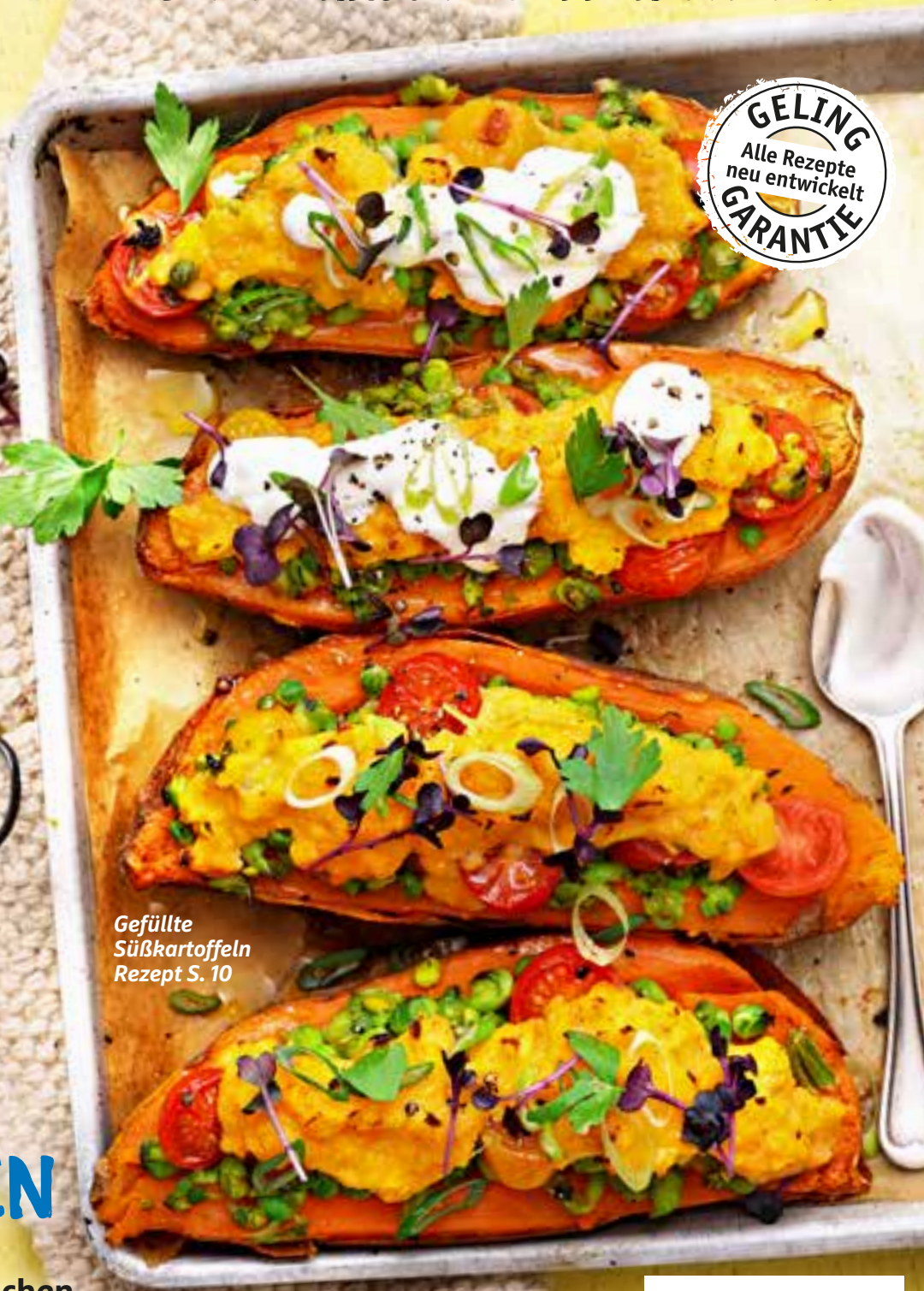
meine Familie & ich
Heft 7/2023
Deutschland € 3,50
Österreich € 3,80 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux: € 4,00 - Italien/Spanien: € 4,20

Vegetarisch

22 x SOMMERKÜCHE VOLLER VITAMINE

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt



Gefüllte Süßkartoffeln Rezept S. 10

ALLE LIEBEN SCHNITZEL

Knusper-Stücke für jeden Geschmack

JETZT IST EINMACHZEIT

Die besten Rezepte für frisches Obst und Gemüse

KUCHEN ZUM MITNEHMEN

Fürs Picknick, Büro und zum Wandern

FEIERN WIE DIE GRIECHEN

Mit Gyros-Hähnchen, Feta-Auflauf und Grießkuchen

4 021729 111071

Tolle Töpfe
Fürs Einmachen braucht man große Töpfe, so kocht nichts über. Aus Emaille, Serie „Riesen", ab 46 € (Riess)

Tipp: Gläser beschriften
Sieht hübsch aus und geht schnell: Einmachgefäße mit Glas- oder Glanzlack-Markern (z.B. von Edding oder Dr. Oetker) bemalen. Achten Sie darauf, dass sich die Farbe des Stiftes von der des Inhaltes unterscheidet.

Einmach-Helfer

Mit diesen Utensilien bringen Sie Früchte und Gemüse schnell und sicher ins Glas – als Saft, Konfitüre oder Eingelegtes

Fix entsteint
Die Kirschen geraten einzeln unters Messer, kullern vorne raus, die Steine landen im Behälter. Kirschentkerner „Corer", um 35 € (Gefu)

Sieb-Alternative
Ob für Sirup, Saft oder Gelee: ein Passiertuch hält die festen Bestandteile zurück. Aus natürlichem Leinen, um 19 € (Servus am Marktplatz, Bezug z.B. über avocadostore.de)

Flotte Lotte
Weiche Früchte ins Sieb (Ø 20 cm) geben und kurbeln – so werden sie fein durchgepresst, Kerne und Schalen bleiben zurück. Passiersieb „Freches Früchtchen", um 42 € (Westmark)

Im Trend: Fermentieren

Diese Form von Haltbarmachen ist in aller Munde, denn fermentierte Lebensmittel wie Kohl, Möhren oder Paprika stecken voller Nährstoffe und sind gut für den Darm. **Das Prinzip:** Geputztes Gemüse mit Salzlake bedecken und beschweren. Gefäß mit Ventil-Deckel verschließen und gären lassen. 5-l-Fermentierset, um 60 € (Kilner)

Fotos: PR(6)