

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen



Wer kennt sie nicht, die dicken, leicht eingestaubten Vorratsgläser in Omas Speisekammer. Bunt gefüllt mit Obst und Gemüse stehen sie stets für schlechte Zeiten bereit. Mir waren diese Gläser immer sehr suspekt. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass die eingemachten, eingekochten oder eingelegten Lebensmittel auch nach Monaten noch verzehrbar sind. Aus diesem Grund habe ich den anderen beim Probieren zugeschaut und abgewartet, was passiert. Allerdings ist bisher niemand tot umgefallen, also habe ich mich dann auch getraut zu kosten... und es hat gut geschmeckt - wie von Oma eben.

Früher habe ich nicht verstanden, dass Oma stundenlang in der Küche stand und sämtliches Obst und Gemüse haltbar gemacht hat. Der Supermarkt war direkt vor der Tür. Im Notfall wäre ich kurz über die Straße gegangen und hätte ein paar Dosen Ravioli gekauft. Heute stehe ich selber in der Küche und befülle Gläser mit allerlei Früchten und Gemüse. Es gibt einfach so viele Leckereien, die ich auch neben der Saison genießen möchte. Ganz egal, ob Einkochen, Einmachen oder Einlegen - es gibt für jedes Obst und Gemüse eine passende Methode, um es haltbar zu machen und das ganze Jahr über zu genießen.

Das Equipment

Weckgläser

Am bekanntesten sind die **Weckgläser**. Sie bestehen aus einem Einmachglas mit Glasdeckel sowie Gummiring und

Metallklammern zum Verschließen des Glases. Sie eignen sich besonders gut zum **Einkochen** von Lebensmitteln. Es gibt sie in verschiedenen Größen und sie sind **wiederverwendbar**. Falls die Gummis porös werden, kannst du sie einfach austauschen. Der Vorteil der Weckgläser ist, dass du das **Vakuum** sehr gut überprüfen kannst. Der Deckel hält nämlich von alleine, wenn du die Klammern abziehst, die du nur zum Einkochen auf das Glas setzt, um ein Verrutschen des Deckels zu verhindern. Hält der Deckel nicht, wenn du die Klammern löst, dann wurde auch kein Vakuum erzeugt und das Einkochte nicht konserviert. Der Nachteil ist jedoch, dass du das Glas nicht wieder verschließen kannst, wenn du es geöffnet hast.

Twist-Off-Gläser/Schraubgläser

Die normalen **Schraubgläser**, bestehend aus Glas und Metalldeckel, eignen sich für **eingemachte Lebensmittel**. Du kannst auch einfach ein paar alte Schraubgläser sammeln und sie sterilisieren, dann musst du nicht extra neue kaufen. Es gibt sie in verschiedenen Größen, so findest du für jedes Rezept das richtige Glas. Hat sich nach dem Einmachen ein Vakuum gebildet, erkennst du es an dem nach Innen gewölbten Deckel. Beim Öffnen des Glases ertönt dann ein Klacken. Der Vorteil der Gläser ist, dass du sie wieder verschließen kannst. So kannst du sie sorglos Hin- und Hertransportieren.

Mason Jar

Die **amerikanische Version** des Weck-Glases gibt es in allen möglichen Ausführungen. Es eignet sich nicht nur zum **Einkochen**, sondern auch zur **Fermentation** von Lebensmitteln. Mit dem passenden Zubehör kannst du das Glas mit Kreide beschriften oder zu einem Kaffeebecher umfunktionieren. Der Verschluss besteht in der Regel aus einem Deckel mit eingearbeitetem Gummi und einem Ring. Der Nachteil der Gläser ist, dass der Deckel nur einmal verwendet werden sollte.

Gläser mit Bügelverschluss

Bügelgläser gibt es in diversen Größen und Formen. Sie eignen sich besonders gut für das **Einmachen** und **Einlegen**. Auf das Einkochen in Bügelgläsern solltest du

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen

wenn möglich besser verzichten. Durch den Bügelverschluss bleibt der Deckel auf das Glas gepresst und man kann so schlecht überprüfen, ob der Inhalt konserviert wurde oder nicht. Wurde das Einkochte beispielsweise nicht konserviert, können sich Gase bilden, die das Glas sogar zum Platzen bringen können.



Für alle Gläserarten gilt jedoch, dass du sie **vor dem Befüllen sterilisieren** musst. Dafür setzt du einen großen Topf mit Wasser auf und bringst es zum **Kochen**. Wenn es sprudelt, stellst du den Herd aus und legst die Gläser samt Deckel und Gummis ins heiße Wasser, wo du sie ca. 10 Minuten ziehen lässt. Du kannst auch einen Schuss Essig dazugeben. Vermeide es, die Gummis mit Spüli zu säubern, da sie sonst ihre Festigkeit verlieren.

Zange

Falls du dich für das Einkochen entscheidest, solltest du eine **Zange** verwenden, um die Gläser aus dem heißen Wasser zu holen. So beugst du Verbrennungen durch heißes Wasser oder die erhitzten Gläser vor.

Thermometer

Damit beim **Einkochen** nichts schiefgehen kann, solltest du immer ein **Thermometer** verwenden. Manchmal kann man schwer erkennen, ob kleine Bläschen im Glas aufsteigen. Die Bläschen sind das Zeichen dafür, dass die erforderliche Temperatur zum Einkochen erreicht ist und somit Einkochzeit beginnt. Mit einem Thermometer kannst du die Gradzahl ganz genau im Auge behalten und dir sicher sein, dass du mit der **richtigen Temperatur** einkochst.

Einkochen, Einmachen, Einlegen – was ist der Unterschied?

Einkochen, Einmachen und Einlegen ist **nicht dasselbe**. Es handelt sich um **drei verschiedene Methoden**, Lebensmittel haltbar zu machen.

- Das **Einkochen** ist zeitaufwendig, weil du die Gläser über eine längere Zeit und mit einer bestimmten Temperatur heiß einkochst. Dafür kannst du aber auch **Fleisch und proteinreiche Gerichte** konservieren. Beim Einmachen oder Einlegen würden diese verderben, weil sie einen niedrigen Säuregehalt aufweisen. Der **Säuregehalt** eines Nahrungsmittels wirkt wie ein **Schutz** und bestimmt daher, welche Methode zum Haltbarmachen geeignet ist.
- Für **säurehaltige** Lebensmittel wie Obst eignet sich das **Einmachen**. Bei dieser Methode wird das Einmachgut heiß in ein Glas abgefüllt. Dort bildet sich beim Abkühlen ein schützendes **Vakuum** und konserviert den Glaseinhalt.
- Das **Einlegen** unterscheidet sich von den anderen Konservierungsmethoden, indem hier die zu konservierenden **Lebensmittel selbst nicht erhitzt** werden. Zudem haben **Salz** und **Säure** (die für das Einlegen essenziell sind) deutlichen Einfluss auf den **Geschmack** der eingelegten Lebensmittel.

Für alle Methoden gilt jedoch, dass du möglichst **frische und hochwertige Lebensmittel** verwenden solltest. Achte auch darauf, dass dein Obst und Gemüse **frei von Druckstellen** ist und du es vor der Verarbeitung sorgfältig wäschst und putzt.

Wiege Obst und Gemüse erst, wenn du Stiele und Kerne entfernt hast, damit du mit dem **Endgewicht** arbeitest und so Kochzeit und Temperatur vorab bestimmen kannst.

Damit du weißt, wie lange deine eingekochten, eingemachten oder eingelegten Lebensmittel **haltbar** sind, beschriftest du sie am besten mit **Datum**. Schütze die Gläser vor **Frost** und **direktem Sonnenlicht**. Lagere sie

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen

an einem dunklen und kühlen Ort.

Einkochen

Einkochen wird auch oft als **Einwecken** bezeichnet. Dieses Synonym stammt von dem Unternehmer Johann Weck, der das Patent der bekannten Einmachgläser erwarb und das Unternehmen zu einer bekannten deutschen Marke aufbaute. Mit den Weckgläsern konnten Lebensmittel haltbar gemacht und für längere Zeit gelagert werden. Ob im **Einkochautomaten**, **Pressure Canner**, **Kochtopf** oder **Backofen** - für das Einkochen deiner Lebensmittel gibt es verschiedene Methoden:

Einkochen mit dem Einkochautomaten

Am einfachsten ist das Einkochen natürlich mit einem **Einkochautomaten**: Er erhitzt das Wasser auf die gewünschte Temperatur und hält diese konstant. Du musst also nur die Gläser auf das Gitter stellen, Wasser in den Automaten einfüllen und dann **Temperatur** und **Zeit einstellen**. Das Einkochen selbst erledigt sich dann quasi von allein.

Einkochen im Pressure Canner

Im **Pressure Canner** wird unter **Druck** eingekocht und somit eine Temperatur von bis zu 120 °C erreicht. Diese **Einkochmethode** ist bei Fleisch und **säurearmen Lebensmitteln** anzuwenden, da sie alle Bakterien und Keime abtötet, die eine Lebensmittelvergiftung auslösen könnten. Die genaue Einkochanleitung entnimmst du am besten dem beigelegten Handbuch deines Pressure Canners.

Einkochen im Kochtopf

Für das Einkochen im Kochtopf stellst du am besten ein kleines Gitter auf den Boden des Topfes oder legst ein Geschirrtuch aus, damit die Gläser beim Kochen nicht verrücken oder umfallen. Du kannst sie aber ruhig stapeln, wenn du viele Gläser hast. Sind sie zu leicht und schwimmen im Topf, kannst du sie einfach mit einem anderen Glas oder einem Topf beschweren.

Fülle den Kochtopf voll Wasser, bis alle Gläser davon umgeben sind. Die **Wassertemperatur** sollte der Temperatur des Einmachgutes entsprechen – ist das Eingemachte noch warm, nimmst du warmes Wasser. Ist es schon abgekühlt, nimmst du kaltes Wasser. Je nach

Einkochgut sollte die festgelegte **Einkochzeit** eingehalten werden. Sie beginnt, wenn das Wasser die gewünschte Temperatur zum Einkochen erreicht hat. Du kannst die Wassertemperatur genau mit einem Thermometer messen oder startest die Einkochzeit, sobald das Wasser sprudelnd kocht. Nach dem Einkochen kannst du die **Gläser** aus dem Topf nehmen und **abkühlen lassen**. Abgedeckt können sie etwas langsamer und schonender auskühlen. **Schrecke** sie **nicht** mit kaltem Wasser **ab**, da die Gläser sonst platzen können.

Einkochen im Backofen

Diese Methode ist dem Einkochen im Topf sehr ähnlich. Du stellst die Gläser auf ein Tuch oder Gitter in eine **Fettpfanne** oder Auflaufform und befüllst sie – je nachdem – mit warmen oder kaltem Wasser, sodass sie zu **2/3** von **Wasser** umgeben sind. Die Fettpfanne schiebst du auf die unterste Schiene im Ofen. Je nachdem, ob du Obst oder Gemüse einkochst, musst du die **Ofentemperatur** anpassen. Wenn kleine Luftbläschen im Glas nach oben steigen, beginnt die Einkochzeit. Nach dem Einkochen kannst du die Gläser im heißen Ofen oder unter einem Tuch auskühlen lassen.

Für das **Einkochen** im Kochtopf oder **Backofen** nutzt du am besten ein **Thermometer**, damit du auch mit der richtigen Temperatur einkochst und das Einkochte auch wirklich konserviert wird.

Was kann ich einkochen?

- Obst
- Gemüse
- Saucen
- Suppen
- Eintöpfe
- Fleischgerichte

Einkochzeiten - Wie lange muss ich Lebensmittel einkochen?

Obst, Gemüse, Suppen, Eintöpfe und Fleisch haben **unterschiedliche Einkochzeiten**. Bei den Rezepten solltest du darauf achten, dass du nach der Einkochzeit der am längsten zu kochenden Zutat gehst.

Hier eine kleine Übersicht:

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen

- **Obst:** ca. 30 Minuten bei 90° C
- **Proteinreiches Gemüse** (Bohnen, Erbsen, Kohl oder Linsen): ca. 120 Minuten bei 100° C
- **Weiches Gemüse** (Tomaten oder Kürbis): ca. 30 Minuten bei 90° C
- **Härteres Gemüse** (Kartoffeln, Möhren oder Blumenkohl): ca. 90 Minuten bei 100° C
- **Fleisch** (jede Sorte): bei 120° C.
Rouladen, Gulasch, Wild oder Geflügel ca. 75 Minuten
Leber-, Mett- oder Blutwurst ca. 120 Minuten
- **Suppen:** Je nach Stärke- und Proteingehalt der Zutaten
60-90 Minuten bei 90°-120° C

Haltbarkeit von Einkochtem

Eingekochtes ist **ca. 1 Jahr** lang haltbar, meistens aber noch ein paar Monate länger, wenn du die Gläser an einem kühlen und trockenen Ort lagerst. Angebrochene Gläser mit Obst oder Gemüse sollten im Kühlschrank aufbewahrt und möglichst bald aufgebraucht werden. Fleisch, Eintöpfe und Suppen sollten nach dem Öffnen sofort verzehrt werden.

Grundrezept zum Einkochen - Selbstgemachte Tomatensauce

Für 4 kleine Gläser benötigst du 1,5 kg frische Tomaten, 5 Esslöffel Butter, 1 mittelgroße Zwiebel und Gewürze wie Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken. Du kannst natürlich auch etwas Oregano, Thymian oder Majoran hinzufügen.

Schritt 1: Tomaten einschneiden und in kochendem Wasser 30 bis 60 Sekunden blanchieren.



Tomaten blanchieren

Schritt 2: Blanchierte Tomaten unter fließendem Wasser kalt abschrecken und pellen.



Tomaten häuten

Schritt 3: Zwiebeln schälen und halbieren. Gepellte Tomaten zusammen mit Zwiebel und Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Stufe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen



Tomaten schneiden und mit Zwiebel köcheln lassen

Schritt 4: Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Schritt 5: Zwiebel entfernen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken.

Schritt 6: Heiße Sauce in sterile Gläser abfüllen, fest verschließen, in die Fettpfanne stellen und mit heißem Wasser aufgießen, sodass die Gläser zu 2/3 im Wasser stehen.



Tomatensauce in Gläser abfüllen

Schritt 7: Fettpfanne auf der untersten Schiene in den heißen Ofen schieben und Sauce bei 150 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten einkochen. Ofen ausschalten und Sauce weitere 30 Minuten im Wasser ziehen lassen.



Tomatensauce im Backofen einkochen

Einmachen

Viel simpler als das Einkochen ist das **Einmachen** von Obst und Gemüse. Bei dieser Methode sparst du dir beim Konservieren **lange Kochzeiten** und das Einstellen der richtigen Temperatur. Du kannst dein Eingemachtes nach dem Kochen sofort in sterile Gläser abfüllen. Fülle das Glas jedoch nicht ganz voll, sondern lasse etwas Luft und stelle es zum **Auskühlen** auf den Kopf. Durch das Abkühlen entsteht ein **Vakuum**, der die Deckel bzw. die Gummis festsaugt und die Gläser so dicht verschließt.

Kleiner Tipp: Benutzt du ein Twist-Off-Glas, kannst du am nach innen gewölbten Deckel erkennen, ob sich ein Vakuum gebildet hat oder nicht.



Was kann ich einmachen?

- Marmeladen

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen

- Gelees
- Chutneys
- Pestos

Haltbarkeit von Eingemachtem

Du solltest die eingemachten Gläser kühl und trocken lagern, dann halten sich Marmeladen & Co. **mindestens 1 Jahr**, meistens aber noch ein paar Monate länger. Angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt und nur mit sauberem Besteck angegangen werden - so halten sie länger. Einmal angebrochen, solltest du sie allerdings trotzdem recht zügig verbrauchen.

Grundrezept Einmachen - Kirschmarmelade mit Vanille

Für 4 kleine Gläser benötigst du 1 kg frische Kirschen, 1 Zitrone, 1 Vanilleschote und 500 g Gelierzucker im Verhältnis 2:1.

Schritt 1: Kirschen entsteinen.



Kirschen entsteinen - mit dem Flaschentrick

Schritt 2: Zitrone halbieren und Saft auspressen.



Zitrone auspressen

Schritt 3: Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen.



Vanillemark auskratzen

Schritt 4: Alles zusammen mit Gelierzucker in einem Topf erhitzen und 10 Minuten lang sprudelnd köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen



Kirschen, Zitronensaft, Vanille und Gelierzucker aufkochen

Schritt 5: Heiße Kirschmarmelade in sterile Gläser abfüllen.



Kirschmarmelade in sterile Gläser abfüllen

Schritt 6: Gläser verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.



Kirschmarmelade abkühlen lassen

Einlegen

Das **Einlegen** ist wohl die **einfachste** und **schnellste Methode**, um Lebensmittel **haltbar** zu machen.

Falls du dich dem Thema langsam nähern möchtest, ist das Einlegen perfekt für den Einstieg. Du musst nichts lange einkochen oder Temperaturen überprüfen. Beim Einlegen kannst du dich entscheiden, ob du dafür **Essig**, **Öl** oder **Salz** verwendest. Dabei wird nicht nur die Haltbarkeit des Eingelegten verlängert, sondern auch der **Geschmack**. Du kannst ihn außerdem durch die verschiedenen **Gewürze** beeinflussen, die du zu Gemüse und Co. mit ins Glas legst.



Einlegen in Essig

Für die **Essigmethode** kochst du Wasser und Essig auf und gießt es heiß in die Gläser auf das Einmachgut, sodass es bis oben hin bedeckt ist. Deckel drauf, gut verschließen

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen

und **ziehen lassen**. Wichtig ist, dass du hochwertigen Essig mit mindestens **5% Essigsäure** verwendest, damit die Entwicklung von Bakterien im Glas verhindert wird. Durch das Einlegen in Essig bekommen die Lebensmittel alle den bekannten süß-sauren Geschmack.

Was kann ich in Essig einlegen?

- Allerlei Gemüse
- Gurken
- Bohnen
- Möhren
- Rettich
- Rote Bete
- Radieschen
- Paprika

Einlegen in Öl

In **Öl** eingelegtes **Gemüse** schmeckt besonders aromatisch. Wichtig ist, dass du qualitativ **hochwertiges Öl** verwendest und das Gemüse vorher kochst, trocknest oder einsalzt, da es vom Öl nur ummantelt, jedoch **nicht konserviert** wird. Achte also beim abwechselnden Schichten im Glas von Gemüse und Öl darauf, dass sich **keine Luftblasen** bilden und das Gemüse vollständig mit Öl bedeckt ist.

Was kann ich in Öl einlegen?

- Gemüse
- Tomaten
- Artischocken
- Zucchini
- Pilze
- Auberginen
- Oliven
- Käse (Feta)
- Fisch (Sardinen)

Einlegen in Salzlake

Das salzige Einlegen ähnelt der Essigmethode. Du kochst Wasser mit Salz, etwas Essig oder Zitronensaft auf, lässt

den **Sud** aber (anders als bei der reinen Essig-Methode) vor der Weiterverarbeitung erstmal **abkühlen**. Ist der Sud abgekühlt, gießt du die Gläser damit auf, bis der Inhalt des Glases vollständig (wichtig!) bedeckt ist. Dann noch die Gläser mit einem Deckel verschließen - fertig.

Was kann ich in Salzlake einlegen?

- Zitronen
- Gurken
- Chilis
- Peperoni
- Oliven
- Eier (Soleier)
- Käse (Feta, Hirtenkäse)

Haltbarkeit von Eingelegtem

Eingelegte Lebensmittel sollten mindestens **4-6 Wochen ziehen**. In **Öl** und **Salzlake** Eingelegtes ist **ca. 3-4 Monate** haltbar, in **Essig** eingelegte Lebensmittel **ca. 6 Monate**. Nach dem Öffnen der Gläser solltest du sie im **Kühlschrank** aufbewahren und den Inhalt ausschließlich mit sauberem Besteck entnehmen, da der restliche Glasinhalt sonst schneller verderben kann.

Grundrezept Einlegen - Eingelegte Gurken

Für 4-6 Gläser (je nach Form und Größe) benötigst du 1 kg Einmachgurken, 1 Bund Dill, 2 rote Zwiebeln, 500 ml (Weißwein-)Essig, 1 L Wasser, 2 EL Zucker, 1 EL Salz, 3 EL Senfkörner und 3 EL frische Pfefferkörner.

Schritt 1: Gurken putzen, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Dill waschen und auseinanderzupfen.

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen



Gurken und Zwiebeln schneiden

Schritt 2: Gurken, Zwiebelringe, Dill und Gewürze gleichmäßig auf sterile Gläser verteilen.



Gurken, Zwiebeln, Gewürze und Kräuter auf Gläser verteilen

Schritt 3: Wasser mit Essig, Zucker und Salz kurz aufkochen, bis es sprudelt.



Essig und Wasser aufkochen

Schritt 4: Heißen Sud in die Gläser füllen, bis die Gurken mit Flüssigkeit bedeckt sind.



Gläser mit Sud befüllen

Schritt 5: Gläser verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Einkochen, Einmachen und Einlegen - Lebensmittel haltbar machen



Gläser verschließen und ziehen lassen

Schritt 6: Ca. 4 Wochen ziehen lassen. Je länger sie ziehen, desto aromatischer werden die Gurken. Im geschlossenen Glas sind sie ca. 6 Monate haltbar.

Wie erkenne ich, ob konservierte Lebensmittel noch gut sind?

Du erkennst **verdorbene Gläser** daran, dass sich der **Metaldeckel nach oben wölbt** oder der **Glasdeckel lose aufliegt**. Bei den angegebenen Haltbarkeitsdaten handelt es sich um gängige **Mindestangaben**. Viele Gläser sind länger als 1 Jahr haltbar, je nachdem welche Konservierungsmethode du verwendet hast. Hin und wieder ist allerdings auch eines dazwischen, das vorher verdirbt. **Achte** beim Öffnen eines Glases auch **darauf**, wie es **aussieht** und **riecht**.

Klingt doch alles gar nicht so schwer oder? Ist es auch nicht und es bringt jede Menge Spaß. Such dir eine geeignete Methode für dein Lieblingsrezept aus und befülle deine ersten Gläser. Mit den Gläsern kannst du nicht nur deinen Vorratsschrank auffüllen, sondern auch deine Liebsten mit einer selbstgemachten Köstlichkeit überraschen. Über ein leckeres Glas Kirschmarmelade oder eingelegte Gurken freut man sich schließlich immer.