

HOMEMADE!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM EINMACHEN UND SELBERMACHEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Herausgeberinnen: Verena Kordick, Adriane Andreas

Projektleitung: Verena Kordick

Lektorat: Adriane Andreas

Coverfotografie: Hans Döring

Einführende Kapiteltexte: Cora Wetzstein

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Jie Song

 ISBN 978-3-8338-9233-2

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Dr. Cantz'sche Druckerei, Osfildern

Fotos: Barbara Bonisolli, Stefan Braun, Michael Brauner, Klaus-Maria Einwanger, EISING STUDIO | FOOD PHOTO & VIDEO, Fotos mit Geschmack, Ulrike Schmid und Sabine Mader, Hans Gerlach, Julia Hoersch, Coco Lang, Jana Liebenstein, Barbara Lutterbeck, Kai Mewes, René Riis, Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, Peter Schulte, Nicole Stich, Studio L'EVEQUE, Tanja und Harry Bischof, Odette Teubner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9233 07_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres jeweiligen Gerätes.



QUITTENGELEE & HIMBEERSIRUP

Warenkunde Geliermittel

Unsere Omas haben früher Marmeladen ganz ohne Gelierhilfen eingekocht. Früchte, Zucker, etwas Zitronensaft und Geduld waren dabei die einzigen Zutaten. Und ein Händchen für die richtigen Fruchtmischungen, denn am besten funktioniert die klassische Einkochmethode, wenn man pektin- und fruchtsäurereiches Obst, das für eine gute Bindung sorgt, mit Früchten kombiniert, die kaum Pektin und Fruchtsäure enthalten. Im Marmeladentöpfchen lockten bei Oma dann wunderbar aromatisch-süße Fruchtaufstriche die ganze Familie an den Tisch. Das Plus an Aroma und Süße ging allerdings wegen der längeren Kochzeiten auf Kosten der Optik und des Vitamingehalts. Darum greifen die meisten Marmeladenköchinnen heute zu Gelierhilfen, die es in großer Auswahl im Supermarkt oder Bioladen zu kaufen gibt. Mit ihnen sind Marmelade und Gelee schon nach wenigen Minuten abfüllbereit, was natürlich auch der Hochgeschwindigkeit unseres modernen Alltags entgegenkommt.

Gelierzucker ist eine Mischung aus Zucker, Zitronensäure und Pektinen, die auch fruchtsäure- und pektinarmen Früchten, wie z. B. Erdbeeren, Kirschen oder Pflaumen, in kurzer Zeit zur Bindung verhilft. Es gibt ihn in den Ausführungen 1 : 1, 2 : 1 und 3 : 1. Die Ziffern geben an, in welchem Mengenverhältnis Frucht und Zucker gemischt werden. 500 g Gelierzucker 1 : 1 werden also mit 500 g geputztem und klein geschnittenem Obst vermischt, 500 g Gelierzucker 2 : 1 genügen, um aus 1 kg vorbereiteten Früchten Marmelade herzustellen, und beim Gelierzucker 3 : 1 kommen auf einen Teil Zucker drei Teile Frucht. Allerdings kommen die Sorten 2 : 1 und 3 : 1 nicht ohne Konservierungsstoffe aus, denn je weniger Zucker in der Marmelade ist, desto geringer ist auch seine haltbar machende Wirkung. Darum sind auch Fruchtaufstriche, die nur wenig Zucker enthalten, nicht sehr lange haltbar.



WORTKLAUBEREI Als »Marmelade« dürfen nur fruchtige Aufstriche aus Zitrusfrüchten verkauft werden, alle anderen heißen »Konfitüre«. Egal: Hauptsache sie schmecken.

Wer Zuckermenge und/oder Zuckerquelle selbst bestimmen möchte, weil er Marmelade oder Gelee statt mit raffiniertem weißen Zucker lieber mit Rohrohrzucker, Honig oder Agavendicksaft süßt, der bindet das Fruchtpüree mit Gelierpulver, Apfelpektin oder Agar-Agar. Ersteres ist ein Gemisch aus Pektinen, Fruchtsäuren und Traubenzucker. Aus Äpfeln extrahiertes Apfelpektin finden Sie flüssig oder in

Pulverform in Reformhäusern und Bioläden. Das aus Rotalgen gewonnene Agar-Agar verfestigt das Fruchtpüree erst, wenn es gekocht hat und abkühlt. Alle drei Verdickungsmittel müssen Sie unbedingt nach Packungsangabe passend zur Fruchtmenge dosieren, denn schon kleine Abweichungen können große Auswirkung auf die Konsistenz des süßen Aufstrichs haben.

GELIERPROBE

So fest soll sie sein, dass sie nicht widerstandslos sofort wieder vom Butterbrot herunterläuft, aber trotzdem samtweich für ein gutes Mundgefühl und fürs einfache Verstreichen. Aber wann genau ist der richtige Zeitpunkt, die kochende Marmelade in die Gläser abzufüllen, damit sie exakt diese Konsistenz bekommt? Die Antwort auf diese Frage weiß die Gelierprobe: Lassen Sie vom Kochlöffel einen Klecks heiße Marmelade auf einen kalten Teller tropfen. Wird er sofort fest und lässt sich mit dem Löffel wellig zusammenschieben, ist die Marmelade fertig.

Kleine Gläserkunde

Der Klassiker ist das Einmachglas mit Glasdeckel und Gummiring. Es ist nicht nur von jeher funktional, sondern in seinem Oma-Design auch noch hübsch anzuschauen. Das Einkochen von Obst, Gemüse, Saucen und Wurst klappt darin astrein, denn zum einen passen durch die große Öffnung auch Früchte oder Gemüse im Ganzen (wie Zwetschgen, Aprikosen oder Gürkchen), zum anderen braucht es zum Befüllen nicht ganz so viel Zielwasser. Lebensmittel einfüllen, Gummiring samt Deckel mit Klammern fixieren, das Ganze einkochen, Klammern lösen, Deckel hält. Ein weiterer Vorteil: Die Gläser sind in Sachen Nachhaltigkeit beinahe unschlagbar. Das dickwandige Glas zerbricht nicht einfach mal so, darum kann man die Gläser

viele, viele Male wiederverwenden, nur die Gummis müssen Sie hin und wieder ersetzen, wenn sie rissig oder spröde geworden sind.



TWIST-OFF-DECKEL sind genormt, und Sie können sie einzeln oder im Set im Haushaltswarenladen nachkaufen.

Wer ab und zu einen Blick ins Glas werfen muss, um z. B. zu kontrollieren, wie weit ein Essig- oder Liköransatz gediehen ist oder um in gewissen zeitlichen Abständen weitere Zutaten dazuzugeben, der benutzt am besten Gläser oder Flaschen mit Bügelverschluss. Die Bügelverschluss-Variante eignet sich also perfekt für den Rumtopf! Aber auch für Einmachgut, das heiß eingefüllt wird und für in Salz oder Öl Eingelegtes sind sie eine wunderbare Herberge.

Eine kostengünstige Alternative sind Twist-off-Gläser – sammeln Sie einfach leere Marmeladen- oder Kompottgläser. Sauber gespült und sterilisiert, können Sie sie immer wieder verwenden. Aber Achtung bei Gläsern, in denen Gurken oder anderes Gemüse essigsauer eingelegt wurden! Hier kann es passieren, dass die Deckel den Geruch annehmen und an die danach eingefüllte Marmelade abgeben – brrrrr! Einfach den Schnüffeltest machen und Deckel mit Geruch entsorgen.

Eine Kombination aus Einmachglas und Twist-off-Glas sind Gläser mit zweigeteiltem Deckel, bei denen ein flacher Deckel aufgelegt und mit einem Schraubring fixiert wird. Der Vorteil: Hier entfällt das Gepfriemel, das Sie vielleicht vom Einmachglas kennen, nämlich Deckel, Gummi und Glas zu einer harmonischen Einheit zu verbinden.

Gläser sterilisieren

Für welche Art von Aufbewahrungsgefäß Sie sich entscheiden, ist Geschmacksache bzw. davon abhängig, was Sie einmachen wollen. Aber eines ist für alle Gläser und Flaschen ein Muss, wenn Sie an Ihren Küchenschätzen möglichst lange eine Freude haben wollen: absolute Sauberkeit! Dafür geben Sie die bereits gespülten Gläser und die dazugehörenden Deckel und Gummis mit so viel Wasser in einen ausreichend großen Topf, dass alles damit bedeckt ist. Nun noch einen Schuss Essig dazu, das Ganze aufkochen und etwa 10 Min. kochen lassen. Die Gläser und Deckel mit einer Wende- oder Spaghettizange aus dem Wasser angeln und mit der Öffnung nach unten auf einem frisch gewaschenen und heiß gebügelten, sprich keimfreien Geschirrtuch abtropfen lassen. So geht's auch: Gläser auf ein Backblech stellen und im 120° heißen Backofen mindestens 10 Min. sterilisieren. Deckel von Twist-off-Gläsern und die Gummis von Einmachgläsern kommen um

das Bad im heißen Wasser nicht herum, sie würden in der trockenen Hitze des Backofens spröde werden.



METALLTRICHTER Mit seiner Hilfe füllen Sie Gelee, Konfitüre & Co. kleckerfrei ins Glas, sodass dieses steril bleibt.

Auf den Kopf gestellt

Konfitüre ins Glas, zugeschraubt – und dann auf den Kopf stellen oder nicht? Das Vakuum entsteht allein durch das Abkühlen der heißen Luft im Glas, so gesehen ist es also unnötig. Aber die Fruchtstückchen in der Konfitüre verteilen sich viel besser im Glas, wenn es einen Kopfstand gemacht hat.



ZITRUSPRESSE Zitrusfrüchte aber auch Granatäpfel kann man mithilfe einer Zitruspresse (manuell oder elektrisch) ruck, zuck entsaften.

Küchenpraxis Entsaften

Für Gelees, Liköre und Sirupe brauchen Sie Saft pur – Fruchtschalen, -stiele und -kerne müssen draußen bleiben. Je nach Obstsorte und Saftmenge, die Sie benötigen, haben Sie unterschiedliche Möglichkeiten, um an diesen heranzukommen. Wer auch außerhalb der Einmachsaison gerne frisch gepresste Säfte trinkt, für den lohnt sich die

Anschaftung eines elektrischen Entsafters. Achten Sie dabei auf ein qualitativ hochwertiges Gerät, denn nur diese verarbeiten auch größere Obst- und Gemüsemengen und liefern eine möglichst große Saftausbeute. Für sehr saftige Beeren brauchen Sie keine spezielle Küchenausstattung, die können Sie einfach in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, dann in ein feinmaschiges Sieb geben und den Saft in einen Topf abtropfen lassen. Ebenfalls ganz leicht und ohne Spezialausrüstung funktioniert die Saftgewinnung im Topf. Beeren, Äpfel, Birnen, Quitten etc. waschen und putzen. Beeren ganz, den Rest ungeschält, aber in Stücke geschnitten mit Wasser in einen Topf geben und je nach Obstsorte in 15 bis 45 Min. weich kochen. Dann das Obstmus in ein mit einem sauberen Mulltuch ausgelegtes Sieb schütten und am besten über Nacht den Saft in einer Schüssel auffangen. Für den heimischen Obstgarten, in dem große Fruchtmengen auf einmal reif sind und darauf warten, möglichst schnell verarbeitet zu werden, tut ein Dampfentsafter gute Dienste. Er ist als Elektrogerät oder Topfvariante für den Herd erhältlich und besteht aus vier Teilen. Die Basis ist der Wasserbehälter, darauf setzt man eine Saftauffangschale mit einem Gummischlauch, durch die der aufsteigende Dampf zum perforierten Fruchtkorb gelangt. Obendrauf kommt der Deckel, damit der Dampf nicht entweichen kann. Der Dampf trifft auf die Früchte und zerstört ihre Zellstruktur, sodass der Saft austritt. Dieser läuft durch die Löcher des Siebs in die Saftschale ab. Nun können Sie über den Schlauch den Saft direkt heiß abfüllen und dann trinken oder zu Gelee verarbeiten.

SAISONKALENDER FÜR KONFITÜREN- UND GELEEZUTATEN

FRÜHLING	Erdbeeren, Grapefruits, Himbeeren, Holunderblüten, Mangos, Rhabarber, Rosenblätter, Stachelbeeren, Waldmeister
SOMMER	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Estragon, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mangos, Melisse, Minze, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Rosenblätter, Rosmarin, Stachelbeeren, Thymian, Weintrauben, Zwetschgen
HERBST	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Cranberrys, Feigen, Grapefruits, Hagebutten, Holunderbeeren, Mangos, Orangen, Quitten, Schlehen, Weintrauben, Zitronen, Zwetschgen
WINTER	Cranberrys, Grapefruits, Mangos, Orangen, Zitronen



DER LIEBLINGSKLASSIKER ERDBEERKONFITÜRE

schmeckt nach Frühsommer

Für 6 Gläser (je 250 ml)

**Zubereitungszeit ca. 30 Min. · Ruhezeit 2 Std.
pro Glas 380 kcal · Haltbarkeit 12 Monate**

1,1 kg Erdbeeren
500 g Gelierzucker 2 : 1
(oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1 oder 300
g Gelierzucker 3 : 1, s. >)
1 Vanilleschote
4 EL Zitronensaft

Außerdem:

6 Twist-off-Gläser (sterilisiert, s. >)

1. Die Erdbeeren vorsichtig kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Kelchblätter mit einem Messer aus den Beeren schneiden. Die Erdbeeren klein würfeln.
2. Die Früchte mit dem Gelierzucker in einem großen hohen Topf verrühren und ca. 2 Std. zugedeckt Saft ziehen lassen, ab und zu umrühren.
3. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark mit dem Messerrücken aus der Schote kratzen und mit dem Zitronensaft unter die Erdbeeren mischen. Die Früchte unter Rühren zum Kochen bringen und bei starker bis mittlerer Hitze offen 4 Min. leicht sprudelnd kochen. Dabei häufig umrühren.
4. Die Gelierprobe machen (s. >). Die Konfitüre abschäumen und sofort in die vorbereiteten Gläser füllen. Diese gleich verschließen und ca. 5 Min. auf den Kopf stellen.

AROMA-TIPP

Erdbeeren sind empfindlich und verderben rasch. Die Sorten, die in den meisten Läden angeboten werden, sind so gezüchtet, dass sie etwas länger halten. Allerdings haben sie oft kein sehr ausgeprägtes Aroma. Geschmackvollere Sorten finden Sie häufig auf Erdbeerplantagen. Da man dort die Früchte selbst erntet und gleich zum Verbrauchen mit nach Hause nimmt, müssen sie nicht ganz so robust sein. Auch Naschen ist erlaubt!

TUNING-TIPPS

Exotisch: Die Hälfte der geputzten Erdbeeren kann man durch in kleine Würfel geschnittenes reifes Mangofruchtfleisch ersetzen.

Beerig: Die Hälfte der geputzten Erdbeeren durch andere frische reife Beeren ersetzen, etwa durch Himbeeren, Rote Johannisbeeren, Brombeeren – auch TK-Beeren sind hier erlaubt.

Samtig: Für Genuss ohne Stücke die Erdbeeren durch ein feines Sieb passieren und nur das kernfreie Beerenpüree weiterverarbeiten. Dafür dann aber 1/3 mehr Beeren einplanen.

GENUSS-TIPP

Erdbeerkonfitüre schmeckt besonders gut auf selbst gebackenen knusprigen Brötchen (s. Rezept >) oder mit Croissants (s. Rezept >). Richtig fein ist sie aber auch im Naturjoghurt (selbst gemacht s. Rezept >) oder als Füllung dünner Pfannkuchen oder Crêpes.



ERDBEER-RHABARBER-KONFITÜRE

erfrischend säuerlich

Für 6 Gläser (je 250 ml)
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Ruhezeit 2 Std.
pro Glas 365 kcal
Haltbarkeit 12 Monate

550 g Erdbeeren
650 g Rhabarber

500 g Gelierzucker 2 : 1 (oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1
oder 300 g Gelierzucker 3 : 1, s. >)

1 EL Zitronensaft

Außerdem:

6 Twist-off-Gläser (sterilisiert, s. >)

1. Erdbeeren und Rhabarber waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren putzen und klein würfeln. Vom Rhabarber die Enden abschneiden, falls sich Fäden lösen, diese mithilfe eines kleinen Messers abziehen. Den Rhabarber in dünne Scheiben schneiden.
2. Erdbeeren und Rhabarber mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen und ca. 2 Std. Saft ziehen lassen. Den Zitronensaft dazugeben und die Früchte zum Kochen bringen. Offen 4 Min. leicht sprudelnd kochen.
3. Die Gelierprobe machen (s. >) und die Konfitüre noch heiß in vorbereitete Gläser füllen. Diese gleich verschließen und ca. 5 Min. auf den Kopf stellen.



ERDBEER-MINZ-KONFITÜRE

kräuterfrisch und würzig

Für 6 Gläser (je 250 ml)
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Ruhezeit 2 Std.
pro Glas 380 kcal
Haltbarkeit 12 Monate

1,1 kg Erdbeeren
500 g Gelierzucker 2 : 1 (oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1
oder 300 g Gelierzucker 3 : 1, s. >)

8 Stängel Minze
1 EL Zitronensaft

Außerdem:

6 Twist-off-Gläser (sterilisiert, s. >)

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen und ca. 2 Std. Saft ziehen lassen. Die Minze kalt waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beiseite stellen.
2. Den Zitronensaft zu den Erdbeeren im Topf geben und alles zum Kochen bringen. Offen ca. 4 Min. leicht sprudelnd kochen. Dann erst die gehackte Minze unter die Konfitüre rühren.
3. Die Gelierprobe machen (s. >) und die Konfitüre kochend heiß in vorbereitete Gläser füllen. Diese gleich verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.



ERDBEER-ZITRONEN-KONFITÜRE

besonders aromatisch

Für 6 Gläser (je 250 ml)
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Ruhezeit 2 Std.
pro Glas 385 kcal
Haltbarkeit 12 Monate

950 g Erdbeeren · 2 Bio-Zitronen
500 g Gelierzucker 2 : 1 (oder 1 kg Gelierzucker 1 : 1
oder 300 g Gelierzucker 3 : 1, s. >)
1 Vanilleschote

Außerdem:

6 Twist-off-Gläser (sterilisiert, s. >)

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Die Zitronen so schälen, dass auch das Weiße entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, klein würfeln.
2. Erdbeeren und Zitronenfruchtfleisch mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen und ca. 2 Std. Saft ziehen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark mit dem Messerrücken aus der Schote kratzen und unter die Erdbeeren rühren.
3. Die Erdbeer-Zitronen-Mischung zum Kochen bringen. Offen 4 Min. leicht sprudelnd kochen. Die Gelierprobe machen (s. >) und die Konfitüre kochend heiß in vorbereitete Gläser füllen. Diese gleich verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.



OBEN Matjesaufstrich
UNTEN Lachstatar

MATJESAUFSTRICH

Gruß von der Küste

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion 140 kcal
Haltbarkeit 3-4 Tage

3-4 Matjesfilets (ca. 120 g)
1 Schalotte
5 Stängel Dill
1/2 kleiner Apfel
2 TL Zitronensaft
2 Cornichons
2 EL Mayonnaise
2 EL saure Sahne
1 TL Dijon-Senf
Salz · Pfeffer

1. Die Matjesfilets trocken tupfen und sehr fein würfeln. Die Schalotte schälen und ebenfalls klein würfeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken.
2. Die Apfelhälfte waschen, das Kerngehäuse herauschneiden und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Cornichons ebenfalls klein würfeln.
3. Mayonnaise, saure Sahne und Senf cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Matjes, Schalotten-, Apfel- und Gurkenwürfel sowie Dill unterrühren.
4. Den Matjesaufstrich in eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Dill garnieren und sofort genießen. Oder für ein paar Tage im Kühlschrank in einem sterilisierten Twist-off-Glas (s. >) aufbewahren.

DAS SCHMECKT DAZU

Mit dunklem Roggenbrot servieren. Oder Gästen als Häppchen zum Sekt reichen: Dazu auf gebutterte Pumpernickeltaler je 1 Scheibe Salatgurke legen und den Aufstrich daraufgeben.

LACHSTATAR

fein für Gäste

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion 125 kcal

200 g rohes, sehr frisches Lachsfilet (ohne Haut; Sushi-Qualität)

2 kleine Frühlingszwiebeln

1 Bio-Zitrone

2 EL Schmand

Salz · Pfeffer

Zucker · 1 Tomate

1. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und von allen Gräten befreien. Den Lachs erst in Scheiben schneiden, dann mit einem Messer fein hacken – nicht pürieren!
2. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile in winzige Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1/2 TL Schale fein abreiben, 2 EL Zitronensaft auspressen.
3. Den Lachs in einer Schüssel mit Frühlingszwiebeln, Zitronensaft und -schale sowie dem Schmand vermischen. Das Tatar mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Die Tomate waschen und vierteln, Stielansatz und gallertartiges Inneres entfernen, das Fruchtfleisch sehr klein würfeln und unterheben. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Toast.