

# Schätze aus der Kälte

Tiefkühlen -

Rezepte



**agridea**

ENTWICKLUNG DER LANDWIRTSCHAFT UND DES LÄNDLICHEN RAUMS  
DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE ET DE L'ESPACE RURAL  
SVILUPPO DELL'AGRICOLTURA E DELLE AREE RURALI  
DEVELOPING AGRICULTURE AND RURAL AREAS



# **selbstgemacht – eingemacht – feingemacht**

## **Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung**

Das Gesamtwerk zum Thema Selbstversorgung ist als Ordner erhältlich.  
Er enthält sämtliche Einzelkapitel mit einer Fülle von erprobten Rezepten sowie Arbeitsvorlagen.  
Sämtliche Kapitel des Ordners sind auch einzeln als Broschüren verfügbar.  
Ordner und Broschüren können bei der AGRIDEA bestellt werden.

Download der Rezeptdateien und Arbeitsunterlagen unter [www.agripedia.ch](http://www.agripedia.ch)

## Inhaltsverzeichnis

### Schätze aus der Kälte – Tiefkühlen von Lebensmitteln

Gemüsemischung, tiefgekühlt	3
Ratatouille, tiefgekühlt	4
Fruchtsorbet, tiefgekühlt	5
Anleitung Sous-vide-Garen Gemüse	6

#### ABKÜRZUNGEN

kg	Kilogramm	cl	Centiliter	Std.	Stunden	Bt.	Beutel
g	Gramm	EL	Esslöffel	Msp.	Messerspitze	P.	Paket
l	Liter	KL	Kaffeelöffel	Ø	Durchmesser	Ta.	Tasse
dl	Deziliter	Min.	Minuten	Stk.	Stück	Zw.	Zweig



# Schätze aus der Kälte – Tiefkühlen von Lebensmitteln

## Gemüsemischung, tiefgekühlt

Siehe Kapitel/Broschüre Schätze aus der Kälte – Tiefkühlen von Lebensmitteln,  
3. Tiefkühlen von Gemüse und 3.1 Anleitung Tiefkühlen von Gemüse

### Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

### Zubereitung

verschiedene Gemüse	fein schneiden oder würfeln, je nach Gemüsesorte dampfblanchieren oder roh weiter verwenden Ausgekühlte Gemüse flach in Beutel verpacken Die Luft so gut wie möglich aus dem Beutel streichen  Pakete tiefkühlen
---------------------	--

### Haltbarkeit

8 Monate

### Bemerkung

Folgende Gemüse können roh verarbeitet werden: Karotten, Lauch, Peperoni,  
Stangensellerie, Tomaten, Zucchini.

### Verwendung

Für Suppen, Saucen, Reis, Teigwarengerichte oder Omelettenfüllungen.

## Ratatouille, tiefgekühlt

Siehe Kapitel/Broschüre Schätze aus der Kälte – Tiefkühlen von Lebensmitteln,  
3. Tiefkühlen von Gemüse und 3.1 Anleitung Tiefkühlen von Gemüse

### Vorbereitungen

Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen.

### Zubereitung

Tomaten, Peperoni,	
Zucchini und Auberginen	in Würfel schneiden
Basilikumblätter	waschen, trocken tupfen
	Gemüse und Basilikum flach in Beutel verpacken
	Die Luft so gut wie möglich aus dem Beutel streichen
	Pakete tiefkühlen

### Haltbarkeit

8 Monate

### Bemerkung

Ratatouille gefroren in wenig Öl andämpfen.

## Fruchtsorbet, tiefgekühlt

Siehe Kapitel/Broschüre Schätze aus der Kälte – Tiefkühlen von Lebensmitteln

### Vorbereitungen

Rohe frische oder tiefgekühlte Früchte mit dem Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen, Püree wägen.

### Zubereitung

400 g  
80 – 100 g  
  
1 EL

Fruchtpüree  
Zucker oder  
Puderzucker  
Zitronensaft

in eine Schüssel geben

zufügen

zufügen, Masse in den Kühlschrank oder Tiefkühler stellen, vorkühlen

Masse in der Glacemaschine rühren und gefrieren

### oder

Masse in ein grosses Chromstahl- oder Porzellangefäss geben und in den Tiefkühler stellen

Die Masse nach ca. 1 Std. mit dem Schwingbesen durchrühren, diesen Vorgang nach jeder weiteren Stunde wiederholen (3 – 4 Mal), bis ein geschmeidiges Sorbet entsteht

### Haltbarkeit

Möglichst frisch konsumieren oder zugedeckt wenige Tage im Tiefkühler aufbewahren.

### Bemerkungen

- Für Diabetiker kann anstelle von Zucker Süsstoff verwendet werden.
- Anstelle von pürierten Früchten kann Fruchtsaft verwendet werden z.B. 4 dl.
- Quittensaft mit dem Zucker etwas einkochen lassen.

### Variante

1 dl Wasser mit 100 g Zucker aufkochen und etwas einkochen, den ausgekühlten Zuckersirup mit 350 – 400 g Früchten pürieren. Diese Variante empfiehlt sich für härtere Früchte, nach Belieben können z. B. Apfelstücke vor dem Pürieren im Zuckersirup mitgekocht werden.

### Mischungen

- Himbeersorbet mit etwas gehackter Minze.
- Kirschensorbet mit wenig Kirsch.
- Zwetschgensorbet mit etwas Zimt.

### Verwendung

Vor dem Servieren das Sorbet etwas antauen lassen, dann Kugeln abstechen.

## Anleitung Sous-vide-Garen Gemüse

Empfehlungen, Zeitangaben und Temperaturen der Gerätehersteller beachten.  
Zur Herstellung wird ein professionelles Vakuumiergerät (Doppelnahhtrennsiegelung) und ein Sous-vide-Bad mit Thermostat oder ein Dampfgarer / Steamer benötigt.

### Vorbereitungen

Gemüse reinigen, rüsten, schneiden, evtl. blanchieren und in den Vakuumbeutel geben, Gewürze nach Belieben beifügen.

Beutel vakuumieren, die Siegelzone muss dabei absolut sauber und fettfrei sein. Es ist wichtig, dass beim Vakuumieren praktisch die ganze Luft entzogen wird und sich der Beutel ganz eng an das Nahrungsmittel legt.

### Garen

- Den Beutel in das Wasserbad geben, Temperatur und Zeit wählen.
- Anstelle eines Sous-vide-Wasserbades kann auch ein Dampfgarer / Steamer verwendet werden.
- Gemüse werden ab 85 °C und Kartoffeln ab 80 °C während 40 – 60 Min. gegart.
- Der ideale Garpunkt kann mit einem leichten Druck des Fingernagels geprüft werden. Der Druck des Nagels bleibt sichtbar, sobald das Nahrungsmittel knapp garg gekocht ist. Achtung: Der Vakuumbeutel darf nicht verletzt werden.

### Schockkühlen

- Nach dem Garen die Beutel sofort im Eiswasser schockkühlen. Ideal ist eine Temperatur unter 5 °C. Das sehr schnelle Abkühlen bei tiefen Temperaturen verlängert die Lagerzeit. In der Gastronomie übernimmt diese Aufgabe der Schockkühler.
- Die schnelle Abkühlung ist sehr wichtig, denn die Wachstumsrate von Mikroorganismen ist beim Abkühlprozess zwischen 10 und 63 °C besonders hoch.

### Haltbarkeit

Die Beutel aus dem Eiswasser nehmen und im Kühlschrank oder für eine längere Haltbarkeit im Tiefkühler lagern.

- Haltbarkeit im Kühlschrank bei 5 – 7 °C, 5 – 10 Tage.
- Haltbarkeit im Tiefkühler 6 – 8 Monate.

### Bemerkungen

- Die hygienisch einwandfreie Verarbeitung der Nahrungsmittel ist unerlässlich.
- Die Zubereitung von Fleischstücken bedarf besonders sorgfältiger Herstellung; es empfiehlt sich daher entsprechende Weiterbildungskurse zu besuchen.

### Verwendung

- Das Gemüse kann im Beutel im Dampfgarer oder im Wasserbad erwärmt werden.
- Das Gemüse kann auch ohne Beutel in einer Pfanne oder im Ofen gewärmt werden.
- Tiefgekühlte Beutel können vorher langsam im Kühlschrank oder im kalten Wasser aufgetaut werden.