



CAROLIN JAHN

HALTBARMACHEN MIT GENUSS

Einkochen und Einlegen –
meine besten Rezepte

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.thorbecke.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen
nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos und Texte: Carolin Jahn

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wending

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-2118-5

Wichtiger Hinweis:

Beim Haltbarmachen von Lebensmitteln ist höchste Hygiene unerlässlich. Achten Sie stets auf sauberes Arbeiten und verwenden Sie ausschließlich sorgfältig gereinigte und sterilisierte Gläser sowie Verschlüsse. Eine unsachgemäße Konservierung kann zur Entstehung gefährlicher Keime, insbesondere Clostridium botulinum, führen. Dieses Bakterium kann das lebensgefährliche Botulinumtoxin produzieren. Bitte befolgen Sie daher alle Anleitungen gewissenhaft und kontrollieren Sie eingemachte Lebensmittel vor dem Verzehr sorgfältig auf Anzeichen von Verderb.

Die Informationen, Rezepte und Ratschläge in diesem Buch wurden seitens Autorin und Verlag sorgfältig geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen.

INHALT

VORWORT

Einlegen, Einkochen und Haltbarmachen –
die Welt im Einmachglas 7

EINLEITUNG

Methoden zum Haltbarmachen 8
Haltbarkeit und Aufbewahrungsmöglichkeiten 14
Die richtige Grundausstattung –
verschiedene Glasvarianten 18
Kleines Einmaleins der wichtigsten Küchenutensilien 20
Die wichtigsten Grundzutaten 23
Saubere Gläser, Flaschen und Utensilien –
das richtige Sterilisieren 26
Saisonkalender 28

DIE REZEPTE

Würzmittel, Essige & Öle 31
Marinaden, Dressings, Pestos und Würzpasten 55
Eingelegtes & Einkochtes 91
Fermentiertes 125
Konfitüren, Chutneys und Aufstriche 131
Likör & Sirup 145
Haltbares aus dem Ofen 161

ANHANG

Register 180
Die Autorin 182



MEINE WELT IM EINMACHGLAS

Egal ob für den gemeinsamen Grillabend bei Freunden, ein schnelles selbst gemachtes Geschenk aus der Küche oder einfach den eigenen kleinen Vorrat, der es einem ermöglicht, spontan eine leckere Brotzeit auf den Tisch zu zaubern – es gibt nahezu keine Situation, in der ich nicht auf eine große Auswahl an selbst gemachten Gewürzen, Pasten, aromatischen Chutneys, süßen Konfitüren, würzigen Saucen, leckeren Sirupen und Likören oder allerlei eingelegten Leckereien zurückgreifen kann.

Aus einer Handvoll einfachster Zutaten, einem Einmachglas, der Zugabe von natürlichen Konservierungsmitteln und Hitze entstehen immer wieder aufs Neue die leckersten Dinge. Sobald diese dann ihren Weg in die unterschiedlichsten Gläser und Flaschen gefunden haben, warten die Ergebnisse dann im Kühlschrank oder der Vorratskammer auf ihren Einsatz. Dabei ist mein Vorratsregal nicht groß, und es geht mir dabei nicht darum, möglichst große Vorräte langfristig anzulegen. Vielmehr erfreut es mich, saisonale Zutaten einzukaufen, diese weiterzuverarbeiten und die kleinen Kostbarkeiten zeitnah genießen oder verschenken zu können oder sie für einen absehbaren Zeitraum in den Keller zu stellen.

Es ist ein großartiges Gefühl, das selbst eingekochte Saucenglas zu öffnen, die eigene haltbare Salatsauce über den Salat geben zu können oder bei Freunden mit einem leckeren selbst gemachten Likör anzustoßen, ohne davor jedes Mal lange in der Küche stehen zu müssen.

In meinem Buch habe ich meine liebsten und vielfach erprobten Rezepte der letzten Jahre zusammengetragen. Viel Spaß beim Ausprobieren, verschenken und selbst genießen!

Carolin Jahn

METHODEN ZUM HALTBARMACHEN

Um den verschiedensten Lebensmitteln in der eigenen Küche Haltbarkeit zu verleihen, gibt es die unterschiedlichsten Methoden. Jede davon hat ihre besonderen Vorzüge.

HEIß ABFÜLLEN

Hier wird heiße Flüssigkeit direkt nach dem Kochen in zuvor sterilisierte Gläser abgefüllt und diese werden sofort vollständig verschlossen. Durch das Abkühlen bildet sich im Glasinneren ein Vakuum, welches das Glas später zuverlässig verschließt und den selbst gemachten Inhalt mehrere Monate auch ohne zusätzliche Kühlung haltbar macht.

Vergeht zwischen Kochvorgang und dem Einfüllen der Flüssigkeit zu viel Zeit und diese kühlt merklich ab, ist die spätere Haltbarkeit nicht mehr gewährleistet und kann zu schnellem Verderben führen.

Besonders gut geeignet ist das Heißabfüllen für Marmeladen, Gelees, Konfitüren, Chutneys oder Sirup.

EINKOCHEN

Gekocht und heiß in Gläser abgefüllt, ist vieles durch die Zugabe von Konservierungsmitteln wie Zucker, Salz oder Essig ungeöffnet wochenlang haltbar. Um die Haltbarkeit nochmals zu verlängern, können die Lebensmittel zusätzlich im Glas eingekocht werden.

Um Nahrungsmittel lange haltbar zu machen, müssen Keime abgetötet und Prozesse unterbrochen werden, welche zum Verderb führen.

Beim Einkochen werden die befüllten, verschlossenen Gläser in einem Kochtopf oder einem Einkochautomaten für eine bestimmte Zeit bei 75–100°C gleichmäßig im Wasserbad erhitzt. Auch hier bildet sich ein Vakuum, welches die Gläser zuverlässig luftdicht verschließt und somit haltbar macht. Der Inhalt von sachgemäß eingekochten Gläsern ist bei optimaler Lagerung mehrere Monate bis Jahre haltbar.

Um beim Einkochen von verschiedensten Lebensmitteln nicht die Entstehung von Krankheitserregern jeglicher Form zu fördern, sollte stets sauber gearbeitet werden. Saucen und Fertiggerichte koche ich zusätzlich vor dem Verzehr für mindestens 10 Minuten sprudelnd auf (mehr zum Thema „Sterilisieren von Gläsern und Utensilien“ sowie „Botulismus“ findest du auf den Seiten 15 und 26).

Beim Einkochen variiert die jeweilige Einfüllhöhe je nach Einkochgut. Kuchenteige sollten immer nur bis etwa zur Glashälfte eingefüllt werden. Bei Saucen ist ein freier Glasrand von etwa 2–3 cm wichtig.

TIPP

Milchprodukte sowie Mehl und Stärke zum Abbinden werden beim Einkochen sauer und sind deshalb ungeeignet für diese Methode. Einkochte Saucen also unbedingt erst kurz vor Verzehr abbinden oder mit Milchprodukten verfeinern. Eine Ausnahme stellt hier die Zugabe von Milchprodukten in Kuchen- oder Brotteigen dar, da hier der Teig bereits vor dem jeweiligen Einkochvorgang gebacken wird.

EINLEGEN

Beim Einlegen dienen verschiedene Konservierungshelfer wie Öl, Essig, Salz, Alkohol oder auch Zucker zum Haltbarmachen. Diese wirken zudem aromatisierend auf die Lebensmittel. Dabei werden vorbereitete Lebensmittel im Glas mit Öl, Essigsud oder Alkohol, mit Gewürzen versetzt, aufgegossen, bis diese vollständig damit bedeckt sind. Die Haltbarkeit beträgt so wenige Tage bis Wochen.

TIPP

Beim Einlegen von Lebensmitteln verwende ich gerne trockene Zutaten wie etwa getrocknete Kräuter, getrockneten Knoblauch oder getrocknete Zwiebeln anstelle von frischen Zutaten. Dies trägt positiv zur Haltbarkeit bei.



BACON-SALZ

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 220 ML

100 g dünne Bacon-Scheiben
120 g grobes Meersalz
½ TL geräuchertes Paprikapulver

HALTBARKEIT, AUFBEWAHRUNG & VERWENDUNG

Das Bacon-Salz ist luftdicht verschlossen ca. 4 Wochen haltbar. Es sollte kühl und trocken gelagert werden. Voraussetzung für eine optimale Qualität und Haltbarkeit ist das vollständige Trocknen der Baconscheiben. Das Salz passt gut zu Spiegel- oder Rührei.

ZUBEREITUNG

1. Die Baconscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft ca. 10–15 Minuten knusprig braun backen.
2. Die Baconscheiben herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen und auskühlen lassen.
3. Die ausgekühlten Baconscheiben zusammen mit den restlichen Zutaten in einem leistungsstarken Mixer bis zur gewünschten Körnung zerkleinern.
4. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 90 °C Umluft für 50–60 Minuten trocknen lassen.
5. Das Bacon-Salz in ein sauberes, gut verschließbares Glas füllen.





HIMBEERSENF

ZUTATEN FÜR 1-2 GLÄSER À 200 ML

100 ml heller, milder Essig
(mindestens 5 % Säuregehalt)
50 g Zucker
100 g frische Himbeeren
50 g Senfmehl
½ TL Salz

HALTBARKEIT, AUFBEWAHRUNG & VERWENDUNG

Im Kühlschrank gut verschlossen aufbewahrt, ist der Himbeersenf bis zu 2 Monate haltbar.

ZUBEREITUNG

1. Den Essig und den Zucker in einem kleineren Topf kurz aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.
2. Die Himbeeren zugeben und für mehrere Minuten köcheln lassen, bis sie beginnen zu zerfallen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und das Senfmehl sowie das Salz gründlich einrühren. Den Himbeersenf kurz quellen lassen und noch heiß in sterilisierte, gut verschließbare Gläser füllen. Diese sofort verschließen.





EINGELEGTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

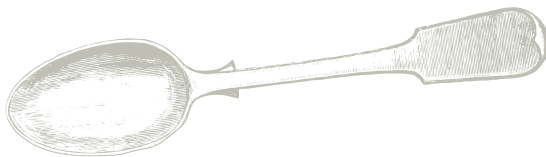
350 g Champignons
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
neutrales Öl zum Anbraten
100 ml weißer Balsamico (mindestens 5 % Säuregehalt)
1 TL getrockneter Oregano
½ TL Chiliflocken
1 TL Zucker

HALTBARKEIT, AUFBEWAHRUNG & VERWENDUNG

Die marinierten Champignons sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden und sind dort bis zu 2 Tage haltbar.

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons säubern und je nach Größe halbieren, vierteln oder am Stück lassen.
2. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, die Knoblauchzehen pressen und die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden.
3. Etwas neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Champignons zusammen mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch darin gleichmäßig bräunen.
4. Die restlichen Zutaten mit in die Pfanne geben und erhitzen.
5. Die angebratenen Champignons in ein sterilisiertes, gut verschließbares Glas füllen, mit der Marinade auffüllen und das Glas fest verschließen.





GINGER-ALE-SIRUP

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 500 ML

125 g frischer Ingwer

250 g Zucker

Saft von 1 Bio-Zitrone

HALTBARKEIT, AUFBEWAHRUNG & VERWENDUNG

Der Sirup ist verschlossen mehrere Wochen haltbar. Nach Anbruch sollten die Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Für ein Ginger Ale den Sirup im Verhältnis 1:5 mit Mineralwasser mischen und gekühlt servieren.

ZUBEREITUNG

1. Den Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten mit 500 ml Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und aufkochen lassen. Den Topfinhalt für 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sprudelnd eindampfen lassen.
3. Sobald der Sirup etwas andickt, diesen durch ein feines Küchensieb oder Passiertuch filtern und die Flüssigkeit auffangen. Diese wieder zurück in den Topf gießen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren.
4. Den fertigen Sirup noch heiß in saubere, gut verschließbare Flaschen füllen.





REGISTER

A

- 99 Apfelmus mit winterlichen Gewürzen
- 178 Apfelkuchen im Glas
- 118 Apfelstrudelfüllung
- 155 Aprikosenlikör
- 45 Aromatisierter Essig
- 105 Asiatisch eingelegte Eier

B

- 34 Bacon-Salz
- 74 Balsamico-Honig-Dressing
- 33 Balsamico-Salz
- 109 Balsamico-Zwiebeln
- 103 Bratpaprika, eingelegte gefüllte
- 137 Butterbrot-Salz
- 50 Butterschmalz

C

- 92 Champignons, eingelegte
- 69 Chimichurri
- 100 Cowboy Candy
- 49 Crispy-Chili-Ol

E

- 105 Eier, asiatisch eingelegte
- 149 Eierlikör
- 61 Einfache Gemüsebrühpaste
- 117 Eingelegte Kirschen
- 92 Eingelegte Champignons
- 103 Eingelegte gefüllte Bratpaprika
- 106 Eingelegte rote Zwiebeln
- 114 Eingelegter Feta
- 78 Erdbeer-Balsam-Senfsauce, süß-scharfe
- 45 Essig, aromatisierter

F

- 46 Feigen-Balsamicocreme
- 114 Feta, eingelegter

G

- 103 Gefüllte Bratpaprika, eingelegte
- 61 Gemüsebrühpaste, einfache
- 121 Geröstete Tomatensauce
- 42 Gewürzbutter
- 170 Gewürznüsse
- 152 Ginger-Ale-Sirup
- 128 GingerBug für aromatische Limonaden
- 156 Glühlikör
- 174 Granola
- 38 Grillgewürz
- 142 Gurkenrelish, süß-saures

H

- 150 Herbstlikör
- 56 Himbeersenf
- 110 Honiggurken mit feiner Senfnote und Curry
- 87 Hot Honey

I

- 66 Ingwer-Honig-Marinade für Lachs

J

- 100 Jalapeños, kandierte – Cowboy Candy
- 62 Joghurtdressing
- 134 Johannisbeer-Prosecco-Gelee

K

- 159 Kaffee-Sahnelikör
- 100 Kandierte Jalapeños – Cowboy Candy
- 88 Kapern-Chili-Pesto
- 166 Käsekuchen
- 117 Kirschen, eingelegte
- 169 Knäckebrot, schnelles
- 41 Kräutermischung für grünen Salat
- 113 Kühltisch-Sandwichgurken, schnelle
- 122 Kürbis süß-sauer

- L**
- 133** Lemon Curd
147 Limoncello – ein Originalrezept aus Italien
- M**
- 96** Mixed Taco Pickles
- O**
- 82** Oliven-Tapenade mit gerösteten Pistazien
- P**
- 65** Paprikamarinade für Steaks und Grillgemüse, würzige
81 Pflaumenketchup
177 Pizza-Cracker
- R**
- 106** Rote Zwiebeln, eingelegte
95 Rumrosinen
- S**
- 173** Salatkerne-Mix, würziger
126 Salzzitronen
113 SchnelleKühlschrank-Sandwichgurken
169 Schnelles Knäckebrot
137 Schoko-Kirsch-Konfiture
77 Senf mit feiner Balsamico-Honig-Note, süßer
84 Senfkaviar
70 Sesam-Ingwer-Dressing
73 Sonnenblumenkern-Dressing
77 Süßer Senf mit feiner Balsamico-Honig-Note
142 Süß-saures Gurkenrelish
78 Süß-scharfe Erdbeer-Balsam-Senfsauce
- T**
- 165** Toastbrot
121 Tomatensauce, geröstete
53 Tomatensaucengewürz
141 Trauben-Zwiebel-Chutney
- U**
- 59** Umamigewürz
- V**
- 162** Vollkornbrot
- W**
- 65** Würzige Paprikamarinade für Steaks und Grillgemüse
173 Würziger Salatkerne-Mix
- Z**
- 138** Zwetschgenröster
106 Zwiebeln, eingelegte rote