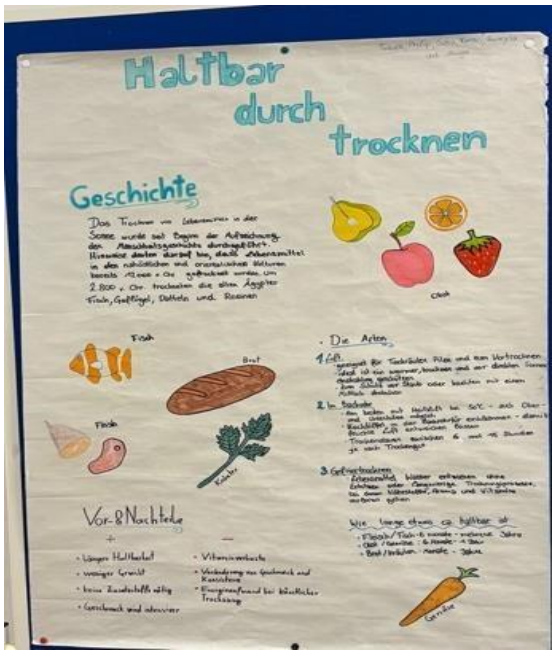
Haltbarmachen von Lebensmitteln

ein Kochbuch des GRG21

Rezepte der Schüler*innen aus den Klassen 3aW, 4cR, 4eR, 4hG (Schuljahr 2024/25)



Beef Jerky (Louis)

Ingredients:

- 500g (1 lb) lean beef (sirloin, top round, or flank steak)
- ¼ cup soy sauce
- 1 tbsp Worcestershire sauce
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper
- 1 tsp smoked paprika
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- 1 tbsp honey or brown sugar (optional)

Instructions:

1. Slice beef into thin strips (about 3mm thick) against the grain.
2. Mix all marinade ingredients in a bowl.
3. Add beef strips and marinate for at least 6 hours or overnight.
4. Preheat the oven to 70°C (160°F) or use a dehydrator.
5. Arrange beef strips on a baking rack, ensuring they don't overlap.
6. Dry in the oven with the door slightly open for 4–6 hours until firm and dry.
7. Let cool and store in an airtight container.

Trockenfleisch vom Rind

Zutaten:

500 g mageres Rindfleisch (Lendenstück, Oberschale oder Flanksteak)

¼ Tasse Sojasauce

1 EL Worcestershiresauce

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Zwiebelpulver

1 EL Honig oder brauner Zucker (optional)

Anleitung:

Rindfleisch quer zur Faser in dünne Streifen (ca. 3 mm dick) schneiden. Alle Marinadenzutaten in einer Schüssel vermischen.

Rindfleischstreifen hinzufügen und mindestens 6 Stunden oder über Nacht marinieren. Backofen auf 70 °C vorheizen oder einen Dörrapparat verwenden. Rindfleischstreifen auf einem Backrost anordnen und darauf achten, dass sie sich nicht überlappen.

Im Ofen bei leicht geöffneter Tür 4–6 Stunden trocknen lassen, bis sie fest und trocken sind.

Abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Erdbeer-Rhabarber-Marmelade (Elisabeth)

Zutaten:
75 dag Erdbeeren
25 dag Rhabarber
1 Bund Minze
50 dag Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Obst und Kräuter waschen und abtropfen lassen, Stängel entfernen/Rhabarber schälen, Blätter von den Stängeln zupfen. Alles in einem großen Kochtopf mit dem Zucker vermengen und zum Kochen bringen (rühren!). Nach einigen Minuten Herd abschalten, Marmelade abkühlen lassen, dann pürieren.
Marmelade wieder aufkochen, inzwischen Gläser und Deckel heiß waschen und bereitlegen.
Gelierprobe: einige Tropfen Marmelade vom Kochlöffel auf eine Untertasse tropfen lassen, sie sollten nach dem Abkühlen fest werden.

Wenn Ja -> Marmelade noch quasi kochend mit einem Schöpflöffel in die Gläser füllen, die auf einem feuchten Tuch stehen und die Gläser sofort zuschrauben.
Wenn Nein -> noch ein bisschen ohne Deckel kochen lassen, damit Wasser verdampft und erneut Gelierprobe machen...

Karisik Tursu Tarifi (Azra)

2 x 3 litrelik bidonlar için tarif:

Kapitel 1 1 baş lahana
Kapitel 2 1 karnabahar
Kapitel 3 6-7 havuç Kapitel 4 Salatalık, domates, fasulye vb. de ekleyebilirsiniz. Damak tadınıza bağlı Kapitel 5 10 diş sarımsak Kapitel 6 6 adet biber (damak tadınıza göre daha fazla veya daha az olabilir) Kapitel 7 1-2 limon
Kapitel 8 2,5 l kaynamış su
Kapitel 9 ½ çay bardağı iri tuz Kapitel 10 1 çay bardağı beyaz sirke (kutu başına)

Hazırlık:

- Suyu kaynatıp tuzla birlikte bir tencereye koyun ve soğumaya bırakın.
- Bu arada sebzeleri iyice yıkayın, havuçları soyun ve istediğiniz büyüklükte doğrayın. Lahananın dış ince kısmı ve yaprakları kullanılmaz.
- Kavanozu sterilize edin. Sıcak suyla kaynatıp dezenfekte edin. Kapak da.
- Lahanayı, karnabaharı, havuçları, biberleri ve sarımsak dişlerini katmanlar halinde konserve kavanozuna koyun. Fermantasyon sırasında taşmamaları için sebzelerin dibe doğru iyice bastırılması önemlidir, bu nedenle aşırı doldurmayın.
- Üzerine limonu koyup üzerine su ve 1 çay bardağı (dolu değil) sirkeyi dökün.
- Damak zevkinize göre maydanozla da kaplayabilirsiniz.
- Doğrudan kapatmayın. Su oluklara çekilmiş ve üst kısmı azalmışsa üzerine tekrar fazla su dökebilirsiniz.

- Daha sonra içine hava girmeyecek şekilde çok çok sıkı bir şekilde kapatın.
- Karanlık ve serin bir yerde saklayın ve en az 4 hafta bekleyin. 6-7 hafta sonra en iyi tadı alır.

Eingelegtes Gemüse

Rezept für 2 x 3 Liter Kanister:

- 1 Kohlkopf
- 1 Blumenkohl
- 6-7 Karotten
- Man kann auch Gurken, Tomaten, Fisolen, usw. dazugeben. Je nach Geschmack
- 10 Knoblauchzehen
- 6 Chilis (je nach Geschmack, kann mehr oder weniger sein)
- 1-2 Zitronen
- 2,5l gekochtes Wasser
- ½ Teeglas grobes Salz
- 1 Teeglas weißer Essig (pro Kanister)

Zubereitung:

- Wasser kochen und in einen Topf mit dem Salz geben, dann abkühlen lassen
- In der Zwischenzeit Gemüse gut waschen, Karotten schälen und in die gewünschte Größe schneiden. Beim Kohl wird die äußere dünnen und die Blätter nicht benutzt.
- Das Einmachglas sterilisieren. Mit heißem Wasser abkochen und desinfizieren. Den Deckel ebenso.
- Kohlkopf, Blumenkohl, Karotten, Chilis, Knoblauchzehen in Schichten in das Einmachglas reinlegen. Wichtig ist, dass das Gemüse richtig fest am Boden angedrückt werden muss, damit sie während dem Fermentieren nicht überlaufen, deshalb auch nicht zu voll machen.
- Zitrone darüberlegen und mit dem Wasser und 1 Teeglas (nicht voll) Essig begießen.
- Je nach Geschmack kann man auch mit Petersilien bedecken.
- Nicht direkt zudrehen. Falls das Wasser in die Rillen eingezogen ist, und oben weniger geworden ist, kann man es noch einmal extra mit Wasser begießen.
- Danach sehr, sehr fest zudrehen, sodass keine Luft mehr rein kann.
- An einem dunklen und kühlen Ort lagern und mindestens 4 Wochen abwarten. Allerbeste Geschmack hat es nach 6-7 Wochen.

Turşu Tarifi (Damian)

Malzemeler:

- 1 kg karışık sebze (havuç, salatalık, karnabahar, yeşil fasulye, biber vb.)
- 1 litre su
- 3 yemek kaşığı kaya tuzu (iyotlu olmamalı)
- 200 ml elma sirkesi veya beyaz sirke
- 3–4 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı şeker (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı karabiber taneleri
- 1 tatlı kaşığı hardal tohumu (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

1. Sebzeleri iyice yıkayın ve doğrayın.
2. Sarımsakları soyup ince dilimler halinde kesin.
3. Su, tuz, sirke ve şekeri karıştırarak tuzun erimesini sağlayın.
4. Sebzeleri sarımsak, karabiber ve hardal tohumu ile birlikte sterilize edilmiş kavanozlara yerleştirin.
5. Hazırladığınız tuzlu sirke karışımını sebzelerin üzerine dökün ve tamamen kaplanmasını sağlayın.
6. Kavanozları sıkıca kapatın ve serin, karanlık bir yerde 2-3 hafta fermente olmaya bırakın.
7. Fermentasyon tamamlandıktan sonra turşunuz servise hazırdır.

Turşu Tarifi

Zutaten:

- 1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Gurken, Blumenkohl, grüne Bohnen, Peperoni)
- 1 Liter Wasser
- 3 EL grobes Salz (ohne Jod)
- 200 ml Apfelessig oder Weißweinessig
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker (optional)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner (optional)

Zubereitung:

- Das Gemüse gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Wasser mit Salz, Essig und Zucker vermischen, bis sich das Salz aufgelöst hat.
- Das Gemüse zusammen mit Knoblauch, Pfefferkörnern und Senfkörnern in sterilisierte Gläser schichten.
- Die Salz-Essig-Lösung darüber gießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.
- Die Gläser gut verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort etwa 2–3 Wochen fermentieren lassen.
- Nach der Fermentationszeit kann das Turşu serviert

Menemenlik Domates Konservesi (Elanur)

Malzemeler:

- 1 Kasa taze domates
- 1kg sivri biber

Nasil yapilir?

Domatesleri yika ve daha sonra kabugunu soy. Kücük kücük dilimle ve rendeden gecirip kenara koy. Biberleri dilimle ve robottan cek.

Sonra hepsini koyup önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte pişirelim ve iyice ortası açılıp fokur fokur kaynayınca kavanozlara doldur.

Kavanozun ağzını bir kuru bezle hemen silip kapağını sıkıca kapat. Daha sonra kavanozlari ters çevirip bırakalım. Iyice buz gibi olduğunu anlayınca düz çevirelim

Dosentomaten für „Menemen“

Zutaten:

- Eine Kiste frische Tomaten
- 1kg Paprika

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und schalen. Anschließend klein schneiden und durch eine Reibe geben. Beiseitestellen.

Die Paprika in Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern.

Dann alles zusammen in einen Topf geben und zuerst auf hoher Hitze, dann auf niedriger Hitze kochen. Wenn die Mischung richtig aufkocht und sprudelt, in Gläser füllen.

Den Rand des Glases sofort mit einem trockenen Tuch abwischen und den Deckel fest verschließen. Danach

die Gläser umdrehen und abkühlen lassen. Wenn sie richtig abgekühlt sind, die Glaser wieder auf den Kopf stellen.

Eingelegter Rettich (Vincent)

Zutaten:

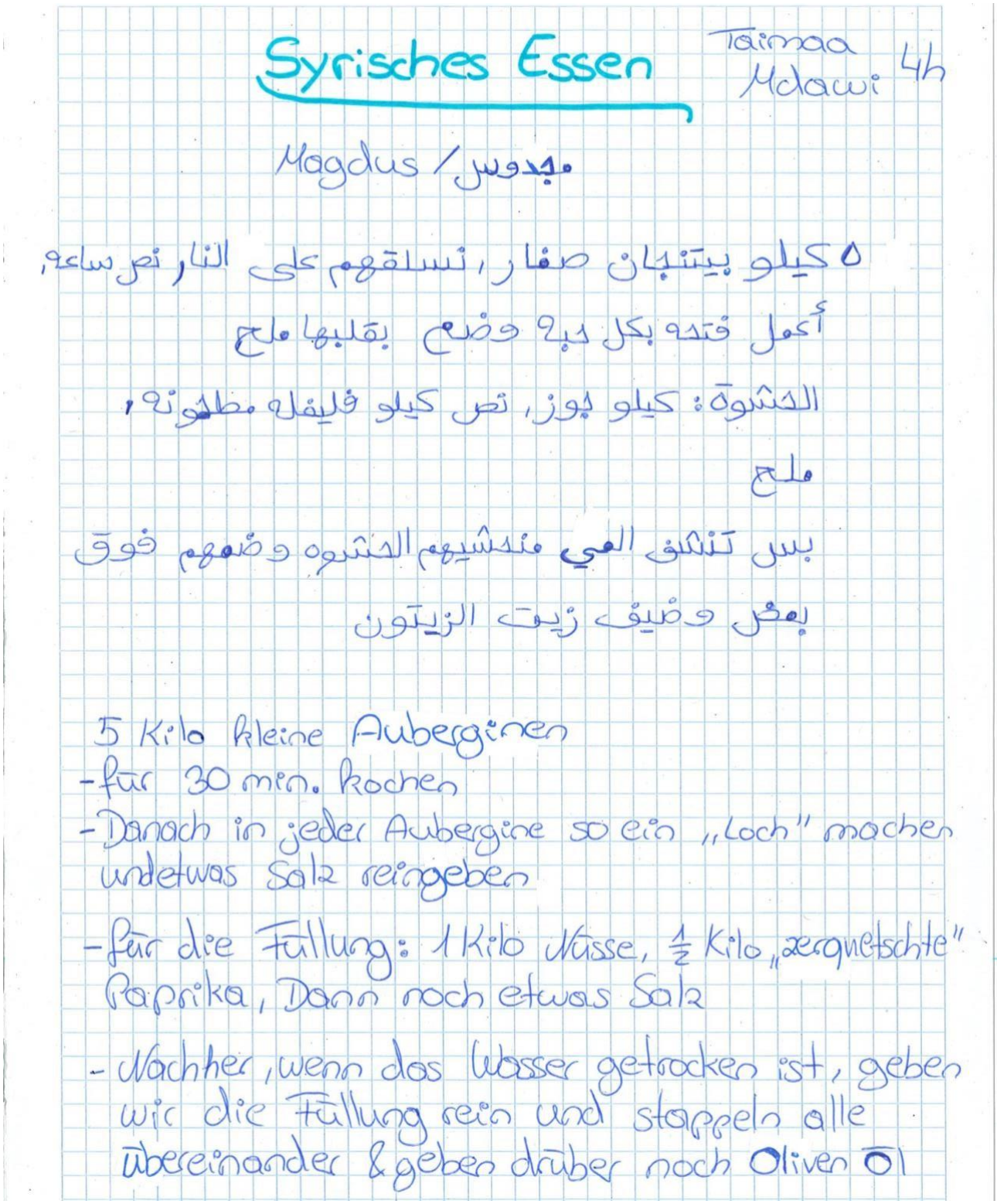
1. 1 Rettich
2. 1 Chilischote
3. 4 EL Salz

4. 4 EL Zucker
5. 1 Tasse Wasser
6. 8 EL Reisessig

Zubereitung:
Gurkengläser und Deckel 5 min. auskochen.
Rettich in Streifen schneiden und Chilischote hacken und ins Glas geben.
Salz, Zucker, Reisessig und Wasser aufkochen und abkühlen lassen und damit Chilischoten und Rettich übergießen.

Die nächsten 2 Tage:
Im Kühlschrank ziehen lassen und ab und zu bewegen.

Magdus (Taimaa)



Syrisches Essen

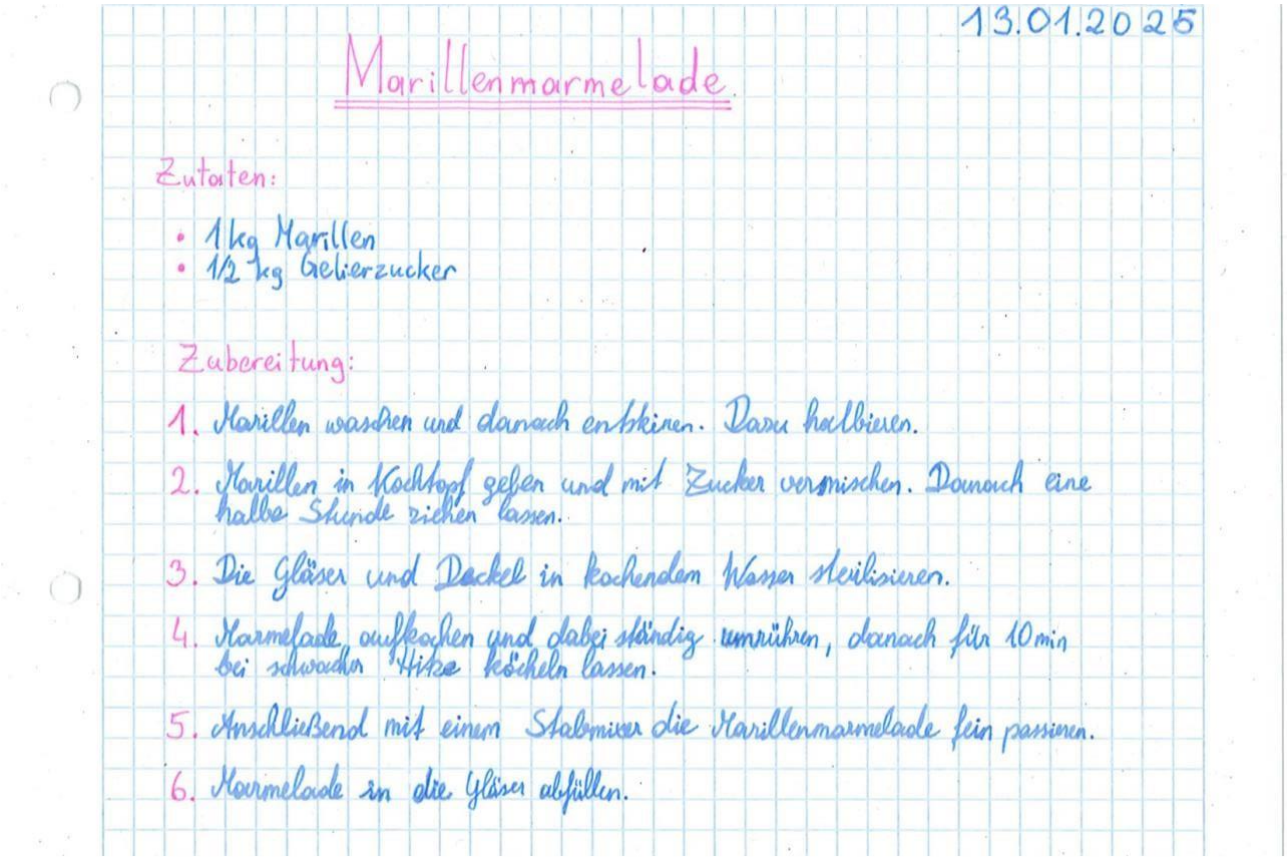
Taimaa Mdawi 4h

مجدوس / Magdus

٥ كيلو بيتنجان صغار، نسلقهم على النار نص ساعة،
أعمل فتحة بكل بـ٩ وضع بقلبها ملح
الحشوة: كيلو جوز، نص كيلو فليفلة مطحونة،
ملح
بس تنشف المي منشيلهم الحشوة وضمهم فوق
بعض وضيف زيت الزيتون

5 Kilo kleine Auberginen
- für 30 min. kochen
- Danach in jeder Aubergine so ein „Loch" machen und etwas Salz reingeben
- für die Füllung: 1 Kilo Nüsse, ½ Kilo „zerquetschte" Paprika, Dann noch etwas Salz
- Nachher, wenn das Wasser getrocken ist, geben wir die Füllung rein und stappeln alle übereinander & geben drüber noch Oliven Öl

Marillenmarmelade (Marilu)



13.01.2025

Marillenmarmelade

Zutaten:

- 1 kg Marillen
- 1/2 kg Gelierzucker

Zubereitung:

1. Marillen waschen und danach entkernen. Dann halbieren.
2. Marillen in Kochtopf geben und mit Zucker vermischen. Danach eine halbe Stunde ziehen lassen.
3. Die Gläser und Deckel in kochendem Wasser sterilisieren.
4. Marmelade aufkochen und dabei ständig umrühren, danach für 10 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Anschließend mit einem Stabmixer die Marillenmarmelade fein passieren.
6. Marmelade in die Gläser abfüllen.

Menmen (Ecrin)

Ecrin & Ela

Menemen (ohne eier)

Türkisch:

1. Domatesleri küçük, küçük doğra
2. Sonra kabunu çıkar
3. Biberleri doğra
4. Blendirdan geçir
5. Büyük bir tavaya su koy
6. Mazemeleri kat + baharat
7. Yumuşak olana kadar pişir
8. Kavanozlara yerleştir kapağını kapadiktan sonra çevir

Deutsch:

1. Schneide die Tomaten klein und schäle sie
2. Schneide die Paprika (optional)
3. Mix es mit einer Mixer bis es ganz klein wird
4. Koch es mit Wasser bis es weich wird + Salz
5. Legt es in einer Dose (Glas) ein und drehe es um

Fertig!

Hagebutten Marmelade (Katarina)

Katarina

Hagebutten Marmelade Rezept

- 1,5 kg Hagebutten
- Wasser nach Bedarf
- 2 Msp Zimt
- 750 g Gelierzucker
- 1/2 Stk Zitronen (Saft davon)
- 5 Gläser

Hagebutten waschen, trocknen, Blütenansätze wegschneiden. Früchte halbieren, Kerne entfernen und wieder waschen. In einen Topf geben und genug Wasser dazu geben, dass die Hagebutten bedeckt sind. Es so lange kochen bis die Früchte weich sind und durch ein Sieb passieren. Danach das Zimt dazugeben. Gelierzucker nach Packungsanweisung abmessen. Zusammen mit dem Zitronensaft dann 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen und danach sofort in saubere Gläser füllen.

Konzerviranje Povrca (Mia G)

Chemie Rezept

Mia G.
19.02.2025

Kroatisches Rezept:
konzerviranje povrća

Sastojci:

- 1 kg povrća (npr. paprika, krastavci, mrkva, luk)
- 1 litra vode
- 200 ml octa (npr. bijelog vinskog octa)
- 100 g soli
- 50 g šećera
- Začini po ukusa (npr. zrna papra sent, lovorov list, češnjak)

Upute:

1. Priprema povrća: Temeljito operi povrće. Izreži ga na željeni oblik (npr. kolutove, kockice ili stapiće)
2. Priprema slane otopine: U loncu pomiješaj vodu, ocat, sol i šećer. Zagrijavaj smjesu dok se sol i šećer potpuno ne otope. Pusti da se otopina malo ohladi.
3. Stavljanje povrća u staklenke: Napuni pripremljeno povrće u čiste, sterilizirane staklenke. Možeš dodati i začine za više okusa.
4. Dodavanje otopine: Prelij ohlađenu slanu otopinu preko povrća u staklenkama, sve dok nije potpuno prekriveno. Pazi da ne ostanu mjehurići u staklenkama.
5. Zatvaranje: Dobro zatvori staklenke poklopcima i stavi ih na hladno, tamno mjesto. ANDERE SEITE!

6. Odmor: Pusti da konzervirano povrće odstoji najmanje 2-4 tjedna prije nego što ga koristiš. Što duže stoji, to će biti okus intenzivniji

Savjeti:
- Možeš kombinirati različite vrste povrća.
- Pobrini se da su staklenke i poklopci sterilni kako bi se osigurala trajnost.
- Konzervirano povrće može trajati do godinu dana ako se pravilno skladišti.

Eingelegtes Gemüse (Mia G)

Chemie Rezept

Mia G
19.02.2024

Übersetzung:

Eingelegtes Gemüse:

Zutaten:
- 1kg Gemüse (z.B Paprika, Gurken, Karotten, Zwiebeln)
- 1 Liter Wasser
- 200 ml Essig (z.B Weißweinessig)
- 100 g Salz
- 50 g Zucker
- Gewürze nach Geschmack (z.B Pfefferkörner, Senfkörner, Lorbeerblätter, Knoblauch)

Anleitung:

1. Gemüse vorbereiten: Wasche das Gemüse gründlich. Schneide es in die gewünschte Form (z.B. Scheiben, Würfel, Stifte)
2. Salzlake herstellen: In einem Topf das Wasser, den Essig, das Salz und den Zucker vermischen. Erhitze die Mischung, bis das Salz und der Zucker vollständig aufgelöst sind. Lass die Lake dann etwas abkühlen
3. Gemüse einlegen: Fülle das vorbereitete Gemüse in saubere, sterilierte Gläser. Du kannst auch die Gewürze hinzufügen, um dem Gemüse mehr Geschmack zu verleihen. Andere Seite

4. Lake hinzufügen: Gieße die abgekühlte Salzlake über das Gemüse in den Gläsern, bis es vollständig bedeckt ist. Achte darauf, dass keine Luftblasen im Glas bleiben.
5. Verschließen: Verschließe die Gläser gut mit Deckeln und stelle sie an einen kühlen, dunklen Ort.
6. Reifen lassen: Lass das eingelegte für mindestens 2-4 Wochen reifen, bevor du es verwendest. Je länger es zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Tipps:

- Du kannst auch verschiedene Gemüsesorten kombinieren.
- Achte darauf dass die Gläser und Deckel steril sind, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.
- Eingelegtes Gemüse kann bis zu einem Jahr haltbar sein, wenn es richtig gelagert wird.

Ajvar (Coralie)

Ajvar

Coralie

Deutsch:

Ajvar ist eine serbische Paprikapaste, die durch Einkochen haltbar gemacht wird. Paprika wird geröstet, püriert und mit Öl, Essig, Salz und Knoblauch gekocht. Wasser verdampft, und Essig sowie Salz verhindern Keimwachstum. Heiß abgefüllt und luftdicht verschlossen, bleibt Ajvar monatelang ohne Kühlschrank haltbar.

Serbisch:

Ajvar je srpski papričaš konzervisan pasterizacijom. Pečena paprika se pasira i kuva sa uljem, sirćetom, solju i belim lukom. Voda ispari, a sirće i so sprečavaju bakterije. Vruć ajvar se zatvara hermetički i traje mesecima bez frižidera.

Turshi (Erina)

Rezepte

Erina

Deutsche Version:

Turshi: es ist eingelegtes Gemüse, das mit Salz, Essig und Gewürzen konserviert wird. Gemüsesorten wie Paprika, Karotten, Gurken werden dafür verwendet. Es wird dann in Gläser abgefüllt, mit einer Mischung aus Salz und Essig. Dann wird es an einem kühlen, dunklen Ort gelagert. Durch den hohen Salz und Essiggehalt wirkt das es länger haltbar wird. Turshi ist sehr beliebt in Kosovo und Albanien und geeignet für Wintermonate.

Albanische Version:

Turshi: Perime në turshi që qendrojnë një kohë të gjatë. Na duhen kryp, uthull, erëza edhe perime të ndryshme. Mandej i vendosim në tegulla të qelqit edhe i mbushim me ujë uthull dhe kryp. Që turshija të qendërrojë gjatë duhet të kujdesemi që edhe vendi të jetë i errët dhe i ftohët. Turshja eshte shumë të kërkuar në Kosovë edhe Shqipëri.

Karlsik Tursu (Atalay)

Atalay

Karışık Turşu
(5 Litre kap için)

Dayanıklılık süreci: 6 ile 9 Ay

Malzemeler:

2 kg Lahana, 1/2 kg Hıyar, 1/2 kg Havuç, 1/2 kg Sivri Biber, 2 avuç kuru nohut, 8-10 Diş Sarımsak, 150 g kaya Tuzu, 1/2 yk Şeker, 250 ml Elma Sirkesi, 1 yk limon suyu, yeterince Su, 1/2 demet Maydanoz, 5 Litrelik kapaklı Cam kavanoz

Yapılışı:

Bütün Sebzeler iyice yıkanıp büyük dilim halinde kesilir. Önce nohutları kavanoza ekleyin. Daha sonra sebzeleri kapa kapana. Diş Sarımsakları ekleyin. Kaya tuzu, şekeri, Elma sirkesi ve Limonsuyu ilave edin. Son olarak kavanozun içine kaynatılmış ve soğumuş suyu ekleyin. Üzerine Maydanoz ekleyin ve kapağı iyice kapatın. Karışık Turşunuzu 3 hafta karanlık ve serin yerde bekletin. Turşunuz yemeğe hazırdır.

Eingelegtes Gemüse (Atalay)

Atalay

eingelegtes Gemüse (für 5 Liter Behälter)

Haltbarkeit: 6 bis 9 Monate

Zutaten:

2 kg Weißkohl, ½ kg Gurken, ½ kg Karotten, ½ kg Spitzpaprika, 2 Handvoll trockene Kichererbsen, 8-10 Stück Knoblauch Zehen, 150 g grobes Meersalz, ½ EL Zitronensaft, ½ Bund Petersilie, Reichlich Wasser, 5 L Glasbehälter mit festen Schraubdeckel, 250 ml Apfelessig

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden.

Anschließend werden Kichererbsen in den Glasbehälter hineingeben und dann die Hälfte der Knoblauch zehen. Danach wird der Behälter abwechselnd mit den Gemüsesorten befüllt. Meersalz, Zucker, Apfelessig und Zitronensaft hinzugeben. Zum Schluss den Behälter mit gekochten abgekühlten Wasser auffüllen und die Petersilie draufgeben und den Deckel gut zudrehen. Das eingelegte Gemüse ca. 3 Wochen an einem dunklen und kühlen Ort lagern. Dann ist es fertig.

Bürek mit Fleisch einfrieren (Tara)

Tara

Bürek mit Fleisch einfrieren

Zutaten:

(Teig)
- 1kg Mehl
- 500ml Wasser
- 2EL Öl
- 1EL Salz

(Füllung) optional
- (Fleisch) 500g mit eine Zwiebel
- (Kartoffel) 1kg Kartoffel
- (Käse) 500g - 300g
- (Spinat) 500g

(Gewürze): Salz, Pfeffer was man will

Anleitung

1) Füllung

Fleisch anbraten. Gewürze dazu

2) Bürek schichten:

Teig auf den Backblech legen und mit Butter oder Öl bestreichen. Füllung darauf verteilen. Alles wiederholen und in Stücke schneiden.

3) Backen:

Bei 180°C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

4) Einfrieren:

Abkühlen lassen, in Portionen ein wickeln mit (Frischhaltefolie). Und im Gefrierfach geben.

5) Auftauen/Erwärmen:

Über Nacht auftauen und im Ofen bei 180°C 10-15 Minuten aufwärmen

Bürek me Mish (Tara)

Bürek me Mish

Përbërësit:

(Brumë):
- 1Kg miell
- 500ml ujë
- 2 lugë Vaj
- 1 lugë gjellë kripë

(mbushje) opsionale:
- (Mish) 500g me një gepë
- (Patate) 1kg patate
- (kërndi) 300g - 500g
- (Spinaq) 500g

(Erëza): Kripë, piper cfarë të dëshironi

Udhëzimet:

1) Mbushje:

Skuqni mishin. Erëza daza

2) Shtresa Bürek:

E vendosim brumin në tepsi dhe e lyejme me brüme ose vaj. Shpërndani mbushjen mbi të. Përsëritni gjithçka dhe prisni në copa.

3) Pjekje:

E pjekim ne 180°C per rreth 30-40 minuta derisa te marrin ngjyre te arte.

4) Ngrirje:

Lëreni të ftohet, mbështilleni në pjesë të lëkurës me film ngjitës. Dhe në Sepni ndarjen e ngrirësit.

5) Shkrirja/Ngrohja:

Shkrihet brenda natës dhe ngrohet në furrë në 180°C për 10-15 minuta.

Börek mit Spinat (Deniz)

*Blätterteig

Deutsch

Börek mit Spinat

Zutaten:

- 5 Stück Blätterteig
- 1 Stück Zwiebel
- ~~Salz~~ ~~Olivenöl~~ -Kalber kleiner Becher Olivenöl
- Salz
- ~~Frisch Spinat~~ 500 gr. Spinat
- 1 Ei
- 1 Glas Yoghurt (200 ml)

Zubereitung:

Als Erstes 500 gr. Spinat waschen und schneiden. Eine Zwiebel klein schneiden und mit bisschen Salz und Olivenöl vermischen. In einem *Teig bisschen Spinat hineingeben, rollen und in einem Tablett in den Ofen geben. Mit den anderen Blätterteigen dasselbe machen. Danach ein Glas Yoghurt (200 ml) ein Ei, etwas Olivenöl und etwas Salz in einem Behälter vermischen und auf dem Blätterteig im Tablett giessen. Danach im Ofen backen. Danacher abkühlen lassen und im Tiefkühlfach lagern.

Ispanalki Börek (Deniz)

Deniz S. 3aW

Türkisch

ISPANAKLI BÖREK

Haltbar: 2-3 Monate

Malzemeler:

- 5 adet yufka
- 1 tane soğan
- Yarım çay bardağı zeytinyağ
- Tuz
- 500 gr. ıspanak
- 1 tane yumurta
- 1 su bardağı yoğurt

Yapılışı:

500 gr ıspanağı doğrayıp yıkıyoruz. İçine 1 tane soğanı küçük küçük doğruyoruz. Biraz tuz ve zeytinyağı koyup güzelce karıştırıyoruz. 1 tane yufkayı alıp, içine ıspanak koyup, rulo şeklinde sarıyoruz ve fırın tepsisine koyuyoruz. Diğer yufkaları da aynı şekilde yaparak tepsiye diziyoruz. Üzeri için 1 bardak yoğurt, 1 yumurta, biraz zeytinyağ ve biraz tuzu iyice çırparak hazırladığımız yufkaların üzerine dökuyoruz. Daha sonra fırında üzeri kızarıncaya kadar pişiriyoruz. Bu şekilde pişirdiğimiz börekleri uzun süre buzlukda saklaya biliyoruz.

Cacahuette ecrases (Adriahn)

Ingrediens:

- Cacahuette
- (Huile)

Procedure:

- Pernez la quantité désirée de cacahuètes et laisses-les au soleil pendant environ 7 á 10 jours.
- Lorsque les cacahuétes sont complètement sèches, il faut les rôtir à nouveau.
- Après avoir torréfié longuement les cacahuètes, elles sont mixées dans un mixeur.
- Un peu d'huile est toujours ajoutée aux cacahuètes si necessaire.
- Les cacahuètes sont remuées jusqu'à ce qu'elles deviennent une masse crémeuse.

Avantages:

Le mélange reste frais environ 1 an.

Zutaten:

1. Erdnüsse
2. Öl

Anleitung:

- Nehmen Sie die gewünschte Menge Erdnüsse und lassen Sie sie etwa 7 bis 10 Tage in der Sonne trocknen.
- Wenn die Erdnüsse vollständig trocken sind, müssen sie erneut in einer trockenen Pfanne geröstet werden.
- Nachdem die Erdnüsse lange geröstet wurden, werden sie in einem Mixer gemischt.
- Bei Bedarf wird den Erdnüssen immer etwas Öl hinzugefügt.
- Erdnüsse werden so lange gerührt, bis eine cremige Masse entsteht.

Haltbarkeit:

Bis zu 1 Jahr lang frisch.

Orangenmarmelade (Susi)

Zutaten

1kg Orangen

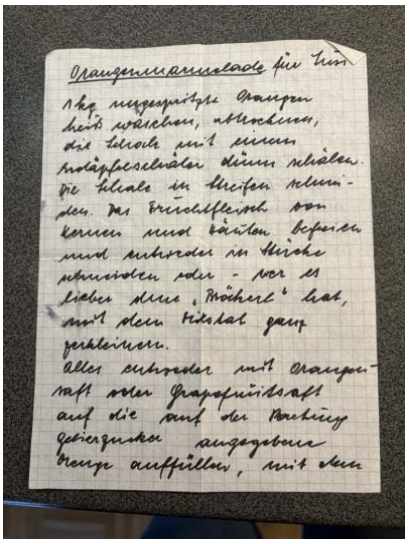
Orangensaft

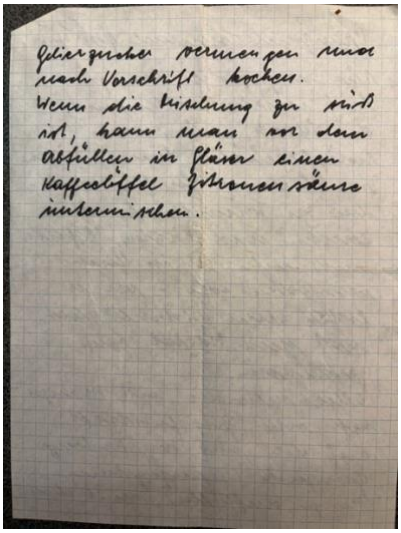
Gelierzucker (2:1)

Anleitung

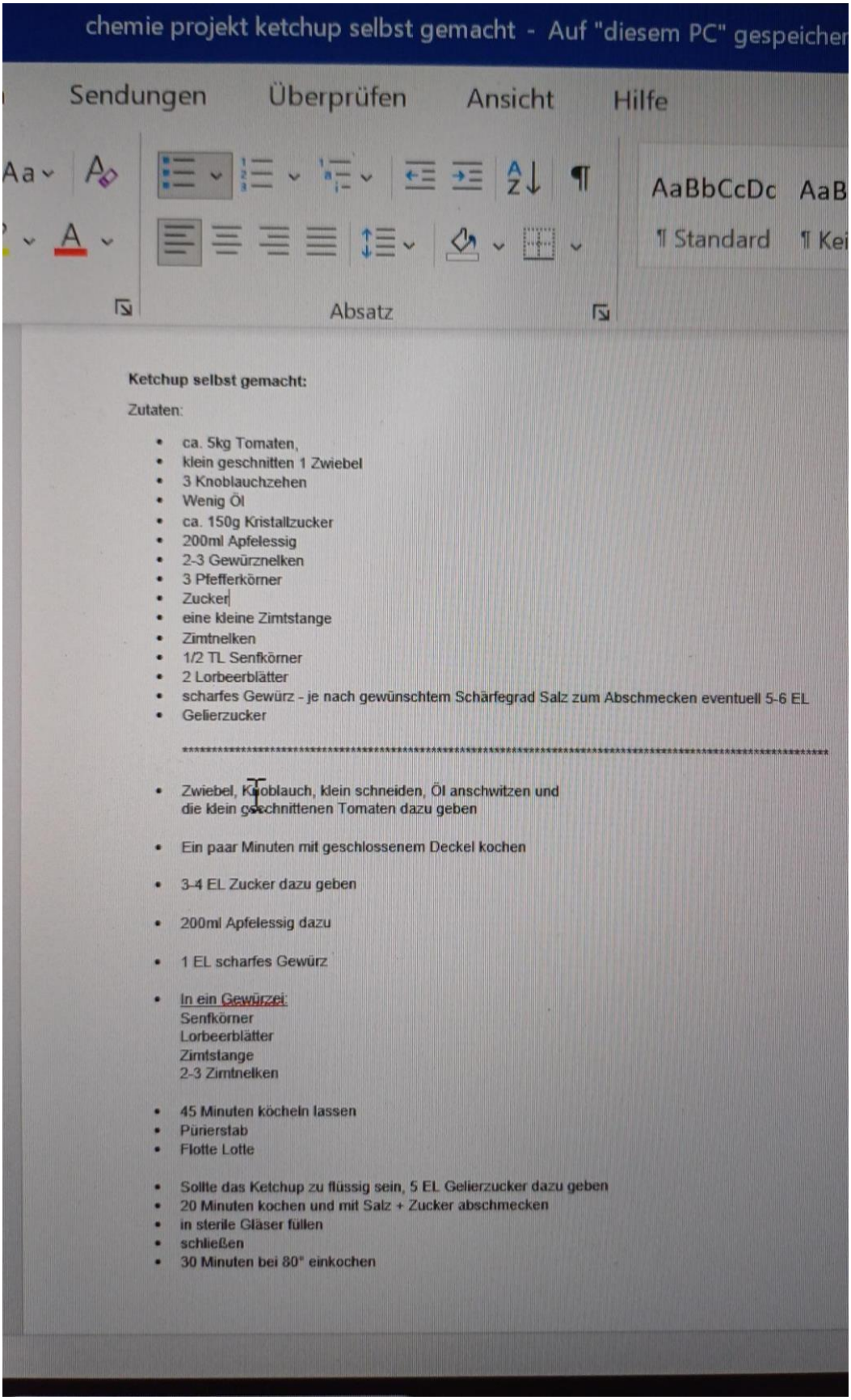
Die Orangen heiß waschen, dann mit einem Gemüseschäler dünn schälen. Die Orangenschalen, wenn gewünscht, in feine Streifen schneiden und mitkochen. Die geschälten Orangen von der weißen Haut und das Fruchtfleisch von den Häuten der Spalten befreien. Das Fruchtfleisch anschließend nach Belieben pürieren, dann noch einmal auf die Waage stellen und so viel Orangensaft hinzufügen, dass das richtige Massenverhältnis wieder erreicht ist. Die Orangen und den Saft gemeinsam nach Anleitung auf dem Gelierzucker-Packerl kochen und die Süße nach Belieben mit Zitronensäure korrigieren.

Heiß in sehr sauber gewaschene Gläser füllen, Gläser verschließen und wenn möglich bei 80°C für 20 min sterilisieren.





Selbstgemachtes Ketchup (Maximilian)



Mozzarella und Feta mit Kräutern in Olivenöl (Allegra)

Zutaten

Mozzarellabällchen oder Feta, in ca. 2cm große Würfel geschnitten

Petersilie

Basilikum

Rosmarin

Thymian

Knoblauchzehen, ganz

Schwarze Pfefferkörner, leicht zerstoßen

Lorbeerblätter

Eventuell ein halber entkernter Pfefferone

Größere Marmeladen- oder Rex Gläser

Anleitung:

Käse Raumtemperatur annehmen lassen, Gläser heiß und sauber auswaschen, gut trocknen. Die Mozzarellabällchen in ein Sieb legen, damit die Lake abtropfen kann. Petersilie und Basilikum klein schneiden, Thymian und Rosmarin von den Stängeln zupfen, zerkleinern, für jedes Glas je zwei ganze Zweige aufbewahren.

Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Turšija/Туршија (Anja)

Zutaten:

1 Blumenkohl, 2-3 Paprika (am besten Grüne), 1 Weißkohl,1-2 Zehen Knoblauch, 2 Karotten, bisschen Petersilie/Sellerieblätter, eingelegte Gurken, 1 kleine grüne Tomate oder Pfefferoni (sind optional), 1-2 Lorbeerblatt (wenn möglich), ~70ml Essig (5% Säure), Salz, Zucker, Pfeffer, Wasser ~ 700ml

Es hängt alles davon ab, wie groß die Gläser, die wir verwenden sind. Das ist ungefähr die Menge für ein 1,7 Liter Glas (in so einem macht es meine Oma.) Vom Blumenkohl und Weißkohl brauchen wir für ein Glas

nicht das ganze, wir können schätzen.

1. Gemüse waschen und schneiden.

2. In ein Glas schichten, zwischendurch Knoblauch und Petersilie/Sellerieblätter dazugeben.

3. Einlegflüssigkeit aufkochen: 700ml Wasser, 70ml Essig, 2 leicht gehackte Knoblauchzehe

4. Die heiße Flüssigkeit über das Gemüse gießen (alles sollte bedeckt sein)

5. Glas verschließen und ziehen lassen bei Zimmertemperatur, je länger, desto besser (2-3 Wochen) *Састојци*: 1 карфиол, 2–3 паприке (најбоље зелене), 1 главица белог купуса, 1–2 чена белог лука, 2 шаргарепе, мало першуна или листова целера, кисели краставци, 1 мала зелена парадајз или феферона (опционо), 1–2 ловорова листа (ако има), ~70 мл сирћета (5% киселине), со, шећер, бибер, вода ~700 мл

Све зависи од величине тегли које користимо. Ово је приближно количина за теглу од 1,7 литара (у таквој тегли то ради моја бака). Од карфиола и купуса неће бити потребно све – може се проценити.

1. Оперите и исеците поврће.

2. Ређајте поврће у теглу, повремено додајте бели лук и першун/листове целера.

3. Прокувајте течност за кисељење: 700 мл воде, 70 мл сирћета, 2 благо згњечена чена белог лука.

4. Врућу течност сипајте преко поврћа (све треба да буде покривено).

5. Затворите теглу и оставите на собној температури да одстоји – што дуже, то боље (2–3 недеље).

Kimchi (Banafsha)

Zutaten

- 2 mittlere Köpfe Chinakohl
- grobes Meersalz
- 1 weißer Rettich
- 3 Frühlingszwiebeln mit Grün
- 1 kleine Karotte
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Birne
- 2 EL Knoblauch gehackt
- 2 EL frischer Ingwer gehackt
- 1 frische rote Chilischote
- 1 EL Zucker
- 5 EL Fischsoße aus Tintenfisch oder Anchovis
- 2 EL Reismehl
- 10 EL Wasser
- 3-5 EL koreanische Chili-Flocken Gotchugaru

Anleitung

1. Chinakohlstauden halbieren und die Hälften sorgfältig waschen. Blatt für Blatt mit grobem Meersalz einreiben und über Nacht in einem abschließbaren Behälter aus Plastik oder Steingut oder in einer verschließbaren Plastiktüte bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Am nächsten Tag die Kohlhälften abwaschen und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die Blätterenden sollen schlaff und weich sein. Restflüssigkeit aus dem Behälter entfernen.
3. Eine Hälfte des Rettichs und die Karotte fein stifteln (ca. 3 cm lang), Schnittlauch in ebenso lange Stücke schneiden. Die andere Hälfte des Rettichs in 3cm große Würfel teilen.
4. Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Im Mixer fein pürieren.
5. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, Stiel entfernen und fein würfeln.
6. Für die Marinade Birnenpüree, Zucker, Knoblauch, Chili, Ingwer mit der Fischsoße zu einer Paste verarbeiten. Fischsoße auf der Basis von Tintenfisch oder Anchovis ist in gut sortierten Asia Läden erhältlich.
7. Reismehl mit heißem Wasser ebenfalls zu einer Paste verarbeiten und zur Marinade geben. Alles gut vermischen.
8. In einem ausreichend großen Gefäß alle Zutaten bis auf die Rettich-Würfel mischen und mit den Chiliflocken scharf abschmecken. Zunächst die Rettichwürfel in der Marinade wenden und in das Gefäß oder die Plastiktüte geben. Dann jede Kohlhälfte Blatt für Blatt mit der Marinade einreiben, anschließend gut zusammendrücken. Kohlhälfte mit der Schnittfläche nach oben in Gefäß oder Tüte legen. Mit den restlichen Hälften ebenso verfahren. Tüte oder Gefäß verschließen. Wichtig ist, dass eine Handbreit Platz bleibt, um die Flüssigkeit aufzufangen, die bei der Vergärung entsteht.

9. Kimchi nun einen weiteren Tag bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach in den Kühlschrank legen und noch einmal 2 Tage fermentieren lassen. Dann ist der Kimchi gebrauchsfertig. Er kann im Kühlschrank einige Zeit aufbewahrt werden.

Sauerkraut (aus dem Internet, von Ali gefunden)

Kurzfassung

- Zubehör sterilisieren
- Weißkraut sortieren
- Weißkraut waschen und reiben
- Das geriebene Kraut salzen, würzen und stampfen bis Flüssigkeit austritt
- In die Gefäße einfüllen und fest einstampfen
- Mit Krautblättern und Gewicht abdecken, sodass das gesamte Sauerkraut von Flüssigkeit bedeckt ist
- Im Zweifel Salzlake nachfüllen
- Sieben bis zehn Tage warm lagern
- Anschließend bis zum Verzehr kühl lagern

Vorbereitung

Zubehör abkochen

Sauberkeit ist beim Fermentieren superwichtig. Deswegen solltest du als allererstes alle Gegenstände, die mit dem Sauerkraut in Berührung kommen, spülen und mit kochend heißem Wasser sterilisieren.

Das gesamte Zubehör sollte mindestens fünf Minuten in heißem Wasser stehen. Ich fülle die Gefäße bis zum Rand mit heißem Wasser und begieße das restliche Zubehör in einen großen Topf mit heißem Wasser.

Anleitung

Weißkrautl verlesen

Die Krautköpfe waschen und auf Faulstellen oder Verletzungen untersuchen. Zum Fermentieren nur einwandfreies (Bio-)Gemüse verwenden. Leg dir jetzt am besten ein bis drei große Weißkraut-Blätter beiseite, die brauchst du später, um alles abzudecken.

Sauerkraut reiben und stampfen

Jetzt reibst du das restliche Weißkraut entweder fein oder grob. Dann füllst du das geriebene Kraut in eine große Schüssel und gibst einen bis zwei Esslöffel Salz pro Kilo Kraut dazu. Das Salz gut untermischen.

Wenn du Gewürze verwenden möchtest, kannst du sie jetzt einfach unter das Sauerkraut mischen – am besten finde ich Zwiebeln, Pfeffer, Lorbeer und Nelken.

Und dann stampf das Ganze, was das Zeug hält. Am einfachsten geht das mit einem großen Holzstampfer, du kannst das Gemüse aber auch mit sauberen Händen durchkneten oder mit einem Kochlöffel o.ä. stampfen.

Du hast genug geknetet, wenn so viel Zellsaft ausgetreten ist, dass das Gemüse im eigenen Saft steht.

Einfüllen

Jetzt füllst du das Gemüse in die sterilen Gefäße. Dabei gibst du immer schichtweise eine zehn Zentimeter dicke Schicht Kohl in dein Gefäß und stampfst ihn fest ein, um alle Lufteinschlüsse zu entfernen.

Gläser kannst du zu zwei Dritteln befüllen, bei Gärtöpfen lässt du ca. 15 cm Platz bis zum Rand. Wenn du deine Gefäße höher befüllst, können die Säfte beim Fermentieren überlaufen und eine ganz schöne Schweinerei verursachen. ;)

Gewichte auflegen

Das Sauerkraut muss immer, immer, immer von Flüssigkeit bedeckt sein. Falls nicht, fängt es garantiert an zu schimmeln. Damit das Sauerkraut unter der Salzlake bleibt, musst du es also beschweren. Dafür deckst du es zunächst einmal ab – am besten mit den äußeren Blättern von einem Kohlkopf. Die Blätter verhindern, dass die Weißkraut-Schnipsel an die Oberfläche treiben.

Anschließend beschwerst du das Ganze – im Gärtopf mit den zugehörigen Gewichten und im Glas mit einem Eierbecher, einer kleinen Tasse o.ä. Du kannst sogar einen Stein nehmen, wenn du ihn gut wäschst und sterilisierst.

Wenn dein Sauerkraut (und auch die Blätter) nicht vollständig von Flüssigkeit bedeckt sind, musst du eine 2%ige Salzlake ansetzen und etwas davon auf dein Sauerkraut geben.

Den Gärtopf oder die Gläser verschließen – alte Einkochgläser mit Gummis und Universalklammern (von der Seite über den Deckel ziehen) und neue Weckgläser* mit Gummis* und zwei Federklammern*, eine links und eine rechts.*

Bei Schraubgläsern den Deckel jetzt nur locker zudrehen, damit die Gase, die sich beim Fermentieren bilden, entweichen können. Wenn du im Gärtopf fermentierst, musst du außerdem die Wasserrinne auffüllen. Sie verhindert, dass Keime in den Topf eindringen.

Weil beim Fermentieren Säfte aufsteigen und überlaufen können, solltest du deine Gefäße (egal ob Glas oder Gärtopf) immer auf einer wasserfesten Unterlage lagern.

Fermentation bei Zimmertemperatur

Damit die Fermentierung richtig in Fahrt kommt, lagern man das Sauerkraut sieben bis zehn Tage bei Zimmertemperatur. Dein Sauerkraut wird vermutlich anfangen, zu schäumen und zu zischen – keine Panik, das ist ganz normal.

Die Lagerung

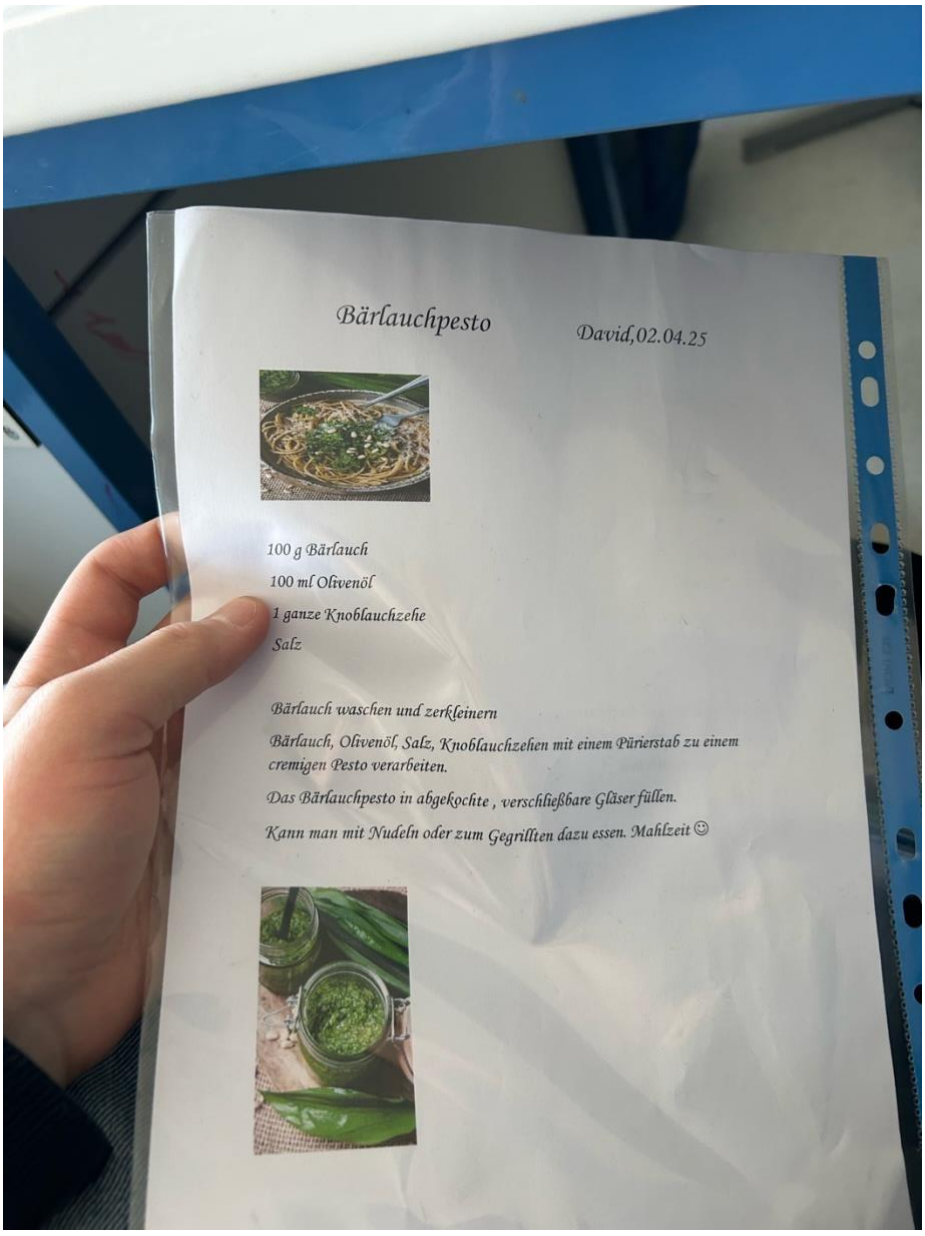
Anschließend musst du dein Gemüse kühl und dunkel lagern. Zum Beispiel im Keller, in einem kühlen Treppenhaus oder einer frostfreien, aber kühlen Garage. Im Kühlschrank geht auch. Bei Schraubgläsern drehst du den Deckel, den wir vorher ja nur locker aufgelegt haben, jetzt fester zu.

Das Sauerkraut bleibt während der Lagerung weiter auf einer Unterlage stehen. Es kann nämlich immer noch Saft überlaufen.

Es ist wichtig, dass du regelmäßig überprüfst, ob dein Gemüse noch vollständig von Lake bedeckt ist und auch die Wasserrinnen deiner Gärtöpfe auffüllst, sobald Wasser verdunstet ist.

Die Gewichte bleiben während der gesamten Lagerung auf dem Sauerkraut liegen, sodass es zu jedem Zeitpunkt unter die Lake gedrückt wird. Wenn du Gemüse aus einem größeren Gefäß entnimmst, verwende dafür einen sauberen Löffel und bedeck das Gemüse anschließend wieder mit Lake.

Bärlauchpesto (David)



Bärlauchpesto David,02.04.25

100 g Bärlauch

100 ml Olivenöl

1 ganze Knoblauchzehe

Salz

Bärlauch waschen und zerkleinern

Bärlauch, Olivenöl, Salz, Knoblauchzehen mit einem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten.

Das Bärlauchpesto in abgekochte , verschließbare Gläser füllen.

Kann man mit Nudeln oder zum Gegrillten dazu essen. Mahlzeit ☺

Eingelegtes Weiß- und Rotkraut (Gökalp)

Zutaten

Für ein 1l-Glas

- Weißkraut und wenn gewünscht, auch Rotkraut,
- 100 ml Essig
- Ein halber Dessertlöffel Zitronensäure
- Salz („bis der Hals brennt“)
- 4 Knoblauchzehen
- Wasser

Anleitung

Kraut in feine Streifen schneiden, gemeinsam mit dem Knoblauch, der Zitronensäure und dem Salz in das Glas schichten. Dann den Essig drüber gießen und schließlich mit Wasser bis zum Rand auffüllen. Deckel gut verschließen und einige Tage stehen lassen.

Lahana turşu tarifi

Malzemeler:

- Lahana
- 100 ml sirke
- yarım tatlı kaşığı Limon tuzu
- 4 yemek kaşığı tuz
- 4 diş sarımsak

Yapılışı: Öncelikle sebzeler doğranır ve kavanoza yerleştirilir. Daha sonra geriye kalan malzemeler göz kararı veya benzeri bir şeyle ilave edilir. Son olarak ağzına kadar su ilave edilir ve kapak kapatılır.