

INHALT

VORWORT 7

KONSERVIERUNGSMETHODEN 9

- Geschichte* 10
- Einfrieren* 12
- Trocknen* 13
- Sauer einlegen* 15
- Milchsäuregärung* 16
- Konservierung mit Zucker* 17
- Konservierungsmittel* 18
- Einkochen* 19
- Tipps und Ratschläge* 21

BEEREN 25

- Himbeeren* 27
- Brombeeren* 35
- Erdbeeren* 39
- Kirschen* 49
- Johannisbeeren* 55
- Stachelbeeren* 61
- Moltebeeren* 67
- Vogelbeeren* 71
- Hagebutten* 75
- Preiselbeeren* 81
- Heidelbeeren* 87
- Sanddorn und Aronia* 93
- Holunder* 99

FRÜCHTE 105

- Birnen* 107
- Pflaumen* 115
- Äpfel* 121
- Orangen* 131
- Zitronen, Grapefruit und Limetten* 139
- Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen* 145
- Rhabarber* 151
- Trauben* 157

PILZE 161

GEMÜSE 167

- Tomaten* 169
- Gurke und Zucchini* 175
- Kürbis* 183
- Wurzelgemüse* 187
- Paprika und Chili* 195
- Zwiebeln und Knoblauch* 205
- Kohl* 211
- Kräuter* 221

REGISTER 225

VORWORT

DIE EINEN HABEN FREUDE DARAN, bei einem Spaziergang im Wald Heidelbeeren oder Preiselbeeren zu sammeln, die anderen lieben es, mit Korb und Messer bewaffnet auf die Jagd nach Pfifferlingen und anderen herrlichen Pilzen zu gehen. Im gleichen Ausmaß, wie die Diskussion über unnötige Zusätze im Essen zugenommen hat, ist auch das Interesse daran gestiegen, das zu verarbeiten, was man im Wald oder im eigenen Garten findet.

Wir wollen wissen, was in dem Essen, das wir zu uns nehmen, steckt. Nur wenn wir selbst einkochen, einlegen und entsaften, können wir auch kontrollieren, was in den Gläsern enthalten ist. Abgesehen davon es ist oft billiger – und schmeckt besser – als die Produkte, die wir fertig kaufen.

In diesem Buch haben wir all unser Wissen und unsere Erfahrungen mit Konservierungsmethoden von Milchsäuregärung bis Lufttrocknung zusammengetragen. Es enthält 125 sorgfältig geprüfte Rezepte und außerdem Tipps, wozu das Eingelegte passt und wie lange es hält. Sämtliche Rezepte wurden in unserer Testküche ausprobiert. Und jetzt füllen Sie Speisekammern, Kühl- und Gefrierschränke mit den herrlichen Aromen, die Sie dann das ganze Jahr über genießen können!

Mona Johansson
Chefredakteurin *Allt om Mat*



KONSERVIERUNGSMETHODEN

Das Wort „konservieren“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „bewahren“. Und es ist unbestritten eine tolle Sache, Beeren, Früchte, Gemüse und Pilze dann zu sammeln, wenn es reichlich davon gibt, und sie für später zu konservieren. Vielleicht frieren Sie ja die Himbeeren des Sommers ein. Wenn Sie ein halbes Jahr später die Tüte herausnehmen, ist es vielleicht wie bei einem Foto, das Sie plötzlich wiederfinden. Die Himbeeren erinnern an den Tag Ende Juli, als Sie sie auf dem Markt gekauft oder auf einer Lichtung im Wald entdeckt haben.

Geschichte

SEIT MENSCHENGEDENKEN mussten die Leute sich damit auseinandersetzen, wie man Nahrungsmittel so verarbeitet, dass sie länger halten. Heute wissen wir, dass es bei sämtlichen Konservierungsmethoden darum geht, das Wachstum von Bakterien und anderen Mikroorganismen zu stoppen. Dieses Wissen hatte man früher zwar noch nicht, dennoch fand man Methoden, das Essen so konservieren, dass die Nährstoffe erhalten blieben und man es verzehren konnte, ohne krank zu werden.

Bis zur Industrialisierung Ende des 19. Jahrhunderts lebten die meisten Menschen auf dem Land, und die Haushalte versorgten sich im Großen und Ganzen selbst. Jeder Hof produzierte seine eigenen Lebensmittel und verarbeitete sie auf verschiedene Weise, damit sie den Winter über hielten.

Die älteste Konservierungsmethode ist das Trocknen. Es ist eine gute Methode, denn Bakterien brauchen Wasser, um zu überleben. Neben Früchten, Beeren und Pilzen trocknete man auch Fleisch und Fisch. Die Lebensmittel wurden draußen aufgehängt, und Sonne und Wind ließen das Wasser verdunsten.

Frische Milch zu Käse, Trauben zu Wein und Weißkohl zu Sauerkraut zu verarbeiten, sind andere Methoden, die seit einigen tausend Jahren angewendet werden, um verschiedene Nah-

rungsmittel haltbar zu machen. Bei diesen Methoden entstehen auf unterschiedliche Weise Bedingungen, in denen nützliche Bakterien und Mikroorganismen sich vermehren und schädliche zerstört werden. Die guten Mikroorganismen bewirken außerdem, dass die Zutaten neue Eigenschaften bekommen, z.B. einen frischeren oder süßeren Geschmack, einen höheren Nährwert oder eine weichere Konsistenz. Dass sich das Aroma in Käse oder Wein nach der Reifung verändert, wird heute als etwas Positives angesehen, und wenige haben dabei im Kopf, dass ein kräftiger Käse eigentlich nur ein Stück konzentrierte und konservierte Milch ist.

Andere ältere Konservierungsmethoden sind das Einsalzen und das Räuchern, zwei Methoden, die seit dem 6. Jahrhundert angewendet werden. Ende des 19. Jahrhunderts entstanden modernere Verfahren. Da begann man, Nahrungsmittel zu konservieren, indem man sie in Dosen füllte, die im Wasserbad gekocht wurden. Der Inhalt wurde dadurch steril und hielt sich mehrere Jahre in der dichten Verpackung frisch. Zur gleichen Zeit begann man außerdem, Früchte und Beeren durch Kochen unter Zugabe größerer Mengen Zucker zu konservieren – man begann also damit, Marmelade herzustellen. In den 50er-Jahren gab es eine weitere Revolution in Sachen Konservierung – die Gefrierschränke zogen in die Haushalte ein.



Das Mus wird durch ein Sieb passiert.

Einfrieren

DAS EINFRIEREN ist eine phänomenale Methode, um Geschmack und Konsistenz von Lebensmitteln zu bewahren. Bakterien und andere Mikroorganismen fühlen sich in großer Kälte (im Gefrierschrank meist $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$) nicht wohl, aber anders als beim Kochen von Lebensmitteln sterben sie nicht ab, sondern fallen in eine Art Winterschlaf, um wieder dann aktiv zu werden, wenn das Essen aufgetaut wird.

Rohzutaten, z.B. Beeren und Früchte, die eingefroren aufbewahrt werden, sind nach dem Auftauen wässriger und matschiger. Die Eiskristalle, die sich beim Einfrieren bilden, sprengen nämlich einen Teil der inneren Strukturen auf. Je größer die Eiskristalle, desto größer die Schäden. Die Größe der Kristalle hängt von der Dauer des Einfrierprozesses ab. Geht das Einfrieren schnell, sind die Kristalle kleiner. Möchte man größere Mengen an Lebensmitteln einfrieren, sollte man vorübergehend die Temperatur im Gefrierschrank absenken.

Sollen dagegen nur ein paar Tüten mit z.B. Früchten oder Gemüse eingefroren werden, reicht es aus, sie in kleineren Verpackungen gleichmäßig im Gefrierschrank zu verteilen. Beeren und kleinere Frucht- und Gemüsestücke friert man am besten ein, indem man sie auf einem Tablett ausbreitet, das man in den Gefrierschrank stellt, und erst danach in dichte Tüten verpackt.

Um die Lebensmittel vor Sauerstoff, der u.a. Fett ranzig macht, zu schützen, sollten Sie Plas-

tikbeutel oder andere luftdichte Verpackungen verwenden. In undichten Verpackungen können die Zutaten außerdem den Geschmack anderer Lebensmittel annehmen. Vermerken Sie auf der Tüte oder der Dose das Einfrierdatum und den Inhalt.

Der Fettgehalt der Zutaten hat Auswirkungen auf die Haltbarkeit im Gefrierschrank. Früchte, Beeren und Gemüse sind im Prinzip fettfrei und halten sich im Gefrierschrank etwa ein Jahr. Am besten schält man die Früchte (z.B. Äpfel oder Birnen) und schneidet sie in kleinere Stücke, bevor man sie einfriert. Außerdem ist dann die halbe Arbeit schon getan, wenn man



daraus später einen leckeren Kuchen zubereiten möchte. Gemüse hält sich noch besser, wenn man es vorher kurz blanchiert. Dazu kocht man es ein paar Minuten, gießt das Kochwasser ab, lässt das Gemüse in einen Sieb in eiskaltem Wasser abkühlen, dann lässt man es erneut abtropfen und friert es anschließend ein. Einige Gemüsesorten wie Zucchini oder Paprika brauchen Sie vor dem Einfrieren nicht zu blanchieren. Schneiden Sie sie in Würfel oder Streifen und füllen Sie sie in Gefrierbeutel oder -dosen mit dicht schließendem Deckel. Da das Gemüse in Stücken eingefroren wird, lässt es sich einfach portionieren, wenn Sie es benötigen. Die Spätsommerernte von frischen Kräutern kann so, wie sie ist, in dichten Plastikbeuteln eingefroren werden.



Trocknen

DAS TROCKNEN ist eine sehr alte Konservierungsmethode und auch heute noch ungemein praktisch. Das trockene Milieu ist ein schlechter Lebensraum für Bakterien und andere Mikroorganismen. Es ist auch eine platzsparende Methode, da die getrockneten Zutaten (Pilze, dünne Apfelscheiben etc.) an Größe verlieren. Außerdem können die Zutaten nach dem Trocknen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Für ein gutes Ergebnis muss das Trocknen langsam und bei gleichmäßiger und trockener

Hitze geschehen; die Temperatur darf nicht zu niedrig sein, denn sonst dauert es zu lange und die Mikroorganismen (z.B. Schimmelpilze) können wachsen, bevor der Wassergehalt sinkt. Ist die Temperatur dagegen zu hoch, was beim Trocknen im Ofen leicht passiert, kann es sein, dass das Trockengut erst anfängt zu kochen und dann verbrennt, anstatt trocken zu werden.

Ein Nachteil dieser Methode ist, dass leider ein Teil der wasserlöslichen Nährstoffe, wie z.B. Vitamin B und C, aus den Nahrungsmitteln verschwindet, wenn das Wasser verdunstet.

Lufttrocknung

Frische Kräuter und Pilze kann man bei normaler Zimmertemperatur trocknen. Binden Sie die Kräuter zu kleinen Sträußen und hängen Sie sie an Haken auf. Schneiden Sie Pilze in kleinere Stücke und breiten Sie diese auf Küchenpapier aus. Man kann die Pilze auch zunächst bei niedriger Ofentemperatur (ca. 70–90 °C) eine Weile antrocknen.

Ofen- und Dörrautomat

Auch im Ofen lassen sich Zutaten gut trocknen. Die Temperatur sollte bei etwa 50 °C liegen. Auch hier ist es wichtig, dass größere Zutaten in kleinere Stücke geschnitten und großzügig auf einem Blech mit Backpapier verteilt werden. Kontrollieren Sie den Trockenvorgang regelmäßig. Öffnen Sie von Zeit zu Zeit die Ofentür und wenden Sie die Zutaten. Wässrige Tomaten brauchen evtl. eine etwas höhere Temperatur.

Es gibt auch spezielle Dörrautomaten für das Trocknen. Diese bestehen normalerweise aus stapelbaren Körben und einem Heizlüfter.

Trocken genug?

Die Zutaten müssen wirklich vollständig getrocknet sein, bevor sie in Tüten oder Dosen aufbewahrt werden können, sonst schimmeln sie. Gewürzkräuter müssen so trocken sein, dass man sie zwischen den Fingern zerreiben kann, und Pilze muss man in einem Mörser zu Pulver zerstoßen können. Obst, z.B. Apfelringe, muss zäh wie Leder sein. Bewahren Sie die getrockneten Zutaten zum Schutz vor Luftfeuchtigkeit in luftdichten Dosen auf.



Sauer einlegen

LEGT MAN GEMÜSE in einen Essigsud ein, bekommt es einen frisch-säuerlichen Geschmack und hält sich länger. Bei einigen Gemüsesorten ändert sich die Konsistenz, sie werden knackiger. Essig, der normalerweise zum Einlegen verwendet wird, hat einen niedrigen Säuregehalt und ist daher als Konservierungsmittel nicht besonders effizient. Ein höherer Säuregehalt würde eine längere Haltbarkeit bedeuten, aber dann würde das Eingelegte zu intensiv schmecken. Stattdessen vermischt man den Essigsud oft auch mit Zucker oder Salz. Die Kombination aus den drei Geschmacksrichtungen sauer, salzig und süß verleiht den Zutaten einen besonderen Charakter, der von vielen geschätzt wird.

Bei einem Chutney, das man als leckere Beilage z.B. zu Fleisch serviert, wird oft Weinessig statt Tafellessig verwendet. Weinessig hat ein feineres Aroma als Tafellessig und passt daher zum Chutney besonders gut.

Der stärkste Essig, den man kaufen kann, enthält ca. 20 % Essigsäure, man spricht hier von Essigessenz. Diese darf nicht unverdünnt verzehrt werden und muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Man verdünnt sie gemäß den Mengenangaben auf der Flasche oder im Rezept mit Wasser, umso einen angenehm säuerlichen Essigsud zum Einlegen zu erhalten.

In Rezepten, in denen in Essig eingelegt wird, ist oft angegeben, dass der Sud kurz aufgekocht werden soll, damit Zucker oder Salz sich in der Flüssigkeit auflösen. Dann sollte der Sud abkühlen, bevor man ihn über die Zutaten, die man einlegen möchte, gießt.

Der saure Sud greift Metall an. Daher sollte in Essig Eingelegtes in Gefäßen aus Kunststoff, Porzellan, Steingut oder am besten in Glasgefäßen mit einem dichten Schraubdeckel verwahrt werden.

Verwenden Sie für den Essigsud nur Zucker und einfaches Haushaltssalz, keine Süßungsmittel oder Mineralsalze. Zucker und Salz hemmen Bakterien und Mikroorganismen – dieser Effekt fehlt bei den Ersatzprodukten.

Das Eingelegte sollte bei Kühlschranktemperatur (4–8 °C) aufbewahrt werden. Gurken, Pickles und Zutaten, die nicht gekocht werden, müssen etwa 3–5 Wochen stehen und durchziehen. In dieser Zeit entwickeln sich die knackige Konsistenz und der süßsaure Geschmack.



Walderdbeere



Moltebeere



Heidelbeere



Schlehe



Rauschbeere



Ackerbeere



Brombeere



Wacholder



Preiselbeere



Hagebutte



Vogelbeere



Moosbeere



Himbeere



Erdbeere



Grüne Stachelbeere



Gelbe Stachelbeere



Rote Stachelbeere



Schwarze Johannisbeere



Rote Johannisbeere



Weiß Johannisbeere



Sauerkirsche



Knorpelkirsche



Glaskirsche



Schattenmorelle

BEEREN

<i>Himbeeren</i>	27
<i>Brombeeren</i>	35
<i>Erdbeeren</i>	39
<i>Kirschen</i>	49
<i>Johannisbeeren</i>	55
<i>Stachelbeeren</i>	61
<i>Moltebeeren</i>	67
<i>Vogelbeeren</i>	71
<i>Hagebutten</i>	75
<i>Preiselbeeren</i>	81
<i>Heidelbeeren</i>	87
<i>Sanddorn und Aronia</i>	93
<i>Holunder</i>	99



HIMBEEREN

Seit dem Mittelalter werden in Deutschland Himbeeren angebaut, als man begann, wilde Pflanzen auf eingezäunte Flächen umzusetzen. Wilde Himbeeren – die man im Wald findet – sind kleiner als die im Garten angebauten, haben aber ein intensiveres Aroma. Ob wilde oder kultivierte – die schönen roten Beeren mit ihrem charakteristischen süßsauen Geschmack lassen an sonnenüberflutete Lichtungen und an Urlaub denken. Stellen Sie sich ein Glas selbstgemachten Himbeersaft oder frisch gekochte Konfitüre zu Pfannkuchen vor! Himbeeren kann man einfach pur als Dessert essen, mit nur ein wenig flüssiger Sahne und Zucker. Natürlich lassen sie sich auch einfrieren. Am besten frieren Sie sie zunächst auf einem Tablett vor, bevor sie in Tüten gefüllt werden, so lassen sie sich leichter einzeln entnehmen, beispielsweise als Garnierung für eine Torte. Wer etwas experimentierfreudiger ist, bereitet Butter oder Essig mit Himbeeren zu. Ein ungewöhnliches, aber leckeres Aroma für belegte Brote und Salate.

HIMBEERKONFITÜRE MIT INGWER

40 Minuten

Himbeeren und Ingwer sind eine tolle Geschmackskombination. Die Konfitüre hält sich etwa 6 Monate.

FÜR CA. 1 LITER:

2 kg Himbeeren

1 kg Zucker

2 Pr Natriumbenzoat

2 EL frisch geriebener Ingwer

SO GEHT'S:

1.

Die Himbeeren säubern und in einem Topf mit dem Zucker vermischen.

2.

Die Konfitüre unter Rühren vorsichtig aufkochen. Etwa 15 Minuten lang simmern lassen. Währenddessen gut abschäumen.

3.

Den Topf vom Herd nehmen und das in etwas kaltem Wasser aufgelöste Natriumbenzoat zugeben, dann den Ingwer untermischen. Die Konfitüre in heiße, gründlich gereinigte Gläser füllen und sofort verschließen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

SEHR FEINE HIMBEERMARMELADE OHNE KERNE

35 Minuten

Himbeermarmelade als Gourmetvariante fürs Sonntagsfrühstück. Die Himbeermarmelade wird glatt und fein, wenn man sie püriert und dann passiert. Sie hält sich etwa 6 Monate.

FÜR CA. 300 ML:

500 g Himbeeren

100 ml Wasser

300 g Gelierzucker

SO GEHT'S:

1.

Die Himbeeren säubern und mit Wasser vermischen. Aufkochen und ca. 5 Minuten lang simmern lassen. Dann die Beeren mit einem Pürierstab pürieren. Mehrmals durch ein Sieb passieren. Achten Sie darauf, dass das Sieb nicht zu feinmaschig ist.

2.

Das Himbeerpüree zurück in den Topf gießen und den Gelierzucker hinzufügen. Etwa 3 Minuten lang kochen. Anschließend in ein heißes, gründlich gereinigtes Glas umfüllen. Sofort verschließen und die Marmelade bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.



Himbeerkonfitüre mit Ingwer und sehr feine Himbeermarmelade ohne Kerne

Roher Himbeersaft



Königinnensaft



Himbeere, *Rubus idaeus* L.

Himbeeressig



ROHER HIMBEERSAFT

30 Minuten

Wenn Sie den Saft in kleinen Plastikflaschen einfrieren, können Sie ihn den ganzen Winter über genießen. Der Saft hält sich im Kühlschrank etwa 1 Monat, im Gefrierschrank etwa 1 Jahr. Die Stärke des Saftes bestimmen Sie selbst, indem Sie ihn mit der gewünschten Menge Wasser verdünnen.

FÜR CA. 1,4 LITER:

*900 ml Wasser
1 kg Himbeeren
1 ½ TL Zitronensäure
450 g Zucker*

SO GEHT'S:

1.

Das Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Die Himbeeren säubern und in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab pürieren, Wasser und Zitronensäure untermischen.

2.

Die Beeren 2 bis 4 Mal durch ein Sieb streichen. Dann den Zucker in den Saft einrühren, umrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Abschäumen, den Saft in heiße, gut gereinigte Flaschen füllen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren oder in kleinen Plastikflaschen einfrieren, die man später einzeln auftauen kann.

KÖNIGINNENSAFT

50 Minuten

Am besten servieren Sie den Saft mit Eiswürfeln, in die Sie Himbeeren und Heidelbeeren eingefroren haben. Der Saft hält sich im Gefrierschrank etwa 1 Jahr. Die Stärke des Saftes bestimmen Sie selbst, indem Sie ihn mit der gewünschten Menge Wasser verdünnen.

FÜR CA. 2 LITER:

*1 ½ kg Himbeeren
600 g Heidelbeeren
800 ml Wasser
850 g brauner Zucker*

SO GEHT'S:

1.

Beeren säubern und in einen Topf geben. Das Wasser dazugießen. Aufkochen und ca. 10 Minuten lang simmern lassen. Nicht rühren, sonst wird der Saft trüb.

2.

Beeren und Wasser durch ein Tuch seihen und etwa 30 Minuten lang abtropfen lassen.

3.

Den Saft in den gespülten Topf zurückgießen, dann aufkochen lassen. Unter Rühren den Zucker hinzugeben und ca. 3 Minuten lang kochen, dabei gut abschäumen.

4.

Den Topf vom Herd nehmen und den Saft abkühlen lassen. Dann in kleine, gründlich gereinigte Plastikflaschen (à ca. 500 ml) füllen und einfrieren.

HIMBEERESSIG

10 Minuten

+ 1 Monat, um im Kühlschrank zu ziehen

Himbeeressig verleiht Salatdressings, z.B. zum Hühnchensalat, einen aromatischen und beerigen Geschmack. Er hält sich ca. 6 Monate.

FÜR 600 ML:

250 g Himbeeren

500 ml weißer Balsamico

SO GEHT'S:

1.

Himbeeren säubern und mit dem Essig in einem gründlich gereinigten Gefäß mit dicht schließendem Deckel vermischen. Etwa 1 Monat lang kalt stellen.

2.

Die Beeren durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter abseihen.

3.

Den Essig in einer Flasche mit Korken aufbewahren.

HIMBEER- UND ERDBEERBUTTER

30 Minuten

Die süß-säuerliche Beerenbutter passt toll zu Toastbrot oder frisch gebackenen Scones. Sie hält sich ca. 2 Wochen.

FÜR CA. 200 ML:

250 g Himbeeren

250 g Erdbeeren

135 g Zucker

250 g zimmerwarme Butter

SO GEHT'S:

1.

Die Himbeeren säubern. Die Erdbeeren abspülen und putzen. Erdbeeren und Himbeeren in einer Schüssel mit einem Pürierstab glatt pürieren.

2.

Das Beerenmus zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten lang kochen, bis es eine sirupartige Konsistenz hat.

3.

Den Beerensirup durch ein Sieb passieren und im Kühlschrank abkühlen lassen.

4.

Die Butter mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen. Während des Rührens den Beerensirup langsam zugeben. Die Butter in einem sauberen Glasgefäß im Kühlschrank aufbewahren.



REGISTER

- Ajvar-Relish 199
Amaretto, Kirschen in 50
Apfelchutney mit Zitronenbasilikum 142
Apfelcreme 145
Apfelkompott mit Salbei und Rosinen 121
Apfelmarmelade mit Safran und Rosmarin 122
Apfelmus mit Stücken 146
Apfelmus mit Zimt 126
Apfelsaft 129
Aprikosenmarmelade mit Passionsfrucht 148
Aroniakonfitüre 96
Aroniasaft 96
- Birnen, eingekochte, mit Sternanis, Zimt und
Zitrone 108
Birnen, Safran- 111
Birnenchutney 111
Birnenkonfitüre mit Zitrone und Rosmarin
Blanchieren 13
Blutorangenmarmelade 132
Blutorangensaft 133
Brombeerchutney 36
Brombeerkonfitüre 36
Butter, Himbeer- und Erdbeer- 32
Butternut-Kürbis, eingelegter 184
- Chilichutney 196
Chiliöl 200
Chilisauce, würzige 202
Chutney, Apfel-, mit Zitronenbasilikum 122
Chutney, Birnen- 111
Chutney, Brombeer- 36
Chutney, Chili- 196
Chutney, Kirsch- 50
Chutney, Kürbis- 184
Chutney, Paprika- 196
Chutney, Pfirsich- 147
Chutney, Rote-Bete-, mit Senfkörnern 188
Chutney, scharfes Trauben-, mit Rosinen und
Sonnenblumenkernen 158
Curd, Erdbeer- 43
Curd, Heidelbeer- 88
Curd, Limetten- 140
- Eingekochte Birnen mit Sternanis, Zimt und
Zitrone 108
Eingekochte Grapefruit mit Vanille 143
Eingelegte gegrillte weiße Spitzpaprika 199
Eingelegte Hagebutten 49
Eingelegte Kirschtomaten 173
Eingelegte Pfifferlinge 162
Eingelegte Rote Bete 192
Eingelegte rote Zwiebeln 208
Eingelegte Sommergemüse 218
Eingelegte Stachelbeeren 63
Eingelegte Steinpilze in Olivenöl 162
Eingelegter Butternut-Kürbis 184
Eingelegter Knollensellerie mit Zimt 191
Eingemachte Kirschen mit Cognac 53
Erdbeer-Rhabarbersaft 46

- Erdbeerbutter, Himbeer- und 32
 Erdbeer-Curd 43
 Erdbeeressig 40
 Erdbeergelee mit Rosenblütenblättern 44
 Erdbeerhonig 43
 Erdbeerkonfitüre mit Ingwer 46
 Erdbeersirup 40
 Essig, Erdbeer- 40
 Essig, Himbeer- 32
 Essig, Holunder- 100
 Essiggurken 176
- Fenchel, in Essig eingelegter, mit Orange 215
 Fenchel, schnell eingelegter, und Gurken
 mit Dill 215
- Gelbe Paprikamarmelade 200
 Gelee, Erdbeer-, mit Rosenblättern 44
 Gelee, Holunderbeer- 103
 Gelee, Trauben-, mit Salbei 59
 Gelee, Vogelbeer- 72
 Gelierzucker 18
 Gesäuertes Weißkohl-, Möhren- und Zwiebel-
 gemüse 212
 Gewürzgurken mit Chili 179
 Grapefruit, eingekochte, mit Vanille 143
 Grüne Tomatenmarmelade 173
 Gurke, Essig- 176
 Gurken, Gewürz- in Chili 179
 Gurken, Salz- 176
 Gurken, schnell eingelegt, 179
 Gurken, schnell eingelegter Fenchel und, mit
 Dill 215
- Hagebutten, eingelegte, 49
 Hagebuttenkompott 49
 Hagebuttensaft mit Zitrone und Vanille 76
 Heidelbeer-Curd 88
 Heidelbeerkonfitüre mit Punsch 91
- Heidelbeer-Limonade 88
 Heidelbeermarmelade mit Mandelstiften 91
 Himbeer- und Erdbeerbutter 32
 Himbeeressig 32
 Himbeerkonfitüre mit Ingwer 28
 Himbeermarmelade, Nektarinen- und 148
 Himbeermarmelade, sehr feine, ohne Kerne 28
 Himbeersaft, roher 31
 Holunderbeergelee 103
 Holunderbeerkapern 103
 Holunderblütenessig 100
 Holunderblütensaft 100
 Holundersaft, roher Rhabarber- und, 152
 Honig, Erdbeer- 43
- In Essig eingelegter Fenchel mit Orange 215
- Jod 16
 Johannisbeergelee mit Salbei 59
 Johannisbeermarmelade, rote, mit Mandel-
 stiften 57
 Johannisbeersaft, schwarzer, mit Limette 57
- Kapern, Holunderbeer- 103
 Kirschchutney 50
 Kirschen, eingemachte, mit Cognac
 Kirschen in Amaretto 50
 Kirschlikör 53
 Knoblauchzehen in Balsamico 206
 Knollensellerie, eingelegter, mit Zimt 191
 Konfitüre, Aronia- 96
 Konfitüre, Birnen-, mit Zitrone und Rosma-
 rin 108
 Konfitüre, Brombeer- 36
 Konfitüre, Erdbeer-, mit Ingwer 46
 Konfitüre, Heidelbeer-, mit Punsch 91
 Konfitüre, Himbeer-, mit Ingwer 28
 Konfitüre, klassische Preiselbeer- 82
 Konfitüre, Rhabarber- 154

- Konfitüre, Stachelbeer- 63
 Konfitüre, Tutti-Frutti- 129
 Königinnensaft 31
 Kräuteröl 222
 Kürbis, eingelegter Butternut- 184
 Kürbischutney 184

 Likör, Kirsch- 53
 Limonade, Preiselbeer- 84
 Limonade, Heidelbeer 88

 Marmelade, Apfel-, mit Safran und Rosmarin 122
 Marmelade, die erste des Sommers 44
 Marmelade, Pflaumen- und Lorbeer- 119
 Marmelade, Pflaumen- und Passionsfrucht- 116
 Marmelade, schottische 136
 Marmelade, sehr feine Himbeer-, ohne Kerne 28
 Marmelade, Sommer 44
 Mineralsalz 15, 21
 Mittelmeersalz 222
 Möhren-, gesäuertes Weißkohl-, und Zwiebel-
 gemüse 212
 Möhrenrelish 188
 Moltebeerenlikör 68
 Mus, Apfel-, mit Stücken 126
 Mus, Apfel-, mit Zimt 126
 Mylta 68

 Nektarinen- und Himbeermarmelade 148
 Nektarinenmarmelade, Pfirsich- und 147

 Öl, Chili- 200
 Öl, Kräuter- 222
 Ofengetrocknete Tomaten 170
 Orangen-Ingwer-Marmelade 135
 Orangensaft 135

 Paprika, eingelegte gegrillte weiße Spitz- 199
 Paprikachutney 196

 Paprikamarmelade, gelbe 200
 Passionsfruchtmarmelade, Pflaumen- und 116
 Pektin 18, 22
 Pesto 222
 Pfefferzucchini 180
 Pfifferlinge, eingelegte 162
 Pfirsich- und Nektarinenmarmelade mit
 Zitrone 147
 Pfirsichchutney 147
 Pflaumen in Cognac 119
 Pflaumen- und Lorbeermarmelade 119
 Pflaumen- und Passionsfruchtmarmelade 116
 Pflaumenmarmelade mit Rosmarin 116
 Pickles 191
 Pilzpurée 164
 Pilzsatz 164
 Purée, Pilz- 164

 Ratatouille 180
 Relish, Möhren- 188
 Rhabarber- und Holunder Saft, roher 152
 Rhabarber- und Rosensaft 152
 Rhabarberkonfitüre 154
 Rhabarbersaft, Erdbeer- 46
 Rhabarbersirup 154
 Roher Himbeersaft 31
 Roher Rhabarber- und Holundersaft 152
 Rote Bete, eingelegte 192
 Rote Johannisbeermarmelade mit Mandelstif-
 ten 57
 Rote Zwiebeln, eingelegte 208
 Rote-Bete-Chutney mit Senfkörnern 188
 Rotkohl, gekochter und würziger 217
 Rumtopf 112

 Safranbirnen 111
 Saft, Apfel- 129
 Saft, Aronia- 96
 Saft, Blutorange- 132

Saft, Erdbeer- und Rhabarber- 46
 Saft, Hagebutten-, mit Zitrone und Vanille 76
 Saft, Holunder Blüten- 100
 Saft, Königinnen- 31
 Saft, Orangen- 132
 Saft, Rhabarber- und Rosen- 192
 Saft, roher Himbeer- 31
 Saft, roher Rhabarber- und Holunder- 152
 Saft, schwarzer Johannisbeer-, mit Limette 57
 Saft, Stachelbeer-, mit Kardamom 64
 Saft, Trauben- 158
 Saft, Vogelbeer- 72
 Salz, Mittelmeer- 222
 Salz, Pilz- 164
 Salzgurken 146
 Salzsud 16
 Sanddornmarmelade mit Möhre 94
 Scharfes Traubenchutney mit Rosinen und Sonnen-
 blumenkernen 158
 Schimmel 13, 17, 21, 22
 Schnell eingelegt, Gurken 179
 Schnell eingelegter Fenchel und Gurken
 mit Dill 215
 Schnelle Stachelbeermarmelade 64
 Schottische Marmelade 136
 Schwarzer Johannisbeersaft mit Limette 57
 Sehr feine Himbeermarmelade ohne Kerne 28
 Silberzwiebeln 206
 Sirup, Erdbeer- 40
 Sirup, Rhabarber- 154
 Sommermarmelade 44
 Steinpilze, eingelegt in Olivenöl 162
 Sterilisieren 19-20, 21
 Süßungsmittel 15, 22

 Tomaten- und Basilikum-Ketchup 170
 Tomaten, eingelegte Kirsch- 173
 Tomaten, ofengetrocknete 170
 Tomatenmarmelade, grüne 173

 Traubenchutney, scharfes, mit Rosinen und
 Sonnenblumenkernen 158
 Traubensaft 158
 Tutti-Frutti-Konfitüre 123

 Vogelbeersaft 72

 Weißkohl-, Möhren- und Zwiebelgemüse, gesäuer-
 tes 212
 Wurzelgemüse in Sandwich 192

 Zitronenlimonade 140
 Zucchini, Pfeffer- 81
 Zuckermenge 17, 22



Aus dem Schwedischen übersetzt von Ricarda Essrich

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2015 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Nyskördat“ 2014
erschieden bei Norstedts, Stockholm

© Text: Allt om Mat

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in Portugal

ISBN 978-3-7995-0661-8

