

Leere Regale ade: einfach Einkochen mit Leifheit

Ran ans Eingemachte: Frisches länger haltbar machen

Nassau, 27.04.2020. „Bleib zuhause“ lautet derzeit die Devise – dazu gehört für viele auch, den täglichen Gang in den Supermarkt auf einen Wocheneinkauf zu reduzieren. Deshalb wird im Supermarkt gerne etwas mehr auf Vorrat eingekauft – was sich, zum Unmut der Mitmenschen, anhand leerer Regale bemerkbar macht. Insbesondere Konserven sind in diesen Zeiten ein seltenes Gut geworden – das ist wenig verwunderlich. Verschiedenste Gemüsesorten, Obst aller Art und ganze Gerichte finden in den Dosen Platz und sind dazu sehr lange haltbar. Der Haushaltsexperte Leifheit findet: Statt vor leeren Regalreihen zu stehen, kann man sein Lieblingsessen doch einfach selbst einkochen! So wird es monatelang haltbar gemacht, schmeckt mindestens doppelt so lecker wie gekauft und frische Produkte auf Vorrat verderben nicht – denn dafür ist Obst, Gemüse und Co. einfach viel zu schade! Mit den richtigen Helfern wie Einmachgläsern und einem Einfülltrichter, zum Beispiel von Leifheit, ist das auch gar nicht schwer. Weitere Informationen auf www.leifheit.de.

Von leckeren Suppen, über Eintöpfe bis hin zu buntem Gemüse und Obst: Beim Einkochen sind (beinahe) keinen Grenzen gesetzt! Deshalb macht es auch so großen Spaß – und besonders in diesen Zeiten Sinn. Nicht nur, dass es eine praktische Lösung ist, um verschiedenste Lebensmittel länger haltbar zu machen – für Kochbegeisterte ist es außerdem eine gute Möglichkeit, sich in der Küche selbst auszuprobieren. Deshalb gibt es jetzt von Leifheit die wichtigsten Einkoch-Basics für Anfänger und interessante Tipps und Tricks für Fortgeschrittene und Einkoch-Profis.

1. Es geht ans Eingemachte – oder doch ans Einkochte?

Der Unterschied zwischen Einmachen und Einkochen ist ganz einfach erklärt: Beim Einmachen werden Lebensmittel nach Wahl gekocht und anschließend in sterile und luftdichte Gläser abgefüllt. Fertig ist das Eingemachte. Beim Einkochen wird das Einkochgut im Glas in einem Wasserbad erhitzt. Dadurch dehnen sich Luft und Wasserdampf im Glas aus und es entsteht ein Überdruck – wird das Glas dann aus dem Wasser genommen, ziehen sich Luft und Wasserdampf beim Abkühlen wieder zusammen und es entsteht ein Vakuum.

2. Gut vorbereitet ist halb eingekocht

Im ersten Schritt sollten die einzukochenden oder einzumachenden Lebensmittel präpariert werden. Das bedeutet: Obst oder Gemüse soweit vorbereiten, wie es später verwendet werden soll. Gemüse schälen und kleinschneiden, Bohnen putzen, Druckstellen oder braune Stellen entfernen, Kirschen entkernen und Zwetschgen entsteinen. Diese Arbeit kann mit ein paar praktischen Küchenhelfern wesentlich erleichtert werden: Mit dem Kirschentkerner von Leifheit (UVP 24,99 EUR) lassen sich bis zu 15 kg Kirschen pro Stunde entkernen und ein Hand-Pflaumentsteiner (z.B. von Leifheit, UVP: 11,99 EUR) oder Sparschäler, beispielsweise das Schäler Set Ergocut von Leifheit (UVP: 14,99 EUR) sparen bei der Vorbereitung nicht nur Zeit, sondern auch Mühe.

Neben der Vorbereitung der Lebensmittel sollte auch das Zubehör für das Einkochen oder Einmachen nicht vergessen werden. Einmachgläser sollten auf kleine Risse geprüft werden – kleiner Tipp: Langsam mit der Fingerspitze des Zeigefingers über den Glas- und Deckelrand fahren. Dadurch kann ganz genau erfühlt werden, ob schadhafte Stellen vorhanden sind. Angeschlagene Gläser am besten direkt aussortieren, da sie bei Kontakt mit dem heißen Wasser platzen können.

3. Im Einmachglas ist kein Platz für Langeweile

Ob Obst, Gemüse, Saucen, Suppen, Eintöpfe oder sogar Fleischgerichte: Das Einkochen und Einmachen bietet beinahe unendliche Möglichkeiten. Das Experimentieren mit verschiedenen Zutaten, Gewürzen oder Einmach-Methoden ist ausdrücklich erlaubt. Für alle, die sich auf dem Einmach-Terrain jedoch noch etwas unsicher fühlen oder gerne neue Rezepte ausprobieren möchten, hat Leifheit ein leckeres Zucchini-Chutney-Rezept parat:

Zucchini-Chutney für circa 6-7 Gläser à ca. 500 ml

Zutaten:

*2,5 kg Zucchini
2 Zwiebeln
600 g Zucker
800 ml Weinessig
3 EL Senf
4 EL Mehl
3 EL Currypulver
3 EL Paprikapulver edelsüß
3 EL Paprikapulver scharf
1 EL Pfeffer
Salz*

Zubereitung:

Zunächst die Zucchini gut waschen, trocken tupfen und in dicke Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Beides salzen und ziehen lassen und nach circa 3 Stunden über einem Sieb ausdrücken. Danach mit Weinessig, Zucker und Senf ca. 45 Minuten in einem Topf köcheln lassen. Das Mehl mit kaltem Wasser verrühren, die Gewürze hinzugeben und alles unter das Zucchini-Chutney geben. Dann nochmals 10 Minuten kochen.

Anschließend in sterile Einkochgläser abfüllen und diese auf den Kopf stellen, bis sie erkaltet sind, damit ein Vakuum entsteht.

Tipp: Das Zucchini-Chutney passt super zu gegrilltem Fleisch, zu einem Ziegenkäse oder auch einfach als Brotaufstrich.

Über Leifheit:

Seit Jahrzehnten vertrauen Millionen Menschen bei der Hausarbeit auf die Marke Leifheit. In Deutschland benutzen 25 Millionen Haushalte mindestens ein Produkt der Marke Leifheit und alle 1,5 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Leifheit-Produkt gekauft. Die hochwertigen und zuverlässigen Produkte für ein „Sauberes Zuhause“, „Frische Wäsche“ und die „Clevere Küche“ stehen für Funktionalität und Zeitersparnis.

Unternehmenskontakt:

Leifheit AG
Barbara Horn
Leifheitstraße 1, 56377 Nassau
Tel.: 02604/977-0
E-Mail: barbara.horn@leifheit.com

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH
Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg
Tel.: 040/853760-0
E-Mail: info@punkt-pr.de