

Einkochen: So geht's!

Ob du deine eigene Ernte haltbar machen, einen Vorrat anlegen, eine Alternative zum Einfrieren finden oder schöne Geschenke aus der Küche produzieren willst: Einkochen & heiß abfüllen, sind tolle Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Wer sich an einige wenige Regeln hält, kann so ganz leicht jede Menge Gerichte konservieren.



REZEPTE ZUM EINKOCHEN

ENTDECKE ALLE GEEIGNETEN REZEPTE!



Gemüsefond

4. Januar 2021

Brokkoli-Creme-Suppe Mandelstiften

13. Januar 2016

Reisfleisch

29. Dezember 2020

Apfel-Rotkohl

25. November 2018

Brombeer-Marmelade

6. August 2023

Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft

11. Januar 2016

Orientalische Linsensuppe

5. März 2021

Bolognese-Sauce

28. Juli 2020

Aloo Posto

6. Januar 2021

Semmelknödel

20. November 2021

Finnische Hackbällchen

20. September 2016

Gefüllte Paprika

24. März 2019

Khoresh Aloo Esfenaj

15. Mai 2020

Wirsing-Gemüse nach Omas Art

26. Januar 2020

Pho Bo Brühe

15. Februar 2023

Weißer Bohnen mit Chorizo

22. Januar 2022

Fasolakia

19. Juli 2021

Djuvecreis

24. Juni 2020

Schnelle Tomatensauce

25. Juli 2021

Selleriesalat

25. August 2020

Dunkle Sauce mit Rotwein

1. März 2021

Sweet-Chili-Sauce

27. September 2021

Alkoholfreier Apfelpunsch

1. Januar 2018

Hühnerfrikassee

27. März 2021

Pekingsuppe

13. November 2020

Rustikales Chili

12. Juni 2020

Ungarische Gulaschsuppe

23. September 2021

Rinderrouladen mit dunkler Sauce

19. März 2021

Massaman Beef Curry

8. Januar 2022

Chili sin carne

5. Mai 2019

[Alle Rezepte entdecken!](#)



EINKOCHEN: SO GEHT'S RICHTIG!
ZEITEN & TEMPERATUREN



Was wird eingekocht?	Einkochzeit	Temperatur
Marmelade & Chutney (>50% Zucker)	/	Heiß abfüllen genügt
Früchte, Sirup & Saft	30 Minuten	90° Grad
Rhabarber-Kompott	30 Minuten	100° Grad
Tomatenketchup / Tomatensauce	30 Minuten	90° Grad
Reis- & Nudelgerichte	120 Minuten	100° Grad
Essiggurken & in Essig Eingelegtes	30 Minuten	90° Grad
Gemüsesuppe / Gemüsebrühe	90 Minuten	100° Grad
Gerichte mit Fleischanteil	120 Minuten	100° Grad
Fischgerichte (kein roher Fisch)	120 Minuten	100° Grad
Wurzelgemüse (zerkleinert)	90 Minuten	100° Grad
Wurzelgemüse (grob zerkleinert)	120 Minuten	100° Grad
Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kürbis	120 Minuten	100° Grad
Brokkoli & Wirsing	120 Minuten	100° Grad
Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl	120 Minuten	100° Grad
Blumenkohl & Rosenkohl	90 Minuten	100° Grad
Anderes Gemüse	90 Minuten	100° Grad



EINKOCHEN: SO GEHT'S RICHTIG! WORAUF MUSS MAN ACHTEN?



- Geeignet: Einmach-Gläser & Twist-Off Gläser (sauber & fettfrei)
- Ungeeignet: Babybrei-Gläser, Gläser mit defekter Dichtung / Gummis aus Plastik
- Bei festen Produkten 2-3 Zentimeter Platz zum Deckel lassen
- Bei flüssigen Produkten 3-4 Zentimeter Platz zum Deckel lassen
- Wird das Produkt heiß eingefüllt, muss das Einkochwasser

heiß sein

- Wird das Produkt kalt eingefüllt, muss das Einkochwasser kalt sein
- Gläser müssen mindestens zu 2/3 im Wasser stehen (besser: 3/4)
- Gläser dürfen auch komplett unter Wasser stehen
- Gläser dürfen sich berühren und gestapelt werden
- Gläser müssen vor dem Befüllen mit kochendem Wasser ausgespült werden
- Gitter auf den Boden des Topfs/EKA stellen (bei Töpfen geht auch ein Handtuch)
- Deckel während des Einkochvorgangs geschlossen halten
- Gläser nach dem Einkochen direkt herausnehmen, dann 24 Stunden ruhen lassen
- Bei Twist-Off Gläsern kontrollieren, dass sich der Deckel nach unten wölbt
- **Wichtig:** Manchmal geht trotzdem etwas schief. Bitte verlasst euch hier auf eure Sinne, denn nicht fachgerecht eingekochte Gerichte/Lebensmittel können lebensbedrohlichen Botulismus hervorrufen.



EINKOCHEN: SO GEHT'S RICHTIG! WAS LÄSST SICH NICHT EINKOCHEN?



Kein Einkochen möglich, wenn enthalten:	Ausnahme/Ersatz:
Milch, Milchprodukte	Ausnahme, wenn das Produkt eine feste Form hat (Knödel, Kuchen etc.) Ausnahme, wenn für Milchreis eine H-Milch mit 1,5 % Fett verwendet wird

Getreidemehl z. B. Weizenmehl, Dinkelmehl,	Ausnahme, wenn das Produkt eine feste Form hat (Knödel, Kuchen etc.) Alternative: Reismehl, Kichererbsenmehl, Maismehl
Sojasoße mit Getreidestärke	Sojasoße ohne Getreidestärke
Gemüsebrühe, Hühnerbrühe, Fonds etc. mit Getreidestärke	Wenn nur Spuren enthalten sind; Alternative Brühen mit Kartoffelstärke
Produkte mit Getreidestärke, z.B. Grieß	Maisgrieß & Reisgrieß
Milch mit Getreidestärke, z.B. Hafermilch	Alternativen: Mandelmilch & Reismilch
Pure Getreidestärke	Kartoffelstärke
Kokosmilch mit Stabilisatoren	Kokosmilch ohne Stabilisatoren
Frische/gefriergetrocknete Petersilie	Getrocknete Petersilie
Lorbeerblätter	Einfach vor dem Einkochen entfernen
Meeresfrüchte	Alternativen: Gut durchgegartter Fisch oder Surimi ohne Getreidestärke
Garn, Nadeln etc. zum Fixieren	Einfach vor dem Einkochen entfernen

[Einkoch-Gerichte entdecken!](#)



GESCHENKE AUS DER KÜCHE
VERSCHENKE SELBSTGEMACHTES



Natürlich kannst du deine Gerichte für deinen eigenen [Vorratsschrank](#) benutzen. Viel mehr Freude bereitet es allerdings Gläser an Familie und Freunde zu verschenken. Mach auch du deinen Liebsten eine Freunde, indem du Ihnen selbst Einkochtes und andere [Geschenke aus der Küche](#) bringst (oder auch per Post schickst).



[Geschenke aus der Küche entdecken](#)