

Aufgeweckte entdecken Einwecken

Das Konservieren von Lebensmitteln im Einmachglas
hat in den vergangenen Jahrzehnten einen Imagewandel erlebt.

Neuer Trend oder veraltete Kochkunst? Wo sich bis vor einigen Jahrzehnten auf den Kellerregalen noch Gläser mit Apfelkompott, eingelegten Gurken oder Marmelade türmten, herrscht heute meist gähnende Leere. Es scheint, als wäre das Konservieren von Obst und Gemüse im Einweckglas mit den Jahren in Vergessenheit geraten.

Asgard Knehans-Gläser aus Vermold ist sich jedoch sicher, dass das Einmachen, nun seinen zweiten Frühling erlebt.

Neue Beweggründe - gleiches Ergebnis

Während zu Großmutters Zeiten noch die Notwendigkeit des Konservierens von saisonalen Lebensmitteln bestanden habe, ist heute der Anspruch einer gesunden Ernährung Grund für die Rückkehr des Einkochtopfs in die Haushalte. Egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich, die Menschen entdecken altbewährte Rezepten wieder und holen

das längst vergessene Gerät aus dem Kellerregal hervor. „Auch im Hinblick auf Lebensmittelallergien sind selbst eingekochte Speisen eine willkommene Alternative zur in Massen produzierten Handelsware“, erklärt die 50-Jährige, die regelmäßig Kochkurse in der Volkshochschule gibt. „Bei Selbstgemachtem weiß man eben ganz genau, was drin ist.“

Den schlechten Ruf des Eingemachten als nährstofflose und verkochte Kost weist Asgard



Nur mit einer Zange kann
Asgard Knehans-Gläser die heißen
Gläser aus dem Topf holen.



doch wird aufgrund der großen Mengen zum Verschließen kein herkömmlicher Einwecktopf verwendet. „Sonst wären wir ewig damit beschäftigt“, sagt Karin Gosejohann und schiebt die unzähligen Gläschen stattdessen für 20 Minuten in den Kombidämpfer. „Das geht genauso gut und wir erzielen den gleichen Effekt wie mit dem Einkochtopf“, erklärt sie. Zuhause funktioniert das Verfahren auch mit dem Dampfgarer, mit dem Zeit, Temperatur und Wasserdampf präzise geregelt werden können.

Asgard Knehans-Gläser an. Um die Gläser luftdicht zu verschließen, benötigt man nur ein mit etwas Wasser gefülltes, hohes Backblech. Dieses bestückt man mit den Einmachgläsern und schiebt es bei 100° C für 20 Minuten in den Backofen.

Allerdings weist die Vermolderin darauf hin, dass bei der Verwendung dieser Technik die Temperatur, Zeit und Dampfentwicklung nicht so einfach

Erst wenn das Einkochgut abgekühlt ist, nimmt Asgard Knehans-Gläser die Verschlussklammern ab. Dann wagt sie die Probe aufs Exempel: Ist das Glas wirklich dicht verschlossen? Mit einer Hand fasst sie den Deckel und hebt das gesamte Glas vorsichtig daran hoch. Und tatsächlich: Nichts wackelt oder fällt herunter. Der Einkochvorgang ist geglückt, der Deckel hat sich fest auf den Gummiring gesaugt. Für weniger Mutige hat Karin Gosejohann

Birne und Senf als Salsa sind
schmackhafte Begleiter zu
Geflügel oder Käse.



■ Rezept: Asgard Kochens Gläser

Birnen-Senf-Salsa

■ Zutaten für etwa 5 Gläser (je 125 ml):

1 kg Birnen, ¼ Gewürz Zwiebel, 2 EL Senfmehl,
250 ml Apfelsaft, 20 g frischer Ingwer, 100 g
Zucker, 2 EL Apfelessig, 1 Zitrone, Salz

■ Zubereitung:

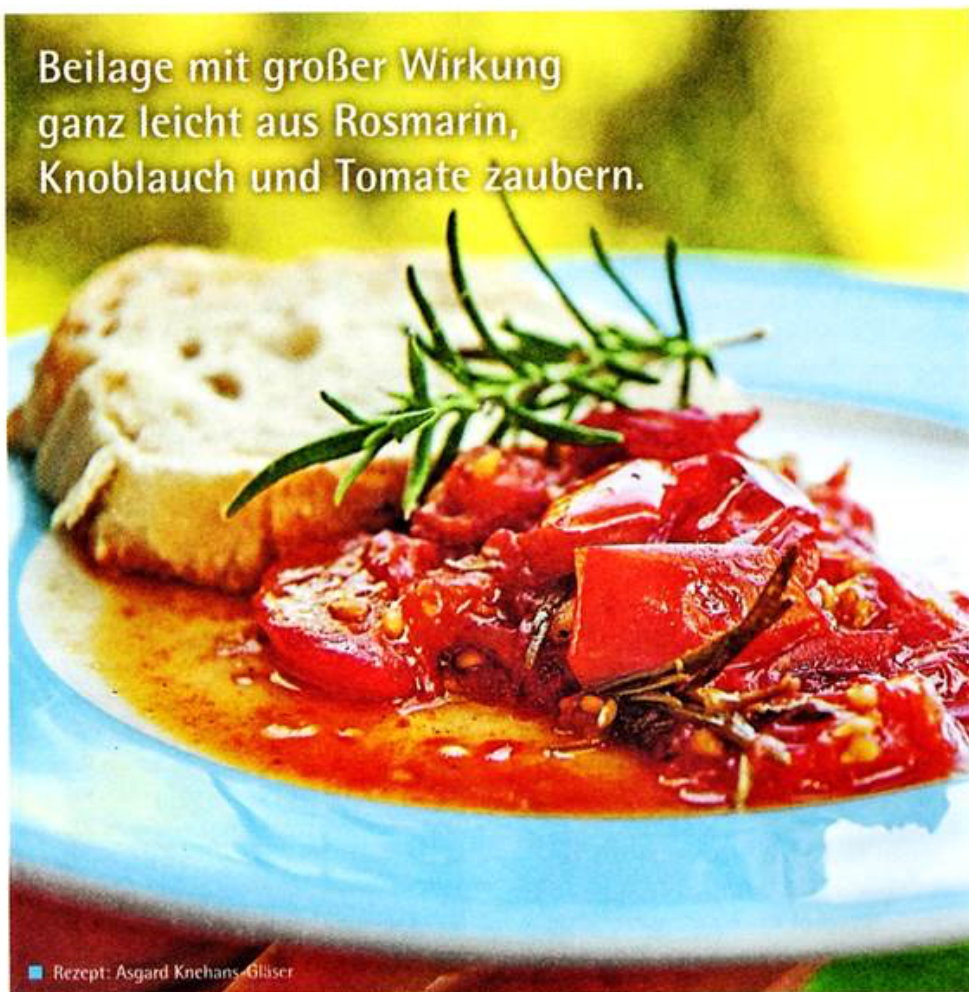
Das Senfmehl in dem Apfelsaft quellen lassen. Birnen waschen, schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Birnen, Zwiebel, Ingwer, Zitrone, Zucker und Essig in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten unter Rühren kochen, bis die Masse dickflüssig wird. Die Senfmischung unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

■ Konservierung:

Variante 1: Salsa heiß (bei Bedarf noch einmal nach dem Würzen aufkochen) in Gläser mit Schraubverschluss füllen und fest verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Variante 2: Salsa warm in Einmachgläser füllen. Angefeuchteten Einkochring auflegen. Deckel mit Klammern verschließen. Die Gläser 10 Minuten bei 90° C einkochen.

Beilage mit großer Wirkung
ganz leicht aus Rosmarin,
Knoblauch und Tomate zaubern.



■ Rezept: Asgard Knehans Gläser

Würzige Tomaten

■ Zutaten für etwa 5 Gläser (je 125 ml):

1 kg Cocktailtomaten oder kleine Strauchtomaten, 1 großer Zweig Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ getrocknete Chilischote, $\frac{1}{2}$ EL Zucker, 50 ml Olivenöl, 40 ml Balsamico-Essig

■ Zubereitung:

Backofen auf 180° C vorheizen (Umluft). Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und klein hacken. Rosmarinzweig in kleine Stücke teilen. Chilischote zerbröseln. Tomaten auf ein Backblech oder in eine Fettpfanne geben, mit den anderen Zutaten vermischen und im Backofen 30 bis 40 Minuten garen lassen, bis sie weich sind.

■ Konservierung:

Variante 1: Tomaten heiß in Gläser mit Schraubverschluss füllen, fest verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Variante 2: Die Tomaten warm in Einkochgläser füllen. Dabei darauf achten, dass der Rand sauber ist. Angefeuchteten Einkochring auflegen. Deckel mit Klammern verschließen. Die Gläser 10 Minuten bei 90° C einkochen.