

## Geschenke aus der Küche von und mit Alex Dölle Tipps und Tricks zum Haltbar machen

### Salzzitronen für 1L

Diese Salzzitronen sind bis zu 12 Monate haltbar.



#### Zutaten:

- 5 unbehandelte Zitronen
- 4 EL grobes Meersalz

#### Zubereitung:

- 4 Zitronen viermal längs (d.h. vom Stiel- bis zum Blütenansatz) einschneiden, dabei aber nicht durchschneiden. Je Zitrone 1 EL Salz in die leicht auseinandergedrückten Schnittflächen füllen und die Früchte in ein sterilisiertes Glas legen.
- Die fünfte Zitrone auspressen und den Saft über die Zitronen im Glas gießen. Das Glas mit aufgekochtem Wasser bis 2 cm zum Rand auffüllen und anschließend verschließen.
- Die Salzzitronen nun für mindestens vier Wochen kühl und dunkel ziehen lassen.

**Tipp vom Experten:** Salzzitronen eignen sich hervorragend zu orientalischen Rezepten wie zum Beispiel zu einem frischen Taboulé wie diesem hier:

## Taboulé für 4 Personen

### Zutaten:

- 50 g Bulgur
- 200 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Petersilie
- 15 g Minze
- ½ Granatapfel
- 2 Spalten Salzzitronen
- 2 EL Einlegewasser der Salzzitronen
- 75 ml Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

- Den Bulgur in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar ist. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Bulgur darin 5 Minuten garen, dann in ein feines Sieb abgießen und auskühlen lassen.
- Während das Wasser kocht, die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen, dann sehr fein hacken. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die festen Stielenden der Petersilie abschneiden und die Petersilie sehr fein hacken. Minzblättchen abzupfen und ebenfalls sehr fein hacken. Den Granatapfel entkernen.
- Ein Viertel aus der Salzzitrone heraustrennen. Das Fruchtfleisch entfernen und entsorgen. Die Schale der Salzzitronen sehr fein hacken.
- Abschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
- In der **levantinischen Küche** wird Taboulé oft mit Salatblättern (statt Messer und Gabel) aus einer Schüssel gegessen. Er schmeckt aber auch so als Beilagensalat.

## Winterliches rotes Sauerkraut

Zur Fermentation eignet sich ein Fermentationskit, mit passendem Verschluss zum idealen Fermentieren mit Gewicht, Stößel und Gummideckel. Dicht verschlossen haltbar für rund zwei – vier Monate.



### Zutaten für 1 Glas à 700 ml:

- 500 g Rotkraut
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 4 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 10 g unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung:

- Die äußeren Rotkohlblätter entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk ausschneiden. Die Stücke waschen, grob würfeln und dann fein in eine große Schüssel hobeln.
- Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Rotkraut und Zwiebeln mit den Gewürzen zusammen in einer Schüssel für rund 2 Minuten verkneten, bis sich ausreichend Lake gebildet hat.
- Anschließend das Kraut sehr dicht mit Hilfe eines Stößels in ein sterilisiertes Glas schichten, damit keine Luftblasen eingeschlossen werden. Das Kraut muss ausreichend von der Lake bedeckt sein.
- Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, dann noch etwas Wasser hinzugeben. Gewichte zur Beschwerung auf das Kraut auflegen. Alternativ einen Gefrierbeutel mit Wasser befüllen und auf das Kraut stellen, sodass das Kraut

runtergedrückt wird und vollständig mit Lake bedeckt ist. Dann das Glas locker verschließen, z.B. mit einem Silikondeckel.

- Zur vollständigen Fermentation das Kraut an einem dunklen Ort auf einem Teller 4 bis 6 Wochen bei Zimmertemperatur (die ersten 2 Tage 20-22°C, danach 15-18°C) fermentieren lassen. Ggf. in den ersten 3 Tagen das Glas kurz öffnen, damit Gärgase entweichen können. Anschließend das Gewicht entfernen, das Glas verschließen und im Kühlschrank lagern. Darauf achten, dass das Kraut immer mit Lake bedeckt ist.

## Klassisch eingelegter Kürbis süß-sauer

Der eingelegte Kürbis ist bis zu 12 Monate haltbar.



### Zutaten für 1 Glas à 400 ml:

- 350 g Kürbis
- 100 ml Weißweinessig
- 100 g Honig
- 2 Gewürznelken
- ½ Zimtstange

### Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, ggf. schälen, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.
- Honig, Gewürznelken und Zimtstange mit Weißweinessig in einen Topf geben, aufkochen und für rund 2 Minuten köcheln lassen.
- Die Kürbiswürfel in ein sterilisiertes Einmachglas geben und mit dem heißen Sud komplett übergießen, das Glas verschließen und für rund 60 Minuten im kochenden Wasser einkochen.