

+

Rezepte Sammlung



+

Rezepte aus Liebe zur Natürlichkeit

Jetzt neue Ideen und Rezepte zum Gärtopf,
Einmachtopf, Römertopf & Co ausprobieren



Sauerkraut im Gärtopf

(Rezept für einen 10 Liter Gärtopf)

Mit Hilfe der Milchsäuregärung kann man Sauerkraut für den Winter haltbar machen. Es ist eine super Sache! Ihr benötigt einen Gärtopf mit Wasserrinne und Beschwerungssteinen damit ist das Kraut dann luftdicht verschlossen. Den ganzen Winter kann dann köstliches biologisches Sauerkraut aus dem Gärtopf genossen werden. Die Gäröpfe gibt es in verschiedenen Größen, da sollte man sich vielleicht überlegen wie viel Sauerkraut im Jahr gebraucht wird. Man rechnet grob 1 Liter gleich 1 kg Kraut.

Zutaten:

10 kg Weißkohl oder Spitzkohl in Bioqualität
60 g grobes Meersalz oder Himalaya Salz
1 Tüte Lorbeerblätter
Wachholderbeeren nach Geschmack
500ml Apfelsaft

Zubereitung:

Den Strunk aus den Kohlköpfen entfernen gelingt am einfachsten mit einem speziellen 'Strunkentferner', danach das Kraut mit dem Krauthobel in feine Streifen hobeln (eine große Wäschebütt eignet sich da erfahrungsgemäß am besten). Das gehobelte Kraut unter kaltem Wasser waschen und in einem großen Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Gärtopf mit heißem Wasser ausspülen und bereitstellen. Das Salz, Lorbeerblätter und Wachholderbeeren zusammen in einer Schüssel vermischen. Nun eine erste Schicht Kraut in den Gärtopf geben und solange stampfen bis Brühe entsteht. Dann die vorbereitete Kräutersalzmischung über das Kraut streuen. Danach die zweite Schicht Kraut und Kräutersalzmischung drüber geben, wieder stampfen. Das ganze so lange wiederholen bis der Gärtopf nicht ganz voll ist, sodass die Steine noch gut hineinpassen.

Die gestampfte Brühe muss jetzt über dem Kraut stehen, wenn nicht genügend Brühe vorhanden ist, kommt jetzt der oben genannte Apfelsaft zum Einsatz mit dem dann aufgefüllt wird. Zum Schluss Deckel drauf und Wasser in die Rinne geben. Nun 3 Tage bei Zimmertemperatur in der Küche stehen lassen bis es blubbert, dann ist die Milchsäuregärung in Gang gekommen, danach in den kühlen, frostsicheren Keller stellen. Nach ca. 5-6 Wochen ist das Kraut dann fertig!



Tipp! Beim Entnehmen lieber eine Holzgabel verwenden und immer darauf achten das die Brühe wieder über den Steinen steht und die Wasserrinne immer mit Wasser gefüllt ist.

Tomaten im Römertopf

(Rezept für 1 kg Tomaten)

Tomaten im Römertopf garen und dann in schöne „Le Parfait“ Gläser umfüllen, sterilisieren

und ab in die Speisekammer. Der Winter kann kommen, ob als Grundlage für Soßen, Pizzabelag als Fleischzugabe unendlich vielfältig einsetzbar.

Zutaten:

1 kg reife Biotomaten (verschiedene Sorten)
2 Zwiebeln
Basilikum, Thymian, Oregano nach Vorlieben
1-2 Chilischoten
Himalaya Salz oder Meersalz grobe Körnung
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
1 geh. TL brauner Zucker

Vorbereitung:

Den Römertopf 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, sodass sich die Poren schließen, den Ofen auf 160 Grad anheizen.

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und halbieren. Danach die Zwiebel in Würfel schneiden, falls ihr Chilis rein macht, die bitte in feine Streifen schneiden. Alles in den Römertopf geben, dann die Kräuter und das Olivenöl untermischen. Nun stellen Sie den Römertopf auf die mittleren Schienen und lasst die Tomaten unter gelegentlichem Rühren eine Stunde im Backofen garen. Anschließend die Tomaten durch eine Passiermühle geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss in Einmachgläser füllen und sterilisieren.



Kombucha-Tee

(Rezept für 1 Liter Kombucha)

Der Gärtopf aber auch der Einmachtopf eignet sich besonders gut zum Ansetzen von Kombuchatee, eines der gesündesten Lieblingsgetränke. Dieses Getränk schmeckt nicht nur sehr lecker, es ist auch ein besonders wertvoller Beitrag zu unserer gesunden Ernährung. Der Tee ist reich

an vielen Mineralstoffen, besonders an B Vitaminen und trägt durch seine basische Wirkung zur täglichen Entgiftung und Entschlackung bei. Im Sommer als kühles Erfrischungsgetränk gemischt mit einem guten Mineralwasser schmeckt es herrlich!

Zutaten:

- 1 Starterpilz (ist als „Kombuchapilz“ online erhältlich)
- 6 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel schwarzen oder grünen Tee
- 1 Gärgefäß (Einmachtopf oder Gärtopf)
- 1 leichtes Geschirrtuch
- 1 Haarsieb
- Glas oder Korbflasche zum Aufbewahren

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Tee hinzufügen und 15 Minuten ziehen lassen, den Zucker vollständig auflösen lassen, das ganze durch ein Haarsieb laufen lassen. Den Tee lässt man nun auf 25 Grad abkühlen, danach in den Gärtopf schütten und den Kombuchapilz dazu geben. Den Gärtopf nun mit dem Geschirrtuch abdecken und mit einem Einmachring oder Band befestigen so, dass es schön dicht ist. Während der Ruhephase bildet sich ein neuer Pilz.

An einem ruhigen Platz bleibt der Tee nun 8 bis 10 Tage bei einer Temperatur von ungefähr 25 Grad stehen. Dann ist er fertig, ein leckeres süß-säuerliches Erfrischungsgetränk mit einer Reihe von Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und Vitaminen ist entstanden. Um den Tee haltbar zu machen, sollten Sie das Getränk dann in Glasflaschen oder auch in eine Korbflasche durch ein Haarsieb umfüllen. Den ganzen Sommer ist der Kombuchatee ein natürlicher, gesunder Durstlöscher und Genuss.

Tipp! Den neu entstandenen Pilz mit etwas Kombucha in ein sauberes Glas füllen und verschließen so kann man ihn jederzeit neu ansetzen.



Hunsrücker Landbrot im Römertopf

(Rezept für zwei Brote)

Dieses Brot kann man einmal im Monat backen und einfrieren! Keine Brotbackmischbrote aus der Großbäckerei mehr, die Familie genießt dieses hauseigene Brot sehr. Im Römertopf gelingt dieses Brot besonders gut, den Römertopf kann man anstelle einer Backform benutzen, dadurch bleibt das Brot besonders saftig. **Wichtig!** Die Form muss vorher immer in kaltem Wasser eingeweicht werden das sich die Tonporen schließen!

Zutaten Vorteig:

25 g frische Hefe
1/2 EL Zucker
100 g Mehl (am besten in Bioqualität oder selbstgemahlen)

Zutaten Brotteig:

400 g Weizenmehl (Typ 550)
250 g Roggenmehl (Typ 997)
1 EL Honig
1 geh. EL Salz

Vorteig: Hefe mit 125 ml lauwarmem Wasser verrühren, danach Zucker und Mehl schön unterrühren, sodass die Masse einen schönen glatten Teig ergibt. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

Brotteig: Mehl, 350ml lauwarmes Wasser, Honig und Salz zum Vorteig geben und alles kräftig zu einem schönen glatten Brotteig verarbeiten. Mit Mehl bestäubt etwa 1 Stunde gehen lassen. Nach der Ruhephase dann wieder kräftig durchkneten und die Brotlaibe formen, in die bereits mit Margarine ausgefettete Römertopfform legen und weitere 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen können Sie nun langsam anheizen auf 250 Grad.

Nach der letzten Ruhephase den Deckel auf den Römertopf tun und ab in den Ofen bei 250 Grad etwa 20 Minuten backen. Hitze auf 175 Grad reduzieren und dann weitere 15 Minuten bei offenem Deckel backen. Fertig ist das leckere Landbrot für die ganze Familie! Mit selbstgemachter Erdbeermarmelade und einem kühlen Glas Milch - sehr lecker.

Tipp! Die Garprobe mit einer Stricknadel ist immer sinnvoll!

Tipp! Das Brot mit einem feuchten Küchenhandtuch abgedeckt 10 Minuten nach dem Backen ruhen lassen so lässt sich das Brot leicht aus der Römertopfform lösen



Rote Rüben im Gärtopf

Zutaten:

rote Rüben geraffelt (nach Belieben auch geraffelte Apfel)
25 g Meersalz je Liter Wasser
wer mag auch etwas Honig!

Zubereitung:

Die geraffelten Rüben in den Gärtopf geben, danach Salz in das Wasser geben und damit auffüllen, sodass der Gärtopf nicht ganz voll ist. Die Beschwerungssteine werden nun auf die Rüben gelegt das Salzwasser muss über den Steinen stehen dann den Deckel auf den Gärtopf legen und die Wasserrinne füllen.

Die roten Rüben können jetzt noch 2-3 Tage in der Küche stehen bis die Milchsäuregärung in Gang gekommen ist (bis es blubbert), dann ab in den frostsicheren Keller und mindestens 6 Wochen lang den Deckel geschlossen halten. Dann sind die Rüben fertig und können sich zu den Bratkartoffeln gesellen. Natürlich gibt es viele weitere Rezeptvorschläge z. B. als Salat usw.

Tipp! Rote Rüben durch Milchsäuregärung haltbar gemacht schmecken besonders lecker zu Bratkartoffeln mit Quark



Saure Bohnen im Gärtopf - Hunsrücker Spezialität

(Rezept für einen 10 Liter Gärtopf)

Wie früher durch Milchsäuregärung für den Winter haltbar gemacht. Die gab es früher bei der Oma immer mit Kartoffelbrei und Fleisch – lecker!

Ihr braucht dazu einen Gärtopf mit Wasserrinne und Beschwerungssteinen. Es ist ganz einfach die Bohnen im Gärtopf einzumachen:

6-7 Kg Bohnen
50 g Meersalz oder Himalaya Salz grobe Körnung
evtl. Bohnenkraut

Tipp! Wenn die Bohnen vorher kurz abgekocht werden nehmen Sie den Bohnen den Giftstoff Phasin

Zubereitung:

Schöne Stangenbohnen vom Markt in Bioqualität oder aus eigenem Garten mit der Bohnenschnippelmaschine oder Küchenmesser in die bekannten schrägen Bohnenstreifen schneiden. Danach werden die gewaschenen Bohnen abgekocht.

Nun schichtweise Bohnen in den Gärtopf füllen und mit einer halben Hand voll gutem Meersalz grober Körnung bestreuen, man kann natürlich auch noch Bohnenkraut dazu tun je nach Geschmack. Die Bohnen nun abwechselnd mit dem Salz solange schichten bis der Gärtopf nicht ganz voll ist. Anschließend füllen Sie solange Wasser oder Bohnenbrühe auf bis die Bohnen bedeckt sind. Zu guter Letzt werden die Beschwerungssteine des Gärtopfes auf die Bohnen gelegt bis das Wasser über den Steinen steht (das ist sehr wichtig auch nach der Milchsäuregärung beim entnehmen der Bohnen immer darauf achten, dass die Steine wieder mit dem Bohnensud bedeckt sind. Dann den Deckel auf den Gärtopf legen.

Den Gärtopf können Sie nun noch 2 bis 3 Tage bei Zimmertemperatur in der Küche stehen lassen, damit die Milchsäuregärung schneller in Gang kommt. Danach an einem frostsicheren Ort über Winter lagern nach ca. 6 Wochen sind die Bohnen dann soweit, dass Sie sie kosten können - lecker!

Tipp! Gemüse mit der Milchsäuregärung haltbar gemacht, ist ein besonders wertvoller Beitrag für ein gesundes intaktes Immunsystem. Das wir alle vor allem im Winter gut gebrauchen können.



Rumtopf-Rezept

(Rezept für einen 3,5 Liter Rumtopf)

Im Rumtopf den Sommer einfangen! Rumtopf ist ein traditionsreiches Haushaltsrezept. Man nimmt zum Rumtopf alle Früchte, die vom Frühjahr bis zum Herbst reifen und legt Sie nacheinander in einem Steinguttopf mit Deckel ein.

Wichtig! Äpfel, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren allerdings sind nicht geeignet! Nur absolut einwandfreies, reifes Obst sollte verwendet werden.

Tipp! Super ist ein Rumtopf mit Wasserrinne. Man beginnt mit den ersten reifen Früchten im Frühsommer z.B. Erdbeeren und Kirschen.

Zutaten:

500 g Erdbeeren
100 g Kirschen
300 g Zucker
1 Flasche Rum (hochprozentig mind. 54%)!

Zubereitung:

Man legt die Erdbeeren und Kirschen in den Rumtopf und gibt dann den Zucker darüber und lässt das ganze 1 Stunde durchziehen. Dann gießt man den Rum über die Früchte bis alle Früchte bedeckt sind, sodass der Rum ca. 2 cm über den Früchten steht. Nun den Deckel auf den Rumtopf legen und schön dunkel, kühl in den Keller oder Abstellkammer stellen.

Im August geht es dann weiter mit z. B. Pfirsichen, Mirabellen, Aprikosen, Pflaumen usw., das Steinobst wird natürlich entkernt. Früchte halbieren und dann im Verhältnis wie oben 1 Teil Früchte 1/2 Teil Zucker zu den anderen Früchten im Rumtopf dazugeben. Jetzt wieder mit Rum begießen so das wieder etwas mehr über den Früchten steht.

Tipp! bei Pfirsichen ist es besser, man entfernt die Haut!

Im September könnten Sie auch noch Himbeeren hinzufügen im gleichen Vorgang wie oben schon beschrieben. Im Oktober könnten es noch Birnen sein (natürlich entkernen, enthäuten und halbieren) gleicher Vorgang.

Tipp! Natürliche Geschmacksträger im Oktober - Zimt oder Sternanis nach Geschmack!

Wer gerne Ananas mag, diese müssten auch jetzt noch dazu! Ab der letzten Zugabe 4 Wochen im kühlen Keller abwarten dann noch mal Rum hinzugießen Deckel drauf nochmals 2 Wochen ziehen lassen. Mitte November könnt ihr dann endlich den Rumtopf genießen es schmeckt köstlich zu Vanillepudding, Eis oder Crème brûlée, Panna cotta usw.

Im Rhythmus der Natur einen Rumtopf ansetzen macht Spaß und erinnert an alte Zeiten - lassen wir sie neu aufleben!



Gurken süß-sauer im Gärtopf

Die Milchsäuregärung ist eines der ältesten und gesündesten Konservierungsmethoden, nicht nur Mineralstoffe, sondern auch Vitamine und Spurenelemente entstehen bei der Gärung. Im Winter ist es eine Möglichkeit, sich natürlich gesund zu ernähren. Nicht nur Sauerkraut ist mit Hilfe der Milchsäuregärung haltbar zu machen, es gibt noch viele andere Gemüsesorten die dazu geeignet sind!

Zutaten:

1 Gurkentopf bzw. Gärtopf 5 Liter
2 1/2 kg kleine Gurken
6 Zwiebeln
2 Liter Weißweinessig
400 – 500 g. Zucker
2 P Einmachhilfe
frischer Dill
Einmachgewürz kleine Tasse voll
3 EL Pfefferkörner
Meersalz

Zubereitung:

- (1) Die Gurken mit einem Gemüsebürstchen reinigen und kurz mit einer dicken Nadel einstechen. Danach die Gurken in Salzwasser 1 Stunde ziehen lassen.
- (2) Den Sud stellen Sie so her: 1 Liter Wasser auf 2 Liter Weißweinessig, 400 – 500 g. Zucker dazu geben je nach Geschmack! Einmachhilfe, Pfefferkörner, und Einmachgewürz dazu, zum Schluss mit Salz je nach Geschmack abschmecken
- (3) Zwiebeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- (4) Gärtopf mit heißem Wasser ausspülen und bereitstellen, die gesalzenen Gurken nun in den Gärtopf schichten, zu jeder Schicht Zwiebelringe und frisches Dillkraut hinzufügen. Die Gurken im Gärtopf solange Schichten bis der Gärtopf nicht ganz voll ist. Dann den Einmachsud auf die Gurken gießen, sodass die Beschwerungssteine noch gut darüber passen. Der Sud steht jetzt über den Steinen des Gärtopfes, Deckel drauf, Wasserrinne füllen fertig, nach 2 Wochen können sie verspeist werden.

Tipp! Es gibt auch spezielle Gurkentöpfe mit Zange, es ist besser, wenn man die Gurken mit einer Holzzange rausholt.



Sauerkrautsuppe Thai

Das eingemachte Sauerkraut aus dem Gärtopf eignet sich nicht nur als Beilage, sondern auch als Hauptgericht z. B. in Form einer Suppe sehr lecker. Im Gärtopf hat man immer Sauerkraut zu Hause und kann der phantasiereichen Küche freien Lauf lassen.

Zutaten:

750 g frisches Sauerkraut (aus dem Gärtopf)
 1 EL Thaicurry
 2 EL Kokosfett
 500 ml Gemüsebrühe
 500 ml Hühnerbrühe
 200 g frische Ananas
 2-3 EL süß-saure Frühlingsrollensoße
 250 ml Sahne
 etwas Ananassaft

Zubereitung:

- (1) Currypulver im Kokosfett leicht andünsten. Sobald es anfängt zu duften, das Sauerkraut und die Brühe dazu geben. Alles dann 15 Minuten leicht köcheln.
- (2) Das angedünstete Sauerkraut im Mixer grob pürieren und zurück in den Topf geben.
- (3) Die Ananas mit etwas Kokosfett in einer zweiten Pfanne anbraten und zur Seite stellen. Die Suppe mit der süß-sauren Soße abschmecken und die Sahne unterrühren, ev. noch etwas Currypulver hinzugeben.

Tipp! Dazu kann man sehr gut frisches Brot essen. Probieren Sie es doch mal aus!



Spitzkohl milchsauer einmachen

Tipp! pro Liter Topf 1 Kilo Kraut

Die schönen Gärtöpfe die es jetzt gibt mit Wasserrinne und Beschwerungssteinen erleichtern die Arbeit des Kraut einmachen enorm.

Zutaten:

pro Kilo Spitzkohl etwa 13 g Salz (grobes Meersalz) und eine Brise Zucker

Gewürze nach Geschmack:

Wacholderbeeren

Nelken

Kümmel

Lorbeerblatt

saure Apfelstücke

ev. Weißwein oder Apfelsaft

Zubereitung:

Als erstes aus dem Spitzkohl den Strunk entfernen, einen große Wanne aus Plastik bereitstellen da kann man die Krauthobel gut drauflegen und los geht es mit dem Hobeln. Wenn die Köpfe alle gehobelt sind, den Gärtopf mit heißem Wasser ausspülen und bereitstellen. Nun die erste Schicht Kraut in den Gärtopf geben und mit einem Stampfer stampfen bis Saft entsteht. dann Salz und Gewürz darüber streuen, nächste Schicht Kraut stampfen wieder salzen usw. bis die Krautköpfe aufgebraucht sind. Möchte man nicht so sehr große Mengen Sauerkraut einmachen, nimmt man einen 5 Liter Gärtopf und füllt ihn nur zur Hälfte. Ansonsten den Gärtopf nicht ganz voll schichten, sodass die Beschwerungssteine noch gut über das Kraut passen. Die gestampfte Brühe sollte nun über dem Kraut und den Steinen stehen. Jetzt den Deckel auf den Gärtopf legen und die Wasserrinne mit Wasser füllen fertig das Kraut ist nun luftdicht abgeschlossen. Den Gärtopf 3 Tage bei Zimmertemperatur in der Küche stehen lassen um die Milchsäuregärung schneller voranzutreiben. Danach ab in den frostsicheren Keller nach 3 bis 4 Wochen ist das Sauerkraut fertig.

Tipp! Selbstgemachte Schupfnudeln mit Speck, Zwiebeln und Sauerkraut sind nicht nur ein winterlicher Genuss!



Kimchi

Chinakohl mit Hilfe der Milchsäuregärung haltbar gemacht!

Wie wir alle wissen ist Sauerkraut durch die Milchsäuregärung ein einzigartiger Vitamin-C-Speicher und vor allem kalorienarm. Für den Winter im Gärtopf eingemacht schmeckt es vorzüglich und bei uns gehört es inzwischen fast zu jeder zweiten Mahlzeit. Besonders Kimchi Sauerkraut aus Korea schmeckt mal so ganz anders zu Reis und allen anderen chinesischen Gerichten, ein tolles Gärtopf-Rezept zum einmachen. Das haltbar machen im Gärtopf (Milchsäuregärung) ist eine tolle Sache um Lebensmittel natürlich ohne Zusatzstoffe für den Winter haltbar zu machen.

Zutaten:

Ein Gärtopf mit Wasserrinne zum einmachen des Chinakohls
 2-3 feste Chinakohlköpfe (ca. 3 kg),
 215 g Meersalz oder auch Himalaya Salz (super)
 125 ml Fischsauce, etwas Reismehl
 500 g Rettich,
 Paprikapulver
 7-10 scharfe Chilischoten (nach Belieben mehr),
 5 Frühlingszwiebeln, einige Knoblauchzehen nach Geschmack
 80 g Ingwerwurzel

Zubereitung:

(1) Den Chinakohl längs in 4 Teile schneiden, vorher natürlich das Innere, also den Strunk entfernen, dazu gibt es Gärtopf Zubehör z.B. einen Strunkschneider, wenn man keinen hat - einfach mit dem Messer entfernen.

1/2 l Wasser mit etwa 200 Gramm Meersalz im Topf aufkochen und diese Meersalzlösung mit 4 1/2 l Wasser vermischen. Das Ganze dann in ein riesiges Gefäß z.B. eine Ton-Schüssel gießen. Chinakohlstücke bzw. Viertel in die Meersalzlage einlegen und mit den Beschwerungssteinen ihres Gärtopfes beschweren. Diesen Zustand sollten Sie 2 Tage so lassen es führt zu einer Entwässerung des Kohls.

(2) Sie müssten nun 180 ml Wasser wieder kochen lassen und das Reismehl mit unterrühren, ein paar Minuten sollte alles aufkochen danach abkühlen lassen. Dann die Chinakohlviertel mit kaltem Wasser abwaschen und absieben lassen. Es ist jetzt die Zeit auch den Rettich abzuschälen und mit einer Grobraspel zu raspeln, danach noch mit 1 EL Salz unter rühren. Sie nehmen sich nun eine große Rührschüssel um die Gewürzmischung anzurühren. Dann nehmen Sie die Mehlsauce mit Fischsauce und Paprika und mischen alles gut durch, dann die Chilischoten und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilis auch entkernen falls Sie scharfe haben und dann Ihren Knoblauch und Ingwer putzen und schälen, alles schön zerdrücken mit dem Hexler oder Mörser. Nicht vergessen den Ingwer reiben und alle Zutaten, Gewürze und den Rettich in die Sauce rühren.

(3) Diese soeben hergestellte Mischung vorsichtig überall zwischen die einzelnen Lagen bzw. Chinakohl-Blätter des Chinakohls verteilen. Jedes Viertel mit seinen beiden äußeren Blättern eng umwickeln, dabei die Spitzen nach innen schlagen. Kohlstücke mit den Spitzen nach oben eng nebeneinander in den Gärtopf schichten. Den Gärtopf dann mit der Salzlake auffüllen, der Kohl im Gärtopf muss vollständig bedeckt sein und mit den Beschwerungssteinen des Gärtopfes beschwert werden. (wichtig die Salzlake muss über dem Chinakohl stehen)

(4) Die Wasserrinne des Gärtopfes sollten Sie nun füllen, den Gärtopf dann mit dem Deckel abdecken/schließen und bei Zimmertemperatur (20°) 2-3 Tage stehen lassen, bis die Milchsäuregärung in Gang kommt. Im Anschluss lässt du dann den China-Kohl 3 Wochen im kühlen Keller ausreifen. Im Winter stellt den Gärtopf an einem kalten und frostfreien Ort. Du kannst Kimchi im Gärtopf auch im Sommer machen, solltest es dann aber innerhalb von 2 Monaten verbrauchen.

Tipp! Kimchi spielt auch in der ayurvedischen Küche eine Rolle, nämlich eine wärmende.



Sauerkrautbrot

Im Gärtopf eingemachtes Sauerkraut ist vielseitig verwendbar, wie Sie sehen geht es auch als leckeres Sandwich für zwischendurch, gerade weil es roh auf das Sandwich kommt, ist es sehr wertvoll. Wenn man ein paar Kilo abspecken möchte ein ideales Mittagessen fürs Büro. Also konservieren von Sauerkraut im Gärtopf lohnt sich für die ganze Familie probieren Sie es doch mal aus!

Weißbrot oder Vollkornbrot leicht toasten, Kochschinken, Corned Beef, Leberkäse je nach Geschmack eine dünne Schicht Sauerkraut oben drauf etwas Senf nach Geschmack.

Fertig ist ein vollwertiger Pausensnack.

Tipp! Früher bekamen die Kinder oft ein Sauerkrautbrot mit in die Schule, denn mit den Inhaltsstoffen des Sauerkrautes (Vitaminen und Mineralstoffen) waren die Schulkinder gut versorgt. Geben Sie doch Ihren Kindern doch mal ein Sauerkrautsandwich mit in die Schule!



Schweinebraten im Römertopf

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten:

2,5 kg Schweinenacken oder Schulter mit Schwarte natürlich sonst schmeckts nicht

1 Zwiebel

1 Pastinake

1 Karotte

1/4 Sellerie

1 Tomate

2 EL Butterschmalz

1 l Brühe

1/4 Bier

Salz

frisch gem. schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Römertopf 10 Minuten kalt wässern damit sich die Poren schließen!

Als erstes das Gemüse putzen und würfeln, zur Seite stellen. Jetzt das Fleisch salzen und pfeffern, die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Jetzt können Sie das Fleisch mit dem Schweineschmalz anbraten mit der Brühe und dem Bier ablöschen und aus der Pfanne nehmen. Den Römertopf bereit stellen, das geputzte Gemüse nun in den Römertopf legen und das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gemüsebett legen. Nun mit der abgelöschten Brühe auffüllen und denn Deckel auflegen. Den Backofen auf 180 Grad stellen, den Römertopf kalt in den Ofen stellen und 60 Minuten schmoren lassen, danach das Bier aufgießen Deckel wieder drauf und weitere 60 Minuten unter Beobachtung schmoren lassen.

Von der übriggebliebenen Flüssigkeit bereitet man eine schöne Soße, wobei man das Schmorgemüse pürieren kann, wenn man möchte und einen Löffel oder auch zwei zur Soße geben kann, um so weniger Bindung braucht die Soße und schmeckt sehr lecker.

Im Römertopf zubereiteter Braten ist einfach super saftig und nicht trocken. Dazu selbstgemachte Kartoffelklöße und ein schöner Rotkohl oder auch frischer Salat lecker, ein Sonntagessen wie es früher einmal war!



Rumtopf - Creme

(Rezept für 4 Personen)

Ein Dessert, was sehr lecker schmeckt und den alten Rumtopf mit seinen leckeren Früchten wieder auferstehen lässt.

Zutaten:

4 Blatt weiße Gelatine
200 g Rumtopf
150 ml Kirschsafft
2 EL brauner Zucker
1 P Vanillezucker
150 g Sahne
2 EL Mandelblättchen
Puderzucker zum Bestäuben
Frischhaltefolie

Zubereitung:

(1) Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Früchte vom Rumtopf auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Rumtopfflüssigkeit auffangen. Den Kirschsafft und die Flüssigkeit vom Rumtopf erhitzen. Den braunen Zucker und Vanillezucker darin auflösen. Zwischenzeitlich die Gelatine ausdrücken und zu Flüssigkeit in den Topf geben 10 Minuten kalt stellen bis die Flüssigkeit zu gelieren beginnt.

(2) Vier Förmchen oder auch Gläser die ca. 1/8 Liter Flüssigkeit fassen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Sahne steif schlagen, unter die gelierende Flüssigkeit heben und die Creme in die Förmchen geben mit einem Messer glatt streichen. Die Förmchen mit der Frischhaltefolie beziehen und für ca. 3 Stunden ab in den Kühlschrank.

(3) Mandeln in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten. Die Förmchen nach der Ruhezeit im Kühlschrank kurz in heißes Wasser tauchen und auf die Teller stürzen mit Früchten aus dem Rumtopf anrichten etwas mit Puderzucker bestäuben - fertig!



Kirschen einkochen

Ein ganz einfaches aber sehr leckeres Rezept! Die eingekochten Kirschen kann man übrigens vielseitig verwenden, als Dessertbeilage, süßer Dipp oder als Backzutat ... der Fantasie werden dabei keine Grenzen gesetzt!

Zubereitung:

Die Kirschen waschen und entkernen

(1) Zuckerlösung herstellen:

1 Liter Wasser + 200 g Zucker im Topf erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat.

(2) Einmachgläser (z.B. von Le Parfait aus Frankreich) heiß spülen und bereitstellen.

(3) Kirschen in die Gläser füllen bis 2 cm unter den Glasrand mit der Zuckerlösung übergießen und mit Schraub oder Bügelverschluß verschließen.

(4) Bei 80 Grad im Einkochapparat, Einkochtopf oder Backofen für 20 Minuten sterilisieren.

(5) Schön beschriften und ab in die Speisekammer!