



ELISABETH ENGLER

# ESSIG UND SHRUBS SELBST GEMACHT

DIE 60 BESTEN REZEPTE



riva

## Datteleessig

**Ganz besonders cremiger, süß-saurer Balsamessig von dunkelbrauner Farbe**

Für 200 ml

20 Min.

Ruhezeit: 5 Tage

100 g getrocknete Datteln  
(ungeschwefelt)

200 ml Aceto balsamico

Abrieb von 1/3 Bio-Limette

1 Kardamomkapsel

1. Die Datteln entsteinen und mit dem Aceto balsamico in einem Mixer feincremig pürieren.
2. Die Limette mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale in der richtigen Menge abreiben. Essig-Frucht-Mix und den Schalenabrieb in ein verschließbares Glas geben. Den Kardamom im Mörser grob zerreiben und zufügen.
3. Gefäß verschrauben und Mischung 5 Tage lang ruhen lassen.
4. Danach durch ein Sieb filtern, bis alle Fruchtrückstände entfernt sind, dann abfüllen. Die Fruchtpulpe kann auf Wunsch noch einmal mit Aceto balsamico aufgefüllt werden und sollte nun weitere 14 Tage ruhen, bevor man sie abfiltert.

Passt besonders zu:

- Salat, Tomaten, Käse, Beizen und Marinaden von Wild, Geflügel, Rind und Schwein, Soßen, Feigen, orientalischer und arabischer Küche
- Süßspeisen und Desserts
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 9) oder als Digestif



# Erdbeeressig

## Sommerleichter fruchtiger Balsamessig von rötlicher Farbe

Für 400 ml

10 Min.

Ruhezeit: 2 Wochen

200 g Erdbeeren, am besten

Walderdbeeren

1 EL Blütenhonig

1 Zweig frische Minze oder Melisse

300 ml Apfelessig

1. Die Erdbeeren waschen und stückig schneiden, Strunk dabei entfernen (bei Walderdbeeren ist meist keiner dran, diese leicht andrücken statt schneiden). In eine Schüssel geben und mit dem Honig und den gewaschenen und grob zerkleinerten Minze- oder Melisseblättchen 2 Std. lang zugedeckt marinieren lassen.
2. Dann in eine weithalsige Flasche geben und mit dem Essig auffüllen. Alle Früchte müssen gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Für 2 Wochen an einen hellen, nicht zu warmen Ort stellen.
3. Jetzt durch ein feines Sieb filtern, danach nochmals durch ein Mulltuch drücken und den fertigen Fruchtessig abfüllen.

Passt besonders zu:

- Blattsalaten, Dressing, Spargel, Spinat, Schweinefleisch (auch kalt), Frischkäse und Quarkauflauf
- Eis, Parfait, Käsekuchen und Pudding
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 9)



## Frühlingsblütenessig

**Abhängig von den verwendeten Blüten erhält man einen goldgelben bis rosa-farbenen Blütenessig mit leichten Aromen.**

**Für 500 ml**

**10 Min.**

**Ruhezeit: 2 Wochen**

2 Handvoll gemischte Frühlingsblüten, zum Beispiel: Löwenzahn-, Veilchen-, Gänseblümchen-, Schlüsselblumen-, Schnittlauch-, Stiefmütterchen-, Taubnessel-, Fliederblüten

500 ml klarer Apfelessig

Schale von ½ Bio-Limette

1 EL Blütenhonig

1. Die Blüten trocknen, gut ausschütteln, damit sich keine Insekten mehr darin befinden. Stielansätze wegzupfen. Limette waschen und abtrocknen. Blüten zusammen mit dem Essig und der Limettenschale (ohne die weiße Unterhaut) in eine Ansatzflasche füllen. Den Honig zugeben und alles gut schütteln. Für 2 Wochen an einen hellen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen. Am besten täglich einmal schütteln.
2. Dann durch ein feines Sieb filtern und abfüllen.

**Passt besonders zu:**

- Grünen Salaten, Feldsalat, Obstsalat, Spargel, Erdbeeren, Käse, Dressing, Marinaden
- Fisch, Meeresfrüchten, eherzarten, feinen Gerichten



# Granatapfelessig

## Samtiger, fruchtiger Balsamessig von saftigem Rot

Für 500 ml

20 Min.

Ruhezeit: 1 Woche

2 Granatäpfel

80 g Blütenhonig

1 Sternanis

350 ml Weißweinessig

1. Die Granatäpfel halbieren, mit einer Zitruspresse den Saft auspressen und filtern. Abmessen, es sollten etwa 300 ml ergeben. Saft mit dem Honig und dem Sternanis in einem kleinen Kochtopf bei niedriger Hitze etwa 10 Min. sanft einkochen, bis man 150 ml leichten Sirup erhält. Den Sternanis herausnehmen und das Gemisch abkühlen lassen. Den Essig unterrühren und alles in eine Flasche füllen. Mindestens 1 Woche lang ruhen lassen.
2. Dann durch ein Mulltuch laufen lassen und den fertigen Fruchtestsig in eine Flasche füllen.

Passt besonders zu:

- Salat (vor allem Feldsalat und Rucola), Dressing, Lamm, Kaninchen, Hähnchen, Wild und Geflügel, Rind, Schwein, kaltem Braten, Meeresfrüchten, Fisch und Käse
- Eis, Parfait, Limonencreme, Pudding und Kompott
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 10)

Alternativ mit Condimento bianco angesetzt, wird dieser Essig milder.



# Hagebuttenessig

## Hellrötlicher, fruchtiger Essig mit leichtem Gewürzaroma

Für 500 ml

30 Min.

Ruhezeit: 2–3 Wochen

300 g frische Hagebutten

300 ml Weißweinessig

300 ml Apfelessig

2 EL Rosenblütenblätter, getrocknet

1 EL Blütenhonig

3 Gewürznelken

1 Stück Bio-Zitronenschale

(alternativ Bio-Orangenschale)

1. Die Hagebutten waschen und das Wasser gut abschütteln. Die Kelchreste abschneiden und die Hälfte der Hagebutten entkernen. Alle Hagebutten mit 200 ml Weißweinessig übergießen und in einem Kochtopf 10 Min. lang köcheln.
2. Abkühlen lassen und den restlichen Essig, die Rosenblütenblätter sowie den Honig, die Gewürznelken und die gewaschene Zitronen- oder Orangenschale zugeben.
3. Mischung in eine weithalsige Flasche füllen und 2–3 Wochen lang ruhen lassen.
4. Durch ein feines Sieb filtern und in eine Flasche füllen.

Passt besonders zu:

- Salat, Rohkost, Dressing, Gemüse, Ente, Geflügel, Schwein, Leber, kaltem Braten, Meeresfrüchten, Fisch und Käse
- Obstsalat, Melone und Kompott

