

Rezepte: Kräuteressig, Kräuteröl

„Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein, Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein“ Hippokrates (460 v. Chr. bis ca. 377 v. C)

ESSIG-REZEPTE

Grundsatz zur längeren Haltbarmachung:

Nach der Auszugszeit die Beeren, Obst, Kräuter etc. abseihen und den Essig einmal aufkochen und heiß in saubere Flaschen füllen.

Birnenessig (Rezept aus Bayern)

500 ml Birnensaft oder 500g sehr saftige Birnen mit der Haut in kleine Stücke geschnitten

1 Liter guter, weißer Balsamico-Essig mit 5% Säure

2-3 EL Honig

Den Birnensaft oder die Birnen in ein weithalsiges Gefäß mit Gummiringverschluss füllen, Honig und Essig dazu geben und mind. 2 Monate ziehen lassen.

Danach abseihen und in Flaschen füllen. Passt sehr gut zu Kopfsalat, Feldsalat, Wildgerichten und Blaukraut.

Brombeer-Essig

120g Brombeeren klein schneiden oder anquetschen und mit 1 EL Honig in ein großes Glas füllen. Mit 700 ml weißem Balsamicoessig oder Weißweinessig auffüllen. Einen Stängel Zitronenmelisse dazu geben sowie eine Gewürznelke. Das Glas verschließen und an einem schattigen, aber zimmerwarmen Platz für ca. 4-6 Wochen ziehen lassen. Dann den Essig durch abseihen und in Flaschen abfüllen.

Schmeckt gut zu Salaten, auch Radiccio-Salat.

Himbeeressig, Johannisbeeressig, Brombeeressig....

200-300g frische Beeren (geht auch mit eingefrorenen)

500-750 ml guter Essig

Die gesäuberten/verlesenen Beeren in eine Klarglasflasche mit weitem Hals oder ein großes Schraubglas geben.

Mit dem Essig übergießen. Je nach Geschmack bestimmte Kräuter oder abgeriebene Zitronenschale, Orangenschale, Gewürze... hinzugeben.

Mindestens 14 Tage, besser 4 Wochen an einem zimmerwarmen Ort stehen lassen (Fensterbank Nordseite/nicht in der direkten Sonne), dann abseihen und verwenden. Ggf. beim Abseihen mit 1-2 EL Zucker süßen/aromatisieren.

Beispiele:

Minze-Himbeer-Essig

Estragon-Zitronenschale-Brombeer-Essig

Johannisbeer-Vanille-Essig ...

Mirabellen-Essig mit Kräutern

Reife Mirabellen ernten, säubern und mit einem Zahnstocher mehrfach anpieksen.

In ein Schraubglas mit weitem Hals und Schraubdeckel füllen.

Je nach Geschmack Kräuter und Blüten hinzugeben.

Sehr lecker und fruchtig!!

Balsamico-Essig (5%) erwärmen bis es blubbert und dampft und über die Mirabellen und Kräuter geben. Deckel sofort verschließen.

Mind. 14 Tage, besser 4 Wochen ziehen lassen. Dann alles abseihen, die ausgebleichten Kräuter + Mirabellen verwerfen.

Ggf. kann zur Dekoration ein Ästchen Melisse, Rosmarin etc. in die Flasche gegeben werden.

Tomatenessig

1 kg reife Tomaten, am besten kleine

2 Schalotten oder Zwiebeln

½ l Balsamicoessig weiß mit 5% Säure

1 Zweig Rosmarin oder Dost

2 Knoblauchzehen

10g Steinsalz oder Meersalz

1 EL Blütenhonig

5 Pfefferkörner

1 Chilischote

Die gewaschenen, abgetrockneten und halbierten Tomaten in ein großes, sauberes Glas füllen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und die restlichen Zutaten in einem Topf zusammen mit dem Essig einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und über die Tomaten gießen. Das Glas verschließen und zwei Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen. Dann den Essig abseihen und in saubere Gläser füllen.

Basilikum – Essig:

2-3 Stiele Basilikum

2 Knoblauchzehen

1 l Weißweinessig

Rosenblüten-Essig

An einem sonnigen Tag ca. 1-Liter-Gefäß voller Rosenblüten sammeln. Die Blütenblätter in am besten zunächst ausbreiten, damit die kleinen Tiere entfliehen. Die Blütenblätter in Streifen schneiden und in ein großes Glasgefäß füllen. Mit 1 Liter Weißweinessig übergießen und 3 Tage an die Sonne stellen

Veilchen-Essig

Ein paar Hände voll Veilchenblüten in 1 l Weißweinessig ausziehen lassen. Nach 2-4 Wochen abseihen. Ggf. mit 1-2 EL Zucker süßen.

ÖL-REZEPTE

Scharfes Chili-Öl

1 Liter gutes Olivenöl

2-3 getrocknete Chilischoten

½ TL geschrotete, trockene Chiliflocken

1 EL getrocknete Knoblauchflocken

½ TL bunter Pfeffer

1 Zweig trockener Rosmarin

Alle Zutaten mit dem Öl in eine Flasche füllen, einige Tage ziehen lassen und bald verwenden. Für Salat, Gemüse, auch zum Marinieren, für über die Pizza etc.

Thymian-Zitronen-Öl

2 Zweige getrockneter Thymian

2 Zweige getrockneter Zitronenthymian (wenn vorhanden)

1 getrocknete Chilischote

Schale von ½ Zitrone (unbehandelt), bitte vor der Verwendung trocknen!!!

1 Liter Oliven- oder Sonnenblumenöl

Alle Zutaten mit dem Öl in eine Flasche füllen, ca. eine Woche ziehen lassen und bald verwenden. Für Salat, Gemüse, auch zum Marinieren, für über die Pizza etc.

Italienisches Würz-Öl

50 ml Olivenöl vermengen mit

3 Tropfen ätherisches Basilikumöl

3 Tropfen ätherisches Majoran oder Oreganoöl

3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Zitronen-Olivenöl

50 ml mildes Bio-Olivenöl

20 Tropfen ätherisches Zitronenöl