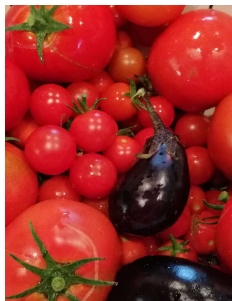
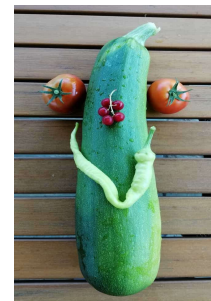


DEN SOMMER EINKOCHEN



Momentan gibt es zahlreiches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Manchmal wird es in den heimischen Gärten fast zu viel. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um sich einen Vorrat für den Winter anzulegen.

Altes Küchenwissen ist wieder gefragt: Fermentieren, Einlegen, Einkochen – das gute alte Rex-Glas kommt wieder in Mode!



Letscho (ca. 3 kg)

Zutaten: 1 kg Paprika, 200 g Pfefferoni, 1 kg Paradeiser, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 30 ml Pflanzenöl, 800 ml passierte Paradeiser, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Paprika, Pfefferoni und Paradeiser in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfelig schneiden und in Öl anbraten, das Gemüse dazugeben, mit Wasser aufgießen und die passierten Paradeiser dazugeben. Mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen, in Behälter abfüllen und einfrieren.

Hausgemachtes Ketchup (ca. 4 l)

Zutaten: 5 kg Paradeiser, 3 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln, 100 ml Pflanzenöl, 100 ml Apfelessig, frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano), 2 Lorbeerblätter, Paprikapulver, 2 EL Zucker, Salz, Pfeffer, 10 g Maisstärke

Zubereitung: Paradeiser mixen und dann durch ein Sieb streichen (Haut und Kerne entfernen). Öl erhitzen, fein würfelig geschnittene Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anrösten. Paradeisersaft hinzugeben und salzen. Den Saft zum Kochen bringen, die Hitze zurückdrehen und die Lorbeerblätter, 1 EL Salz, 2 EL Zucker, Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter hinzugeben. Den Saft eindicken lassen und den Apfelessig dazugeben. Lorbeerblätter entfernen. Falls das Ketchup zu dünnflüssig ist, mit in Wasser aufgelöster Maisstärke, binden. In saubere Flaschen heiß abfüllen und dunkel aufbewahren.

Feigenmarmelade (ca. 1 kg)

Zutaten: 900 g reife Feigen, 300 g Gelierzucker (3:1), 1 Vanilleschote

Zubereitung: Feigen waschen, Stiel entfernen und in kleine Stücke schneiden. Feigen in einen großen Topf geben, mit Gelierzucker vermischen und mit einem Pürierstab pürieren. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und dazugeben. Die Mischung etwa 5-7 Minuten unter ständigem Rühren auf dem Herd köcheln lassen. Eine Gelierprobe machen und die heiße Marmelade in saubere Gläschen füllen und gut verschließen.



Selbst Eingemachtes ist ein nettes, persönliches Mitbringsel und leistet einen Beitrag zur klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung!