

Die vegane Vorratswirtschaft

Allgemeine Gewürze: Nelken, Zimtstangen, Pimentkörner, Nelken ganz, Pfefferkörner, Senfkörner Korianderkörner, Lorbeerblätter, 2 Bund Petersilie, Muskatnuss,

Zucchini-Relish

(ca. 6 Gläser à 280 ml)

¾ kg Zucchini
¾ kg Paradeiser, vollreif
30 dag Zwiebel
4 - 5 Knoblauchzehen, gehackt
5 EL Zucker
1 EL Senf (Knoblauch, Walnuss, Birnen)
Chili nach Geschmack
¼ l Apfelsaft
¼ l Essig

Zebra Gemüseaufstrich

(ca. 6 Gläser à 280 ml)

2 kg vollreife Paradeiser
1 kg Paprika
1 kg Zwiebel
200 ml Essig
200 ml helles Öl
1 Glas Senf

Marillenchutney

(5 Gläser à 280 ml)

1 kg Marillen
20 dag Vollrohrzucker
15 dag Zwiebel, fein
160 ml Apfelessig
Saft und Schale einer Zitrone
5 cm Ingwerwurzel
1 Chilischote, fein geschnitten

Gemüsesugo

(ca. 2,4 l)

2 - 3 Zwiebeln, klein geschnitten
5 - 10 Knoblauchzehen, gehackt
30 dag bunte Paprika, würfelig geschnitten
30 dag Zucchini oder Kürbis, würfelig geschnitten
20 dag Wurzelgemüse, kleinwürfelig schnitten
1 kg Paradeiser (bei Bedarf geschält), grob zerkleinert
Chilischoten, fein gehackt nach Geschmack



Bohnschotensalat

(4 Gläser à 700 ml)

- 1 ½ kg Bohnschoten
- 400 ml Essig (Weißwein- oder Apfelessig)
- ¼ kg in Ringe geschnittene Zwiebel (vorzugsweise rote Zwiebel)
- 10 halbierte Knoblauchzehen

Ketchup

- 6 kg reife, große Paradeiser
- 3 - 4 große Zwiebeln, grob gehackt
- 2 grüne Paprikaschoten, entkernt, gehackt
- 1 - 2 Chilischoten, entkernt und gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 20 dag Zucker (Rohrzucker gibt mehr Geschmack)
- 250 - 300 ml Essig

Pikant eingelegtes Gemüse

- 3 kg Gemüse: Paprika, Zucchini, Kürbis
- ½ kg Zwiebel
- Saft von 2 Zitronen
- ca. 1 l Apfelessig
- 1 l Apfelsaft
- 20 dag Zucker
- 2 Tl Kurkuma/Curry
- ca. 300 ml Olivenöl

Beerenmark

(für Jogurt, Smoothies, Cremen, Eis ...)

- 1 kg Beeren
- Vanillemark
- Optional: Agar Agar

Gemüsesuppenwürze

- 1 kg (Wurzel)gemüse: Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, Sellerie, Lauch
- 2 Zwiebeln
- 3 - 5 dag Knoblauch
- 1 Tl Wacholderbeeren

Marillenröster (auch für Zwetschken und Ringlotten)

- 1 kg Marillen
- ca. 20 dag Zucker

Ribiselgelee mit Bananenstückchen

- 2 - 3 kg Ribisel
- 2 - 3 Bananen, in kleine Stücke geschnitten
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 30 - 40 dag Bio-Gelierzucker 2 : 1

Viel Spaß beim Selbermachen!