



Aus Essig, Wasser, Gewürzen, Salz und Zucker einen sauren Sud kochen. Als Faustregel gilt: 250 ml Essig mit 7 % Säure und 750 ml Wasser auf gut 1 kg Gemüse. Hat der Essig nur 6 % Säure, 300 ml Essig und 700 ml Wasser verwenden.



Den kochend heißen Sud bis 2 cm unter den Rand in die Gläser gießen. Gewürze aus dem Sud gleichmäßig auf die Gläser verteilen.



Das hohe Blech (Fettpfanne) des auf knapp 100° vorgeheizten Backofens halb in den Backofen schieben, und zwar auf die untere Schiene. Die Gläser mit etwas Abstand zueinander daraufstellen. 2 Liter kochendes Wasser zwischen die Gläser gießen. Das Blech ganz einschieben und die Backofentür sofort schließen. Das Gemüse pasteurisieren.

Kalt eingefülltes rohes Gemüse braucht je nach Konsistenz und Größe der Stücke 1–2 Std. zum Garen und Pasteurisieren. Auch der Reifegrad der Zutaten hat Einfluss auf die benötigte Zeit. Ausschlaggebend sind auch persönliche Vorlieben. Fans von Knackigem halten sich am besten an die bei den Rezepten angegebenen Zeiten. Wer es weicher mag, kann Obst und Gemüse vor dem Einlegen noch im Siebeinsatz 10–20 Min. dämpfen.





In Öl eingelegtes Gemüse muss immer vorgegart werden, da es nicht eingekocht wird. Das Öl vorab probieren, es sollte geschmacklich harmonieren und muss nicht unbedingt »nativ« sein, da es auf knapp 100° erhitzt wird. Zum Einlegen das heiße Öl über das Gemüse gießen. Die Gläser sofort verschließen, damit beim Abkühlen ein Vakuum entstehen kann.

# Fertige Mahlzeiten aus dem Vorrat

Warum immer nur Marmelade einmachen? Fertige Speisen im Glas sind mindestens genauso leicht herzustellen und sorgen für schnelle und köstliche Mahlzeiten.

Fix und fertig gekochte, in Gläsern eingemachte Gerichte sind ein toller Vorrat für alle, die nicht immer Zeit zum Kochen haben und dennoch gut und gesund essen möchten. Zugegeben, Zeit braucht es auch dafür, aber man kann sie sich gut einplanen. Am besten Kochtage einschieben, wenn Obst und Gemüse auf den Punkt gereift sind. Dann können sie, frisch geerntet aus dem Garten, vom Wochenmarkt oder aus dem Hofladen, direkt zu köstlichem Vorrat eingemacht werden.

Zum Einmachen eignen sich alle Gerichte, die sich generell gut aufwärmen lassen und natürlich solche, die durchs Aufwärmen noch besser werden. Allen voran Eintopfgerichte, Suppen, würzige Gemüsegerichte und Saucen, aber auch feine Obstzubereitungen wie Kompott. Vorteil gegenüber dem Einfrieren: Eingemachtes hält sich kühl und dunkel aufbewahrt ein Jahr und länger, vorausgesetzt, es wurde sehr sauber gearbeitet. Eingemachte Gerichte sind im Nu aufgewärmt und serviert. Und für alle, die nicht kochen wollen oder können, sind sie ein tolles und praktisches Geschenk. Anders als beim Einlegen kommen beim Einmachen fertig gegarte Gerichte ins Glas.