

Eingelegter Feta

200 g Feta, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel 1 TL Pfefferkörner, Majoran, Kümmel, Basilikum, Olivenöl

Feta würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Schichtweise in ein ausgekochte Glas füllen, Gewürze dazugeben. Mit Olivenöl auffüllen. 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Honig-Chili-Kürbis

1,5 kg Hokkaidokürbis, 1 km. Zwiebel, 2 Chilischoten, 375 ml Weißweinessig, 750 ml Wasser, ½ Bund Will, 200 g Honig, 200 g brauner Zucker, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Salz

Kürbisfleisch von Kernen und Fäden befreien und grob würfeln. Zwiebeln und Chili in Ringe schneiden, Dill zupfen. Wasser mit Honig, Zucker, Salz, Chili, Lorbeerblättern, Pfeffer- und Senfkörner aufkochen lassen. Käsewürfel darin etwa 15 Minuten kochen. Schließlich Essig und Dill dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Kürbis mit dem Süd in sterile Gläser füllen und gut verschließen. Etwa 6 Monate haltbar.

Pflaumenchutney

500 g Pflaumen, 50 g frischer Ingwer, 200 g Schalotten, 2 EL Olivenöl, 1 rote Chili, 200 g brauner Rohrzucker, 30 ml Balsamico, 1 Knoblauchzehe, 2 Stangen Zimt, 5 Nelken, 2 Sternanis, Saft und Abrieb von 2 Bio-orangen

Pflaumen entsteinen und kleine Würfel schneiden, ebenso die Schalotten, der Knoblauch und die entkernte Chili. Den Ingwer in grobe Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig braten. Nun Pflaumen, Chili, Ingwer und Zucker in die Pfanne geben, kurz mitschmoren und dann mit dem Balsamico und dem O-Saft ablöschen. Zimt, Nelken, Sternanis und den Abrieb mit in die Pfanne geben. Deckel auf die Pfanne geben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Deckel abheben und weitere 15-20 Minuten einkochen lassen. Ab und zu durchrühren, damit nichts anbrennt. Die Masse sollte sich einreduzieren. Chutney leicht abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In sterile Gläser füllen und gut kühlen. Hält etwa 4 Wochen. Passt perfekt zu Burgern.

Kürbis-Pasta mit getrockneten Tomaten&Walnüssen

400 g Linguine, 800 g Hokkaidokürbis, 150 g getr. Tomaten in Öl, 80 g Walnüsse, 2 Zehen Knoblauch, 1 Chilischote, 2 EL Tomatenmark, 80 g Parmesan, 30 g Petersilie, Wasser, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer

Hokkaidokürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kürbiswürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene garen.

Nudelwasser aufsetzen und Linguine darin kochen.

Entkernte Chili und Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln, Walnüsse grob hacken und Parmesan fein reiben. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

In einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe 3 EL Olivenöl erhitzen und Chilischote, Knoblauch und die

Tomaten 2-3 Minuten anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mit andünsten. Linguine mit einer Nudelzange direkt und tropfnass aus dem Kochwasser in die Pfanne geben. Die Kürbiswürfel, die gehackten Walnüsse, den Parmesan und die Petersilie zur Pasta geben. Alles vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut selbst herstellen

1 kg Weißkohl, 10 g Meersalz, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und dann den Kohl der Länge nach halbieren, zur besseren Handhabung evtl. vierteln. Kohl in feine Streifen schneiden und diese in eine große Schüssel geben. Meersalz dazugeben und alles gut durchkneten, bis Saft aus den Kohlstreifen austritt. In sterile Bügelgläser füllen bis etwa 2 cm unterm Rand, dazwischen Lorbeerblätter und Wachholderbeeren geben. Mit dem ausgetretenen Saft auffüllen, bis das Kraut gut bedeckt ist. Verschlossene Gläser in eine Schüssel stellen und mit einem Handtuch umwickeln. Bei Zimmertemperatur gären lassen. Die Gärung beginnt, wenn Bläschen aufsteigen und endet, wenn keine Bläschen mehr kommen. Danach kann das nun fertige Sauerkraut in verschließbare Gläser umgefüllt werden. Etwa 1 Jahre haltbar.

Gemüsebrühe

4 mittelgroße Möhren, 1 Stangen Lauch, 3 mittelgroße Zwiebeln, $\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie, 1 mittelgroße rote Paprika, 1 Bund Petersilie, 1 Chilischoten, 100 g Meersalz

Gemüse schälen, gründlich waschen und abtrocknen. Alles fein reiben und mit Salz vermischen. In sterile Gläser füllen und gut mit einem Löffel verdichten. Gläser gut verschließen. Im Kühlschrank hält sich das Gemüse ca. ein halbes Jahr.

Pro Liter Wasser benötigt man zum Würzen 1 gehäuften Esslöffel der Mischung.

Wer Liebstöckel hat kann dies mitverwendet.

Eingekochte Vanilleäpfel

2 unbehandelte Zitronen, 2 Vanilleschoten, $\frac{3}{4}$ l Cidre, $\frac{3}{4}$ l Apfelsaft, 300 g Gelierzucker 1:1, 2-3 Ei Essigessenz 25%, 3,5 kg säuerliche Äpfel

Zitronen waschen, abtrocknen, von 1 Zitrone Schale dünn abschälen, bei der anderen die Schale abreiben. Vanilleschoten längs halbieren, das Mark herausschaben und die Schote nochmals teilen. Zitronenabrieb, Cidre, Apfelsaft, Zucker, 1 Ei Essigessenz, Vanilleschoten und -mark aufkochen und beiseite stellen.

Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen und in mit dem restlichen Essigessenz gesäuertes Wasser geben, damit sie nicht braun werden. Die Äpfel in sterile Gläser füllen und den abgegossenen Vanillesud darüber gießen, so dass die Äpfel ganz bedeckt sind. Je ein Stück Zitronenschale und Vanillestange auf die Gläser verteilen. Gläser gut verschließen und in einem Einkochtopf stellen. Wasser zugießen bis Gläser bedeckt und auf 90° erhitzen. Etwa 30 Minuten einkochen, danach abkühlen lassen.

Wer mal bei den Landfrauen reinschnuppern möchte, findet auf der Homepage SaarLandFrauen.de Ortsvereine in seiner Nähe mit dem entsprechenden Ansprechpartner.