

Ab in den Vorratsschrank

HEIMISCHES OBST
UND GEMÜSE
KÖSTLICH
HAUSGEMACHT

✱
Mit den besten
Techniken zum
Konservieren
und Einkochen
✱

 Reader's
Digest



Inhalt

Saisonkalender 12

Einleitung

- Von Apfelgelee bis Zwiebel-Chutney 16
- Gläser und andere Utensilien 18
- Gläser vorbereiten 19
- Konfitüre, Gelee, Marmelade 20
- Einkochen und Heißeinfüllen 22
- Milchsauer einlegen 24
- In Essig einlegen 26
- In Öl einlegen 28
- Früchte in Alkohol und Liköre 30
- Zutaten trocknen 32
- Konservieren durch Kälte: Einfrieren 34
- Tipps fürs sichere Einmachen 35



SPEZIAL

- Feine Senfkreationen 76
- Essig aromatisieren 112
- Zum Würzen und Verfeinern 144
- Öle aromatisieren 204
- Säfte aus Obst und Gemüse 230
- Verpacken und Verschenken 302

Rezeptteil

- Äpfel 38
- Aprikosen 48
- Auberginen 54
- Birnen 60
- Blumenkohl/Brokkoli 66
- Erbsen/Bohnen 72
- Erdbeeren 82
- Gurken 92
- Heidelbeeren 100
- Himbeeren/Brombeeren 106
- Johannisbeeren 116
- Kirschen 122
- Knoblauch 130
- Kräuter 136
- Kürbis 146
- Lauch 152
- Möhren 158
- Nüsse/Esskastanien 166
- Paprikaschoten 174
- Pfirsiche/Nektarinen 182
- Pflaumen/Mirabellen 190
- Pilze 200
- Quitten 208
- Rhabarber 214
- Rote Beten 220
- Sellerie 226
- Spargel 234
- Stachelbeeren 240
- Tomaten 246
- Weintrauben 250
- Weißkohl 258
- Wildfrüchte 264
- Zucchini 268
- Zwiebeln 280

- Register 284
- Bildnachweis/Impressum 288

Gläser und andere Utensilien

Wer nur gelegentlich und in kleineren Mengen Obst und Gemüse einmacht, wird kaum zusätzliche Geräte benötigen. Einige praktische Küchenhelfer können die Arbeit allerdings erleichtern.

Gläser gibt es in unterschiedlichsten Größen und Formen; wichtig ist, dass sie hitzebeständig sind und fest schließende Deckel haben. Zum Einfüllen von heißen Zutaten und zum Einlegen sind Twist-off-Gläser geeignet. Deckel, die beschädigt sind und nicht mehr dicht schließen, sollte man durch neue ersetzen. Einmachgläser mit Gummiringen eignen sich nur zum klassischen Einkochen.

Töpfe

Zum Kochen von Konfitüre, Gelee, Chutney und Ähnlichem benötigt man einen Topf, der so groß ist, dass nichts herausspritzt, wenn die Masse sprudelnd kocht. Er sollte vor dem Kochen etwa nur zur Hälfte gefüllt sein, außerdem aus säurebeständigem und gut leitendem Material bestehen (z. B. aus Edelstahl). Zum Einkochen (Sterilisieren) ist ein Topf, in den die Gläser vollständig und nebeneinander hineinpassen, notwendig. Wer regelmäßig Obst und Gemüse einkocht, für den lohnt es sich even-

tuell, einen speziellen Einkochtopf mit Einlegerost und integriertem Thermometer anzuschaffen.

Praktische Helferlein

Ein spezieller Einfülltrichter mit weiter Öffnung erleichtert das Befüllen von Gläsern. Eine Haushaltswaage mit Zuwiegefunktion (Tara-Taste) und ein Kurzzeitwecker ermöglichen genaues Arbeiten. Zum Umrühren darf ein Kochlöffel mit Loch nicht fehlen. Für die Herstellung von Mus oder zum Abtropfenlassen sollte ein feinmaschiges Sieb griffbereit sein – ein Passiergerät (die „flotte Lotte“) ist praktisch, wenn man häufiger weich gekochtes Obst oder Gemüse zu Mus verarbeitet. Und zur Saftbereitung ist ein Passiertuch oder -sack nützlich. Zum Zerkleinern von Zutaten leisten Mörser (z. B. für Gewürze) und Stabmixer (z. B. für Konfitüre) gute Dienste. Um Gläser nach dem Einkochen aus dem kochend heißen Wasser zu nehmen, ohne sich dabei zu verbrühen, empfiehlt sich ein Glasheber.

Gläser vorbereiten

Sauberkeit ist das A und O, damit eingemachte Köstlichkeiten unbeschadet die Lagerung überstehen – deshalb müssen Gläser und Deckel sterilisiert (also keimfrei) sein.



GLÄSER IM BACKOFEN ERHITZEN Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Die Gläser zum Sterilisieren darin mit den Öffnungen nach unten mindestens 10 Minuten erhitzen; im Ofen abkühlen lassen.



GLÄSER IN WASSER AUSKOCHEN ... Alternativ kann man die Gläser und Deckel in einem großen Topf mit heißem Wasser etwa 10 Minuten auskochen.



... UND ABTROPFEN LASSEN Die ausgekochten nasen Gläser und die Deckel umgedreht auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.

Am einfachsten ist es, Gläser und Deckel in der Geschirrspülmaschine bei höchster Temperatur zu spülen. Danach die Gläser noch warm aus der Maschine nehmen und sofort mit dem Einmachgut füllen. Andernfalls die warmen Gläser mit den passenden Deckeln zuschrauben und wegstellen. Vor der Verwendung kann man sie sicherheitshalber noch einmal mit heißem Wasser ausspülen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen (siehe Abb. unten).

Alternativ kann man Gläser auch im Backofen (siehe Abb. oben) oder im Kochtopf (siehe Abb. Mitte) sterilisieren. Die Backofen-Methode bietet sich für so viele Gläser bzw. Flaschen an, wie auf den Rost passen (Flaschen auf den Rost legen); mit Umluft können auch niedrige Gläser bzw. liegende Flaschen auf zwei Backrosten gleichzeitig sterilisiert werden. Deckel und Gummiringe sollte man vorzugsweise in Wasser auskochen, während die Gläser im Backofen erhitzt werden. Und schließlich kann man Gläser und Deckel auch in der Spüle oder einer großen Schüssel heiß ausspülen: die Gläser in Spüle oder Schüssel stellen; zuerst mit warmem, dann mit kochend heißem Wasser (z. B. aus dem Wasserkocher) füllen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die umgedrehten Gläser auf einem sauberen Tuch abtropfen und auskühlen lassen.

Ist der Deckel dicht?

Wer gebrauchte Gläser verwenden möchte, sollte darauf achten, dass sie nicht beschädigt sind und dicht schließende Deckel haben. So prüfen Sie, ob der Deckel eines Twist-off-Glases dicht schließt: Wasser in das Glas gießen, den Deckel fest aufschrauben und das Glas umgedreht auf ein Tuch stellen. Falls Wasser herausläuft, den Deckel nicht mehr verwenden. Neue Deckel gibt es im Handel.





Einkochen und Heißeinfüllen

Die Möglichkeit, Obst und Gemüse durch hohe Temperaturen haltbar zu machen, wussten schon unsere Urgroßeltern zu schätzen. Denn so konnten sie selbst eingemachtes Kompott oder süß-saures Gemüse auch im Winter genießen.

Der konservierende Effekt beim Einkochen beruht darauf, dass Lebensmittel in mit Gummiringen, Glasdeckeln und Klammern verschlossenen Gläsern zwischen 75 und 100 °C erhitzt werden. Dadurch dehnen sich Luft und Wasserdampf im Glas aus, und es entsteht ein Überdruck. Beim Abkühlen ziehen sich Luft und Dampf wieder zusammen – so bildet sich ein Vakuum im Glas, das den Deckel luftdicht verschließt.

Damit eingekochtes Obst und Gemüse auch wirklich unbeschadet die Lagerzeit überstehen, genügt das Vakuum allein nicht. Auch hier gilt: Gläser und Deckel müssen absolut sauber sein (siehe S. 19). Die Gummiringe sollten für 2–3 Minuten in Wasser, das mit etwas Essig versetzt wurde, ausgekocht werden und dann bis zur Verwendung in heißem

klarem Wasser liegen bleiben. Nicht ganz so aufwendig ist die Vorbereitung für das sog. Heißeinfüllen. Dabei werden frisch gekochtes Kompott oder weich gegartes Gemüse mit Sud direkt in saubere Twist-off-Gläser gefüllt und fest verschlossen. Im Vorrat halten sich eingekochte wie auch heiß eingefüllte Köstlichkeiten mehrere Monate, eingekochte z. T. sogar jahrelang.

Einkochen im Kochtopf und im Backofen

Wer einen Einkochtopf besitzt, kann sich glücklich schätzen. Denn dieser Spezialtopf ist das optimale Gerät zum Einkochen: Die Gläser stehen darin stabil auf einem Gitter, und die Temperatur lässt sich genau am Thermometer ablesen. Kocht man nur selten ein oder möchte es erst mal ausprobieren,

kann man Köstlichkeiten wie Kompott oder süßsaureres Gemüse auch im Kochtopf oder im Backofen haltbar machen.

- Im Kochtopf (siehe unten, Abb. Mitte): Die Temperatur des Wassers, das in den Topf gegossen wird, sollte etwa der des Glasinhalts entsprechen. Den Topf schließen und das Wasser langsam zum Kochen bringen. Je nach Einkochgut dauert die Einkochzeit bis zu 120 Minuten; sie beginnt, sobald das Wasser kocht. Die Gläser nach dem Kochen noch 10 Minuten im Topf lassen, dann herausnehmen und unter einem Tuch abkühlen lassen.
- Im Backofen (siehe unten, Abb. rechts): Die Ofentemperatur so lange halten, bis in den Gläsern Bläschen aufsteigen. Danach den Ofen ausschalten und die Gläser gemäß angegebener Einkochzeit im Ofen lassen; erst dann herausnehmen und zugedeckt abkühlen lassen.

Richtig lagern

Eingekochtes bzw. Heißeingefülltes muss an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort gelagert werden. Die Gläser sollte man zwischendurch regelmäßig daraufhin kontrollieren, ob sie noch fest verschlossen sind. Wenn bei Gläsern mit eingekochtem

Inhalt die Deckel beim Anheben locker sind oder die Lasche der Gummiringe nicht mehr nach unten zeigt, haben sich im Glas Gase gebildet – der Inhalt ist dann ungenießbar. Wölbt sich bei Twist-off-Gläsern der Deckel, ist das ebenfalls ein sicherer Hinweis auf einen verdorbenen Inhalt.

Heißeinfüllen: die schnelle Alternative zum Einkochen

Wer das zeit- und energieintensivere Einkochen scheut oder Eingemachtes höchstens 12 Monate aufbewahren möchte, kann Obst und Gemüse nach Rezept garen, dann kochend heiß in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort mit Deckeln fest verschließen. Anschließend die Gläser für einige Minuten auf den Kopf stellen, um die Luft aus dem Deckelbereich zu verdrängen. Die Gläser dann wieder umdrehen, mit einem Tuch bedecken und langsam abkühlen lassen. Während des Abkühlens bildet sich ein Vakuum. Das erkennt man daran, dass sich der Deckel leicht nach innen wölbt. Wenn beim Öffnen der Gläser das typische Knacken ertönt, hat sich das Vakuum im Glas gehalten und der Inhalt die Lagerung unbeschadet überstanden.



GLÄSER (MIT GUMMIRING) FÜLLEN UND VERSCHLIESSEN Die Gläser werden meist bis zu 2 cm unter den Rand hoch befüllt (siehe Rezept) – keinesfalls randvoll. Die Gläser mit Deckeln, Gummiringen und Klammern fest verschließen.



IM KOCHTOPF EINKOCHEN Die Gläser in einen Kochtopf stellen, der so groß ist, dass sie sich nicht verhaken. Anschließend so viel Wasser in den Topf gießen, bis es die Höhe des Einmachguts im Glas erreicht hat.



IM BACKOFEN EINKOCHEN Die gefüllten Gläser in das tiefe Backblech stellen. Das Blech etwa 2 cm hoch bzw. zur Hälfte mit Wasser füllen. Bei Obst die Ofentemperatur auf 150–160 °C, bei Gemüse auf 190–200 °C einstellen.



Apfelgelee mit Thymian Abb. oben

Für 5 Gläser (je ca. 200 ml)

4 Zweige Thymian

750 ml Apfelsaft

500 g Gelierzucker 2:1

Haltbarkeit: 4 Monate

- 1 Die Gläser vorbereiten (siehe S. 19). Die Thymianzweige waschen und die Blättchen abstreifen. Den Apfelsaft in einen Topf gießen und mit dem Gelierzucker verrühren. Die Thymianblättchen hinzufügen.
- 2 Die Saftmischung zum Kochen bringen. 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Gelee heiß in die Gläser füllen. Sofort verschließen.

Gleichmäßige Thymianwürze

Während das Gelee abkühlt, die Gläser zunächst umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen. Anschließend die Gläser immer wieder umdrehen, damit sich die Thymianblättchen gleichmäßig im Gelee verteilen.

Apfel-Rotwein-Gelee mit Salbei

Für 6 Gläser (je ca. 250 ml)

6 frische Salbeiblätter

700 ml Apfelsaft

300 ml Spätburgunder

1 kg Gelierzucker 1:1

6 TL rote Pfefferkörner

Saft von 1 Zitrone

Haltbarkeit: 12 Monate

- 1 Die Gläser vorbereiten (siehe S. 19). Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Apfelsaft, Rotwein und Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Aufkochen lassen und abschäumen. Roten Pfeffer und Zitronensaft in den Topf geben und alles 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.
- 2 Die Salbestreifen zu gleichen Teilen in die Gläser geben und das kochend heiße Gelee daraufgießen, bis die Gläser randvoll sind. (Darauf achten, dass die Pfefferkörner gleichmäßig auf die Gläser verteilt sind). Gläser verschließen, für etwa 20 Minuten auf den Kopf stellen, dann umdrehen und das Gelee abkühlen lassen.



Bratapfelkonfitüre

Für 4–5 Gläser (je ca. 400 ml)

1,5 kg Kochäpfel

(z. B. Boskop)

1 unbehandelte Zitrone

Apfelsaft (nach Bedarf)

1 Zimtstange

500 g Gelierzucker 2:1

Haltbarkeit: 12 Monate

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Äpfel waschen und trocken reiben, Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel an der dicksten Stelle rundherum einritzen und in einer ofenfesten Form nebeneinander im Ofen 25–30 Minuten backen, bis sie weich sind und die Schalen sich lösen. Herausnehmen; etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Gläser vorbereiten (siehe S. 19). Zitrone heiß waschen, trocken reiben und einen breiten Streifen Schale abschälen. Saft auspressen und mit der Schale in einen großen Topf geben. Das Fruchtfleisch der Äpfel aus den Schalen lösen und durch das Passiergerät rühren.
- 3 Vom Mus 1 kg abwiegen; falls es nicht ausreicht, mit etwas Apfelsaft auffüllen. Mit Zimt und Gelierzucker in den Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 4–5 Minuten (oder nach Angabe auf der Zuckerpackung) unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Randvoll in die Gläser füllen, Zimt und Zitronenschale dabei entfernen. Gläser fest verschließen und abkühlen lassen; kühl und dunkel lagern.





Feine Senfkreationen

Für einen einfachen Senf benötigen Sie Senfkörner, Essig, Wasser, Salz und Zucker. Dabei sorgen gelbe bzw. weiße Senfkörner für eine mildere, braune bzw. schwarze für eine kräftigere Schärfe.

Die Schärfe der Senfkörner entwickelt sich erst nach dem Mahlen und in Verbindung mit Flüssigkeit. Gewürze oder Kräuter, Honig oder

zerkleinerte Früchte machen aus einfachem Senf individuelle Kreationen. Damit fertiger Senf seinen Geschmack entfalten kann, braucht er ein paar Wochen Zeit zum Reifen.

Wichtig: Achten Sie auch hier auf Sauberkeit. Füllen Sie Ihre Senfkreationen stets in heiß ausgespülte Gläser (siehe S. 19) mit fest schließenden Deckeln.

Apfel-Ingwer-Senf

Für ca. 500 ml

100 g gelbe, 50 g braune Senfkörner und $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner fein mahlen. In einem kleinen Topf mit **125 ml Cidre** verrühren; zugedeckt etwa 4 Stunden ziehen lassen. Anschließend **1 kleinen Apfel** und **20 g frischen Ingwer** schälen und fein reiben. Mit **100 ml Apfelessig, 50 g Rohrzucker** und **1 TL Meersalz** unter die Senfmasse rühren. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Senf die gewünschte Konsistenz hat. Senf heiß in Gläser füllen; fest verschließen und 3–4 Wochen durchziehen lassen.



Einfacher Senf

Für ca. 150 ml

50 g gelbe Senfkörner zu feinem oder gröberem Senfmehl mahlen – je feiner das Senfmehl, desto feiner wird der Senf. Das Senfmehl mit **10 g Zucker** und **5 g Salz** in einer Schüssel mischen. 40 ml Wasser mit **30 g Weißweinessig** kurz aufkochen, dann etwas abkühlen lassen und unter die Senfmehlmischung rühren. Das Ganze etwa 4 Stunden zugedeckt quellen lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren. Den Senf in das Glas füllen und das Glas fest verschließen. An einem kühlen Ort 3–4 Wochen reifen lassen, dann erst genießen.

Kräutersenf

Für ca. 400 ml

100 g gelbes Senfmehl mit **15 g Mehl** mischen. Mit **60 ml Kräuteresig**, **4 EL Maiskeimöl** und 75 ml lauwarmem Wasser zu einer Paste verrühren. Zugedeckt 1 Stunde stehen lassen. Anschließend **1 Knoblauchzehe** schälen und zur Paste drücken, **1 EL Honig** und **1 EL Salz** unterrühren. **1 Bund gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Thymian, Oregano)** waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und im Blitzhacker zerkleinern. Unter die Senfpaste rühren. Senf mit Salz und Essig abschmecken, in Gläser füllen und gut 2 Wochen durchziehen lassen.



Süßer Senf

Für ca. 500 ml

120 g gelbe Senfkörner und **60 g braune Senfkörner** nicht zu fein mahlen. Das Senfmehl mit je **1 Prise Salz**, **gemahlener Gewürznelke**, **gemahlenem Koriander** und **gemahlenem Zimt** vermischen. 175 ml Wasser, **175 ml Weißweinessig** und **250 g Rohrzucker** aufkochen. Die heiße Flüssigkeit unter die Senfmehlmischung rühren. Den Senf in Gläser füllen und mindestens 3 Wochen ziehen lassen.

Chilisenf

Für ca. 400 ml

1 rote Chilischote waschen, entkernen und grob zerkleinern. **100 g gelbe Senfkörner** und **1 Stück Lorbeerblatt** hinzufügen und alles im Mörser oder im Blitzhacker fein mahlen. **2 TL Salz** und **2 Msp. edelsüßes Paprikapulver** dazugeben. In einem kleinen Topf **60 ml Weißweinessig**, 80 ml Wasser und **2 EL Zucker** aufkochen. Die Senfmischung damit begießen und alles etwa 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Den Senf durchrühren, abschmecken, in Gläser füllen und mindestens 2 Wochen durchziehen lassen.

Hauptzutat: Senfkörner



Senfkörner sind die Samen der Senfpflanze, die (genau wie Kohl) zur botanischen Familie der Kreuzblütler gehört. Je nachdem, von welcher Senfpflanze sie stammen, sind die Samen gelb oder braunschwarz. Ihr Mischungsverhältnis bestimmt die Schärfe des Senfs.



Senfkörner können im Mörser zerstoßen, im Blitzhacker oder in einer Kaffeemühle gemahlen werden. Sehr feines Pulver entsteht, wenn man das erhaltene Senfmehl zusätzlich durch ein feines Sieb schüttelt. Fertiges Senfmehl gibt es im Gewürzhandel oder Reformhaus zu kaufen.



Das mit Flüssigkeit (z. B. Essig) angerührte Senfmehl einige Zeit (je nach Rezept) zugedeckt ziehen lassen, damit sich die Schärfe entwickeln kann. Danach weitere Aromazutaten untermischen und den Senf nach Belieben mit dem Stabmixer aufschlagen; in Gläser füllen.



Paprikaschoten

Man unterscheidet die großen milden Gemüsepaprika und die kleinen Gewürz-paprika. Diese heißen in der milderer Variante Peperoni und in der scharfen Chilischoten oder Peperoncini. Alle gehören zu den sog. Capsicum-Arten und sind, wie Tomaten und Kartoffeln, Nachtschattengewächse. Die wärmeliebenden Pflanzen (deren Früchte botanisch betrachtet Beeren sind) kamen von Süd-

und Mittelamerika bzw. Südostasien nach Europa. Die zahlreichen Sorten unterscheiden sich in Größe, Form, Farbe und Schärfe. Das mehr oder weniger dicke Fruchtfleisch umschließt einen Hohlraum, in dem sich Scheidewände und Samen befinden. Die Samen enthalten Capsaicin – je mehr, desto schärfer sind die Schoten. Frische Schoten halten sich im Kühlschrank gut 1 Woche.



Für den Vorrat

getrocknet	
tiefgekühlt	✓
Kompott, Mus	
Sauce, Sugo	✓
in Salz	
Saft, Sirup	
Chutney, Relish	✓
Konfitüre, Gelee	✓
in Essig, in Öl	✓
in Alkohol	

Saison

Aus regionalem Anbau stehen Paprikaschoten vom Sommer bis in den Spätherbst hinein zur Verfügung; Importware und unter Glas angebaute Paprika sind das ganze Jahr erhältlich. Frische Chilischoten sind ebenfalls das ganze Jahr zu bekommen.

Gut in Kombination mit

anderen Fruchtgemüsen wie Tomaten, Auberginen, Zucchini. Auch Champignons, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch passen gut zu ihnen. Mediterrane Kräuter wie Oregano, Rosmarin und Thymian harmonieren gut mit Paprikaschoten und milden Peperoni; scharfe Chilischoten werden eher zum Würzen, weniger als Gemüse verwendet.

Küchenpraxis

Vor dem Zerkleinern oder Füllen Paprikaschoten putzen: Die Frucht quer oder längs (je nach Verwendung!) durchschneiden, Blütenansatz, weiße Scheidewände und Samen herauslösen und die Stücke kurz abspülen. Nach dem Entkernen von Chilis gründlich die Hände waschen oder Handschuhe tragen, um sich vor der Schärfe zu schützen.

Gegrillte Paprika in Kräuteröl

Für 3 Gläser (je ca. 375 ml)

2 kg Paprikaschoten
ca. 500 ml Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL getrockneter Oregano
1 EL Salz
1 TL Zucker

Haltbarkeit: 4 Monate

- 1 Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Paprikahälften mit den Hautseiten nach oben auf ein Blech legen und im Ofen (Mitte) etwa 10 Minuten rösten, bis sich die Haut in Blasen abhebt. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken; abkühlen lassen, anschließend häuten.
- 2 Inzwischen die Gläser vorbereiten (siehe S. 19). Öl und Essig verrühren. Mit Oregano, Salz und Zucker würzen. Die Paprikahälften in die Gläser schichten und mit dem Kräuteröl bedecken. Die Gläser verschließen.

Servieren

Die Paprikaschoten mit fein gehacktem Knoblauch und Basilikumstreifen bestreuen und mit Baguette als Vorspeise anrichten. Das Öl kann gut zum Marinieren von Gemüse oder für Salatsaucen verwendet werden.

Milde Peperoni im Essigsud

Für 4 Gläser (je ca. 375 ml)

Salz
1 kg kleine milde grüne Peperoni
1 l Branntweinessig
1 Lorbeerblatt
1 TL schwarze Pfefferkörner
3 Gewürznelken

Haltbarkeit: 4 Monate

- 1 In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Peperoni sorgfältig waschen. Für 5 Minuten in das kochende Salzwasser geben, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten und 2 Stunden trocknen lassen.
- 2 Inzwischen den Essig mit den Gewürzen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Gläser vorbereiten (siehe S. 19). Peperoni hineinschichten und mit dem heißen Sud bedecken. Gläser fest verschließen; kühl und dunkel lagern, mindestens 4 Wochen durchziehen lassen.

Schön scharf

Auch größere scharfe Peperoni lassen sich nach diesem Rezept einlegen. Nach Belieben können Sie die Schoten vorher halbieren (dabei von den Stielen befreien) und die Kerne sowie die Trennwände mit einer Messerspitze herauslösen.