

# *Spezialausgabe*


KOCHEN AUS DER VORRATSKAMMER



- 2020 -

EINFACHE REZEPTE  
FÜR DIE GANZE  
FAMILIE





BEREIT SEIN IST VIEL,  
WARTEN  
KÖNNEN IST MEHR,  
DOCH ERST DEN  
RECHTEN AUGENBLICK  
NÜTZEN IST ALLES.

(ARTHUR SCHNITZLER)



Credit: Amélie Chapalain

Aus dem Einfachen das Beste  
*Frühjahr 2020*

Redaktion, Rezepte & Fotos (sofern nicht anders angegeben) //  
Impressum: Eva Kamper-Grachegg @2020 www.meiliabstespeis.at  
Verantwortlich für journalistisch-redaktionelle Inhalte gem. § 55 II RstV: Eva  
Kamper-Grachegg, eva@meiliabstespeis.com

J A H R E S K R E I S

# Spezialausgabe

WENN KEIN WIND WEHT DANN RUDERE.

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. In Zeiten in denen wir angehalten sind, das Haus nicht mehr zu verlassen, nur noch das Notwendigste zu erledigen und uns zu Hause zurück zu ziehen, um uns alle zu schützen, gibt es wenig Platz für Ausschweifendes. Glücklicherweise dürfen sich die Schützen, die gesund bleiben, ihre Liebsten um sich haben und kräftig genug sind, um anderen zu helfen.

Umso wichtiger ist es nun Routine aufrecht zu erhalten. Uns umeinander zu kümmern, nicht zu verzagen und das Beste aus der Situation raus zu

holen. Unser Beitrag ist bestimmt kein rettender, kein lebensnotwendiger, kein dringlicher. Dennoch soll er helfen, unseren Alltag leichter zu machen - anzuregen und vielleicht auch eine neue Perspektive auf Gewohntes zu werfen. Auf den kommenden Seiten findet ihre unsere Ideen, was wir aus Zutaten aus der Vorratskammer zaubern können. Und was sich hervorragend dazu eignet ausprobiert und adaptiert zu werden.

Kocht gut, seid gut - und bleibt gesund, Eure

*Eva*  
Eva

## AUFMERKSAM

10 MINUTEN AM TAG

Abends lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Tag. Was war gut? Wofür können wir dankbar sein?

FÜR JEDE GUTE ERINNERUNG, WERFEN WIR EINEN KLEINEN STEIN IN EIN GLAS. WENN DAS GLAS VOLL IST, UNTERNEHMEN WIR GEMEINSAM ETWAS BESONDERES UND MACHEN UNS BEWUSST, WIEVIEL GUTES IN UNSEREM LEBEN PASSIERT.

## EINFACHE REZEPTE

Die Rezepte und Inspirationen sind so einfach wie möglich und so aufwändig wie nötig gestaltet.

## AUS DER VORRATSKAMMER

Die Zutaten in den Rezepten kommen aus unserer Vorratskammer - wir haben sie stets gefüllt und achten darauf, dass nie leer wird. Die lange Haltbarkeit der Zutaten gewährleistet, dass sie uns rund ums Jahr versorgt.





# MEIN VORRATS-SCHRANK

## Was hinein gehört

---

### G<sup>etreide</sup>

Mehl  
Nudeln  
Reis  
Polenta  
Couscous  
Hirse  
Quinoa  
Knäckebrot / Pumpernickel  
Haferflocken

### H<sup>ülsenfrüchte</sup>

Kichererbsen  
Linsen  
verschiedene Bohnensorten

### K<sup>onserven / Gläser</sup>

Pesto  
Oliven  
getrocknete Tomaten  
Kapern  
Mais  
Erbsen  
Essig-Gurken

Nussmus  
Apfelmus / Marmelade  
Karotten  
Pilze

### N<sup>üsse / Trockenfrüchte</sup>

Erdnüsse  
Walnüsse  
Haselnüsse  
Rosinen / Datteln

### Ö<sup>le / Fette / Essig</sup>

Rapsöl  
Olivenöl  
Sonnenblumenöl  
Balsamico  
Apfelessig

### G<sup>ewürze</sup>

Salz  
Pfeffer  
getrocknete Gemüsebrühe  
getrocknete Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano)  
Knoblauchpulver

Currypulver  
Korianderpulver  
Muskatnuss  
Paprikapulver  
Zimt  
Kakaopulver  
Gewürzmischungen

### T<sup>iefkühler</sup>

Butter  
Käse

### H<sup>altbare Milchprodukte</sup>

H-Milch  
Pflanzenmilch

### N<sup>aturprodukte</sup>

Honig

### E<sup>xtras</sup>

Zucker  
Schokolade

# H I R S E - K A R O T T E N A U F L A U F

## Z U T A T E N

200g Karotten	300	g.
Zwiebel, groß	1	Stk.
Olivenöl	2	El
Hirse	200	g
Gemüsefond	150	ml
Eier	Stk	2
Parmesan	125	g
Mozzarella	1	Stk.
Salz, Pfeffer	1	Tl
nach Geschmack		



**METHODE**  
OFEN



**ZEIT**  
50 MINUTEN



**PORTIONEN**  
8 STÜCK



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

Optional anderes Gemüse aus dem  
Tiefkühler bspw. Erbsen

## A R B E I T S ' S C H R I T T E

### SCHRITT 1

Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem schweren Top in dem Olivenöl anrösten.

Die Hirse inzwischen mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Den Gemüsefond aufstellen und die Hirse 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Den Parmesan reiben. Den Mozzarella klein würfeln oder reißen. Die Eier miteinander verquirlen – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### SCHRITT 2

Dies darf durchaus etwas kräftiger sein, da die Hirse einiges an Geschmack aufnimmt. Die Hälfte des Parmesans und den Mozzarella in die Eier rühren.

### SCHRITT 3

Die vorgekochte Hirse mit dem gerösteten Gemüse in die Eier-Mischung untermischen. Alles in die ofenfeste Form gießen – mit dem restlichen Parmesan bestreuen und etwa 15 – 20 Minuten goldbraun backen.



# HARTWEIZEN - PASTA

## ZUTATEN

Hartweizengrieß 100 g  
pro Person  
Wasser, lauwarm



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
10 MI-  
NUTEN + 30  
MINUTEN  
RUHEZEIT



**PORTIONEN**  
1



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

DIE PASTA KANN AUCH AUF EINEM KÜCHENTUCH LUFTGETROCKNET WERDEN. GETROCKNET IN GLÄSER GEFÜLLT HÄLT SIE EINIGE WOCHEN FRISCH.

BEBILDERTE SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG UNTER  
[HTTPS://WWW.MEILIABSTESPEIS.AT/HARTWEIZEN-PASTA/](https://www.meiliabstespeis.at/hartweizen-pasta/)

## ARBEITSSCHRITTE

### SCHRITT 1

Ein Holzbrett zur Hand nehmen und je nach Personen-  
zahl den Hartweizengrieß aufschütten. Nun solange Was-  
ser zugeben und kneten bis ein samtiger Teig entsteht.

### SCHRITT 2

Den Teig für die Hartweizen-Pasta in Klarsichtfolie wick-  
eln und für mindestens 30 Minuten, gerne auch über  
Nacht, ruhen lassen.

### SCHRITT 3

Das Holzbrett mit etwas Hartweizengrieß bestreuen. Den  
Teig in gleich große Stücke schneiden und Schlangen  
daraus rollen. Ein Buttermesser zur Hand nehmen und  
mit dem Rücken das Teigstück zu sich rollen. Es entste-  
ht dadurch die markante aufgeraute Oberfläche, an der  
die Sauce wunderbar haften bleibt. Mit dem Finger eine  
Mulde bilden.





# HIRSE - DINKEL - T O A S T

## ZUTATEN

Hirse, gekocht	100	g
Dinkelmehl	250	g
Trockenger (Trockenhefe)	1/2	Pkt.
Honig	1	Tl
Salz	1	Tl
Olivener Öl	1	El
Wasser, lauwarm	250	ml



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
60 MINUTEN  
INKL. RUHE-  
HEIT



**PORTIONEN**  
1 BROT



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

WIR HABEN DAS TOASTBROT IMMER MIT VOLLKORNMEHL GEBACKEN, ES LÄSST SICH ABER AUCH SICHER MIT WEIZENMEHL ZUBEREITEN. UNSER HIRSE-DINKEL TOAST KLAPPT AUCH SUPER ALS WECKERL (BRÖTCHEN). DANN EINE SCHALE WASSER IN EINER FEUERFESTE FORM IN DEN OFEN DAZU STELLEN – SO WIRD DIE KRUME KNUSPRIG.

## ARBEITSSCHRITTE

### SCHRITT 1

Für den Brotteig die trockenen Zutaten und die gekochte Hirse vermengen. Das Olivenöl und den Honig zugeben. Zum Schluss das lauwarmer Wasser so zugeben, dass ein weicher Teig entsteht – dazwischen immer wieder kneten bis der Teig sich von der Schüssel löst.

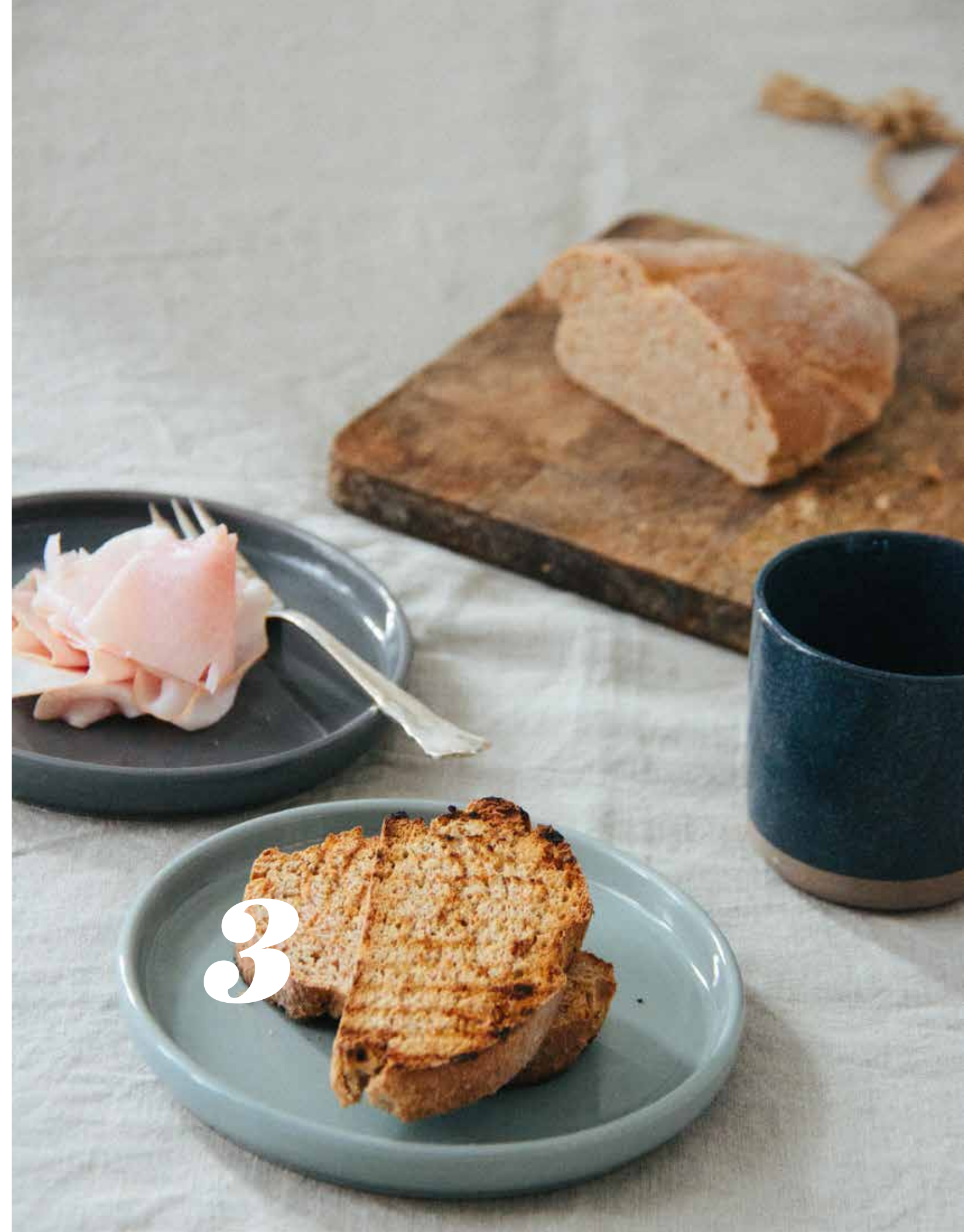
### SCHRITT 2

Zugedeckt mindestens 30 Minuten an einem gehen lassen.

Den Ofen auf 220 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

### SCHRITT 3

Den Brotteig zu einer länglichen Form kneten oder in eine ausgebutterte Kastenform geben und mit dem Messer in der Mitte einschneiden. Das Brot etwa 20 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf der Rückseite drauf klopft.



# SEMME LKNÖDEL

## ZUTATEN

Knödelbrot (alte 250 g  
Semmeln od.  
Brot würfelig  
geschnitten)  
Eier 3  
(Vollkorn-)Mehl 2 EL  
Milch\*, lauwarm 250 ml  
Salz, Pfeffer

Käsewürfel 100 g  
(optional)  
Birnen  
(optional)  
Salat  
(optional)



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
40 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

DIE SEMMELKNÖDEL LASSEN SICH MIT KÄSEWÜRFEL VERFEIERN. ALS HAUPTSPESISE GEBRATEN MIT EI ODER MIT SALAT EINE PERFEKTE MAHLZEIT.

## ARBEITSSCHRITTE

### SCHRITT 1

Für die Semmelknödel das altbackene Brot in kleine Würfel schneiden. Dabei ist es egal, ob es sich um Semmeln, Weckerl oder dunkles Brot handelt. Die restlichen Zutaten bereit stellen.

Die Milch leicht erwärmen und mit den Eiern vermengen. Über die Brotwürfel gießen. Das Mehl unter die Masse rühren. Die Käsewürfel dazu. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn alle Zutaten gut vermengt sind, die Masse zuge-  
deckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.

### SCHRITT 2

Mit nassen Händen kleine Knödel formen, dabei immer wieder darauf achten, dass die Knödel glatt sind (sonst lösen sie sich im Wasser auf).

Die Semmelknödel im siedenden (nicht kochendem) Wasser etwa 15 Minuten garen. Wer es eilig hat kann auch den Schnellkochtopf mit Dampfeinsatz verwenden (dann den Einsatz vorher buttern). Dann sind die Knödel in 4 - 6 Minuten fertig.

Die Semmelknödel mit zerlassener, brauner Butter, Schnittlauch und etwas Parmesan servieren.





# EINFACHER PIZZATEIG

## ZUTATEN

Mehl	375	g
Zucker	1	Tl
Salz	1	Tl
Wasser	250	ml
Trockengerm	2	Tl



**METHODE**  
OFEN



**ZEIT**  
15 MINUTEN  
+ 30 MIN.  
GEHZEIT + 15  
MIN. BACK-  
ZEIT



**PORTIONEN**  
1 BLECH



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

## Belag

Dosentomaten	1/2	Dose
Dosenmais		
Pizzakäse oä.		
Schinken		

Ich mag es auch gerne als einfache Beilage zu Suppen oder Eintöpfen nur mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern bestrichen.

## ARBEITSSCHRITTE

### SCHRITT 1

Germ, Zucker und Wasser mischen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 10 Minuten gehen lassen - es bilden sich dann kleine Bläschen an der Oberfläche.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde bilden und Germansatz beifügen. Solange kneten bis sich ein geschmeidiger Teig bildet (das dauert etwa 5 Minuten). Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten auf das doppelte Volumen gehen lassen.

### SCHRITT 2

Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In vier gleich große Portionen teilen - und zu einem flachen Kreis drücken oder ausrollen (etwas Rand lassen). Nach Belieben belegen und etwa 10-12 Minuten backen.

5



## VEGETARISCHE LINSEN - BOLOGNESE

### ZUTATEN

Karotten	2	Stk.
Zwiebel, rot	2	Stk.
Rote Linsen	150	g
Sellerie	1-2	Scheiben
Knoblauchzehen	2	Stk.
Tomatenmark	2	El
Zucker	1	El
Rotwein	250	ml
Gemüsebrühe-	200	ml
Dosen-Tomaten	400	ml
Balsamico-Essig	1	El
Thymian & Rosmarin		



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
30 MINUTEN +  
50 MINUTEN  
KOCHZEIT



**PORTIONEN**  
4



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

STATT DER GEMÜSEBRÜHE KANN OPTIONAL WASSER  
VERWENDET WERDEN. DER WEIN KANN OPTIONAL  
WEGGELASSEN WERDEN. GETROCKNETE GEWÜRZE  
GEBEN NOCH EXTRA AROMA.

### ARBEITSSCHRITTE

#### SCHRITT 1

Die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem schweren Top zugeben und die Gemüsewürfel kurz anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz aber stark anrösten. Es bildet sich dabei ein bräunlicher Bodensatz, der den vollen Geschmack enthält und der sich beim Ablöschen wieder löst. Zum Schluss den fein gehackten Knoblauch zugeben, ein wenig mit rösten und alles mit dem Rotwein ablöschen. Etwa 3 - 4 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

#### SCHRITT 2

Die passierten Tomaten zugeben und dann mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian und Rosmarin zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten einkochen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar ist und in die Sauce zugeben - weitere 10 - 15 Minuten weich kochen.

#### SCHRITT 3

Die Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen mit der vegetarischen Linsen-Bolognese servieren.



# L I N S E N - T O M A T E N - E I N T O P F

## Z U T A T E N

Linsen, rot	200	g
Pflanzenöl	1	Tl
Salz	1	Tl
Kurkuma	1	Tl
Zwiebel	1	Stk.
Knoblauchzehe	1	Stk.
Ingwer	1	El
Pflanzenöl	2	El
Dosen-Tomaten	100	g
Zucker	1	Tl
Gewürzmischung	1	El



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
120 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

WER KEINEN FRISCHEN INGWER ZU HAUSE HAT, KANNN AUCH GETROCKNETEN INGWER VERWENDEN. FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG WERDEN KARDAMOM, PFEFFER, MUSKATNUSS, LORBEERBLÄTTER, CHILI, KURKUMA UND NELKE GEMÖRSERT. ALS ALTERNATIVE 1 EL GARAM MASALA VERWENDEN.

## A R B E I T S S C H R I T T E

### SCHRITT 1

Die Linsen gut unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Die roten Linsen dann mit kaltem Wasser oder Gemüsefond, Salz und Kurkuma (für die leuchtende Farbe) zustellen und für etwa 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Falls die Wassermenge zu wenig wird, noch etwas Wasser zugeben.

Inzwischen die Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl langsam anbraten. Knoblauch presse und kurz mit rösten, dann die Gewürzmischung zuge-

### SCHRITT 2

ben und ebenfalls kurz mit rösten. Dann den Ingwer zugeben, rösten und alles etwa eine Minute auf kleiner Flamme schmoren lassen.

Die Tomaten zugeben - mit dem Zucker karamellisieren lassen und mit Salz abschmecken.

Die Linsen mit den Gewürz-Tomaten vermengen und verrühren.

### SCHRITT 3

Zum Servieren - falls vorhanden - frischen Koriander oder Petersilie hacken und darüber streuen.

Mit Reis servieren.







## KNUSPRIGER OLIVEN-STERZ MIT LAUWARMER SCHNITTLAUCHSAUCE

### ZUTATEN

Mais-Gries	200	g
Gemüsesuppe	750	ml
Butter	50	g
Parmesan	50	g
Oliven	50	g

Schnittlauch	1	Bund
Butter	40	g
Mehl	40	g
Gemüsesuppe	125	ml
Rote Zwiebel	1	Stk.
Butterschmalz	1	El



**METHODE**  
HERD



**ZEIT**  
120 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

ES GIBT DINGE, DIE KÖNNEN NICHT VERBESSERT WERDEN - SIE SIND GUT, SO WIE SIE SIND. DER KNUSPRIGE OLIVEN-STERZ GEHÖRT DA ZU.

### ARBEITSSCHRITTE

#### SCHRITT 1

Für den knusprigen Olivens-sterz die Suppe mit der Butter kurz aufkochen, runter drehen und die Polenta zufügen. Dickcremig einkochen – das dauert etwa 10 Minuten. Parmesan und fein geschnittene Oliven unterziehen. In eine gebutterte, ofenfeste Form streichen und auskühlen lassen.

Inzwischen für die Sauce aus Butter, Mehl und etwas Suppe eine Einmach zubereiten. Viel fein geschnittenem Schnittlauch zugeben. Soviel Suppe aufgießen,

#### SCHRITT 2

dass eine sämige Sauce entsteht. Kurz kochen lassen, damit das Mehl verkocht. Zum Schluss mit Sauerrahm verfeinern.

Für die geschmorten Zwiebel, die feinen Zwiebelringe in etwas Butterschmalz oder Öl auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten einkochen. Wer mag, kann sie noch mit etwas braunen Zucker karamellisieren – wir haben aufgrund der Eigensüße darauf verzichtet.

#### SCHRITT 3

Den Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Den ausgekühlten Sterz auf ein Brett stürzen und zuschneiden bzw. wer mag kann Formen ausstechen. Ich habe dazu ein umgedrehtes Glas verwendet. Die Sterz-Scheiben in Mais-Grieß wälzen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln und 25 Minuten knusprig backen.

## BECHERKUCHEN

### ZUTATEN

1 B. Mehl	120	g
1 B. Sauerrahm*	250	ml
Eier	3	Stk.
1/3 B. Zucker, weiß od. braun	70	g
1 B. Nüsse, gerieben	70	g
Backpulver	1	Pkt.
1/2 B. Öl	120	ml



**METHODE**  
OFEN



**ZEIT**  
8 WECK-  
GLÄSER,  
KLEIN



**PORTIONEN**  
8 STÜCK



**SCHWIERIGKEIT**  
KLEIN

WEITERE BECKERKUCHENREZEPTE UNTER  
[HTTPS://WWW.MEILIABSTESPEIS.AT/BECHERKUCHEN/](https://www.meiliabstespeis.at/becherkuchen/)

## ARBEITSSCHRITTE

### SCHRITT 1

Den Ofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Sauerrahm mit den Eiern, dem Zucker, dem Öl und ggf. Aromen (Rum, Kakao, Zitrone oä.) verquirlen - wer die Mischung schaumig aufschlägt, erhält ein flaumigeres Ergebnis.

Nüsse oder Zucchini, Karotten, Kokosraspeln zugeben und unterrühren.

### SCHRITT 2

Zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver versieben und nach und nach unterrühren. In die ausgebutterten und mit Bröseln ausgestreuten Backformen gießen - wer Silikonbackformen verwendet, kann darauf verzichten.

### SCHRITT 3

Die Backzeit variiert je nach Form (Blech etwa 15-20 Minuten, Muffins etwa 15-20 Minuten, Kastenform etwa 30-40 Minuten) - am besten die Stäbchenprobe (Stäbchen in die Mitte des Kuchens stechen, bleiben keine Reste kleben, ist er durchgebacken) durchführen.







10

## S C H E I T E R H A U F E N M I T Ä P F E L N

### Z U T A T E N

Alte Semmeln (Kipferl, Pinze, Weissbrot, Bri- oche oä.)	300	g
Milch	500	ml
Eier	3	
Vanilleschote	1/2	Stk.
Prise Salz		
Äpfel	3	Stk.
Zimt	1	Prise
Butter	2	El
Zucker	1-2	El
Rosinen (nach Geschmack)		



**METHODE**  
OFEN



**ZEIT**  
20 MI-  
NUTEN + 40  
MINUTEN  
BACKZEIT



**PORTIONEN**  
1 AUFLAUF-  
FORM



**SCHWIERIGKEIT**  
LEICHT

Klassisch wird dazu eine Vanillesauce serviert - einfach 1-2 El Stärkemehl (bspw. Maizena) mit Vanillemark oder Aroma und 500 ml Milch aufkochen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Alternativ lässt sich auch Apfelmus dazu servieren.

Es gibt viele Varianten des Scheiterhaufens. Eine meiner liebsten ist die Variante mit Heidelbeeren und geriebenen Nüssen - hier werden die Apfel-Schichten durch Heidelbeeren und geriebene Nüsse ersetzt oder ergänzt.

### A R B E I T S S C H R I T T E

#### SCHRITT 1

Das altbackene Brot in Scheiben schneiden und in die ausgebutterte und mit Semmelbrösel bestreute Form (oder die kleinen Förmchen) legen. Dicht an dicht. Dann mit dem Milch-Ei Guss übergießen.

Die Äpfel in feine Blätter schaben oder schneiden. Dicht an dicht über die Brotmasse legen. Hier können durchaus mehrere Apfelschichten übereinander gelegt werden. Je nachdem, wie viele Äpfel euch zur Verfügung stehen. Zum Abschluss mit Zimt und wer mag etwas Zucker bestreuen.

#### SCHRITT 2

Danach wieder eine Brotschicht legen. Mit dem Milch-Ei Guss übergießen, darauf achten, dass alle Brotteile gut bedeckt sind. Solange schichten, bis die Zutaten aufgebraucht oder eure gewünschte Höhe erreicht ist - Achtung, mit einer Brotschicht abschließen und genug Milch-Ei Guss übrig lassen, damit ihr die letzte Schicht begießen könnt.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze etwa 30 Minuten backen.



## A P F E L E S S I G

### Z U T A T E N

Apfelreste	1	kg
Zucker	1-2	El
Wasser	1-2	l



#### METHODE

-



#### ZEIT

5-7 WOCHEN



#### PORTIONEN

1-2 LITER



#### SCHWIERIGKEIT

LEICHT

DIE ANSÄTZE DER ESSIGMUTTER MIT ETWAS VOM GERADE ENTSTANDENEN ESSIG AUFGIESSEN IN EINEM SAUBEREN „ANZUCHTGEFÄSS“ (BSPW. GLAS, TON, KERAMIK) STEHEN LASSEN. GELEGENTLICH DIE GELEEARTIGE ESSIGMUTTER MIT DEM LÖFFEL NACH UNTEN SCHUBSEN, DAMIT GENUG LUFT DAZU KOMMT. WER SIE ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM AM LEBEN ERHALTEN WILL, GIBT AB UND AN EINEN SCHUSS WEIN DAZU – DIESEN ALKOHOL BENÖTIGT SIE, UM LEBENDIG ZU BLEIBEN.

## A R B E I T S S C H R I T T E

### SCHRITT 1

Die Apfelreste bzw. Äpfel klein schneiden und in ein sauberes Gefäß geben. Die Sauberkeit ist wesentlich, da sich sonst leicht Schimmelpilze bilden. Am besten eignen sich große Flaschen (mit größerem Ausguss) aus Glas. Diese lassen sich im Vorfeld einfach sterilisieren – dafür einfach die Gläser mit kochendem Wasser heiß ausspülen und dann im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren. Achtung, bevor die Äpfel hinein kommen, die Gläser abkühlen lassen.

Zwei Esslöffel Zucker über die Äpfel streuen – dies beschleunigt den Gärvorgang. Grundsätzlich klappt es auch ohne – dauert dann aber nochmals länger.

### SCHRITT 2

Mit kaltem Wasser auffüllen und einem sauberen (!) Tuch abdecken, so bleiben Keime fern, aber Luft hinein. Bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen stehen lassen – mit Zucker dauert es etwas weniger (ca. 10 Tage), immer wieder umrühren, das verhindert ebenso Schimmelbildung. Durch den Gärvorgang bilden sich kleine Bläschen und etwas Schaum – das ist genau richtig. Die Äpfel haben sich verfärbt, die Flüssigkeit ist naturtrüb und riecht fruchtig-säuerlich. Das Größte ist jetzt erledigt.

### SCHRITT 3

Nun die Flüssigkeit durch ein Küchentuch in ein sauberes (!) Gefäß abseihen. Erneut offen mit sauberem Küchentuch abgedeckt stehen lassen. Die Feingärung dauert nun nochmals etwa 4 Wochen. Erneut – diesmal durch ein Sieb – in die finalen Flaschen abfüllen. Im Sieb werden schlierige Fäden zurückbleiben, vielleicht sogar in eure Flaschen teilweise mit abgefüllt werden. Dies sind die Ansätze der Essigmutter. Ihr könnt sie bedenkenlos verzehren, falls etwas davon in eure Flaschen abgefüllt wurde. Wenn ihr aber eure eigene Essigmutter züchten wollt, damit ihr noch schneller Fruchtesig gewinnen könnt.



# 11



Der Vorrat sollte trocken, luftig, frostsicher, dunkel und kühl gelagert werden.

Die Versorgung sollte für 14 Tage pro Person im Haushalt reichen.

Faustregel: 1 kg Lebensmittel pro Person und Tag.

