DIY

Gewürzsoßen, Pasten & Co

selber machen

BARTOLITSCH

Die ideale Ergänzung für die
4 REIFEN 1 KLO
Rezeptbücher

Inhaltsver-zeichnis

Gewürzsoßen selber machen 4
Süßungsmittel 6
Einkochen 11
Einfach Einkochen 12
Zubehör zum Einkochen 14
Gewürzsoßen 16
Puszta-Soße 19
Sweet-Chili-Soße 20
Schnelle BBQ-Soße 23
Amerikanische-BBQ-Soße 24
Passierte Tomaten 27
Schaschliksoße 28
Schnelle Grillsauce 31
Tomaten-Ketchup/Curry-Ketchup 32
Pasten & Gewürzmittel 36
Ajwar 38
Gemüsebrühe 41
Gemüsepaste 43
Pesto Rosso 45
Pesto Genovese 46
Empfehlungen Gewürzsoßen 48
Empfehlungen Pasten & Gewürzmittel 50

IMPRESSUM

VERANTWORTLICHE
Bianca Bartolitsch
Frank Bartolitsch

UMSCHLAG/FOTOS/TEXTE
© Copyright by Bartolitsch/
4 REIFEN 1 KLO

VERLAG/HERAUSGEBER
Frank Bartolitsch
Engelsburger Str. 7
44869 Bochum

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

© 2019 BARTOLITSCH/4REIFEN1KLO.DE

Bianca & Frank
Bartolitsch

4 REIFEN 1 KLO-Team

4 REIFEN 1 KLO

"DAS WICHTIGSTE IST, DASS MAN ALS ERSTER EINE IDEE HAT SIE MIT LEIDENSCHAFT UMSETZT."

4 REIFEN 1 KLO ist für uns nicht nur eine Idee, sondern tatsächlich eine Leidenschaft. Wir versuchen mit einfachen und nicht aufwändigen Mitteln ein Geschmackserlebnis im Omnia-Backofen zu erzeugen.

Diese Leidenschaft entwickeln wir natürlich kontinuierlich weiter. Nicht nur in neuen Omnia-Backofen-Rezepten, sondern auch in Ideen für den Omnia-Backofen.

Eine Idee ist dieses Mini-eBook für die Zubereitung von eigenen Gewürzsoßen, wie sie in den 4 REIFEN 1 KLO-Rezeptbüchern verwendet werden.

Und genauso, wie man alle unsere Omnia-Rezepte bei 180° in einer Auflaufform im Backofen zubereiten kann, finden auch diese Rezepte, unabhängig von unseren Rezeptbüchern, in jeder Küche Anwendung.

Denn schließlich wollen wir uns nicht auf die reine Omnia-Küche beschränken, sondern auf die reinen Gaumenfreuden!

Diese Gewürzsoßen und Pasten werden NICHT im Omnia-Backofen zubereitet!

Gewürzsoßen selber machen

DIESES KLEINE KOSTENLOSE REZEPTBUCH IST DIE IDEALE ERGÄNZUNG ZUM REZEPRBUCH „4 REIFEN 1 KLO - ONE-POT, AUFLÄUFE UND GRATINS" ODER FÜR ALLE, DIE IHRE GEWÜRZSOSSEN SELBER MACHEN WOLLEN.

In unseren 4 REIFEN 1 KLO-Rezeptbüchern verwende ich in einigen Rezepten u.a. fertige Puszta-Soße, Chili-Soße, BBQ-Soße oder auch Pesto und Ajwar.

Grundsätzlich bin ich auch für frische Zubereitung, daher sind in meinen Rezepten viel frisches Gemüse und wenig Fett enthalten.

Doch unterwegs greife auch ich zu diesen Fertigsoßen. Es ist ja nicht ständig und dauerhaft.

Da ich der Meinung bin/war, dass es beim Camping, auf dem Boot oder auch Outdoor schnell und unkompliziert gehen sollte und viele keine Lust oder Zeit auf die Herstellung frischer Gewürzsoßen haben, habe ich alternativ diese Fertigsoßen in den Rezepten verwendet.

Leider haben diese Fertigsoßen bei einigen gesundheitliche Bedenken, wegen den Konservierungsstoffen und künstlichen Zusätzen, hervorgerufen.

Und so ist dieses zusätzliche Rezeptbuch entstanden.

Natürlich enthalten all die Fertigsoßen ungesunde Zusatzstoffe und man kann diese Soßen ganz einfach selber zubereiten und einkochen.

"Einkochen" hört sich gerade an, wie zu Omas Zeiten und ist vielen gar nicht mehr bekannt. Jedoch ist dies eine einfach Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen und liegt wieder stark im Trend.

Ich zeige in diesem zusätzlichem Rezeptbuch, wie einfach man die verschiedenen Fertigsoßen, mit einem gewissen Zeitaufwand, selber machen kann.

Und nun bleibt es jedem selber überlassen, ob man seine Gewürzsoßen selber macht oder zu Ferigprodukten greift.

Denn wie sagt man so schön: "Die Menge macht das Gift!"

Liebe Grüße

Eure Bianca Bartolitsch

Brühpas
Pesto Rosso
BBQ
Soß

Süßungsmittel

IN VIELEN LEBENSMITTEL VERSTECKT SICH EINE GANZE MENGE ZUCKER. DIESER "VERSTECKTE" ZUCKER MACHT VIELE LEBENSMITTEL ZU REINEN KALORIENFALLEN. NUR, WENN MAN ETWAS SELBER HERGESTELLT, HAT MAN AUF DIE ZUCKERMENGE, ZUCKERART UND ALLE ANDEREN ZUTATEN EINEN EINFLUSS.

Zucker gehört zum würzen, wie Salz und Pfeffer. Wenn man im Internet nach Zuckeralternativen sucht, wird man schnell fündig.

- Kokosblütenzucker
- Agavensaft/-sirup
- Honig
- Stevia
- Xylit/Birkenzucker
- Erythrit
- Ahornsirup
- Apfelsüße

Doch sind das wirklich (geschmackliche) Alternativen? Wir haben einigen der verschiedene Süßungsmittel für diese Rezepten getestet und geben in den Rezepten das Süßungsmittel an, welches uns geschmacklich am Besten zusagte. Natürlich ist dies nur eine Empfehlung unsererseits. Das Süßungsmittel kann selbstverständlich nach Geschmack ausgetauscht werden.

Fakt ist allerdings, dass frische Tomaten, je nach Sorte, eine Prise Süßungsmittel benötigen, damit die Säure der Tomaten etwas genommen wird.

Honig

Obwohl Honig ein natürliches Lebensmittel ist, ist es (fast) genauso ungesund wie Zucker.

Was Honig jedoch vom Zucker unterscheidet, sind die wertvollen Inhaltsstoffe, wie Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und natürliche Farb- und Aromastoffe.

Aufgrund seines Eigengeschmacks, ist Honig leider nur bedingt als Süßungsersatz in vielen Rezepten geeignet und das eigentlich auch nur eher wegen des Honiggeschmacks und nur zweitranging wegen

der Süße. Darüber hinaus werden die eben genannten wertvollen Inhaltsstoffe vollständig zerstört, wenn sie über 40° erhitzt werde.

Stevia

Stevia ist bei uns in Europa erst seit 2011 als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. Es hat eine Süßkraft die 300 mal höher ist als herkömmlicher Zucker. Vorteil von Stevia: Es hat keine Kalorien, verursacht kein Karies und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Stevia ist somit hervorragend für Diabetiker geeignet.

Stevia hatte für uns einen sehr leichten lakritzartigen Nachgeschmack, den wir für die Zubereitung dieser Rezepte geschmacklich überhaupt nicht geeignet fanden.

Ahornsirup

Ahornsirup hat weniger Kalorien als Honig und wird aus der Rinde des Ahornbaumes gewonnen. Die Herstellung des Ahornsirup ist aufwendig und demnach kostspielig. Leider sind die meisten Sorten mit Zuckerwasser gepanscht, was sich im Preis wiederspiegelt. Wer wirklich “richtigen” Ahornsirup verwenden möchte, der sollte zu Bio-Produkten greifen. Je dunkler der Sirup ist, desto kräftiger und herber ist das Süßungsmittel im Geschmack. Jedoch fanden wir den leichten Eigengeschmack des Ahornsirup oft störend in den verschiedenen Rezepten.

Aufgrund seines Zuckergehaltes von 60%, darf Ahornsirup eigendlich nicht mehr zu den Zuckeralternativen gehören.

Xylit/Birkenzucker

Der Zuckeraustauschstoff hat einen niedrigen glykämischen Index und enthält etwa 40% weniger Kalorien als Haushaltszucker. Er ist besonders deshalb beliebt, weil er die Entstehung von Karies vermindert.

Der Name “Birkenzucker” ist absolut irreführend, da er nicht aus der Birke, sondern aus Harthölzern, Stroh, Getreidekleide oder Maiskolben gewonnen wird. Anschließend wird dieser noch chemisch bearbeitet.

Dieses Süßungsmittel fanden wir geschmacklich sehr neutral.

Erythrit

Erythrit ist absolut kalorienfrei und hat etwa 70% der Süßkraft von Zucker. Das Süßungsmittel hat keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel, sodass auch Diabetiker problemlos zu Erythrit greifen können.

Erythrit wird aus Mais und gentechnisch veränderte Pilzkulturen hergestellt. Daher empfehlen Experten den Kauf von Erythrit nur mit EU-BIO-Siegel.

Grundsätzlich ist Erythrit eine gute Alternative zu Zucker, wenn es ggf. höher dosiert wird.

Apfelsüße/Apfeldicksaft

Allerdings haben wir für uns “Apfelsüße”, als Zuckerersatz, entdeckt. Apfelsüße ist eine Alternative zu Zucker und anderen Süßungsmitteln. Sie besteht zu 100 Prozent aus Äpfeln, deren Saft zu einem hellen Sirup eingedickt wird. Da Säuren und Aromastoffe herausgefiltert werden, schmeckt Apfelsüße neutral bis leicht fruchtig. Sie kann zum Süßen von Getränken sowie zum Kochen und Backen

verwendet werden. Die Süßkraft entspricht etwa der von Zucker. Während 100 Gramm Zucker 400 Kilokalorien (kcal) enthalten, sind es bei Apfelsüße rund 300 kcal.

Apfelsüße ist in Bio-Märkten oder in einigen Bio-Abteilungen im Supermarkt erhältlich.

Apfelsüße besitzt viele Inhaltsstoffe, die auch in normalen Äpfeln vorhanden sind. Somit ist die Einnahme von Apfelsüße in gutem Maß sicher besser als bei Zucker. Zudem ist der glykämische Index mehr als halb so niedrig als bei Zucker. Auch die Menge an Kohlenhydraten ist etwa 30% niedriger als bei Zucker.

Apfelsüße lässt sich auch selber herstellen. Für eine gute Menge werden etwa 6kg Äpfel ausgepresst. Der entstehende Saft wird aufgefangen und in einen Topf gefüllt. Der Saft muss etwa drei Stunden, auf mittlerer Stufe, kochen. Der Dicksaft ist fertig, wenn die Menge sich auf 1/5 verringert hat. Zum Schluss muss die Masse nur noch durch ein Sieb gepresst werden, damit eventuelle Rückstände entfernt werden.

Apfelsüße in sterilisierte Flaschen einkochen, dann ist er etwa ein Jahr haltbar. Nach der Öffnung im Kühlschrank lagern.

Bei einer Fructoseintoleranz, Apfelallergie oder Kreuzallergien gegen Äpfel ist Apfeldicksaft als Süßungsmittel jedoch nicht geeignet.

Apfelsüße ist ein reines Naturprodukt ohne Nebenwirkung oder aufwendige (chemischer) Herstellung.

****

Bei unseren Recherchen für Süßungsmitteln ist uns immer wieder die aufwendige (chemische) Herstellung aufgefallen. Das spiegelt sich auch in den erhöhten Preisen zum herkömmlichen Zucker wieder.

Jede Art von Zuckeraustauschstoff hat, ab einer gewissen Verzehrmenge, Nebenwirkungen wie Durchfall und Erbrechen. Auf vielen Verpackungen findet man sogar den Warnhinweis: "Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!".

Dies sind für uns alles Gründe, um auf den herkömmlichen, reinen Zucker, der noch immer als das natürlichste Süßungsmittel gilt, nicht zu verzichten. Alternativ verwenden wir, ebenfalls ein natürliches Süßungsmittel, Apfelsüße.

Sollte es dennoch ein Süßungsmittel sein, was keine Kalorien hat oder für Diabetiker geeinet sein muss, empfehlen wir alternativ Xylit/Birkenzucker, der geschmacklich und von der Menge (1:1) wie Zucker zu verwenden ist oder Erythrit, wobei man hier eventuell etwas mehr von der Menge zugeben muss. Beide Zuckerausstauschstoffe sind geschmacksneutral und gut anzuwenden, sofern man auf den herkömmlichen Zucker verzichten will/muss.

Doch wie sagt man so schön: " Die Menge macht das Gift!" In selbstgemachtes ist schon von vorhinein weniger Süßungsmittel enthalten, als fertig gekauftes - egal welches Süßungsmittel verwendet wird.

©4REIFEN1KLO.DE

Einkochen

Eine alte Methode mit großer Wirkung

Während unsere Großmütter oder auch noch manche Mutter vor einigen Jahren viele Stunden in der Küche stand, um jede Menge Lebensmittel einzukochen und somit haltbar zu machen, wird diese Methode heute kaum noch angewendet. Dies liegt zum einen an unserem chronischem Zeitmangel und zum anderen an die große Produktpalette der Fertigprodukten. Mittlerweile kommt allerdings das Einkochen wieder in Mode. Aufgrund der vielen Zusatzstoffe in den Produkten, nehmen sich viele wieder die Zeit zum einkochen.

Einfach Einkochen

BEIM EINKOCHEN WERDEN LEBENSMITTEL DURCH HITZE STERILISIERT. MAN GIBT ALLE ZUTATEN IN EIN GLAS UND KOCHT SIE IM GLAS EIN.

Beim Einkochen stellt man die Gläser ins Wasserbad und erhitzt sie entweder im Backofen, Im Kochtopf oder in einem speziellen Einkochautomaten.

Einkochen im Backofen

Im Backofen füllt man dafür die Fettpfanne mit heißem Wasser und schiebt sie auf die unterste Schiene im Backofen. Anschließend stellt man die (Weck-) Gläser so hinein, dass sie sich nicht berühren. Dann erhitzt man die Gläser auf Temperaturen zwischen 85 und 100 °C. Die eigentliche Einkochzeit beginnt erst, wenn die entsprechende Temperatur erreicht ist und Bläschen im Einkochgut aufsteigen. Dann werden die verschiedenen Lebensmittel 30 Minuten eingekocht.

Ist die Zeit abgelaufen, schalten Sie den Ofen aus und lassen die Gläser im Ofen abkühlen. Während des Einkochvorgangs dehnt sich die heiße Luft im Glas aus und entweicht. Beim Abkühlen entsteht dadurch ein starker Unterdruck und der Deckel wird an das Glas gepresst. Durch das konservierende Vakuum wird das Einkochgut somit luftdicht verschlossen.

Einkochen im Kochtopf

Sterilisieren Sie die Gläser vorher unbedingt. Kochen Sie sie entweder mit kochendem Wasser aus und lassen Sie die Gläser nach dem Abkochen noch 10 Minuten im Topf, dann herausnehmen und auf einem Tuch abkühlen lassen.

Oder stellen Sie sie für 15 Minuten in den 120 °C heißen Backofen. Metalldeckel und Gummiringe 3 Minuten im kochendem Wasser, mit etwas Essig, sterilisieren.

Heiße Gläser mit einer Greifzange aus dem Wasserbad heben, kurz kopfüber auf ein sauberes Geschirrtuch stellen. Lebensmittel in die noch warmen Gläser, am besten mit einem Einfülltrichter, abfüllen.

Füllen Sie die Gläser nie ganz voll. Grundsätzlich gilt:

- Suppen und Soßen können Sie bis ca. 2 cm unter den Rand einfüllen

Sollte beim Einfüllen mal etwas daneben gehen, ist es wichtig, den Rand sofort zu säubern, da dort sonst Bakterien ins Einmachgut gelangen können.

Beim Einkochen im Kochtopf, stellt man die Gläser in den Kochtopf, der so groß ist, dass sie sich nicht berühren. Anschließend so viel Wasser in den Topf gießen, bis es die Höhe des Einmachguts im Glas erreicht hat. Je nach Einkochgut dauert die Einkochzeit bis zu 120 Minuten. Die Einkochzeit beginnt, sobald das Wasser kocht.

Heißeinfüllen

Alternativ zum Einkochen, kann man einige Lebensmittel, die einen hohen Zucker- oder Säuregehalt haben (z.B. Marmelade, Kompott oder Tomatensoßen), heiß abfüllen. Dies ist eine schnelle und energiearme Methode zum Einkochen.

Der Unterschied zum Einkochen besteht darin, dass die Gläser anschließend nicht noch einmal selbst in sprudelnd kochendem Wasser stehen und die Bakterien so nicht abgetötet werden, sondern direkt heiß in saubere Behälter abgefüllt werden. Damit sich auch hier keine Bakterien bilden, sollten die entsprechenden Gläser/Flaschen kurz vor dem Abfüllen noch einmal für 3 Minuten ausgekocht werden. Danach die heiße Einkochmasse mit Hilfe eines Trichters und eventuell einer Greifzange einfüllen, gut verschließen und für einige Minuten auf den Kopf (Deckel) stellen, sodass die Luft aus den Gläsern/Flaschen verdrängt wird.

Gläser wieder umdrehen und abküheln lassen.

Eingekochte Lebensmittel sind bis zu 2 Jahren haltbar. Heiß eingefüllte Lebensmittel nur 6-12 Monate.

Egal, welche Methode man verwendet, sollte das Eingekochte bzw. Heißeingefüllte an kühlen, dunklen und trockenen Orte gelagert werden. Die Gläser sollte man zwischendurch regelmäßig daraufhin kontrollieren, ob sie noch fest verschlossen sind. Wenn bei Gläsern mit eingekochtem Inhalt die Deckel beim Anheben locker sind oder die Lasche der Gummiringe nicht mehr nach unten zeigt, haben sich im Glas Gase gebildet – der Inhalt ist dann ungenießbar. Wölbt sich bei Twist-off-Gläsern der Deckel, ist das ebenfalls ein sicherer Hinweis auf einen verdorbenen Inhalt.

Alles in allem ist Einkochen nicht schwer, aber immer mit Zeit- und Energieaufwand verbunden. Der Vorteil ist allerdings, dass man seine Zutaten, Gewürze und auch den Zuckeranteil selber wählen kann.

Durch den Aufwand beim Einkochen erhält man Lebensmittel mit viel Geschmack, wenig Zucker und ohne künstlichen Aromen oder Konservierungsstoffe.

Wer viel einkocht, der sollte sich nach einem Einkochautomat erkundigen.

Zubehör zum Einkochen

Zubehör

Es braucht nicht viel, es braucht vor allem Zeit

Um Lebensmittel durch Einkochen oder Heißeinfüllen haltbar zu machen, braucht es nicht viel. Man benötigt auch nicht unbedingt einen Einmachtopf. Was man allerdings benötigt, sind passende, saubere Einfüllbehälter und etwas Zubehör, was sich fast in jeder Küche finden lässt. Alternativ zur Passiermaschine, kann man auch ein feines Sieb verwenden, um die Flüssigkeit aufzufangen.

Flaschen

Ideal für Soßen

Flaschen gibt es in verschiedenen Formen, Farben und Größen. Wichtig ist ein gut schließbarer Verschluss und das sich die Flaschen zum Auskochen in den jeweiligen Kochtopf passen.

Twist-Off-Gläser

Perfekt für Pasten & Dip

Auch Gläser gibt es in den beliebigsten Größen. Gut ist immer eine breite Öffnung, damit sich Pasten und Dips einfach entnehmen lassen.

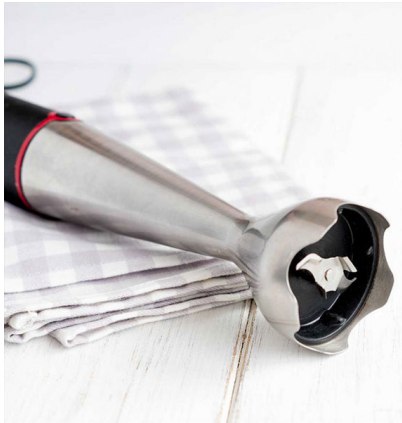
Oft werden Twist-Off-Gläser oder auch die klassischen Weck-Gläser mit Gummiring verwendet. Ideal und kostengünstig sind auch wiederverwendbare Konserevengläser.

Passiermaschine

Zutaten passieren

Die “Flotte Lotte” ist ein handbetriebenes Küchengerät, das zum Passieren von Früchten, Gemüse oder anderen Lebensmitteln dient.

Ideal um nur die Flüssigkeit aus den Zutate zu erhalten.



Pürierstab

Zutaten pürrieren

Der Pürierstab oder auch Zauberstab genannt, ist ein Stabmixer mit Hochleistungsmotor zum pürrieren von Obst und Gemüse.

Einfülltrichter

Problemloses Einfüllen

Eines der wichtigsten Hilfsmittel beim Einkochen.

Mit Hilfe eines Einfülltrichters lassen sich Gläser und Flaschen problemlos füllen ohne das etwas daneben läuft.

Küchenmaschine

Allrounder für die Zubereitung gesunder Speisen

Um auch das härteste Gemüse in windeseile ohne großartigen Kraftaufwand zu zerkleinern, ist eine Küchenmaschine genau das Richtige.

Ein zusätzlicher Pluspunkt ist, dass man auch weitere Zutaten gleich zufügen kann und diese mitverarbeiten.

Gewürzsoßen

Gewürzsoßen selber machen

Die Mischung macht´s

Beim Grillen sind aromatische Saucen unverzichtbar. Die besten Gewürzsoßen sind selbstgemachter – denn da kann man Schärfe, Süße und Würzigkeit selber bestimmen. Gewürzsoßen ohne Konservierungsstoffe und geringem Zuckergehalt lassen sich schnell und einfach, mit einem gewissen Zeitaufwand, selber herstellen.

Puszta-Soße

Beliebteste Gewürzsoße

Die Puszta-Soße zählt zu den beliebteste Grillsoße in Deutschland. Doch nicht nur beim Grillen ist sie so beliebt, sondern auch als Soßenersatz oder zum Verfeinern von Soßen.

BBQ-Soße

Amerikanische Art

Beim amerikanischen Barbeque darf diese Grillsoße auf keinen Fall fehlen. Typische für die amerikanische Zubereitung ist die Verwendung von Cola und Chilischoten. Schnelle und leckere Zubereitung.

Sweet-Chili-Soße

Die feurig Scharfe

Jeder kennt diese rötliche Sauce, die leicht scharf aber auch süß-sauer schmeckt. Den Schärfegrad kann man durch die Menge der Zugabe von frischen Chilischoten selber variieren.

Schaschliksoße

Die passt immer

Eine würzige Gewürzsoße, verfeinert mit Zwiebeln und Paprikaschoten, verleiht dieser Soße ihren unvergleichlichen Geschmack. Die ideale Ergänzung beim Grillen und in der Küche.

Passierte Tomaten

Perfekte Grundlage

Passierte Tomaten sind die Grundlage für eine schmackhafte Tomatensoße. Passierte Tomaten lassen sich schnell und einfach selbst machen.

Schnell BBQ-Soße

Ruck-Zuck

Eine richtig leckere Barbeque Soße sollte leicht süßlich, etwas rauchig und voll würzig schmecken. Diese BBQ-Soße lässt sich in wenigen Minuten zubereiten.

Tomaten-Ketchup

Der Klassiker

Tomaten-Ketchup ist der absolute Klassiker unter den Gewürzsoßen. Natürlich, tomatig und fruchtig im Geschmack. Ein Tomaten-Ketchup aus 100% Tomaten - ohne Konservierungsstoffen.

Curry-Ketchup

Der würzige Klassiker

Curry-Ketchup ist der würzige Bruder vom Tomatenketchup. Curry-Ketchup schmeckt würzig-süß und ist ein Muss auf jeder Grillparty. Auch zum verfeinern von Soßen eignet sich der Curry-Ketchup.

Schnelle Grillsoße

Der Allrounder

Alle Zutaten werden nur zusammengerührt - fertig! Viele verschiedene Gewürze verleihen dieser schnellen Grillsoße ein wunderbar geschmackliches Aroma. Ohne Einkochen!

Zigeunersoße
Zigeunersoße

Puszta-Soße

Diese Puszta-Soße ist ideal für das Grillwurstgulasch aus dem Kochbuch “4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen” oder auch als Gewürzsoße zum Grillen.

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Paprikaschoten waschen, entkernen und in ca. 3 x 1 cm Streifen schneiden.
3. Tomaten waschen, Stunk entfernen und vierteln oder achteln je nach Größe,
4. Zwiebeln in Öl leicht anbraten.
5. Tomaten, Paprikaschoten, Tomatenmark und Gemüsebrühe zufügen und unter rühren weich kochen.
6. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Heiße Puszta-Soße vorsichtig in sauberen Flaschen abfüllen.

Zutaten (600ml)

500 g	feste Tomaten
2	Paprikaschoten, rot
1	Paprikaschote, grün
3 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel
2 EL	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Pflanzenöl

Sweet-Chili-Soße

ZUTATEN (500 ml)

1,5	Chilischoten
1	Paprikaschote, rot
1	Knoblauchzehen
100	Branntweinessig, weiß
100 g	Zucker/Birkenzucker
1 EL	Speisestärke
250 ml	Wasser
1 TL	Salz

1. Chilischoten waschen und klein hacken. Wer es nicht ganz so scharf haben möchte, entfernt vorher die Kerne.
2. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Paprikaschote waschen und entkernen.
4. Gemüse im Mixer mit der Hälfte des Wassers zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein hacken.
5. Restliches Wasser in einen Topf füllen. Zerkleinertes Gemüse zugeben und mit Zucker und Essig aufkochen.
6. Speisestärke mit 1 TL Wasser glattrühren. Sweet-Chili-Soße damit andicken.
7. Bei redizierter Hitze eindicken lassen und mit Salz abschmecken..
8. Heiße Sweet-Chili-Soße in sauberen Flaschen abfüllen.

Sweet Chili-Soße
Sweet
Chili-Soße

Schnelle
BBQ-Soße
Schnelle BBQ-Soße

Schnelle BBQ-Soße

Diese leckere BBQ-Soße ist ganz schnell zubereitet!

1. Alle Zutaten in einem Topf mischen.
2. Zutaten unter rühren zum kochen bringen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
3. Zwischendurch umrühren.
4. BBQ-Soße nach Bedarf mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Süßungsmittel abschmecken.
5. Heiße BBQ-Soße in Flaschen füllen.
6. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die BBQ-Soße ca. 3 Monate haltbar.

Zutaten (400ml)

300 ml	Tomatenketchup
200 g	brauner Zucker/ Birkenzucker
50 ml	Wasser
50 ml	Apfelessig
1 EL	Worcestersauce
1-2 TL	Tabasco
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1-2 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer aus der Mühle

Amerikanische-BBQ-Soße

So bereiten die Amerikaner ihre berühmten BBQ-Soßen zu.

ZUTATEN (750ml)

330 ml	Cola
300 ml	Tomaten-Ketchup
50 ml	Apfelessig
50 ml	Worcestersauce
1,5 TL	Salz
1	Zwiebel
1/4	Chilischote, rot
	Zucker/Apfelsüße/ Birkenzucker

1. Alle flüssigen Zutaten in einem Topf mischen.
2. Zwiebeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden bzw. hacken.
3. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
4. Gemüse zu den restlichen Zutaten geben und hurz aufkochen.
5. Mit reduzierter Hitze einkochen lassen, bis die BBQ-Soße dicklich wird.
6. BBQ-Soße mit Salz und Süßungsmittel abschmecken..
7. Heiße BBQ-Soße in saubere Flaschen füllen.

BBQ
Soße
BBQ
Soße

Passierte
Tomaten

Passierte Tomaten

ZUTATEN (ca. 750ml)

2 kg	Tomaten
3 EL	Plfanzenöl

1 Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz keilförmig entfernen..

2 In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Tomaten darin andünsten. Dann auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen.

3 Anschließend die Masse durch die flotte Lotte (Scheibe mit den kleinsten Löchern verwenden) drehen.

4 Zum einkochen die Flüssigkeit erneut kurz zum kochen bringen und in sauberen Flaschen abfüllen.

5

Schaschliksoße

Die beliebsteste Gewürzsoße der Deutschen

1 Zwiebel schälen, halbieren und in Halbmonde schneiden.

2 Paprikaschoten (Farben nach Wahl), waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

3 Pflanzenöl in einem hohen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

4 Restlichen Zutaten zufügen und einkochen lassen bis das Gemüse weich ist.

5 Heiße Schaschliksoße vorsichtig in saubere Flaschen füllen.

*alternativ Instand

Zutaten (1,5l)

750 ml	frische Hühnerbrühe*
100 ml	Honig
100 ml	Zuckerrübenkraut
75 ml	Apfelessig
200 g	Tomatenmark
50 ml	Worcestersauce
2 EL	Paprikapulver, rosenscharf
1 EL	Currypulver
3	Paprikaschoten
3	Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl

Schaschliksoße

Estragon
Schnelle
Grillsauce

Schnelle Grillsauce

Diese Grillsauce besteht aus einem Potpourri verschiedener Gewürzen, die einen geschmacklich verzaubern lässt. Zubereitung ohne Einkochen. Nur Zusammenrühren - fertig! Passt zum Grillfleisch und Grillwurst jeder Art

1. Alle Zutaten in einem Messbecher mischen und in Flaschen abfüllen.
2. Durch die Verwendung von frischen Kräutern wird das Aroma noch intensiver.

Zutaten (300ml)

6 EL	Honig
8 EL	Ketchup
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Sojasauce
2 EL	Worcestersauce
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Basilikum*
1 TL	Thymian*
1 TL	Rosmarin*
1 TL	Estragon*
1 TL	Kerbel*
1 TL	Majoran*
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
0,5 TL	Cayennepfeffer

*getrocknet

Tomaten-Ketchup/ Curry-Ketchup

Ketchup, indem tatsächlich Tomaten enthalten sind!

ZUTATEN (1,7 l)

6	Zwiebeln
1600 g	Tomaten
2	Knoblauchzehen
100 ml	Apfelsüße
50 ml	Apfelessig
100 ml	Tomatenmark
2 TL	Pflanzenöl
3 TL	Speisestärke
1 Prise	Zimt
2 TL	Salz
	Pfeffer
2-3 TL	Currypulver
1-2 TL	Paprikapulver, edelsüß

1 Zwiebeln schalen und in große Würfel schneiden.

2 Tomaten waschen, Stunk entfernen und achteln.

3 Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen.

4 Zwiebeln zugeben und leicht andünsten.

5 Tomaten, die Hälfte des Tomatenmarks, Zimt, Salz, Pfeffer und die Apfelsüße zugeben. Alles Kochen, bis die Tomaten und die Zwiebeln weich sind.

6 Herd ausstellen und alle Zutaten mit einem Pürriertstab pürrieren.

7 Damit es eine glatte Soße ergibt, wird das Tomatenpürree mit der “Flotten Lotte” noch einmal passiert.

8 Passierte Tomatensoße nocheinmal aufkochen.

9 Speisestärke mit dem restlichen Tomatenmark und dem Essig glattrühren. Tomaten-Ketchup damit andicken und ggf. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Die Hälfte des Tomaten-Ketchup heiß in saubere Flaschen füllen.

11 Die andere mit dem Currypulver und dem Paprikapulver würzen, aufkochen lassen und in saubere Flaschen füllen.

12 Flaschen gut vewrschließen und kurz auf den Kopf stellen, damit die Luft entweichen kann.

Tomaten
Ketchup

CURRY
KETCHUP
CURRY
KETCHUP

©4REIFEN1KLO.DE

Tomaten
Ketchup

CURRY
KETCHUP
CURRY
KETCHUP

©4REIFEN1KLO.DE

Pasten & Gewürzmittel

Selber machen

DIY aus der Küche für den Kochtopf

Pasten und Gewürzmittel sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Sie geben den Rezepten oft den “letzten Pfiff”. Die im Supermarkt erhältlichen Produkte sind mit vielen künstlichen Aromen und Zusatzstoffe wie Mononatriumglutamat oder Hefeextrakt als Geschmacksverstärker angereichert. Und dabei ist es ganz einfach, auf diese Zusätze zu verzichten, indem man diese Pasten und Gewürzmittel selber macht. Was man benötigt: Zeit und Lust!

Ajwar

Gewürzpaste aus dem Balkan

Gewürzpaste aus Paprikaschoten zum Verfeinern von Fleischgerichte und Ideal als Brotaufstrich.

Brühpulver

Zum feinen Würzen

Würzen ohne die Zusatzstoffe wie Mononatriumglutamat oder Hefeextrakt als Geschmacksverstärker, sondern mit “richtigen” Gemüse, was vorher im Backofen getrocknet wurde.

Brühpaste

Suppengrundlage

100% Gemüse, 100% Geschmack, aber 0% künstliche Zusatzstoffe. Brühpaste ist ohne großen Aufwand selber hergestellt.

Pesto Genovese

Basilikum-Pesto

Frisches Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan und gutes Olivenöl - mehr braucht es für ein klassisches Pesto nicht.

Pesto Rosso

Tomaten-Pesto

Das rote Pesto wird aus getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Parmesan zubereitet.

Ajwar

ZUTATEN (500 ml)

500 g	Paprikaschoten, rot
200g	Aubergine
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
1	Chilischote (optional)

1 Backofen auf 180° vorheizen.

2 Paprikaschoten waschen, entkernen und mit der Schale nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

3 Paprikaschote im Backofen rösten, bis die Haut blasen wirft.

4 Paprikaschoten aus dem Backofen nehmen und auf einem Teller von beiden Seiten leicht salzen und mit einem feuchten Küchenkrepp abdecken, damit sich die Haut besser lösen lässt.

5 Aubergine waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

6 Aubergine auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20-25 Minuten bei 180° im Backofen weich backen.

7 Knoblauchzehe schalen und grob vorhacken.

8 Die Haut von den Paprikaschoten entfernen.

9 Zunächst die Aubergine im Mixer pürrieren.

10 Enthäutete Paprikaschoten, Knoblauch und Tomatenmark zufügen und alles kräftig pürrieren, bis ein eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

11 Wer ein scharfes Ajwar zubereiten möchte, pürriert die entkernte Chilischote nach Bedarf mit.

12 Olivenöl in eienr Pfanne erhitzen und die pürrierte Paprikamasse unter ständigem Rühren, bei mittlerer Hitze, 15 Minuten dünsten.

13 Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken.

14 Das Ajwar in Gläsern abfüllen und Einkochen wie auf Seite 10 beschrieben.

Ajwar

©4REIFEN1KLO.DE

Brühpulver

Brühpulver

Gemüsebrühe

Gemüsebrühe-Pulver steht vermutlich in jeder Küche, denn es ist praktisch und unkompliziert. Doch oft enthält das Pulver kaum Gemüse, dafür aber Geschmacksverstärker, Aromen, Zucker und Palmöl. Die Alternative: Gemüsebrühe selber machen geht ganz einfach – und DU bestimmst, was drin ist.

1 Backofen auf 80° vorheizen.

2 Karotten, Scharlotten, Petersilienwurzel und Knoblauchzehe schälen.

3 Staudensellerie (ggf. mit Blätter) waschen, gut trockenen und grob zerkleinern.

4 Karotten, Scharlotten, Petersilienwurzel, Knoblauch und Staudensellerie entweder mit dem Messer oder in einer Küchenmaschine fein hacken.

5 Petersilie waschen, gut trocknen und die Stängel entfernen. Rest zum Gemüse geben.

6 Frühlingszwiebeln waschen, gut trocknen und in feine Ringe schneiden und zum Gemüse geben.

7 Gemüse gut mischen und auf einem mit Backbapier ausgelegtes Backblech dünn verteilen (ggf. in mehreren Durchgängen)

8 Zu beginn der Trocknungszeit (ca. 2 Stunden) einen Holzlöffel zwischen die Tür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

9 Gemüse zwischendurch immer wieder mal umwälzen. Das Gemüse ist dann ausreichend getrocknet, wenn es zwischen den Fingern zerbröselt.

10 Getrocknetes Gemüse mit dem groben Meersalz im MIxer zu Pulver verarbeiten.

11 2 TL Brühe kommen auf ca. 0,5 l Flüssigkeit, je nach Geschmack.

Zutaten

700 g	Karotten
250 g	Scharlotten
2	Knoblauchzehen
40 g	Petersilie
300g	Petersilienwurzeln
2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Staudensellerie
100 g	grobes Meersalz

Aufgrund der langen Trocknungszeit im Backofen ist der Stromverbrauch recht hoch. Alternativ die Gemüsepaste zubereiten. Die Gemüsebrühe kann auch im Dörr-Automat zubereitet werden.

1. Knollensellerie, Möhren und Zwiebeln schälen. Petersillie, Liebstöckel und Lauch waschen.
2. Das komlette Gemüse, nach dem säubern, unbedingt wiegen. Auf 100g Gemüse kommen anschließend 10 g grobes Meersalz.
3. Gemüse grob zerkleinern und im Mixer klein hacken..
4. Petersillie und Liebstöckel vom Stängel befreien. Blätter und Salz zum Gemüse in den Mixer geben und alles gut mixen.
5. Die Gemüsepaste etwa 10 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Einmachgläser gut auskochen und mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen.
7. Gemüsepaste in die Einmachgläser füllen.
8. Für 100 ml Flüssigkeit benötigt man 2 TL Gemüsepaste

Zutaten

1	Knollensellerie
3	Möhren
2	Stangen Lauch
3	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Liebstöckel
ca. 150 g	grobes Salz

Gemüsepaste

Diese Gemüsepaste bereitet man ganz ohne Kochen zu und ohne Zugabe von Zusatzstoffen, Zucker oder Geschmacksverstärker. Die Konservierung erfolgt durch die Beigabe von Salz. Die Gemüsepaste ist ca. 6 Monate im Kühlschrank haltbar. Die Zutaten können, je nach Geschmack, abgewandelt werden.

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

2 Knoblauchzehe schälen.

3 Getrocknete Tomaten leicht abtropfen lassen und in einen Mixer geben.

4 Tomaten mit Knoblauch, Pinienkerne, Öl und Salz gut durch mixen.

5 Pesto in saubere und gut verschließbare füllen und mit Olivenöl auffüllen, sodass das Pesto gut bedeckt ist.

6 Wer es schärfer mag, kann die entkernte Chilischote mit in den Mixer geben.

ZUTATEN (300 ml)

100 g	Tomaten, getrocknet; in Öl eingelegt
50 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan, gerieben
1	Knoblauchzehe
80 ml	Olivenöl
	Salz
1	Chilischote, klein (optional)

Pesto Rosso

Tomaten-Pesto

Ob Rouladen, Roastbeef, Pizza oder Fisch: Tomaten-Pesto ist gerne mit von der Partie – und nicht nur klassisch zu Nudeln ein Gaumenschmaus. Sie möchten Ihren Gästen etwas Besonderes bieten? Dann servieren Sie kleine Brote mit aufgestrichenem Tomaten-Pesto!

Pesto Genovese

Basilikum-Pesto

Der Klassiker! Diese grüne Kräuterpaste passt optimal zu Spaghetti. Kalbsrouladen, Putenröllchen oder auch Gurkensalat verfeinert das Basilikum-Pesto im Handumdrehen. Tomaten-Mozzarella-Sandwiches werden mit diesem Pesto zu echten Geschmackswundern.

ZUTATEN (300 ml)

100 g	frisches Basilikum
50 g	Parmesan, gerieben
50 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
200 ml	Olivenöl
	grobes Meersalz

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.
2. Basilikumblätter vom Stängel entfernen, waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen.
3. Knoblauch schälen und vierteln.
4. Basilikumblätter mit Knoblauch, Salz und 180ml Olivenöl in den Mixer geben und zu einer Paste zerkleinern.
5. Den geriebenen Parmesan unterheben.
6. Pesto in sauber Gläser füllen und das restliche Olivenöl darauf verteilen. Durch die Schicht Öl ist das Pesto im Kühlschrank länger haltbar (ca. 6 Monate)

Empfehlungen Gewürzsoßen

Wir empfehlen die Gewürzsoßen für folgende 4 REIFEN 1 KLO-Rezepte

PUSZTA-SOSSE

4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen

- Grillwurstgulasch

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Hackbällchenparade

SWEET-CHILI-SOSSE

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Süßkartoffel-Pot
- Zigeunertopf

SCHNELLE BBQ-SOSSE

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Torontotopf

AMERIKANISCHE BBQ-SOSSE

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Torontotopf

PASSIERTE TOMATEN

4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen

- Mexikanischer Hack-Reis-Topf

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Lasagne

4 REIFEN 1 KLO - Kochideen aus der Omnia-Küche

- Gnocchi in Tomatensoße

4 REIFEN 1 KLO - 2in1 - Koch- und Backideen für den Omnia-Backofen

- Cremiger Nudelauflauf mit Tomate-Mozzarella

SCHASCHLIKSOSSE

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Schaschliktopf

TOMATEN-KETCHUP

4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen

- Toskanischer Filettopf

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Schlemmertopf

Empfehlungen Pasten & Gewürzmittel

Wir empfehlen die Pasten und Gewürzmittel für folgende 4 REIFEN 1 KLO-Rezepte

AJWAR

4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen)

- Gefüllte Paprikaschoten
- Veggie Spitzpaprika
- Konfetti-Topf

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Gulaschkanone

4 REIFEN 1 KLO - Kochideen aus der Omnia-Küche

- Partytopf á la Omnia

4 REIFEN 1 KLO - Kochideen aus der Omnia-Küche

- Nudelnrollen

BRÜHE

Brühe wird in fast allen 4 REIFEN 1 KLO-Rezepten verwendet.

PESTO ROSSO

4 REIFEN 1 KLO - Herzhaftes aus dem Omnia-Backofen)

- Tortellini-Mozzarella-Auflauf

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Überbackene Putenschnitzel

4 REIFEN 1 KLO - Kochideen aus der Omnia-Küche

- Mediterraner Schaftskäse
- Mozzarella-Putenröllchen

PESTO GENOVESE

4 REIFEN 1 KLO - One-Pot, Aufläufe & Gratins

- Ruck-Zuck-Tortellini-Auflauf

4 REIFEN 1 KLO - Kochideen aus der Omnia-Küche

- Mozzarella-Putenröllchen