

Der Herbst im Einkochglas

City Farm Schönbrunn. Do-it-Yourself-Kurs für Eilige



Kuchen mit Zwetschke & Apfel

Zutaten:

300 g Karotten, 150 g Mehl, 3 Eier, 200 g Zucker, 120 g weiche Butter, 1 Apfel, 5 Zwetschken, 50 g gemahlene Nüsse, etwas Zitronensaft, ev. 2 TL Weinsteinbackpulver, Zimt, Vanilleschote. Einmachgläser

Zubereitung:

Die Äpfel entkernen und gemeinsam mit den Zwetschken klein schneiden. Mit einem Schuss Zitrone und Zimt kurz dünsten. Die Karotten waschen und fein raspeln. Beiseite stellen. Eier trennen und das Eiweiß mit 120 g Zucker steif schlagen. Da Eischnee verwendet wird, ist nicht unbedingt Backpulver nötig. Es macht den Kuchen aber noch flaumiger.

120 g Butter, 80 g Zucker und Vanille aus der Schote gründlich schaumig rühren. Eigelbe einzeln dazu geben und unterrühren.

Eischnee unterheben. Mehl, Karotten und 50 g Nüsse unterheben. Die Gläser mit Butter einfetten und mit etwas Mehl austreuen. Jetzt erst den Ofen auf 180 °C einschalten, die Temperatur sollte zu Beginn noch nicht voll erreicht sein. Den Teig so in die Gläser füllen, dass diese etwa zu 1/2 gefüllt sind. Zwetschken-Apfelröster löffelweise dazwischen geben. Im Ofen ca. 30-35 Minuten offen backen. Nach dem Backen eventuell überstehenden Kuchen abschneiden, Ränder säubern und sofort verschließen. Der Kuchen ist bei kühl (max. 18° C), dunkler Lagerung zwei Monate haltbar.

Für längere Haltbarkeit (mind. 6 Monate): Nach dem Verschließen in Wasserbad oder im Backrohr für mindestens 30 Minuten bei knapp unter 100°C erhitzen.

Während der Antrieb zum Selbermachen jahrhundertlang Notwendigkeit oder die blanke Not war, ist es nun die Freude an der handwerklichen Tätigkeit und die Entscheidung, selbst darüber bestimmen zu wollen, was im Essen drin steckt.

Auf der „City Farm Schönbrunn“ können sich jetzt auch Anfänger in das Einmaleins des Einkochens von Süßem und Saurem im Rahmen des Workshops „Ab ins Glas“ einführen lassen. Umwelt- und Ernährungsexpertin Andrea Fičala (www.ess-werk.at), die den Workshop leitet und von der die Rezepte auf dieser Seite stammen, hat Ausgefallenes im Programm, zum Beispiel den Kuchen im Einmachglas. Das ist „Fast Cooking“ für eine wohl-schmeckende Vorratshaltung. „Wenn Überraschungsgäste kommen“, meint Fičala, „ist der

Kuchen schon vorher fertig. Der Kuchen wird aus dem Glas gelöffelt oder auf einen Teller gestürzt. Man kann sogar Brot im Einmachglas zubereiten.“ Bei maximal 18 Grad dunkel gelagert, bleibt das Do-it-Yourself-Produkt zwei Monate lang haltbar.

Auch als Geschenk werden die Gläser willkommen sein.

– INGRID GREISENEGGER

City Farm Schönbrunn

Städtischer Erlebnispark der Gemüsevielfalt und erster „Children's Garden“ in Wien auf dem Gelände der historischen Kammermeierei Schönbrunn. Hauptpartner: bellaflora. Workshop mit Andrea Fičala „Ab-ins-Glas“: 14. Oktober, 17h bis 20h, 45 €.

Anmeldung: info@cityfarm.at

INTERNET
www.cityfarm.at

Schnelle Antipasti

Zutaten:

3 Paprikaschoten bunt, 2 Zehen Knoblauch, 3 EL Pflanzenöl zum Anbraten, 220 ml kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Thymian, Rosmarin, 5 EL dunkler Balsamico

Zubereitung:

Gemüse in grobe Stücke schneiden und in Pflanzenöl anrösten, bis sie Farbe annehmen. Salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin sowie die Knoblauchzehen dazu geben.

Mit einem Schuss Balsamico und Olivenöl direkt in der Pfanne marinieren und alles noch einmal kurz erhitzen. Abschmecken. Alles noch heiß in saubere Gläser füllen und vor dem Verzehr mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Das Gemüse ist bei kühl, dunkler Lagerung etwa zwei Monate haltbar.

Tipp: Das Rezept kann Melanzani, Zucchini, Champignons und Zwiebel erweitert werden.

