Sie die Gläser sehr heiß aus – am besten in der Spülmaschine. Stellen Sie die Gläser bis zum Befüllen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchenhandtuch.
- Lassen Sie zwischen einer dünnen Flüssigkeit und dem Glasrand ungefähr 1 bis 2 cm Platz. Bei einer musartigen Konsistenz sollten es am besten 3 bis 4 cm sein.
Das hat folgenden Hintergrund: Durch das Einkochen im Glas kann es zwischen dem Rand und dem Deckel zu Spritzern kommen, die später dafür sorgen, dass allerlei Keime eindringen.
- Wenn es beim Einfüllen zu Spritzern kommt, sollten Sie den Rand mit einem sauberen Küchenpapier sorgfältig abwischen.
- Lassen Sie das eingekochte Gut langsam abkühlen. Schrecken Sie die Gläser niemals heiß ab, damit sie nicht springen. Stellen Sie sie einfach an einen kühlen Ort, am besten auf einem Küchentuch, auf dem sie langsam herunterkühlen können.
- Lagern Sie Ihr Einkochgut immer dunkel und kühl, so bleibt der Inhalt möglichst lange schmackhaft. Sonnenlicht und zu warme Temperaturen verändern nicht nur die Farbe, sondern auch das Aroma.
- Prüfen Sie das Vakuum: Das geht aber erst dann, wenn die Gläser komplett abgekühlt sind. Bei Klammergläsern mit einem Gummiring können Sie das Vakuum besonders einfach überprüfen: Nach dem Abnehmen der Klammern, muss der Deckel dennoch ganz festsitzen. Die Gummilassche muss nach unten zeigen. Wenn die Gummilassche nach oben zeigt, können Keime und Erreger ins Glas eindringen.
- Bei Gläsern mit einem Schraubverschluss zieht das Vakuum den Deckel bis ins Innere des Glases. Ein gewölbter Glasdeckel sind immer Zeichen von Verderbnis.
Bei Gläsern, bei denen Sie das Vakuum nicht prüfen können, hilft nur in Augenschein nehmen sowie der Geruchstest vor dem Verzehr!

Einkochen Rezepte

Durch das Einkochen lassen sich also sehr viele Lebensmittel auf natürliche und gesunde Weise konservieren, so beispielsweise Gemüse und Früchte aus dem eigenen Garten, aber auch Suppen, Soßen, fertig Gerichte und sogar Süßes wie Kuchen!

Während des Einkochvorgangs werden die Keime durch die hohen Temperaturen abgetötet. Zudem entweicht die Luft aus den Gläsern und hinterlässt beim schrittweisen Abkühlen ein Vakuum. Auf diese Weise wird vermieden, dass neue Keime oder Erreger ins Glas eindringen.

Einkochen bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Lebensmittel für sehr lange Zeit haltbar zu machen, manchmal sogar für ganze Jahre!

Entdecken Sie hier verschiedene Rezepte und probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt.

Viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

1. Einkochte Kartoffeln

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln

Zubereitung:

1. Schälen Sie als Erstes die Kartoffeln und schneiden sie in Spalten.
2. Kochen Sie einen Topf mit gesalzenem Wasser auf. Die Kartoffeln in Gläser füllen und mit dem gesalzenen Wasser übergießen.
3. Verschließen Sie die Gläser.
4. Für 12 Min pro cm Glasdurchmesser bei 100 Grad einkochen.

2. Herbstliches Möhren-Gemüse

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 1 daumenlangen Stück Ingwer
- 1 EL Estragon-Blätter
- 1 EL gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Orangensaft + Gemüsebrühe pro Glas

Zubereitung:

1. Die Möhre waschen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
2. Vermengen Sie das Gemüse mit den Kräutern und geben sie in die Gläser. Gemüsebrühe und Orangensaft hinzugeben.
3. Etwas leicht gesalzenes Wasser in die Gläser füllen, bis alles bedeckt ist.
4. Verschließen Sie nun die Gläser und kochen Sie für 6 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 90 Grad ein.

3. Einkochte Salatgurke

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 Gurke

Zubereitung:

1. Schälen Sie als erstes die Gurke. Schneide Sie das Gemüse anschließend in Viertel und entfernen die Kerne. In 2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Legen Sie die Gurken in das Glas. Anschließend verschließen und für 3-4 cm pro Glasdurchmesser bei 90 Grad einkochen lassen.

4. Sauer eingekochter Lauch

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 Stangen Lauch
- 1 Handvoll Zwiebelwürfel
- Saft einer Bio-Limette
- 1 TL flüssiger Bio-Honig
- 2 zerdrückte Wacholderbeeren
- 2 zerdrückte Pimentkörner
- 1 Msp. abgeriebene Limettenschale
- 1 Msp. Curry

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Lauch und schneiden ihn in klein.
2. Vermengen Sie nun den Lauch mit den Zwiebelwürfeln, den Wacholderbeeren, den Pimentkörnern, dem Limettensaft, dem Honig, dem Curry und der Limettenschale. Geben Sie diese Mischung nun in die Gläser.
3. Füllen Sie die Gläser mit etwas gesalzenem Wasser auf, bis alles bedeckt ist.
4. Verschließen Sie die Gläser. Kochen Sie diese nun für 6 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 100 Grad ein.

5. Gemüse-Allerlei

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 Handvoll Möhren
- 1 Handvoll Sellerie
- 1 Handvoll Bohnen
- ½ TL Kräutersalz

Zubereitung:

1. Waschen Sie zuerst das Gemüse und schneiden anschließend alles klein.
2. Vermengen Sie das Gemüse mit dem Kräutersalz und füllen es in die Gläser.
3. Anschließend verschließen und für 4-5 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 90 Grad einkochen lassen.

Tip: Sie können hier auch noch etwas Kohlrabi hinzugeben, ganz gleich welches Gemüse Sie gerne einkochen möchten.

6. Gemüse nach französischer Art

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 weiße Küchenzwiebeln
- 2 Auberginen
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 2 Strauchtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kräuter der Provence pro Glas
- ½ TL Meersalz und Pfeffer pro Glas

Zubereitung:

1. Waschen Sie in einem ersten Schritt alles Gemüse. Schälen Sie bis auf die Paprika und die Tomaten alles. Schneiden Sie alles Gemüse klein.
2. Dünsten Sie das Gemüse in einer Pfanne mit dem Olivenöl an. Füllen Sie das Gemüse in die Gläser.
3. Geben Sie die Gewürze hinzu und verschließen die Gläser. Kochen Sie das Gemüse nun für 5 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 90 Grad ein.

7. Herbstlicher Kürbis

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 kg Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch gewürfelt)
- ½ Glas trockener Weißwein pro Glas
- 2 EL Orangensaft pro Glas
- 1 Lorbeerblatt pro Glas
- 2 Nelken pro Glas
- ½ TL geriebener Knoblauch pro Glas
- Meersalz & Zucker
- 3 Pfefferkörner pro Glas
- 1 Pimentkorn pro Glas

Zubereitung:

1. Geben Sie den gewürfelten Kürbis in die Einmachgläser.
2. Die restlichen Zutaten hinzugeben und die Gläser verschließen.
3. Lassen Sie die Gläser bei 95 Grad für 10 Minuten pro Glasdurchmesser einkochen.

8. Frühlings-Gemüse

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 1 ½ kg weißer Spargel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Tassen kochendes Wasser pro Glas
- 1 Lorbeerblatt pro Glas
- 1 TL Limettensaft pro Glas
- 1 Msp. Meersalz & Pfefferschrot pro Glas
- 1 TL gehackter Estragon pro Glas

Zubereitung:

1. Waschen und putzen Sie den Spargel und schneiden beides in 2 cm lange Stücke. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
2. Vermengen Sie alles Gemüse miteinander und legen es in die Gläser. Geben Sie die Gewürze und das kochende Wasser hinzu.
3. Verschließen Sie die Gläser. Für 10 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 90 Grad einkochen.

9. Paprika „italienische Art“

Zubereitungszeit: individuell

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 4 rote Paprika
- 2 Strauchtomaten
- 1 Handvoll Zwiebelwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian
- 1 EL Majoran
- 1 EL Rosmarin
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Waschen Sie das Gemüse. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln und die Knoblauchzehen zerdrücken.
2. Geben Sie das Gemüse zusammen mit den Gewürzen in die Gläser. Füllen Sie die Gläser mit leicht gesalzenem Wasser auf, bis alles gedeckt ist. Die Gläser verschließen.
3. Kochen Sie das Gemüse bei 95 Grad für 9 Minuten pro cm Glasdurchmesser ein.

10. Würzige Schweinelende

Zubereitungszeit: individuell min

Portionen: individuell

Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 kg Schweinelende
- 3 Nelken pro Glas
- Etwas Pfeffer pro Glas
- 1 Lorbeerblatt pro Glas
- 1 Tasse kochendes Wasser pro Glas

Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Fleisch zuerst in 3 cm dicke Stücke.
2. Geben Sie das geschnittene Fleisch mit den Gewürzen in die Gläser. Füllen Sie so viel Wasser auf, bis alles bedeckt ist.
3. Für 10 Minuten pro cm Glasdurchmesser bei 85 Grad einkochen.