



Rezepte für das Kochen ohne Strom

Ich möchte euch hier weitere Rezepte vorstellen, die eine ideale Ergänzung für den Notvorrat sind, wenn kein Strom vorhanden ist und wir Alternativen benötigen, um mit wenig Mitteln ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen.

Fermentiertes Gemüse und Salat

Wintersalat einlegen (pro Glas)

Ich nenne es Wintersalat, weil ich die Zutaten im Oktober günstig einkaufe und so über den Winter einen gesunden Salat habe.

5-6 Pfefferkörner

Chili, 1 TL Salz

1 EL. Zucker, 2 EL Essig

7 EL. Heißes Wasser

Gemüse nach Wahl (Karotten, Weißkohl, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomaten) schichtweise einfüllen.

Unten zuerst ein paar Pfefferkörner ins Glas legen. **8**

Danach Karotten usw. (siehe oben) einfüllen. Zum Schluss noch die restlichen Pfefferkörner, Chili und das Öl. Gut verschließen und kühl aufbewahren. Nach 14 Tagen fertig. Schmeckt sehr gut zu Kartoffelpüree oder sogar auf dem Brot.

Vitamin C-Bombe

Ein gesunder Snack – nicht nur für Schwangere

Dazu wird ein großes Glas oder Einmachglas benötigt, das gut verschlossen werden kann.

1000 g Weißkohl putzen und kleinschneiden

5 Karotten schälen und in Stücke schneiden (mundgerecht)

6 Knoblauchzehen in Stücke schneiden

200 g blanchierte grüne Bohnen



Fermentiertes Gemüse

Die Gläser heiß auswaschen und wie folgt mit dem vorbereiteten Gemüse füllen: Weißkohl gut ins Glas schichten und festdrücken. Karotten einfüllen und zum Schluss die Bohnen auflegen. Knoblauch hinzufügen.

Dann einen Sud aus **1 l kaltem Wasser und 500 ml Tafelessig sowie 100 – 150 g Steinsalz** herstellen. Das Gemüse sollte voll und ganz mit dieser Flüssigkeit bedeckt sein.

Das Gefäß verschließen und an einem kühlen Platz aufbewahren. Nach 14 Tagen ist das Gemüse fertig. Immer wieder Wasser aufgießen, da es im Laufe der ersten Wochen „verdunstet“. Nach Geschmack mehr Salz oder Essig nehmen. In der Regel min. 12 Monate haltbar.

Alternativ können auch Kohlrabi und Radieschen mit Petersilie so eingelegt werden.

Fermentiertes Suppengrün

(hält kühl gelagert 3-6 Monate)

700 g Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, evtl. Liebstöckel und Knoblauch raspeln
100 g Steinsalz in die Masse geben und gut durchkneten

In Gläser füllen und gut „einstampfen“, es sollte sich keine Luft in dem Glas befinden. Gut verschlossen kühl aufbewahren.

Ideal als Brühe, zur Verfeinerung von Nudeln und Kartoffelpüree.

Eingesalzene Kräuter

Es eignen sich Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel, Möhren und Lauchzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Oregano und Liebstöckel. Nach Jahreszeit und persönlichem Geschmack zusammenstellen.

Auf 1000 g wird ca. 150 g Salz genommen.

Alles im Mixer zerkleinern und mit dem Salz mischen und in sterile Twist-Off-Gläser abfüllen und gut verschließen. Hält sich über mehrere Monate kühl gelagert.