

So wird auch die Gartenernte vorratstüchtig

Katharina Steineshoff vom Heißener Hof gibt Tipps fürs Kochen von Marmelade, Gelee und Soße

Von Sophie Blomeyer

Im Hofladen des Heißener Hofes bietet Familie Steineshoff von Marmeladen über Gelees, Chutneys und Soßen alles selbst gemacht an. Katharina Steineshoff verrät ein paar Tipps, wie auch die Gartenernte verwertet und haltbar gemacht wird.

„Für viele Leute ist die selbst gemachte Marmelade eine Resteverwertung. Ich rate eher zu frischen Früchten. Einkochen bedeutet viel Arbeit, dann soll es doch gut schmecken. Dafür ist die Qualität der Zutaten wichtig“, sagt Steineshoff. Der Klassiker „Erdbeere“ und seine Varianten finden immer Abnehmer, der Hofladen führt gelegentlich zudem Exoten wie Himbeer-Honigmelone, Aprikose mit Mandelsplitttern oder Kirsch-Kokos. Katharina

Steineshoff erklärt: „Für Marmeladen nimmt man ein Frucht- / Gelierzucker Verhältnis von eins zu eins, das kommt aber auf die Früchte an. Je nach Witterung kann es bei der Erdbeere zum Beispiel länger dauern, bis die Masse eindickt. Man gibt am Vorabend beide Zutaten in den Topf und lässt das Ganze erstmal stehen. Am Folgetag dann drei bis fünf Minuten aufkochen fürs Gelieren und die Stückigkeit prüfen. Je nachdem, wie man es lieber isst, kann man noch den Pürrierstab reinhalten.“

Auch Tomaten und Gurken einkochen

Das Ganze müsse dann heiß abgefüllt und verschlossen werden, um Keime abzutöten. Durch die Hitze bildet sich ein Vakuum, dass das Glas dicht hält. „Angenehmer, als

der Trick, das Glas auf den Kopf zu stellen. Dabei klebt dann immer alles am Deckel“, schmunzelt Steineshoff. Für die Tomaten dieses Sommers empfiehlt sie die Soßenherstellung: „Da kann jeder sein Lieblingsrezept verwenden. Die Soße ebenfalls heiß abfüllen und später einkochen, wie bei beispielsweise Gurken.“ Dafür braucht man keinen speziellen Kessel. „Ein tiefes Ofenblech genügt. Die Gläser dürfen sich nur nicht berühren. Etwa zwei Zentimeter Wasser auffüllen und dann für 30 Minuten bei 150 Grad in den vorgeheizten Ofen stellen.“ Nicht erschrecken: Beim Herausholen zischt es vielleicht, weil auch hier der Vakuum-Effekt wirkt. Gläser kann man heiß gespült und mit abgekochten Deckel übrigens wiederverwenden.



Katharina Steineshoff vom Heißener Hof erklärt, wie man nicht nur Erdbeeren lecker konserviert. Sie hat auch Ideen für Tomaten.

FOTO: CHRISTOPH WOJTYCZKA