

PRESSE-INFORMATION

The logo for LEIFHEIT, featuring the brand name in a bold, red, sans-serif font inside a white rectangular border with rounded corners.

So geht Haushalt heute.

Beim Einkochen kommt an Pflaumen keiner vorbei!

Süßes und Saures aus dem Glas

Nassau, 18.06.2019. Bereits ab Juli beginnt die Saison für Pflaumen und Zwetschgen. Wer die frischen Früchte das ganze Jahr genießen möchte, nutzt die Technik des Einkochens, um sie zu konservieren. Daraus lassen sich dann jederzeit Köstlichkeiten wie Kuchen, Desserts und Chutneys herstellen. Aber auch süße Gratins, Grützen, Cremes und sogar Eis werden aus den blauviolettten Früchten gemacht. Wie das Einkochen sogar ganz einfach im Backofen funktioniert, verrät der Haushaltsexperte Leifheit. Weitere Informationen auf www.leifheit.de.

Letztendlich ist Einkochen nichts anderes, als die Früchte über eine gewisse Zeit im Wasserbad zu erhitzen und beim Abkühlen luftdicht zu verschließen. Das funktioniert im Backofen genauso gut wie im Einkochtopf. Die gute Nachricht: Die Nährstoffe der Früchte bleiben beim Einkochen zum großen Teil erhalten. Bei den Vitaminen sind es bis zu 60-70 Prozent in der Frucht. Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe und Mineralien gehen erst gar nicht verloren. Auch die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide bleiben sehr lange bestehen. Eingemachtes ist also fast so gesund wie frische Früchte – und das auch noch Monate später.

Kreative Rezepte rund um das Einkochen gibt es für alle Anlässe reichlich – zum Beispiel für das Frühstück:

Rezept-Tipp: Pflaumen-Konfitüre mit Walnüssen

Für eine besondere Abwechslung am Frühstückstisch sorgt eine spezielle Pflaumen-Konfitüre mit karamellisierten Walnüssen. Das Rezept lässt sich in etwa 30-40 Minuten leicht zu Hause herstellen.

Für die süße Konfitüre zunächst 2 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht bräunen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 50 g Walnüsse im karamellisierten Zucker wälzen. Alles auf einem Backblech ausbreiten, auskühlen lassen und grob hacken.

In der Zwischenzeit 500 g Pflaumen waschen und entsteinen. Die Pflaumen pürieren und mit Diamant Gelierzucker 1:1 in einem großen Topf mischen und zum Kochen bringen. Nun bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen. Zum Schluss noch die karamellisierten Walnussstückchen unterrühren.

Die Konfitüre sofort heiß in 200-ml-Gläser (z.B. Leifheit, UVP: 3,99 EUR) abfüllen und diese fest verschließen. Das Rezept reicht für etwa 3-4 Gläser in dieser Größe. Extra-Tipp: Die Gläser vorher bei 120 Grad für mindestens 15 Minuten im Backofen sterilisieren. So kann man die Konfitüre bis zu einem Jahr ungeöffnet lagern. Ob man sie bis dahin tatsächlich im Vorratsschrank warten lässt, ist eine andere Frage. Weitere Rezepte gibt es hier: www.leifheit.de/aktuelles/meingemachtes.

6 Schritte zum leichten Einkochen

1. Ideal beim Einkochen sind Einmachgläser, z.B. von Leifheit, mit einem speziellen Deckel. Bevor man die Pflaumen einkocht, müssen die Einmachgläser gründlich gesäubert werden.

2. Anschließend müssen die Früchte gewaschen und entkernt werden. Ideal geht das mit dem Pflaumentsteiner-Automaten von Leifheit (UVP: 26,99 EUR). Er trennt das Fruchtfleisch mit einem Edelmesser sauber vom Kern. Außerdem fächert er die Pflaumen auf und sammelt die Kerne in einem separaten Auffang-

behälter. Das Gerät lässt sich nach der Arbeit spielend einfach reinigen, da es unter fließendem Wasser abgespült werden kann.

3. Um den Sirup herzustellen, in dem die Früchte eingelegt werden, wird Zucker unter ständigem Rühren in kochendem Wasser im Verhältnis 1:2 aufgelöst. Wer geschmacklich Raffinesse mag, kann auch Rotwein anstatt des Wassers verwenden oder die Pflaumen mit Zimt oder Nelken würzen.

4. Im nächsten Schritt werden die Pflaumen in Einmachgläser gegeben, welche dann mit dem Sirup aufgefüllt werden, bis die Früchte vollständig bedeckt sind. Es sollte noch etwa ein Zentimeter Platz bis zum Rand bleiben. Wichtig ist, dass sich im Glas keine Bläschen bilden. Diese kann man zum Beispiel durch Rühren mit einem Messer entfernen.

5. Die Deckel der Einmachgläser werden sorgfältig verschlossen und in einen Topf gestellt. Der Topf wird mit Wasser gefüllt, bis die Gläser etwa zur Hälfte im Wasser stehen.

6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Dann werden die verschlossenen Gläser in dem Topf in den Backofen gestellt. Anschließend werden die Pflaumen bei 75 Grad etwa 30 Minuten erhitzt.

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
Siegmond Kolthoff · Völkersstraße 44 · 22765 Hamburg
Tel.: 040/853760-0 · Fax: 040/853760-10
E-Mail: info@punkt-pr.de