

Nº 31

REZEPTE

DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 07/2020



Hausgemachte Instant-Gemüsebrühe

~

ZUTATEN FÜR CA. 1,5 LITER BRÜHPASTE

500g Möhren, 1 Sellerieknolle, 1 Fenchelknolle, 1 ½ Stangen Porree, 4 Schalotten, 1 Bund Petersilie, ca. 200g Meersalz

ZUBEREITUNG

Wasche zuerst die Petersilie und schüttele sie trocken – bis du sie verwendest, muss sie wieder richtig trocken sein. Wasche als nächstes Möhren, Fenchel und Porree und schäle die Sellerieknolle sowie die Schalotten. Schneide bzw. hacke nun das gesamte Gemüse in kleine Stücke. Gib es daraufhin in einen Food Processor oder zerkleinere es mit einem Stabmixer zu einer körnigen Paste. Es sollten auf jeden Fall noch reis- oder graupengroße Stücke erkennbar sein!

Wiege nun die Gemüsepaste ab und gib zu je 100g Gemüse 20g Meersalz. Vermenge Gemüse und Salz gründlich miteinander – das ist wirklich wichtig, um die Gemüsebrühe haltbar zu machen. Jetzt brauchst du nur noch sterilisierte Gläser mit Schraub- oder Bügelverschluss.

Fülle deine hausgemachte Instant-Gemüsebrühe in die Gläser. Achte dabei darauf, dass du sie recht fest in diese drückst und möglichst wenig Luft im Glas ist. Verschließe die Gläser fest und lagere sie an einem dunklen, kühlen Ort oder im Kühlschrank. Die Brühpaste hält sich dort mindestens ein halbes Jahr lang. Du verwendest sie, indem du einfach 2 EL der Paste in 1 Liter kochendem Wasser auflöst.

Mayonnaise

~

ZUTATEN FÜR CA. 400ML

2 Eigelbe, 1 TL Dijon-Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Weißweinessig, 380ml Rapsöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lass zunächst alle Zutaten Raumtemperatur annehmen. Gib dann die Eigelbe, den Senf und den Weißweinessig in eine große, saubere Schüssel aus Plastik oder Porzellan, würze mit ein wenig Salz und Pfeffer. Schlage alles mit einem Handmixer etwa eine Minute lang schaumig auf. Gib nun etwa 150ml Öl unter anhaltendem Rühren ganz langsam hinzu. Nach 2-3 Minuten kannst du das restliche Öl langsam und gleichmäßig einrühren, bis du die für Mayonnaise typische Konsistenz erreichst. Schmecke abschließend gut mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Nun kannst du die Mayonnaise in sterilisierte Gläser füllen. Wenn du diese fest verschließt, hält sie etwa 2 Tage lang im Kühlschrank. Nach längerer Aufbewahrung steigt die Salmonellengefahr. Deshalb solltest du die Mayo auch immer nur mit einem sauberen Löffel aus dem Glas entnehmen.

Tomatenketchup

~

ZUTATEN FÜR CA. 500ML

2kg reife Tomaten, 200g Zwiebeln, 1 Apfel, 100g Zucker, 4 EL Apelessig, 1 TL Senf, 1 TL Ingwerpulver oder 2 TL gehackter Ingwer, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wasche die Tomaten, entferne den Stielansatz und schneide sie in Würfel. Schäle die Zwiebel und hacke sie fein. Schäle, entkerne und würfele den Apfel. Gib nun Tomaten-, Zwiebel- und Apfelstücke zusammen mit Zucker, Apelessig, Senf und Ingwer in einen großen, schweren Topf. Lass alles für etwa 45 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln. Streiche den Topfinhalt durch ein Sieb und lass den Ketchup offen einkochen, bis er eine für Ketchup typische Konsistenz erreicht hat. Würze mit Salz und Pfeffer. Um ihn aufzubewahren, nimmst du sterilisierte Flaschen oder Gläser mit einer etwas größeren Öffnung und spülst sie für einige Minuten heiß aus. Gib den heißen Ketchup in die heißen Gefäße, verschließe diese fest und stelle sie für etwa eine halbe Stunde auf den Kopf. Drehe sie wieder um und stelle sie an einen kühlen und dunklen Ort. Hält mindestens 3 Monate.