

## JETZT GEHT'S ANS Eingemachte

Wenn deine Beete im Sommer schier überquellen vor Gemüse und die Bäume reichlich Früchte tragen, ist es so weit: Erntezeit ist Einlegezeit! Einlegen ist eine alte und nachhaltige Methode, um Obst und Gemüse haltbar zu machen. So kannst du den ganzen Winter hindurch genießen, was in deinem Garten gewachsen ist. Eingelegtes hält auch ungekühlt monatelang – so sparst du Energie und Platz im Tiefkühlschrank!

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.  
Geschlossen mehrere Monate haltbar.  
Geöffnet im Kühlschrank lagern.



MEHR REZEPTE  
ENTDECKEN!

5g

SONNENTOR GmbH  
3913 Sprögnitz 10, Austria  
www.sonnentor.com

AT-BIO-301  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



09368

### EINMACHGLÄSER

Du kannst Einmachgläser jeder Art verwenden. Bei Twist-off-Gläsern ist zu beachten, dass die Schraubdeckel nicht öfter als fünf Mal verwendet werden, da sie danach nicht mehr richtig dicht halten.

Alternativ kannst du Gläser mit Gummiring benutzen – es gibt sie mit Halteklammern oder Bügeln für den Deckel. Die Gummiringe müssen vor der Verwendung ausgekocht werden. Bügelgläser eignen sich besonders gut zum Fermentieren – oder du benutzt spezielle Fermentationsgläser.

### DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN Das kleine 1x1 des Konservierens

#### SAUBERKEIT

Das Um und Auf beim Einlegen, Einkochen und Fermentieren ist Sauberkeit. Damit dein Eingemachtes lange hält, solltest du Gläser und Deckel mit kochendem Wasser sterilisieren. Ansonsten riskierst du, dass Schimmel und andere unerwünschte Mikroorganismen dein Eingelegtes ungenießbar machen.

#### FRISCHE ZUTATEN

Außerdem solltest du möglichst frisches Obst und Gemüse verwenden, damit viele gute Nährstoffe erhalten bleiben. Vor dem Einlegen alles gut waschen und putzen. Faule Stellen am Einlegegut können die Haltbarkeit verkürzen.



## ZUM (R)EINLEGEN

GEMÜSE UND OBST  
HALTBAR MACHEN



## GEMÜSE

### ESSIGSAUER MACHT LUSTIG

Im Grunde kannst du jedes Gemüse in Essig einlegen. Besonders gut klappt es mit festen Sorten wie Gurken, Bohnen, Karotten (Möhren), Paprika, Radieschen, Rote Rüben (Rote Beete), Zwiebeln und Zucchini.

- 1) Für den Sud Essig, Wasser, Zucker und Salz erhitzen und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 2) Ab ins Glas! Gemüsestücke auf die Gläser verteilen, 1-2 TL Einlege-Gewürz pro Glas drüberstreuen und mit dem Essigsud übergießen. Die Flüssigkeit sollte 2 cm über dem Gemüse stehen, zum Glasrand sollte noch 1 cm frei sein. Glas sofort verschließen, denn beim Abkühlen bildet sich ein Vakuum im Glas, das für die Haltbarkeit entscheidend ist.
- 3) Vier Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen.

#### FÜR 1 KG GEMÜSE BRAUCHST DU:

600 ml Wasser  
350 ml Weißweinessig  
oder Tafelessig  
150-200 g Zucker  
1-2 EL unjodiertes Salz  
(dadurch bleibt das  
Gemüse knackig)  
1-2 TL Einlege-Gewürz  
pro Glas

## OBST

### FRUCHTIG, FRUCHTIG, TRALALALALA!

Natürlich kannst du nicht nur Gemüse, sondern auch deine Obsternte haltbar machen – am besten als Kompott! Es eignet sich beinahe jedes Obst, vom Apfel bis zur Zwetschke (Pflaume).

- 1) Für den Sud Zucker, Wasser und Kompott-Gewürz in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Kompott-Gewürz nach dem Kochen wieder herausnehmen (oder zum Kochen einfach in ein Tee-Ei füllen).
- 2) Das Obst in Stücke schneiden und auf die Einmachgläser verteilen, mit dem Sud übergießen und sofort verschließen.
- 3) Um Mikroorganismen die die Haltbarkeit verkürzen können, unschädlich zu machen und um ein Vakuum zu erzeugen, wird das Kompott noch im Backofen eingekocht. Dafür stellst du die Gläser in ein tiefes Backblech, das du mit Wasser auffüllst, und schiebst es für eine halbe Stunde bei 100 Grad ins Rohr.

#### FÜR 1 KG OBST BRAUCHST DU:

2 EL Kompott-Gewürz  
600 ml Wasser  
2 EL Zucker

## KIMCHI FERMENTIEREN

### WENN MIKROBEN TOBEN

Ursprünglich kommt Kimchi aus Korea und bezeichnet üblicherweise eine fermentierte Gemüse Mischung auf der Grundlage von Chinakohl und Rettich. Verwendet werden können jedoch auch Karotten, Kraut und Radieschen.

Während des Prozesses der Fermentation werden Kohlehydrate zu Milchsäure abgebaut. Dadurch sinkt der pH-Wert, das Gemüse wird sauer und damit lange haltbar. Die Milchsäure verhindert zudem, dass sich Keime und Pilze breit machen, und ist in Verbindung mit der würzigen Marinade auch für den typischen Kimchi-Geschmack verantwortlich.

Fermente können zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe bleiben beim Fermentationsprozess nämlich erhalten. Praktisch ist das natürlich besonders im Winter, wenn frisches Gemüse rar ist. Hergestellt werden kann Kimchi in einem speziellen Fermentationsglas oder auch einfach in einem Bügelglas, aus dem der Druck entweichen kann.

#### KIMCHI-PASTE FÜR 1 KG GEMÜSE:

2 EL Kimchi-Gewürz  
3 Knoblauchzehen  
1 Apfel  
1 weiße Zwiebel  
3 cm großes Stück Ingwer  
nach Belieben etwas Soja-  
sauce und/oder Misopaste

DU HAST NOCH NIE  
GEMÜSE FERMENTIERT?

### So funktioniert's:

- 1) Gemüse in Stücke schneiden und feines, jodfreies Salz hinzufügen. Die Salzmenge sollte 2 % des Gemüsegewichts betragen, also z. B. 20 g Salz auf 1 kg Gemüse.
- 2) Für die Kimchi-Paste Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Apfel pürieren, Kimchi-Gewürz und je nach Geschmack Sojasauce und/oder Misopaste dazugeben. Gemüse und Paste mischen und kneten, bis genügend Saft austritt.
- 3) Gemüse in ein Bügelglas füllen und fest hineindrücken, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist und sich keine Luftbläschen mehr darin befinden. Um das Gemüse unter dem Flüssigkeitsspiegel zu halten, kannst du ein Kraut- oder Chinakohlblatt darauflegen und es wie einen Deckel rundherum zwischen Gemüse und Glas feststopfen.
- 4) Glas verschließen und in eine Schüssel stellen – während des Fermentationsprozesses kann Flüssigkeit austreten.
- 5) Die Fermentation dauert etwa fünf bis sieben Tage bei Raumtemperatur. Du kannst zwischendurch kosten. Ist das Gemüse fermentiert, prickelt es etwas auf der Zunge und schmeckt leicht säuerlich. Wenn du mit dem Geschmack zufrieden bist, kannst du das Glas in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation zu unterbrechen. Lässt du es weiter bei Raumtemperatur fermentieren, intensiviert sich der säuerliche Geschmack.
- 6) Nach etwa zwei bis drei Wochen Reifung im Kühlschrank stellt sich der typische Kimchi-Geschmack ein – essbar ist es aber auch schon vorher.