

# **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](http://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

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>10</b>
<b>Einkochen.....</b>	<b>11</b>
Möglichkeiten des Einkochens.....	11
Wichtige allgemeine Hinweise zum Einkochen, Einmachen, Einlegen, Dörren & Fermentieren .....	13
Einkochen Rezepte .....	15
1. Eingekochte Kartoffeln .....	16
2. Herbstliches Möhren-Gemüse.....	16
3. Eingekochte 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. Eingekochter 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. Eingekochte Hackbällchen für kalte Tage .....	40
37. Rote Bete mit Lorbeer .....	41
<b>Einmachen .....</b>	<b>42</b>
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
<b>Einlegen .....</b>	<b>77</b>
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. Beschwigste-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. Beschwigste-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
<b>Dörren.....</b>	<b>111</b>
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 Dörrexperanten! .....	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
<b>Fermentieren .....</b>	<b>146</b>
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. Pikan fermentierter Lauch .....	161
<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>162</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>163</b>

# 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, Kompostt, 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 herzhafte 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:

<b>Früchte</b>	bei 90°C - ungefähr eine halbe Stunde
<b>Gemüse</b>	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).*

<b>Fleisch</b>	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 Eingekochtes, 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 Gummilasche muss nach unten zeigen. Wenn die Gummilasche 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. Eingekochte 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. Eingekochte 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
- $\frac{1}{2}$  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.

**Tipp:** 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
- $\frac{1}{2}$  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.