

DAS BLAUE KOCHBUCH

Das Koch- und Backbuch für
Anfänger und Fortgeschrittene

55. Auflage

DAS BLAUE KOCHBUCH

Das Koch- und Backbuch für
Anfänger und Fortgeschrittene

HEA

Fachgemeinschaft für
effiziente Energieanwendung e. V.

EW

Medien und Kongresse

EW Medien und Kongresse GmbH
Frankfurt am Main | Berlin | Essen

Vorwort des Herausgebers

Etwas besonders Gutes kochen!

„Das Blaue Kochbuch“ ist unentbehrlich in jeder Küche: als Grundkochbuch unterstützt es Anfänger bei ihren ersten Kochversuchen; Fortgeschrittenen und Könnern dient es als Ratgeber und als Nachschlagewerk bei nicht alltäglichen Rezepten und deren Zubereitung. Für alle nützlich sind Warenkunde, Einkaufsratgeber, Tipps zum effizienten Arbeiten mit elektrischen Hausgeräten, aber auch das Wissen um die richtige Ernährung.

80 Jahre nach der Erstausgabe halten Sie nun schon die 55., überarbeitete Auflage in den Händen. „Das Blaue Kochbuch“ ist stets aktuell geblieben: Technische Neuerungen und geänderte Essgewohnheiten finden Eingang, ohne dabei auf Traditionsreiches und Bewährtes zu verzichten. So sind in dieser Ausgabe viele vegetarische Hauptgerichte neu aufgenommen worden oder vorhandene Rezepte haben Hinweise für eine fleischlose Variante bekommen. Selbermachen ist im Trend – das neustrukturierte Kapitel „Haltbarmachen von Lebensmitteln“ ist da eine echte Fundgrube.

Rund 4 Millionen begeisterte Käufer hat „Das Blaue Kochbuch“ seit der ersten Auflage gefunden. 1936 wurde es von Elisabeth Meyer-Haagen, der Leiterin der Lehrküche der damaligen Berliner Kraft- und Licht AG, aus der Taufe gehoben. Damals benötigten die Käufer Unterstützung bei der Bedienung des Elektroherdes, der zunehmend Einzug hielt in die Privatküchen. Heute sind Komfort und Ausstattung der Geräte auf einem viel höheren Niveau – aber von ganz alleine können sie noch keine leckere Speise zubereiten.

„Das Blaue Kochbuch“ mit seinen zahlreichen, sorgfältig ausgewählten Rezepten verhilft jedem – vom Anfänger bis zum Profi – zu Erfolgserlebnissen in der Küche.

HEA – Fachgemeinschaft für
effiziente Energieanwendung e.V.

Berlin, im Oktober 2015

Inhalt

Roter Faden durch das Buch	8	Salate	148
Wissenswertes über die vollwertige Ernährung	12	Blattsalate	155
Ernährung bei		Rohkost	157
Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten	28	Salate von gegartem Gemüse	161
		Mischsalate	164
		Marinaden, Salatsoßen, Dips	167
Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung	44	Gemüse und Gemüsegerichte	170
Elektroherde	46	Gemüse gedünstet	177
Mikrowellengeräte	60	Gemüse geschmort	190
Dampf-Gargeräte	64	Gemüsegerichte aus dem Ofen	192
Küchenmaschinen	70	Kartoffeln	196
Garverfahren	74	Teigwaren, Getreide und Reis	204
Vorspeisen	86	Teigwaren	210
Warme Vorspeisen	90	Getreide und Reis	215
Kalte Vorspeisen	96	Klöße und Knödel	220
Suppen und Eintöpfe	100	Fisch	228
Klare Suppen	106	Fisch gedünstet	234
Gebundene Suppen	108	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	237
Sättigende Suppen und Eintöpfe	114	Fisch blau	242
Süße Suppen	123	Fisch in Soße	243
Suppeneinlagen	125	Schalen- und Krebstiere	246
Soßen	128	Fleisch, Wild und Geflügel	248
Pikante Soßen	132	Fleisch-Braten	264
Kalt gerührte Soßen	142	Fleisch kurzgebraten und gegrillt	280
Abgeschlagene Soßen	145	Fleisch geschmort	287
Süße Soßen	147	Fleisch in Soße	292

Eier- und Mehlspeisen	296	Gästebewirtung leicht gemacht	484
		Gleich ein bisschen mehr	504
		Gemeinsam gegart – Zeit gespart	522
Aufläufe	310	Haltbarmachen von Lebensmitteln	530
Pikante Aufläufe	314	Süßes: Marmeladen & Co.	544
Süße Aufläufe	319	Pikantes: Chutney & Co.	548
Mal was Anderes	322	Anhang	551
Süßspeisen und Getränke	336	Kräuter und Gewürze	552
Flammeris und Flan	348	Kochtechnische Begriffe	560
Abgeschlagene Cremespeisen	350	Abkürzungen	563
Kalt gerührte Cremespeisen		Maße und Gewichte	564
und Gelees	353	Einstellungsempfehlungen	
Obstgrützen	361	für Kochstellen	gegenüber 564
Kompotte und Mus	362	Regionale Bezeichnungen	
Obstsalate	364	für Lebensmittel	565
Eisspeisen	365	Alphabetische Verzeichnisse	
Mischgetränke	369	– Gesamtverzeichnis aller Rezepte	569
		– Grundrezepte	591
Backen	372	– Rezepte für Kinder und Jugendliche	592
Grundrezepte für Teige	386	– Rezepte für vegetarische Gerichte	594
Kuchen aus der Form	404	Verzeichnis der Info-Seiten	595
Torten	416		
Kuchen vom Blech	429	Impressum	596
Geformtes Gebäck	437		
Kleingebäck	444		
Plätzchen	450		
Brot und Brötchen	460		
Pizza, Quiche & Co.	466		
Waffeln und Hörnchen	473		
Fettgebäck	476		
Füllungen, Glasuren, Guss	478		

Soßen

Soßen werden stets in Verbindung mit anderen Speisen gereicht. Sie sollen den Geschmack eines Gerichtes ergänzen und betonen, aber nicht überdecken.

Pikante Soßen dienen als Beigabe zu Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse. Kalt gerührte Soßen, die pikant oder süß abgeschmeckt sein können, werden zu Fisch, Wild und Wildgeflügel gereicht.

Abgeschlagene Soßen können warm oder kalt serviert werden. Pikant abgeschmeckt werden sie zu gegrilltem Fleisch, gebratenen Fleischstücken, gegartem Fisch oder Gemüse serviert; süß dagegen zu Aufläufen, Pudding und warmen süßen Eierspeisen gereicht.

Auch ein Dessert wird gern mit einer passenden Soße serviert. Süße Soßen werden warm zu Eis oder warm bzw. kalt zu Früchten, Flammeri, Auflauf, Pudding oder zu Klößen und warmen süßen Eierspeisen gereicht.



Binden

Flüssigkeiten, die eine sämige, dickflüssige bis cremige Konsistenz erhalten sollen, müssen durch Zugabe eines Bindemittels angegedickt werden. Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Suppen und Soßen, die auf der Basis einer **Mehlschwitze**, siehe Seite 108 und 132, hergestellt werden, erhalten dadurch eine gebundene Konsistenz.
- Bratenfond von magerem Fleisch z.B. von Rind, Kalb, Wild oder Soßenfond hell oder dunkel werden mit **Mehl** angegedickt. Dazu das Mehl mit 3 EL kaltem Wasser oder Sahne anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten in der Nachwärme quellen lassen.
- Süße Suppen, Süßspeisen und süße Soßen werden mit **Speisestärke** gebunden. Speisestärke wird auch zum Andicken eines Bratenfonds von fettem Fleisch z.B. von Gans oder Ente verwendet, um ein Absetzen des Fettes zu vermeiden. Dazu die Speisestärke mit 3 EL

kalter Flüssigkeit oder Sahne anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und nur ½ Minute in der Nachwärme quellen lassen. Bei längerem Garen verliert die Speisestärke ihre Bindefähigkeit und die Speise wird wieder flüssig.

- Fond von fettem Schweinefleisch oder Wildschwein kann mit einer Mischung aus **Mehl und Speisestärke** gebunden werden. Hierbei verhindert auch schon die geringe Menge Speisestärke ein Absetzen des Fettes. Dazu die Mischung aus Mehl und Speisestärke mit 3 EL kalter Flüssigkeit anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten in der Nachwärme quellen lassen.
- Manche Suppen und Süßspeisen können auch mit **größeren Bindemitteln** wie Grieß, Sago u.Ä. angegedickt werden. Dazu diese Bindemittel in die kochende Flüssigkeit einstreuen und die Quelldauer nach Rezeptangabe einhalten; z.B. für Grieß 10–20 Minuten, für Sago 20–30 Minuten.

Art und Menge der Bindemittel für verschiedene Speisen

Speisenart/Flüssigkeitsmenge	Mehl	Speisestärke	Mehl und Speisestärke	Butter
Grundsoße	Mehlschwitze aus			
hell und dunkel ½ l	40–50 g	20 g	–	–
dunkle Soße pikant mit Bratenfond von:				
– Rind, Kalb ½ l	40 g	–	–	40–50 g
– Schwein, fett ½ l	–	–	20 g + 15 g	–
– Gans, Ente ½ l	–	20–25 g	–	–
Soßenfond				
hell und dunkel ½ l	40 g	–	–	–
helle Soße	Mehlschwitze aus			
– pikant ½ l	40 g	–	–	–
– süß ½ l	–	25 g	–	–
Grundsuppe	Mehlschwitze aus			
hell und dunkel 1 l	40–50 g	40 g	–	–
Flammeri	–	40 g	–	–
div. andere Süßspeisen	Rezeptangaben beachten			

Diese bisher beschriebenen hauptsächlich angewandten Bindemöglichkeiten werden in der feinen Küche durch andere ersetzt:

- Dort werden helle pikante Soßen z.B. zu Huhn, Fisch, Gemüse sowie süße Soßen mit frischem **Eigelb** gebunden. Dazu Eigelb mit 2 EL kalter Flüssigkeit verquirlen und mit dem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit schlagen. Anschließend darf die Speise nicht mehr aufkochen, damit das Eigelb nicht gerinnt.
- Soßen, die ohne Bindemittel zubereitet und mit **Sahne** verfeinert werden, erhalten eine sämige Konsistenz, indem der Soßenfond mit der Sahne durch Kochen reduziert wird.
- Die **Mehlbutter** ist ebenfalls eine Methode, um Soßen zu binden. Dazu die streichfähige Butter mit Mehl verkneten und in die Soße rühren. Die Soße bis zum Sämigwerden aufkochen.
- Um eine edle Soße zu binden, **gefrorene Butterwürfel** in den Soßenfond mit einem Schnellmixstab einschäumen, bis die Soße sämig ist. Sie darf nicht mehr kochen.
- Ganz ohne Bindemittel, nur durch Zugabe von **püriertem, gegartem Gemüse** können Suppen und Soßen eine sämige Konsistenz erhalten. Dazu Gemüse mitgaren, anschließend pürieren und der Speise wieder beimischen. Diese Methode ist für die Diätküche besonders empfehlenswert.

Speisenart/Flüssigkeitsmenge	Grieß, Sago	Eigelb	Sahne	Mehlbutter	Gemüse gegart und püriert
Grundsoße					
hell und dunkel	½ l	–	–	–	–
dunkle Soße pikant mit Bratenfond von:					
– Rind, Kalb	½ l	–	–	–	250 g
– Schwein, fett	½ l	–	–	–	250 g
– Gans, Ente	½ l	–	–	–	–
Soßenfond				15 g Mehl + 80 g Butter	
hell und dunkel	½ l	–	–	–	–
helle Soße					
– pikant	½ l	–	4–6	¼ l	–
– süß	½ l	–	4–6	–	–
Grundsuppe					
hell und dunkel	1 l	40–60 g	–	–	–
Flammeri	½ l	40–50 g	–	–	–
div. andere Süßspeisen	Rezeptangaben beachten				

Gemüse-Tortilla

1	Aubergine (150 g)
1	rote Paprikaschote (200 g)
300 g	Tomaten
1	Zwiebel (50 g)
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
4	Eier (Größe M)
100 g	geriebener Gouda
50 g	geriebener Parmesan
	Salz · Pfeffer

Aubergine waschen, Stiel entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen, in Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen, in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Öl **erhitzen**, Zwiebel und Knoblauch darin **andünsten**. Aubergine, Paprika und Tomate zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten **dünsten** bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwischendurch umrühren. Auflaufform einfetten. Eier mit dem Gemüse und dem geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und backen.

einsetzen:	Auf dem Rost, mittlere Einschubleiste	
backen:	200–225 °C	30–35 Minuten
	0	5 Minuten

Pro Portion: 1239 kJ/296 kcal,
E 18 g, F 22 g, KH 6 g, BE 1

Tipp:

- ▶ Einige Thymianblättchen unter das Gemüse mengen.
- ▶ Die Auflaufform mit Backpapier auslegen, dann kann nach dem Backen die Tortilla gestürzt werden.
- ▶ Die Tortilla schmeckt warm und kalt.

Ofenkürbis

1 kg	Kürbis z.B. Hokkaido
2	Knoblauchzehen
5 Stängel	glatte Petersilie
6 EL	Olivenöl
	Salz · Pfeffer
200 g	Feta
200 g	Crème fraîche (30 % Fett)

Kürbis waschen, vierteln und die Kerne mit den Fasern entfernen. Kürbis in dünne Spalten oder kleine Stücke schneiden. Auflaufform einfetten, Kürbis hineingeben. Knoblauch schälen und hacken, Petersilie zerkleinern, beides mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Kürbis vermengen und backen. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche mischen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit punktuell auf dem Kürbis verteilen.

einsetzen:	Auf dem Rost, mittlere Einschubleiste	
backen:	200 °C	30–35 Minuten
	0	5–10 Minuten

Pro Portion: 2117 kJ/505 kcal,
E 12 g, F 44 g, KH 16 g, BE 1

Veränderung:

Kürbis mit Bacon: In Stücke geschnittenen Kürbis in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 3 EL Olivenöl vermengen. 200 g Feta über dem Kürbis zerbröckeln und mit 6 Scheiben Bacon belegen.

Tipp:

- ▶ Hokkaido Kürbis muss, im Gegensatz zu allen anderen Kürbissorten, nicht geschält werden.





Gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße

4–6 **Paprikaschoten** (1200 g)

Füllung:

1 Brötchen (45 g)

1 Zwiebel (50 g)

1 EL Pflanzenöl

500 g Hackfleisch halb und halb

1 Ei (Größe M)

½ TL Salz

1 Msp Pfeffer

1 Msp Paprika

Petersilie

Soße:

1 Zwiebel (50 g)

30 g durchwachsener Speck

500 g Tomaten

3 EL Tomatenmark

heißes Wasser nach Bedarf

1 EL Mehl oder Speisestärke
nach Belieben

½ TL Salz

1 Msp Pfeffer

1 Msp Zucker

2 EL Schmand (20 % Fett)

Von den Paprika einen Deckel abschneiden, Kerne auskratzen, Paprika waschen.

Für die Füllung Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Öl **andünsten**, mit Brötchen, Hackfleisch, Ei, Gewürzen und zerkleinerter Petersilie vermengen und abschmecken.

Für die Soße Zwiebel schälen, Zwiebel und Speck in Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen, kleinschneiden.

Zwiebel und Speck **andünsten**, Tomaten und Tomatenmark dazugeben, **ankochen** und 10–15 Minuten **fortkochen**. Pürieren, mit heißem Wasser bis zu ½ l auffüllen.

Paprika mit Hackfleischmasse füllen, in die Tomatensoße geben, **ankochen** und 30–40 Minuten **dünsten**, herausnehmen und warmhalten.

Soße **aufkochen** und mit angerührtem Mehl nach Belieben binden, mit den Gewürzen abschmecken und Schmand unterrühren.

Pro Portion: 2145 kJ/512 kcal,
E 33 g, F 33 g, KH 21 g, BE 2

Tipp:

► Eine größere Menge Paprikaschoten in einen Bräter setzen, abdecken und im Backofen auf dem Rost, untere Einschubleiste, 40–50 Minuten bei 190–210 °C dünsten. Anschließend die Soße auf der Kochstelle bereiten.

Lamm

Lammfleisch stammt von Tieren, die höchstens 12 Monate alt sind. Nach der gesetzlichen Handelsklassenverordnung für Schaffleisch entfällt die Unterteilung in Milch- und Mastlämmer. Die Qualität des Lammfleisches wird durch das Alter und den Verfettungsgrad des Tieres bestimmt. Die Rasse hat dabei kaum Bedeutung.

Lammfleisch ist besonders zart, würzig und feinfaserig. Eine gute Qualität erkennt man an einer hell- bis ziegelroten Farbe und fast weißem Fett.

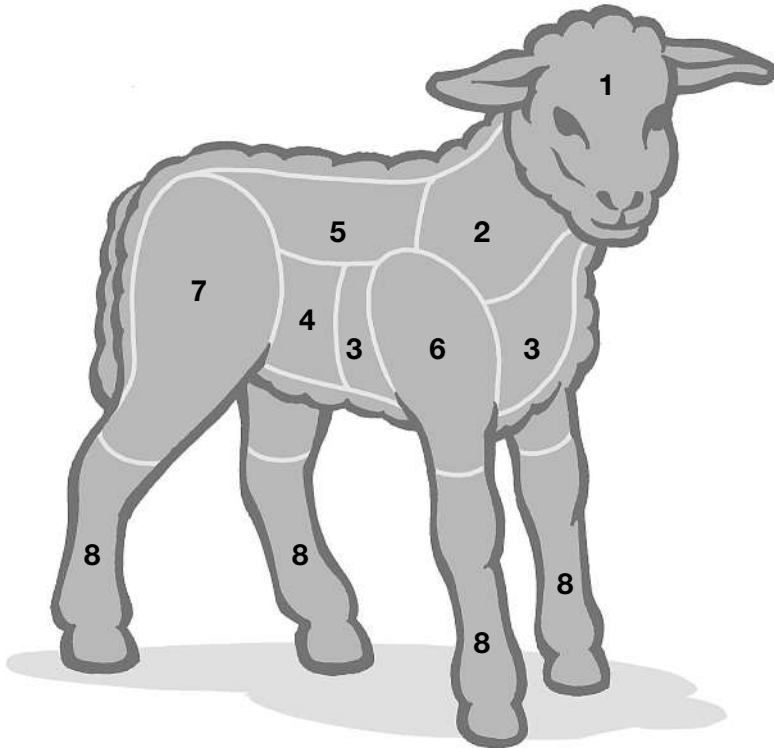
Welches Fleischstück wofür – z.B.:

Zum Kochen: Nacken, Brust, Schulter.

Zum Kurzbraten und Grillen: Kotelett, Steaks, Filet, Lachs, Haxe.

Als Braten: Keule, Rücken, Haxe.

Zum Schmoren: Keule, Nacken, Schulter, Brust, Haxe.



1. Kopf; 2. Hals mit Nacken; 3. Brust mit Brustspitze; 4. Bauch, Dünnung, Flanke; 5. Rücken, Kotelettstück mit Filet; 6. Schulter, Vorderkeule, Bug, Blatt; 7. Keule, Schlegel, Stolzen; 8. Bein mit Haxe

Lammkeule

1½ kg	Lammkeule ohne Knochen
2	Zwiebeln (100 g)
2	Knoblauchzehen
1 EL	Senf
3 EL	Olivenöl
	Salz · Pfeffer
	Blätter von 4–5
	Zweigen Thymian
¼ l	Wasser
1 EL	Mehl oder Speisestärke nach Belieben
2 EL	saure Sahne (10 % Fett)
	Salz · Pfeffer

Fleisch häuten, eventuell Fett entfernen, Fleisch waschen und trocken tupfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Thymian zu einem Brei verrühren.

Fleisch damit bestreichen, Wasser zufügen, in einen Bräter legen und braten. Zwischendurch mit Bratensud begießen und nach Bedarf heißes Wasser nachgießen.

Nach dem Braten: Braten herausnehmen und warmhalten. Bratenfond bei Bedarf mit Wasser auffüllen, **aufkochen**, mit angerührtem Mehl nach Belieben binden, Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschlossenes Gefäß auf dem Rost

einsetzen:	Untere oder mittlere Einschubleiste	
braten:	200–220 °C	90–120 Minuten
	0	5–10 Minuten

Offenes Gefäß auf dem Rost

einsetzen:	Untere oder mittlere Einschubleiste	
braten:	180–200 °C	90–120 Minuten
	0	5–10 Minuten

Pro Portion: 2229 kJ/534 kcal,
E 80 g, F 23 g, KH 2 g

Tipp:

- ▶ Geeignet für Niedertemperatur-Garen: Backofen auf 240 °C vorheizen. Lammkeule 15–20 Minuten anbraten, dann bei 75 °C 3–4 Stunden fertig braten.
- ▶ Einen Teil des Wassers durch Rotwein ersetzen.
- ▶ Anstatt Thymian zerkleinerte Rosmarinnadeln verwenden (auch beide Kräutersorten möglich).
- ▶ Nach Belieben zerkleinerte Möhren, Sellerie und Lauch mit dem Fleisch braten.



Weicher Blitzkuchen

20 Stücke

Rührteig:

250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
150 g	Zucker
1	Vanillezucker
1 Prise	Salz
200 g	Butter oder Margarine
5	Eier (Größe L)

Belag:

50 g	Zucker
50 g	Mandelstifte
50 g	Butter

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten, siehe Seite 400.

Backblech einfetten. Teig gleichmäßig darauf streichen, mit Zucker und Mandeln bestreuen, Butterflockchen darauf verteilen und backen.

Nach dem Backen: Den Kuchen noch warm in Stücke schneiden.

einsetzen:	Mittlere Einschubleiste
backen:	180–190 °C 25–35 Minuten

Pro Stück: 913 kJ/218 kcal,
E 4 g, F 14 g, KH 20 g, BE 2

Tipp:

- ▶ Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, damit er gleichmäßig braun wird.
- ▶ Blitzkuchen nicht zu scharf backen, da er sonst austrocknet und hart wird.

Sauerkirschnitten

20 Stücke

Rührteig:

200 g	Mehl
125 g	Speisestärke
1 TL	Backpulver
200 g	Zucker
1	Vanillezucker
1 Prise	Salz
	abgeriebene Zitronenschale
	unbehandelt
250 g	Butter oder Margarine
4	Eier (Größe L)

Belag:

1½ kg	Sauerkirschen
--------------	----------------------

Bestreuen:

20 g	Zucker
-------------	---------------

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten, siehe Seite 400.

Fettpfanne einfetten, Teig gleichmäßig darauf verteilen.

Kirschen waschen, entsteinen, auf dem Teig verteilen und backen.

Nach dem Backen: Kuchen gleich nach dem Herausnehmen mit Zucker bestreuen.

einsetzen:	Mittlere Einschubleiste
backen:	200–210 °C 25–30 Minuten
	0 5–10 Minuten

Pro Stück: 936 kJ/224 kcal,
E 3 g, F 12 g, KH 25 g, BE 2

Veränderung:

Obstschnitten: Anstelle von Sauerkirschen Aprikosen oder Rhabarber verwenden.

Tipp:

- ▶ 900 g gedünstete, abgetropfte Sauerkirschen auf dem Teig verteilen.

Streuselkuchen

20 Stücke

Hefeteig:

375 g	Mehl
30 g	Hefe
$\frac{1}{8}$ l	Milch (1,5 % Fett)
1	Ei (Größe L)
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
1	Vanillezucker
50 g	Butter oder Margarine

Bestreichen:

30 g	Butter
-------------	---------------

Streusel:

375 g	Butter oder Margarine
500 g	Mehl
250 g	Zucker
1 Msp	Zimt
50 g	geriebene Mandeln
1 Prise	Salz

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen, siehe Seite 394.

Backblech einfetten, Teig gleichmäßig darauf verteilen.

Mit weicher Butter bestreichen.

Für die Streusel Butter **schmelzen**. Mehl und die übrigen Zutaten vermischen. Butter tropfenweise zugeben und mit den Knethaken der Hand- oder Standkuchenmaschine vermengen, so dass Klümpchen entstehen. Streusel auf dem Teig verteilen, Teig gehen lassen und backen.

einsetzen:	Mittlere Einschubleiste	
backen:	210–225 °C	20–30 Minuten
	0	5–10 Minuten

Pro Stück: 1662 kJ/397 kcal,
E 5 g, F 21 g, KH 47 g, BE 4

Veränderung:

Anstelle der Streusel andere Beläge verwenden:

Mandelkuchen: 200 g gehackte Mandeln und 100 g Zucker vermengen und auf den Hefeteig streuen. 100 g Butterflöckchen darauf verteilen. Teig gehen lassen und backen.

Mandelkuchen mit Zuckerglasur: Nach dem Backen auf dem Mandelkuchen eine Zuckerglasur aus 125 g Puderzucker und 3–4 El Wasser mit dem Messer verstreichen.

Fladenkuchen: 2 Eiweiß verquirlen und auf den Hefeteig streichen. 200 g gehackte Mandeln oder Kokosraspel mit 100 g Zucker vermengen und darüber streuen. 100 g Butterflöckchen darauf verteilen. Teig gehen lassen und backen.

Butterkuchen: Mit den Fingern in kleinen Abständen Vertiefungen in den Hefeteig eindrücken und 150 g Butterflöckchen aufsetzen. 150 g Zucker darüber streuen.

Zuckerkuchen auf Hannoversche Art: 75 g Butter- und 75 g Schmalzflöckchen auf dem Hefeteig verteilen und 150 g Zucker darüber streuen. Teig gehen lassen und backen.



Streuselkuchen

Haltbarmachen von Lebensmitteln

**Süßes:
Marmeladen & Co.**

**Pikantes:
Chutney & Co.**

Haltbarmachen nicht als Pflichtübung, sondern weil es Freude macht. Selbstgemachtes gewinnt als Gegenpol zur industriellen Halbfertig- und Fertigware immer mehr an Bedeutung und Wertschätzung. Entscheidend sind auch kulinarische Beweggründe wie individuelles Aromatisieren und Herstellen von konservierten Leckerbissen nach eigenen Rezepten. Übrigens: Phantasievolle Kreationen von haltbar gemachten Früchten und Gemüse – süß oder pikant und liebevoll in Glas oder Flasche verpackt – sind ein willkommenes Mitbringsel oder Geschenk. Sie stehen bei kurzfristigen Einladungen zur Verfügung und können zusätzlich auf den speziellen Bedarf abgestimmt werden.



Holwucher

10.07.12

made

Herstellen von Konfitüre, Marmelade, Gelee, Mus

Konfitüre besteht aus ganzen, zerkleinerten oder passierten Früchten einer oder mehrerer Fruchtarten und Zucker.

Marmelade nennt man aufgrund eines EG-Beschlusses und der Konfitürenverordnung nur die Produkte, die aus Zitrusfrüchten wie z.B. Zitronen, Orangen, Grapefruits und Zucker hergestellt sind.

Gelee wird aus reinen Säften einer oder mehrerer Fruchtarten und Zucker bereitet.

Mus entsteht aus zerkleinerten Pflaumen, denen kein oder nur wenig Zucker zugesetzt wird und die stark eingedickt werden.

Chutney und **Relish** benötigen zu ihrer Herstellung Obst, Gemüse, Essig, Zucker und Gewürze.

Pesto ist eine ungekochte Sauce aus Kräutern oder Gemüsen mit Öl und Salz.

Bei der Herstellung von Konfitüre, Marmelade, Gelee, Mus, Chutney und Relish werden Früchte oder Fruchtsäfte durch Zufuhr von **Wärme** und Zugabe von **Zucker** eingedickt und haltbar gemacht. **Pektin** und **Fruchtsäure** unterstützen den Geliervorgang. Sie sind entweder in den Früchten in ausreichender Menge enthalten oder müssen zugegeben werden.

Früchte bzw. Fruchtsäfte können sowohl frisch als auch gefroren verwendet werden – geeignet sind fast alle Fruchtarten. Nur ohne Zucker eingefrorenes Obst oder Saft verwenden, da die Zuckermenge je nach Fruchtart bzw. Rezept höher oder niedriger sein kann.

Zucker macht die Früchte haltbar und wirkt konservierend. Eine hohe Zuckerkonzentration verhindert das Wachstum von Mikroorganismen und beugt einer möglichen Gärung und Schimmelbildung vor. Außerdem unterstützt Zucker das fruchteigene Aroma und die Stabilisierung der Fruchtfarbe. Heutzutage wird meist ein hoher Frucht- und ein niedriger Zuckeranteil gewünscht und eine Zubereitung mit kurzer Kochzeit oder sogar kaltgerührt. Dies ist bei Verwendung von speziellen Gelierzuckern möglich. Durch die niedrige Zuckerkonzentration kann eine längere Konservierung nicht mehr sichergestellt werden, darum enthalten diese Gelierzucker Konservierungsmittel (meistens Sorbinsäure). Angebrochene Gläser im Kühlschrank lagern und bald verbrauchen. Bei Verwendung von Diabetikerzucker sind die Angaben des Herstellers genau zu beachten. Bei Mus oder Chutney ist die Zuckermenge niedrig, hier wird die Haltbarkeit durch längeres Kochen erreicht. Dem Fruchtbrei wird durch Verdampfen mehr Wasser und den Mikroorganismen somit diese Lebensbedingung entzogen. Während des Eindickens entstehen eine dunkle Färbung und die gewünschte Geschmacksveränderung; zudem verringern sich Fruchtmasse, Nährstoff- und Vitamingehalt.



Pflaumenmus (Rezept siehe Seite 546)

Pektin ist ein pflanzliches Geliermittel, das in der Natur in fast allen Früchten vorkommt, allerdings in unterschiedlicher Menge. Es stützt das Zellgewebe und bewirkt die Festigkeit der Früchte. Pektin ist stark quellfähig und hat ein sehr hohes Wasserbindungsvermögen.

Saures und nicht zu stark ausgereiftes Obst enthält viel Pektin. So haben Johannisbeeren, unreife Äpfel und Quitten reichlich Pektin, während Kirschen, Erd- und Himbeeren wenig davon besitzen. Es ist günstig, pektinarme Früchte mit pektinreichen Früchten zu mischen.

Die Zugabe von Pektin beschleunigt das Gelieren des Fruchtbreis und verkürzt die Kochzeit. Als Rohstoff zur Gewinnung von Pektin wird hauptsächlich Apfel- und Zitrustrester verwendet. Pektin gibt es als **flüssiges Geliermittel** und **Gelierpulver**. **Gelierzucker** enthält Zucker und Geliermittel. Er wird im Handel für verschiedene Verhältnisse von Masse zu Zucker angeboten:

- Gelierzucker 1:1 (500 g Masse zu 500 g Gelierzucker)
- Gelierzucker Extra 2:1 (1000 g Masse zu 500 g Gelierzucker)
- Gelierzucker Extra 3:1 (1500 g Masse zu 500 g Gelierzucker)

Die Mengenverhältnisse sind für Gelee anders als für Marmeladen und Konfitüre. Bei der Zubereitung von Gelee kommt weniger Masse auf 500 g Gelierzucker zum Einsatz (Packungsangaben beachten).

Bei Verwendung von Geliermitteln ist die Packungsangabe zu beachten. Zu langes Kochen zerstört die Geliermittel und beeinträchtigt das Aroma.

Beim Kochen von Konfitüre, Marmelade und Gelee ohne Gelierhilfe muss nach ca. 30 Minuten Kochdauer eine **Gelierprobe** gemacht werden. Dazu lässt man auf einen kalten Teller etwas heiße Flüssigkeit tropfen. Wenn diese nach dem Erkalten erstarrt ist, ist der Gelierpunkt erreicht.

Vorbereitung von Früchten und Arbeitsmitteln

Bei der Herstellung von Konfitüre, Mus oder Gelee gilt: Nur so viel Obst ernten oder kaufen, wie man an einem Tag verarbeiten kann. Die Früchte waschen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Dann Blüten, Stiele und evtl. Steine entfernen. Elektrogeräte erleichtern das Zerkleinern der Früchte. Zum Zerkleinern weicher Früchte eignet sich der Stampfer, der Mixaufsatz der Küchenmaschine oder die Kompaktküchenmaschine; für hartschalige Früchte der Fleischwolf und für kleine Mengen der Schnellmixstab oder der Stabmixer. Zur Zubereitung von Saft den Abschnitt „Entsaftungsmethoden“ auf Seite 538 beachten. Alle Arbeitsmittel müssen vorher sorgfältig gereinigt werden. Damit keine Fasern vom Tuch auf die gespülten Gläser gelangen, diese nie abtrocknen, sondern umgedreht zum Abtropfen auf ein Geschirrtuch stellen.

Zubereitungsmethoden

Konfitüre, Marmelade und Gelee werden auf der Kochstelle zubereitet. Mus kann auf der Kochstelle oder im Backofen hergestellt werden.

Den Fruchtbrei oder Saft mit dem Zucker unter ständigem Rühren in einem hohen Kochtopf auf der **Kochstelle** zum Kochen bringen und bis zur Gelierprobe sprudelnd kochen lassen.



Hübsch verpackt und beschriftet ist Pfleumenmus ein tolles Mitbringsel

Das Standardwerk für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Alles rund ums Kochen und Backen.

Über 600 abwechslungsreiche Rezepte: von Grundrezepten, Klassikern, vegetarischen Gerichten, internationaler Küche, bis hin zu Marmeladen, Chutneys & Co. – jeweils mit Nährwerten. Dazu viele Tipps für ein gutes Gelingen.

Ausführlicher Ratgeber- und Warenkundeteil mit Wissenswerten zum sinnvollen Einsatz von Elektrogeräten wie Herd, Dampf-Gargerät und Mikrowelle; Erläuterungen der Garmethoden, Beschreibung der wichtigsten Lebensmittel sowie nützliche Hinweise zu Kochgeschirr und Küchenhelfern. Ergänzt durch ein Kapitel zur vollwertigen Ernährung und zur Ernährung bei Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten.

ISBN 978-3-8022-1126-3

