

INHALT

Vorwort	12	Saft – Gelee – Sirup	38
		Step by Step: Saft – Sieb, Safttuch, Abtropfsack	39
		Step by Step: Saft – Dampfensafter	40
		Step by Step: Grundrezept Gelee	41
		Blutorangengelee	42
		Quittengelee	42
		Rosenblütengelee	44
		Holunderbeeren-Apfel-Gelee	46
		Granny-Smith-Gelee ohne Geliermittel	46
		Holunderbeerensirup	48
		Himbeerensirup nach Großmutterart	48
		Holunderblütensirup	50
		Minzesirup	51
		Pikanter Apfelsirup – für Saucen	51
		Obstkompott	52
		Step by Step: Grundrezept	53
		Apfel-Preiselbeer-Kompott	56
		Rotes Apfelkompott	57
		Gewürzkompott von Boskop	57
		Step by Step: Tomatenpüree	58
		Süßsauer einmachen	60
		Step by Step: Kürbiskompott	60
		Senf-Birnen-Kompott	62
		Pikantes Apfelkompott	62
		Rotwein-Zwetschgen-Kompott	63
		Senf-Zwetschgen-Kompott	63
		Curry-Zucchetti	64
		Curry-Gurken	66
		Brombeer-Senf-Chutney	66
		Birnen-Tomaten-Chutney	67

KOCHEND EINFÜLLEN

Einführung	16
Einmachgläser	16
Konfitüre	18
Step by Step: Grundrezept Konfitüre	19
Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre	20
Beerenkonfitüre	20
Rhabarberkonfitüre mit getrockneten Aprikosen	22
Aprikosenkonfitüre	22
Hagebutten-Quitten-Konfitüre	24
Hagebuttenkonfitüre	24
Stachelbeer-Aprikosen-Konfitüre	26
Kürbis-Orangen-Konfitüre	26
Erdbeeren-Zitronen-Konfitüre	28
Kürbiskonfitüre mit Ingwer	28
Preiselbeerkonfitüre mit Äpfeln	30
Trauben-Apfel-Zwetschgen-Konfitüre	30
Orangen-Zitronen-Konfitüre	32
Birnen-Cashewnuss-Konfitüre	32
Kirschenkonfitüre ohne Zucker	34
Pflaumen-Nuss-Konfitüre	34
Mango-Karotten-Konfitüre	36
Cranberry-Konfitüre	36

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid

Gestaltung und Konzept FonaGrafik, Lea Spörri

Bilder Andreas Thumm, Claudia Albisser,
Evelyn und Hans-Peter König, Atelier Lightning
(detaillierte Angaben beim Verlag)

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-588-6

Zwetschgen-Chutney mit Korinthen	67
Feigen-Chutney	68
Rhabarber-Chutney	68
Tomaten-Apfel-Chutney	70
Stachelbeer-Chutney	71
Champignons in Essig	71
Apfel-Chutney mit Peperoncini	72
Wildbeeren-Chutney	73

STERILISIEREN

Einführung	76
Einmachgläser	76
Kochtöpfe und Kochgeräte	78

Früchte und Beeren 82

Step by Step:	
Grundrezept – mit trockenem Zucker	83
Kirschen ohne Zucker	84
Karamellbirnen	84
Step by Step:	
Grundrezept – mit Zuckersirup	88

Gemüse 90

Step by Step:	
Grundrezept – einmal sterilisieren	92
Step by Step:	
Grundrezept – zweimal sterilisieren	93
Champignons	96
Gemüse, essigsauer	98
Step by Step: Grundrezept – Essigsauer	99
Cornichons/Einlegegurken	100
Step by Step: Rande/Rote Bete	102
Kürbispüree	104
Peperoni/Gemüsepaprika	104

MILCHSÄUREGÄRUNG

Einführung	108
------------	-----

Veredlungsprozess 112

Step by Step: Sauerkraut – Grundrezept	113
Wurzelgemüse	116
Rande/Rote Bete	116
Step by Step: Mixed Pickles	118
Step by Step: Bohnen – Grundrezept	120
Cornichons	121
Sommergemüse	121

TROCKNEN – DÖRREN

Einführung	126
------------	-----

Früchte 130

Step by Step: Grundrezept –	
Früchte im Dörrapparat trocknen	131

Pilze 132

Gemüse 134

Tee- und Gewürzkräuter 136

Kräutertees	138
-------------	-----

TIEFKÜHLEN

Einführung	142
Was tiefkühlen?	144
Vorbereiten	144
Lebensmittel auftauen	146
Lagerdauer	148
Stromunterbruch	148

AROMATISIEREN

Einführung	152
Step by Step: Kräutersalz	153
Frische Kräuter in Salz einlegen	156
Chilisalz	156
Kräuteröl	158
Gewürzöl für Salate	158
Pizzaöl – zum Verfeinern	159
Provenzalisches Gewürzöl	159
Basilikumpaste	162
Getrocknete Tomaten in Olivenöl	162
Johanniskrautöl	164
Kräutersalbe	164
Himbeeressig	166
Rosmarinessig	166

VORRÄTE ÜBERWINTERN

Einführung	170
Lagerung	170
Keller	172
Erdgrube	174
Isolierkiste	174
Estrich/Dachboden	176

ANHANG

Was und wie einmachen?	180
Register	186

KIRSCHENKONFITÜRE OHNE ZUCKER

1 kg entsteinte, süße Kirschen
2 EL (30 g) Unigel oder Konfigel oder Gelfix

Zubereiten Kirschen und Geliermittel unter Rühren aufkochen, 2 bis 3 Minuten sprudelnd kochen.

Einfüllen Heiße Konfitüre in vorgewärmte Gläser füllen. Gläser sofort verschließen.



PFLAUMEN-NUSS- KONFITÜRE

250 g rote Pflaumen
250 g gelbe Pflaumen
150–200 g Gelierzucker
1 Zimtstange, in 3 bis 4 Stücke gebrochen
60 g Baum-/Walnüsse

Vorbereiten · 1 · Pflaumen halbieren, Stein entfernen, Stielansatz keilförmig herausschneiden, mit Pürierstab grob pürieren oder von Hand klein schneiden. · 2 · Baumnüsse hacken.

Zubereiten Pflaumenmus und die Hälfte des Gelierzuckers mit Zimt unter Rühren aufkochen, 2 Minuten sprudelnd kochen. Restlichen Zucker unterrühren, weitere 5 Minuten sprudelnd kochen. Zimt entfernen. Baumnüsse beifügen.

Einfüllen Heiße Konfitüre in vorgewärmte Gläser füllen. Gläser sofort verschließen.



CURRY-ZUCCHETTI

3 kg Zucchini (ausgewachsene Zucchini)
je 1 rote, grüne und gelbe Peperoni/
Gemüsepaprika
2–3 große Zwiebeln
50 g Salz
¾ l Obstessig
¾ l abgetropfter Zuchettisaft
400 g Zucker
wenig frisch gemahlener Pfeffer
3 EL mittelscharfer Curry

Vorbereiten Zucchini schälen, längs halbieren, Hälften auf Gemüsehobel grob hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Rippen entfernen, Schotenhälften in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden.

Zubereiten Zucchini, Peperoni, Zwiebeln und Salz mischen. 1 bis 2 Stunden stehen lassen. Die Zucchini ziehen viel Wasser. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Essig, Flüssigkeit, Zucker und Gewürze aufkochen. Gemüse zugeben und knackig kochen.

Einfüllen Gemüse mit Schaumlöffel aus dem Fond nehmen, in vorgewärmte Gläser füllen. Fond nochmals erhitzen, über das Gemüse gießen. Gläser verschließen.

VARIANTE

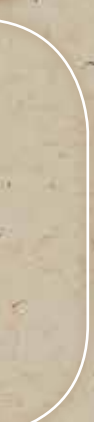
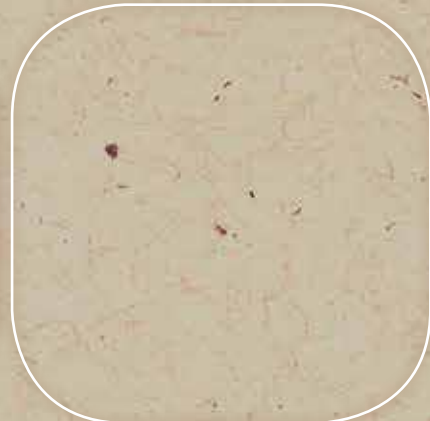
Zucchini schälen und in Würfel schneiden.

VERWENDUNG

Süßsaure Zucchini sind ein idealer Salatersatz. Sie passen auch zu Gschwellti (in der Schale gekochte Kartoffeln), Raclette und Fondue Chinoise.



MILCHSÄUREGÄRUNG



- + lebendiges Lebensmittel, das sich je nach Temperatur immer wieder verändert
- + bekömmlich, unterstützt die Verdauung
- + äußerst geringer Energiebedarf für die Herstellung/Verarbeitung
- + energiefreie Lagerung
- + für Rohkost geeignet

