

## **Der Vorkoster**

### **Konservendosen im Check – Wie gut ist Essen aus der Dose?**

#### **Die Rezepte**

Blitz-Tomatensauce	2
Blitz-Hummus	3
Dunkle Grundsoße	4
Chili con Carne	6
Eingekochte Pfirsiche	9

## Blitz-Tomatensauce

Rezept von Björn Freitag

Super schnell und super lecker – die Blitzsauce von Björn Freitag ist perfekt, wenn man nicht viel Zeit zum Kochen hat. Passt zu Pasta, Fisch und Fleisch.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 1 Dose geschälte Tomaten 400 g
- 1 Zweig Basilikum
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Knoblauchzehe schälen, halbieren und die angeschnittene Seite mit etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, um das Öl zu aromatisieren.
- Schalotten klein würfeln.
- Knoblauch aus der Pfanne nehmen (er wird nicht mehr gebraucht). Die Schalottenwürfel ins heiße Öl geben und anbraten, bis sie leicht braun werden.
- Die Dosentomaten in die Pfanne schütten und nach Geschmack zerdrücken, dafür eignet sich ein Kartoffelstampfer.
- Basilikumblätter klein hacken und zur Sauce geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tomatensauce muss nicht gekocht werden. Es reicht, sie zu erhitzen.

## Blitz-Hummus

Rezept von Stephan Lück

Für Hummus eignen sich Kichererbsen aus der Dose perfekt. Mit nur wenigen Zutaten wird daraus im Handumdrehen ein herrlich cremiger Dipp.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abfüllgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Mandelöl
- ½ Bio-Zitrone, Abrieb
- 6 TL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)
- 1 TL Salz
- Frische Petersilie

### Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Kichererbsen in ein geeignetes Gefäß zum Pürieren geben.
- Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit ins Gefäß geben.
- Mandelöl, Abrieb der halben Bio-Zitrone, Tahini, Kreuzkümmel, Ras el-Hanout und Salz hinzugeben.
- Pürieren, bis ein cremiger Dip entsteht. Falls die Konsistenz zu fest ist, kann noch etwas vom aufgefangenen Kichererbsenwasser zugeschüttet werden.
- Hummus mit einem Zweig Petersilie garnieren und servieren.

## Dunkle Grundsoße

Rezept von Timo Böckle

Einkochexperte Timo Böckle nennt sie seine „Grundsauce für Faule“. Die Zubereitung ist einfach – und einmal auf Vorrat gekocht, ist sie universell einsetzbar.



### Zutaten für etwa 4 Flaschen á 250 ml:

- 1 kg Soßenknochen vom Rind (funktioniert auch mit Kalbs-, Schweine- oder Wildknochen)
- 200 g rote Zwiebeln
- 120 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Karotten
- 4 Knoblauchzehen
- 140 g hauchdünne Speckscheiben, durchwachsen
- 30 g Butterschmalz
- 60 g Tomatenmark
- 10 g Zucker
- 1 l Rotwein, z. B. Dornfelder (alternativ roter Traubensaft oder Johannisbeerenektar)
- 1 l Wasser
- 15 g Salz
- 2 g schwarzer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 4 g Wacholderbeeren

**Zubereitung:**

- Soßenknochen abwaschen und trockentupfen.
- Zwiebeln, Knollensellerie, Petersilienwurzel und Karotten putzen bzw. schälen und in walnussgroße Stücke schneiden.
- Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen als Ganzes zum Gemüse geben.
- Den Boden eines großen Bräters oder Tontopfs mit Deckel mit den Speckscheiben auslegen. Das gibt zusätzlichen Geschmack und soll verhindern, dass das Gemüse anbrennt.
- Das gemischte Gemüse auf dem Speck verteilen und es anschließend mit den Knochen komplett abdecken.
- Die Knochen mit Butterschmalz bestreichen oder beträufeln.
- Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen und den Bräter/Topf für 20 Minuten ohne Deckel in den Backofen schieben.
- Sobald die Knochen an der Oberfläche ausreichend eine dunkelbraune Farbe angenommen haben, kann der Bräter/Topf aus dem Ofen genommen werden.
- Das Tomatenmark über den gerösteten Knochen verteilen. Den Zucker ebenfalls gleichmäßig verteilen.
- Den Bräter ohne Deckel erneut bei 190 °C für 10 Minuten in den Ofen geben.
- Anschließend wird alles mit Rotwein und Wasser aufgefüllt, die restlichen Gewürze (Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren) zugegeben und nochmals für 60 Minuten bei 190 °C (Umluft) und mit Deckel im Ofen gegart.
- Danach kann der Fond durch ein Sieb abgossen werden.
- Einmachgläser, Dichtgummis und Deckel müssen zuerst in kochendem Wasser sterilisiert (abgekocht) werden! Das ist sehr wichtig, um unerwünschte Keime abzutöten.
- Dann kann die Soße in die Einmachgläser gefüllt werden. Beim Einfüllen darauf achten, dass die Flüssigkeit noch 2 bis 3 cm Abstand zum Deckel hat.
- Dann die Soße bei 100 °C für 120 Minuten im Einkochtopf einkochen. Anschließend lässt man die Gläser 24 Stunden auf einem Küchentuch auskühlen (nicht im Kühlschrank!). Am besten wiederholt man das Einkochen nach 48 Stunden erneut bei 100 °C für 120 Minuten.
- Abschließend überprüfen, ob alle Gläser fest verschlossen sind. Kühl und dunkel gelagert, hält sich die Grundsauce für etwa drei bis sechs Monate.
- Die Sauce erst bei der Verwendung eindicken. Zum Beispiel durch Zugabe von Stärke oder Mehlbutter.

## Chili con Carne

Rezept von Timo Böckle

Dieses etwas unkonventionelle Chili-Rezept von Timo Böckle ist der absolute Renner unter Einkoch-Fans und schmeckt auch nach einem Jahr noch richtig lecker.



### Zutaten für 4 Personen:

- 75 g Riesenbohnenkerne (auch Jumbobohnen), getrocknet
- 75 g Mungbohnen, getrocknet
- 75 g schwarze Bohnen, getrocknet
- 75 g Kidneybohnen, getrocknet
- 500 g Rindfleisch (z. B. vom Hals oder aus der Schulter)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 Kolben frischer Gemüsemais
- 60 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 400 g Fleischtomaten
- 100 g Paprikaschoten (nach Belieben rot oder grün)
- 1-2 Chilischoten (Schärfe und Sorte nach Geschmack)
- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Stiele frischen Oregano
- 1/3 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 60 g Tomatenmark

- 250 ml Rinderbrühe

**Da dieses Gericht Fleisch und Bohnen enthält, ist es wichtig, es auf 120 °C zu erhitzen. Dazu braucht man einen Schnellkochtopf oder einen Einkochtopf.**

### **Zubereitung:**

- Bereits am Vorabend die Bohnen, getrennt nach Sorten, in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das verkürzt die Kochzeit der Bohnen und spart Strom. Nach dem Einweichen das Wasser abgießen und die Bohnen, wieder voneinander getrennt, in frischem und ungesalzenem Wasser aufkochen. Dabei die angegebene Kochzeit auf der Verpackung beachten, da die Bohnen zum Teil verschiedene Garzeiten haben. Jede Bohnensorte soll gegart sein, aber noch leichten Biss haben.
- Das Fleisch mit kaltem Wasser kurz abwaschen, trockentupfen und in gleichmäßig große mundgerechte Würfel schneiden.
- Knoblauch schälen und Maiskolben abwaschen.
- Backpapier mit etwa 10 ml Öl bestreichen. Darin werden die Maiskolben eingewickelt und in der Mikrowelle bei 800 Watt für drei bis vier Minuten gegart. Alternativ können die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser mit ca. 10 g Butter für etwa eine Stunde gegart werden. Die Kolben herausnehmen und abkühlen lassen.
- Tomaten, Paprika und Chili waschen, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Chili, Knoblauch, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz zusammen auf ein Brett geben und zusammen fein hacken, bis sich alles gut durchmischt hat.
- Maiskolben halbieren und die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden.
- Übriges Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen und das Rindfleisch darin bei mittlerer Hitze braun anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Anschließend Zwiebeln und Paprika hineingeben und mit anbraten. Die Hälfte der Rinderbrühe dazugeben und für etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Bohnen abgießen und zusammen mit Mais, Tomaten, dem gehackten Chili-Knoblauch-Oregano-Mix und der übrigen Brühe mit in den Bräter/Topf geben und alles köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wer das Chili nicht Einkochen, sondern sofort essen will, muss es nochmal für etwa eine Stunde im Bräter köcheln lassen. Das Chili ist fertig, wenn das Fleisch weich ist – die Garzeit hängt unter anderen davon ab, wie groß die Fleischstücke sind.

### **Zum Einkochen:**

- Einmachgläser, Dichtgummis und Deckel müssen zuerst in kochendem Wasser sterilisiert werden. Eine gute Portionsgröße für dieses Rezept sind

Einmachgläser mit 250 ml Inhalt. Es können aber nach Belieben kleinere oder größere Gläser verwendet werden.

- Die sterilisierten Gläser aus dem Wasser nehmen und mit dem Chili con Carne befüllen. Dabei unbedingt darauf achten, dass genug Flüssigkeit in jedem Glas ist. Den Rand eventuell abwischen, dann den Glasdeckel zusammen mit dem Gummi aufsetzen und die Gläser mit 3 Klammern verschließen.
- Die geschlossenen Gläser in einen Dampfdrucktopf setzen. Den Boden vorher mit Holzspießchen, einem Küchentuch oder Gitter bedecken, damit die Gläser nicht auf dem Topfboden stehen. Die Gläser lassen sich stapeln, allerdings sollte man darauf achten, dass sich die Gläser seitlich nicht berühren.
- Den Topf mit Wasser befüllen und erhitzen. (Die unteren Gläser stehen komplett unter Wasser, die oberen sollten bis maximal 1 cm unter den Rand unter Wasser stehen.)
- Dabei immer die Gebrauchsanweisung der verschiedenen Geräte berücksichtigen!
- Nach 60 Minuten die Gläser vorsichtig aus dem Topf heben und langsam auf einem Küchentuch abkühlen lassen (nicht im Kühlschrank!).
- Nach 24-48 Stunden den Vorgang wiederholen, um eventuell enthaltene Sporen abzutöten (Thema Botulismus).
- Die Klammern entfernen und überprüfen, ob das Glas richtig verschlossen ist. Nun ist das Chili für Monate haltbar und sicher zum Verzehr.

### **Vegetarische Variante – Chili sin Carne:**

- Anstelle des Rindfleischs, ein Bund Suppengemüse putzen und fein würfeln. Dazu 300 g festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge oder die Sorte Belana) gründlich waschen, nach Wunsch schälen und größere Knollen in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
- Kartoffeln Gewürze und vorbereitetes Gemüse (bis auf die Tomaten) anbraten. Tomatenmark mit unterrühren und kräftig anrösten lassen. Gemüsebrühe angießen, alles würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Dann erst Tomaten dazugeben, untermischen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
- Abschließend Mais und Bohnenkerne zugeben und das Chili sämig fertig schmoren und abschmecken.

### **Tipps zum Einmachen:**

Wer gute Ergebnisse beim Einmachen erzielen möchte, sollte darauf achten, dass die Zutaten eine gute Qualität haben.

Vor dem Konservieren, kann man sich vorab zum Beispiel hier über das Thema Botulismus informieren: <https://www.youtube.com/watch?v=3igxSy6eY8g>



## Eingekochte Pfirsiche

Rezept von Björn Freitag

Pfirsiche sind leicht einzukochen und eignen sich daher besonders für Einkoch-Neulinge sehr gut. Der Vorteil: Man kann sie nach eigenem Geschmack würzen und den Zuckergehalt selbst bestimmen.



### Zutaten:

- 1 kg Pfirsiche nach Wahl
- Einmachgläser nach Wahl
- Wasser
- Zucker
- 1 Zitrone
- 1-2 Sternanis

### Zubereitung:

- Grundvoraussetzungen: Die Pfirsiche müssen vorsichtig verarbeitet werden, da sie extrem druckempfindlich sind. Außerdem sollten die Früchte vollreif und von höchster Qualität sein, also keine Druckstellen oder Verletzungen aufweisen.
- Tipp: Bei der Wahl der Einmachgläser, die Größe des Haushaltes berücksichtigen. Ein Einpersonenhaushalt kann auf große Einmachgläser verzichten und sollte eher bei den kleinen Portionsgrößen bleiben. So muss man am Ende keine Reste wegwerfen.

- Zunächst werden die Pfirsiche gewaschen, geviertelt und entkernt. Bei Bedarf kann vorab die Schale entfernt werden.
- Die geviertelten Pfirsiche in ein sterilisiertes Einmachglas füllen. Dabei darauf achten, dass alle Zwischenräume so gut es geht gefüllt sind, aber sich der Deckel noch problemlos auf das Glas setzen lässt.
- Anschließend wird das Einmachglas mit einem Sud bis zwei Zentimeter unter den Rand aufgefüllt. Dafür gibt es zwei Optionen:
- **Sud aus Wasser und Zucker:** Hier kommt es bei der Dosierung auf den eigenen Geschmack und die Süße der Früchte an. Als Richtwert kann man 100 bis 500 Gramm Zucker pro Liter Wasser verwenden. Dafür wird der Zucker zunächst in Wasser aufgekocht, bis er sich vollständig gelöst hat. Das sieht man daran, dass die Flüssigkeit wieder klar wird. Es kann aber auch komplett ohne Zucker eingekocht werden.
- Zum Verfeinern des Suds den Saft einer Zitrone und Sternanis hinzugeben. Den Sternanis vor dem Abfüllen herausnehmen.
- Bevor der Sud eingefüllt wird, sollte er erst etwas abkühlen.
- **Sud aus eigenem Saft:** Wenn genug Pfirsiche übrig sind, kann man diese auspressen und den eigenen Saft zum Einkochen verwenden.
- Wenn Flüssigkeit auf den Glasrand getropft ist, sollte diese mit einem sauberen Tuch abgewischt werden.
- Nach dem Einfüllen können die Gläser mit verschlossenem Deckel im Backofen oder Einkochtopf etwa 30 Minuten eingekocht werden.
- **Im Einkochtopf:** fest verschlossene Gläser so in den Topf stellen, dass sie sich seitlich nicht berühren. Den Boden vorher mit Holzspießchen, einem Küchentuch oder Gitter bedecken, damit die Gläser nicht auf dem Topfboden stehen. Wasser so hoch in den Einkochtopf füllen wie die Flüssigkeit in den Gläsern. Den Topf dann auf etwa 90 °C erhitzen und für 30 Minuten einkochen lassen.
- **Im Backofen:** Einmachgläser auf das Backblech stellen und dieses etwa zwei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Den Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze heizen. Sobald die Flüssigkeit im Glas perlt, kann man den Ofen ausschalten und die Gläser für etwa 35 Minuten darin stehen lassen.
- Die Gläser nach dem Einkochen langsam abkühlen lassen und anschließend kühl und dunkel lagern. Die eingemachten Pfirsiche können für mindestens ein Jahr aufbewahrt werden.