

Claudia Boss-Teichmann

Rezepte für die **große Ernte**

1001 Idee für Zucchini, Kirschen & Co



Ulmer

Je nach Essigkonzentration ist sauer Eingelegtes drei bis zwölf Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

Einlegen in Öl

Für diese einfache Konservierungsmethode eignen sich Gemüse, Kräuter und Käse. Das wasserfreie Öl verhindert das Wachstum von Mikroben und konserviert dadurch.

Und so gehen Sie dabei vor

- Nur ganz frische, einwandfreie Zutaten ohne Druckstellen und Schimmel verwenden.
- Die Zutaten müssen trocken sein, sonst können sie schimmeln.
- Es dürfen sich keine Luftblasen im Öl bilden. Daher Öl und die einzulegenden Zutaten abwechselnd einfüllen und dicht einschichten. Die Lebensmittel müssen mit einer **Ölschicht** bedeckt sein.
- Gefäße verschließen und dunkel und kühl lagern.
- In Öl Eingelegtes ist drei bis vier Monate haltbar.

Das Öl nicht wegwerfen. Es schmeckt lecker als Salatsauce oder Marinade.

Einlegen in Alkohol

Diese Methode eignet sich nur für kleinere Obstmengen – die beschwipsten Früchtchen haben einen hohen Alkohol- und Energiegehalt und können nur in Maßen konsumiert werden. Neben dem klassischen **Rumtopf** kann man so auch Zutaten für Kuchen und Desserts herstellen.

Wichtig dabei ist

- Zum Einlegen geeignet sind hochprozentige Spirituosen wie Rum, Schnaps, Weinbrand oder Wodka.
- Je nach Größe werden die Früchte ganz gelassen oder in Stücke geschnitten und mit etwas Zucker bestreut. Sie müssen komplett mit Alkohol bedeckt sein, damit sie nicht schimmeln.
- Als Einlegegefäße eignen sich **Steingutöpfe**, Gläser und weithalsige Flaschen.
- Die eingelegten Früchte sollten innerhalb eines Jahres verbraucht werden, da sie nach und nach hart werden.





Rezepte für Obst und Nüsse

Reift das Obst im Garten oder auf der Wiese, schüttet die Natur ihr Füllhorn oft gleich im Überfluss aus. Jetzt gilt es, nicht zu stöhnen, sondern dankbar zu sein ob der leckeren, gesunden Gaben. Und wohl dem, der diese Vielfalt an Aromen verarbeiten und konservieren kann.

- 18 Erdbeeren – süße Frühlingsboten
- 25 Johannisbeeren – sauer, aber vielseitig
- 30 Himbeeren – himmlisch aromatisch
- 34 Brombeeren – blauschwarze Waldschätze
- 38 Stachelbeeren – robuste Schale, süßer Kern
- 41 Süß- und Sauerkirschen – prallrote Köstlichkeiten
- 45 Mirabellen – goldgelb und zuckersüß
- 49 Pflaumen und Zwetschgen – violette Sommerboten
- 53 Pfirsiche und Aprikosen – samtigsüß
- 58 Äpfel – vielseitige Favoriten
- 63 Birnen – empfindsam und mild
- 67 Walnüsse – kernige Kraftpakete

Erdbeeren – süße Frühlingsboten

Was wäre der Mai ohne rote, pralle Erdbeeren, ohne das erste heimische Obst, das im Jahreslauf erntereif wird? Das Warten auf die Ernte aus dem eigenen Garten lohnt sich auf jeden Fall, denn hier kann man die Erdbeeren dunkelrot und vollaromatisch pflücken und sofort weiterverarbeiten.

Wann ernten? Die Haupterntezeit für Erdbeeren ist der Mai/Juni, mehrmals tragende Sorten bringen eine zweite Ernte im Spätsommer. Die kleinen Monaterdbeeren tragen bis Oktober immer wieder neu.

Erdbeeren schmecken am aromatischsten, wenn sie voll ausgereift und rundherum rot gefärbt sind. Je kleiner die Beeren sind, desto süßer schmecken sie.

Wie lagern? Die Früchte bekommen rasch Druckstellen. Optimal ist es, sie direkt nach der Ernte weiterzuverarbeiten. Sie können aber auch ein bis zwei Tage im Kühlschrank – am besten nebeneinander auf Küchenpapier im Gemüsefach – aufbewahrt werden.

Wie haltbar machen? Einkochen, in Alkohol einlegen, einfrieren, als Konfitüre.

Die besten Küchentipps

- Die Früchte nur kurz in kaltem bis lauwarmem Wasser waschen, auf keinen Fall länger im Wasser liegen lassen.
- Stielansatz und Kelchblätter erst nach dem Waschen entfernen, da die Erdbeeren sonst durch den Kontakt mit dem Wasser an Aroma verlieren.
- Erdbeeren erst direkt vor dem Servieren zuckern, da sie dadurch Saft verlieren und weich werden.
- Zum Einfrieren die Früchte ganz lassen. Geschmack, Form und Farbe bei Beeren bleiben besser erhalten, wenn sie mit etwas Zucker bestreut werden (etwa



100 g Zucker auf 1 kg Früchte). Sollen sie später allerdings für Konfitüre oder Kuchen verwendet werden, friert man sie ungezuckert ein.

- Ist es wichtig, dass das Obst in Form bleibt, weil beispielsweise später eine Torte damit belegt werden soll, legt man die Erdbeeren nebeneinander auf ein Backblech oder großes Schneidebrett und friert sie im Tiefkühlgerät vor, damit sie nicht aneinanderkleben und matschig werden. Die vorgefrorenen, schon harten Früchte kann man dann wie üblich in Gefrierbehälter füllen.
- Erdbeeren können außerdem gut als Püree eingefroren werden: Die Früchte im Mixer zerkleinern, eventuell – falls die kleinen „Nüsschen“ stören – durch ein feines Sieb streichen. Nun pur oder mit etwas Zitronensaft und Puderzucker aromatisiert einfrieren.

Beeren bleiben gut in Form, wenn man sie zunächst auf einem Tablett vorfriert.

Ruck-Zuck-Verwertung Frisch in ein Müsli geben, mit Quark oder Joghurt mischen, mit Milch pürieren (Erdbeershake), unter Grießbrei oder Milchreis mischen. Gefrorene Früchte unter einen Muffin- oder Rührkuchenteig heben.

Pfiffige Rezeptideen Es muss nicht immer Süßes sein – Erdbeeren harmonieren auch hervorragend mit Salzigem oder Saurem. Sie passen gut zu grünem Spargel oder Blattsalat wie im Rezept Seite 22. Oder legen Sie die Erdbeeren auf ein Sandwich, beispielsweise zusammen mit Salat und Putenbrust oder Käse.