

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

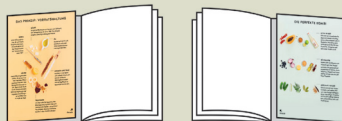
KOCHEN FÜR DEN VORRAT



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VORRATS-
HALTUNG



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MARMELADE
KOCHEN



Immer griffbereit:
EINMACH-TIPPS
VOM PROFI

REZEPTKAPITEL



06 WÜRZMITTEL &
SAUCEN



18 KONFITÜRE,
CHUTNEY & CO.



36 EINGELEGT &
FERMENTIERT



50 GEDÖRRT &
GEBACKEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variie-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 DIE SCHNELLSTE MAYO OHNE EI
21, 40, 42 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



WÜRZMITTEL & SAUCEN

- 08 SCHARFES AJVAR
- 10 GEMÜSEBRÜHE-PASTE
- 11 MINZE-PETERSILIEN-SALSA
- 12 TOMATENKETCHUP
- 14 SCHARFER HONIG-SENF
- 15 SAHNE-MEERRETTICH
- 16 GELBE CURRYPASTE
- 17 KORIANDER-ERDNUSS-PESTO



Für 2 Gläser (à 250 ml) • 30 Min. Zubereitung • Pro TL (8 g) ca. 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH

GEMÜSEBRÜHE-PASTE

EINFACH

500 g Suppengemüse (z. B.
Möhren, Knollensellerie,
Petersilienwurzel, Lauch)
½ Bund Petersilie
3 Liebstöckelblätter
100 g feines Meersalz

1 Das Gemüse vorbereiten. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gut waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Liebstöckel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Gemüse und Kräuter mit dem Meersalz in einen Mixer oder Blitzhacker geben. Erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe zu einer fein-stückigen Paste zerkleinern.

3 Die Paste in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen. Im Kühlschrank hält sich die Gemüsebrühe-Paste 3–4 Monate. Verwendet wird sie wie körnige Gemüsebrühe: 1 TL Paste mit 250 ml kochendem Wasser verrühren und Suppen, Eintöpfe und Gemüsegerichte damit würzen.



Für 2 Gläser (à 100 ml) • 15 Min. Zubereitung • Pro EL (20 g) ca. 95 kcal, 0 g E, 10 g F, 1 g KH

MINZE-PETERSILIEN-SALSA

SCHNELL

1½ Bund Petersilie
1 Bund Minze
1 Knoblauchzehe
1 rote Pfefferschote (Peperoni)
½ Bio-Zitrone
feines Meersalz
100 ml kalt gepresstes Olivenöl

1 Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfefferschote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Kräuter, Knoblauch, Pfefferschote, Zitronensaft und -schale in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

3 Die Petersilie-Minze-Mischung salzen und in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit dem Olivenöl bedecken und die Gläser fest verschließen. Im Kühlschrank ist die Salsa ca. 2 Wochen haltbar. Sie passt gut zu Lamm- oder Rindfleisch, aber auch zu Fisch, Meeresfrüchten und orientalischen Gemüsegerichten.



Für 6 Gläser (à 300 ml) • 30 Min. Zubereitung • 24 Std. Ruhen • 2 Std. 20 Min. Garen • 1 Std. Abkühlen •
Pro EL (20 g) ca. 35 kcal, 0 g E, 0 g F, 8 g KH

PFLAUMENMUS

KLASSIKER

2,5 kg Pflaumen (ersatzweise
Zwetschgen)
500 g Gelierzucker 2:1
1 Zimtstange
4 Gewürznelken

1 Am Vortag die Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Lagenweise dicht nebeneinander in einen großen Topf mit schwerem Boden schichten, dabei jede Lage mit etwas Gelierzucker bestreuen, Zimt und Nelken hinzufügen. Den Deckel auflegen und die Früchte bei Zimmertemperatur 24 Std. durchziehen lassen.

2 Am nächsten Tag die Früchte ohne Rühren langsam zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Std. kochen, auch während dieser Zeit nicht rühren. Den Deckel abnehmen und die Fruchtmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren in 15–20 Min. sämig einkochen. Die Gewürze entfernen, das Mus sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, diese gut verschließen. Kopfüber 5–10 Min. stehen lassen, wieder umdrehen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert hält sich das Pflaumenmus ca. 1 Jahr. Schmeckt als Brotaufstrich, Dessert, zu Gebäck, Dampfnudeln, Pfannkuchen und Braten.



Für 6 Gläser (à 250 ml) • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Abkühlen •
Pro EL (20 g) ca. 60 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH

ORANGENMARMELADE

ENGLISCH

2 mittelgroße Bio-Orangen
(ca. 500 g)
4 mittelgroße Orangen
(ca. 1 kg)
1 kg Gelierzucker 1:1

1 Die Bio-Orangen heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschälen und in 3–4 cm lange, sehr feine Streifen schneiden. 25 g Schalenstreifen abwägen. Alle Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Früchte vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden, den Saft dabei auffangen. 1 kg Fruchtfleisch abwägen. Orangenscheiben und -saft sowie die Schalenstreifen mit dem Gelierzucker in einen großen Topf geben und gut vermischen. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und bei großer Hitze mindestens 3–4 Min. unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen.

2 Die Marmelade sofort randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, mit Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Min. stehen lassen. Umdrehen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert hält sich die Marmelade ca. 1 Jahr. Passt zu Frühstücksbrötchen oder Toast, ideal auch zum Kochen, Backen und für Desserts.

MIXED PICKLES 🍷

GUT VORZUBEREITEN

200 g Möhren
1 große gelbe Paprika (ca. 200 g)
½ Blumenkohl (ca. 500 g)
200 g Kirschtomaten
250 ml Weißweinessig
1 EL Pimentkörner
1 EL gelbe Senfkörner
½ TL weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
Meersalz
75 g brauner Zucker

GUT ZU WISSEN

Für eine längere Haltbarkeit (bis zu 1 Jahr) die gefüllten Gläser nebeneinander in einen großen Topf stellen und Wasser bis ca. 2 cm unter den Rand dazugießen. Das Wasser aufkochen und die Mixed Pickles bei 90° ca. 30 Min. einkochen.

1 Die Möhren putzen, waschen und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften nochmals durchschneiden und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Blumenkohl waschen, Strunk und Blätter entfernen und den Kohl in ca. 3 cm große Röschen teilen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen.

2 Essig, Piment-, Senf- und Pfefferkörner, Lorbeerblatt, 1 TL Meersalz und den Zucker in einem Topf mit 750 ml Wasser aufkochen lassen. Blumenkohl, Paprika und Möhren im Gewürsud getrennt nacheinander bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Den Sud erneut aufkochen, die Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. garen, mit der Schaumkelle herausnehmen.

3 Das Gemüse in einer Schüssel vorsichtig mischen. Dann auf die sauberen, heiß ausgespülten Gläser verteilen und mit dem heißen Sud begießen, bis es ganz bedeckt ist. Die Gläser gut verschließen. An einem dunklen und kühlen Ort mindestens 24 Std. durchziehen lassen. Im Kühlschrank halten sich die Pickles ungeöffnet 2–3 Monate, geöffnet ca. 1 Woche. Passen zu einer Brotzeit mit Käse und Wurst, zu Raclette oder Braten.



FRUCHTIG-SÜSS BIS WÜRZIG-PIKANT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –
entspannter Genuss

Vorräte anlegen für Einsteiger – einfach wie nie:
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick
Wissen, was drin ist: selbstgemacht, gesund und nachhaltig



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7831-2



9 783833 878312



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de