



Elisabeth Engler



DÖRREN UND TROCKNEN

für Einsteiger

Über 100 herzhafte und süße Rezepte,
um Lebensmittel haltbar zu machen



riva

Elisabeth Engler

**DÖRREN
UND TROCKNEN**
für Einsteiger

Elisabeth Engler

**DÖRREN
UND TROCKNEN**
für Einsteiger

Über 100 herzhaft und süße
Rezepte,
um Lebensmittel haltbar zu machen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Shutterstock/nadianb; Shutterstock/Rimma Bondarenko; Shutterstock/Nelli Syrotynska; Rückseite: Shutterstock/Sergey Fatin; Anastasia_Panait; Shutterstock/NoirChocolate; Shutterstock/alisafarov

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1520-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1191-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1192-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Die Welt des Dörrens und Trocknens

Was bewirkt das Dörren?

Was eignet sich gut zum Dörren?

Vor- und Nachteile der Dörrmethode

Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten?

Basics zum Dörren

FRÜCHTE DÖRREN UND TROCKNEN

Der Klassiker: Äpfel

Vanille-Äpfel

Lebkuchen-Apfelchips

Nashi-Birnen

Himbeeren

Kiwi

Ananas

Mango

Bananenchips

Pulver für Bananenmilch

Erdbeeren

Minz-Erdbeeren

Beschwipste Orangenerdbeeren

Honigmelone

Feine Blutorangen

Aprikosen

GETROCKNETES GEMÜSE

Paprika

Datteltomatenchips

Eingelegte getrocknete Tomaten mediterraner Art

Stangensellerie
Knollensellerie
Lauch
Gemüsefenchel
Getrocknete Auberginen
Karotten
Snackgurken mit Balsamico
Karottenchips
Zucchini
Knoblauch
Kürbis
Dreierlei Süßkartoffelchips
Süß-sauer
Rohvegan
Sonnengetrocknet
Wirsingchips
Spargel
Feines Spargelrisotto
Grünkernrisotto mit getrocknetem Gemüse

WÜRZPULVER UND KRÄUTERSALZE

Wildkräutersalz
Bärlauchsalz
Pilzgewürzpulver
Karottengrünpulver
Selleriesalz
Buntes Paprikapulver
Ingwer-Orangen-Pulver
Minzzucker (Melissenzucker)
Himbeer-Vanille-Pulver

TROCKENGEMÜSE, GEMÜSEPULVER, INSTANTSUPPEN

Feines Gemüsebrühepulver
Suppentrockengemüse
Tomatensuppenpulver
Tomatensuppe
Meerrettichpulver
Pilzsuppenpulver

Pilzsuppe
Spargelcremesuppenpulver
Spargelcremesuppe

TEATIME!

Salbei-Zitronen-Tee
Früchtetee
Wildkräutertee
Winterzaubertee
Rosenknospentee mit Vanille

HERRLICH ZART UND UNGEWÖHNLICH: FRUCHTLEDER UND GEMÜSELEDER

Rotes Beerenfruchtleder
Himbeer-Minze-Röllchen
Mango-Lemon-Fruktkreise
Fruchtleder Traube-Leinsamen-Banane
Erdbeer-Apfel-Knusperblätter
Trauben-Pfirsich-Leder
Ananas-Banane-Fruchtleder
Fruchtleder Manane
Kiwi-Zitrone-Fruchtleder
Zartes Gemüseleder
Tomatenleder

FLEISCH UND FISCH

Beef Jerk asiatisch (Grundrezept)
Rauchiges Beef Jerk
Beef Jerk nach Männerart
Beef Jerk mit Trockenrub
Gyros Jerky
Senf-Kalbfleisch
Schnitzel Jerky
Lachsstreifen mit Kräutern
Hühnchen
Lachsschinkenchips
Chicken Jerky

Ingwer-Chicken-Trockenfleisch
Getrocknete Krabben

BROT UND CRACKER

Gemüsebrot
Sonnenblumenbrot
Pikante Maiscracker
Zwiebelbrot
Leinsamencracker
Bärlauchknusper

ENERGIE PUR: MÜSLIRIEGEL

Frühstückshäufchen
Fruchtriegel
Sesamleckerei
Früchte-Powerriegel
Schokobananenriegel
Apricot-Brain-Bars
Feige-Apfel-Riegel
Mangoriegel

FEINES FÜR HUND, KATZE, HASE, MEERSCHWEINCHEN UND PFERD

Hähnchenleckerei
Fischhautleckerlis
Hunde-Trockengemüse
Leberkäks
Saiblingshäppchen (oder Forellenhäppchen)
Getreidefreier Gemüse-Blätter-Mix für Hasen und Meerschweinchen
Pferdehäppies

WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR DEN DÖRRAPPARAT

Sauerteigbrot
Süße Baisers mit Matcha

Pflanzenfarbpulver

Brotchips

Getrocknete Nudeln

Gedörrte Spätzle

Joghurt im Dörrgerät herstellen

Die Welt des Dörrens und Trocknens

Dörren ist eine Konservierungsmethode, die bereits seit Jahrtausenden zur Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln verwendet wird. Schon die Urvölker hatten diese Methode für sich entdeckt und trockneten essbare Wurzeln, Gräser, Früchte und Beeren auf Steinen ausgebreitet in der prallen Sonne. Auch das lebensnotwendige Fleisch, das nicht sofort verzehrt wurde, machten sie auf dieselbe Weise lange haltbar und konnten so in mageren Zeiten, in denen sie nichts Frisches fanden oder jagen konnten, überleben. Heute noch bedienen sich Naturvölker dieser Methoden. Fischer trockneten ihren Fang an der Luft, wie es in Skandinavien immer noch mit dem berühmten stark gesalzenen Stockfisch gemacht wird. Er ist nicht nur in seinem Herstellungsland sehr beliebt, sondern international, ganz besonders in Italien.

Früher konnte man sich ja nicht der heutigen Kühl- und Gefriergeräte bedienen und musste sich anders behelfen. Kühlung, also die Lagerung auf Eis, war besonders in wärmeren Gegenden oder in den warmen Jahreszeiten ein Luxus: Nur reiche Leute konnten sich das leisten. Doch auch dem waren schließlich Grenzen gesetzt, und so erfreute sich das Trocknen großer Beliebtheit.



Beim Tiefkühlen wird nicht nur für das Gefrieren selbst Energie in Form von elektrischem Strom benötigt, sondern vor allem auch für die monatelange Lagerung, was in der heutigen Zeit von umweltbewussten Menschen nicht besonders geschätzt wird. Daher kehrt das Bewusstsein für das Einlagern und die natürliche Behandlung von Lebensmitteln bei einigen Menschen wieder zurück. Die Entwicklung der Dörrapparate und deren steigende Beliebtheit beweisen das. Doch auch ohne entsprechende Apparaturen können Lebensmittel getrocknet werden, es dauert allerdings länger, und gerade Früchte oder Fleisch, also leicht verderbliche Waren, erfordert dann besondere Aufmerksamkeit. Im Dörrgerät oder Backofen geht das wesentlich leichter.

Was bewirkt das Dörren?

Die Methode Trocknen oder Dörren an sich ist simpel: Wasser bzw. Feuchtigkeit ist zumeist derjenige Anteil in Lebensmitteln, der für den Verderb verantwortlich ist. Bei zu langer Lagerung entsteht Schimmel, und Fäulnisbakterien siedeln sich an. Ein weiterer Verbrauch kann dann lebensgefährlich sein. Durch Entzug von möglichst viel Wasser, der im entsprechenden Stoff enthalten ist, kann die Haltbarkeit wesentlich verlängert werden. Doch dafür bedarf es eines recht hohen Wasserentzugs: Denn Fäulnisbakterien bzw. die dafür verantwortlichen Mikroorganismen halten sich ab etwa 35 Prozent Wasseranteil, Schimmelpilze tummeln sich bereits ab 15 Prozent gerne in unseren Lebensmitteln.

In der Regel werden Lebensmittel beim Trocknungsverfahren wenig oder gar nicht (Lufttrocknen oder an der Sonne) zusätzlich erhitzt, beim Dörren im Automaten nur leicht mit warmer Luft »geföhnt«. Dadurch

bleiben fast alle Mineralstoffe und viele der Vitamine erhalten (ab gut 40 °C schwinden diese allerdings). Sauerstoff-, licht- und wärmeempfindliche Vitamine wie Vitamin C und manche B-Vitamine gehen beim Trocknen etwa zur Hälfte verloren, bei B-Vitaminen sind es zwischen 10 und 40 Prozent. Fettlösliche Vitamine wie Vitamin A sind relativ temperaturunempfindlich.

Die niedrige Temperatur bedingt allerdings, dass es einige Zeit in Anspruch nimmt, um Früchten und Gemüse die enthaltene Feuchtigkeit zu entziehen. Gut Ding braucht eben Weile!

Und so funktioniert das Dörren: Das Trockengut wird vorab zerkleinert, dadurch werden die Oberfläche und der Querschnitt verringert. In den Geräten wie Backofen oder Dörrautomat oder an einem luftigen Ort wird dann viel warme Luft darüber verwirbelt. Das in den äußeren Schichten enthaltene Wasser trocknet ab, in den unteren Schichten liegendes wird nachtransportiert und verdunstet ebenfalls. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis idealerweise alle Feuchtigkeit verdunstet ist oder der Wassergehalt zumindest auf unter 15 Prozent sinkt. Je trockener das Dörrgut wird, desto spröder wird es auch, das heißt, es bricht schnell. Wir empfinden das gerade bei Snacks als knackig und mögen es meist sehr gerne. Wer eher gummibärenartig getrocknete Früchte bevorzugt, verkürzt die Trocknungszeit etwas.



Vor allem Obst hat bekanntlich einen hohen Zuckeranteil. Die Trocknung reduziert den Gehalt von Wasser, aber nicht von Zucker, weshalb getrocknete Früchte besonders süß schmecken und durch den konzentrierten Zuckergehalt auch gut haltbar sind. Sogar besser, als es Gemüse mit demselben Feuchteanteil wäre, allerdings nimmt das Aroma mit zunehmender Lagerung ab.



Daher wird Gemüse immer komplett durchgetrocknet, bis es nicht mehr biegsam ist, sondern richtig hart. Vor dem Kochen wird es dann in Wasser eingeweicht, sodass es sich damit vollsaugen und dann weiterverarbeitet werden kann. Oder es wird etwas länger in einer Suppe oder Sauce mitgekocht, bis es weich ist.

Gerade bei Früchten und Gemüse mit sehr hohem Wassergehalt (z. B. Melone, Tomaten) dauert es sehr lange, wenn man versucht, sie an der Luft zu trocknen. Daher wird der Trocknungsvorgang in der Regel durch Nutzung einer Wärmequelle beschleunigt. Das kann die Sonne, der

Backofen, die unmittelbare Umgebung eines Kachelofens (Umgebungswärme) sein, aber auch moderne Hilfsmittel wie Umluftbacköfen und Dörrgeräte.



Was eignet sich gut zum Dörren?

Durch das Dörren wird zusätzlich zum Konservierungseffekt noch eine Veredelung erzielt. Jeder, der bereits einmal getrocknete Früchte gekostet hat, wird feststellen, dass sich Aromen und Zuckergehalt verstärken. Das Gleiche gilt auch für Gemüse, das zwar weniger Zucker aufweist, aber ebenfalls viel Wasser (deshalb ist es besonders kalorienarm). Getrocknet schmeckt es bedeutend intensiver, was gerade bei getrockneten Gemüsechips, die mit keinem oder nur sehr wenig Öl zubereitet werden, zur Geltung kommt.

Die meisten Trockenfrüchte aus dem Handel werden für eine verlängerte Haltbarkeit und zum besseren Erhalt der Farbe geschwefelt, was nicht gerade gesund ist. Selbst gedörrtes Obst ist dagegen unbehandelt, was allerdings dazu führt, dass es seine Farbe verändert. Besonders offensichtlich wird das bei Bananen, die braun werden können, oder bei Aprikosen, die ihre schöne orange Färbung verlieren.

Nicht nur Früchte und Gemüse lassen sich wunderbar trocknen und zu Frucht- oder Gemüseleder verarbeiten, altbekannt sind die oft auf Schnüren in langwieriger Arbeit aufgehängten Pilze. Im Dörrautomaten oder Backofen geht das viel einfacher und schneller. Ein kulinarisches Highlight sind auch sogenannte Beef Jerkys, vereinfacht gesagt Trockenfleisch. Wurde früher nur meist stark gesalzenes Fleisch (sowie auch Fisch) für den Vorrat gedörrt, sind heute viele Firmen gerade im Mittelmeerraum damit beschäftigt, allerlei verschiedene Schinken kontrolliert an der Luft zu trocknen. Die nach den folgenden Rezepten zubereiteten Fleischstreifen können da geschmacksmäßig durchaus mithalten. Das Fleisch und auch Fisch werden vorab mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen mariniert und dann einige Stunden getrocknet, bis es schön knusprig und geschmackvoll ist. Das ergibt einen großartigen Snack zum Beispiel für Wanderungen oder einen kalorienarmen Begleiter zu Bier und Wein beim Fernsehabend.



Neben Rezepten für das Trocknen von Früchten, Gemüse, Fisch und Fleisch finden Sie in diesem Buch einige Vorschläge für geschmackvolle Teemischungen und gesunde Müsliriegel. Diese werden nicht gebacken, sondern nur schonend getrocknet, und sind somit echte Energiebringer, die gleichzeitig der Verdauung guttun. Auch zumeist glutenfreie »Brote« und Cracker aus Samen, Nüssen und Kräutern als Brotersatz oder zur Ergänzung des Speiseplans werden vorgestellt. Darüber hinaus Würzpulver und Kräutersalze, die Ihnen beim Kochen gute Dienste leisten und in einer gesunden und leckeren Küche nicht fehlen dürfen.



Ob als Geschmacksverstärkung für Saucen und Gerichte oder schnelle Mahlzeit, mit den Würzmitteln und Instantsuppen aus eigener Herstellung haben sie aromatische Basishilfsmittel zur Hand, die ganz ohne synthetische Zusätze und Haltbarmacher auskommen.

Und natürlich kommen die Haustiere ebenfalls nicht zu kurz: Denn auch für Ihre Lieblingsvierbeiner sind einige Rezepte enthalten.

Und ganz zum Schluss gibt es noch einige Extratipps für den Einsatz des Dörrautomaten.



Vor- und Nachteile der Dörrmethode

Vorteile:

- Mineralstoffe und Vitamine bleiben größtenteils erhalten (abhängig von der Trocknungsdauer und Temperatur).
- Die Lebensmittel verlieren stark an Gewicht und Volumen, wodurch sie platzsparend gelagert werden können.
- Auch große Mengen - zum Beispiel aus der Ernte im eigenen Garten - können gut verarbeitet und bevorratet werden.
- Der veränderte und konzentrierte Geschmack sorgt für mehr Vielseitigkeit.
- Getrocknete Lebensmittel können Sie (je nach Trocknungsgut) ohne großen Qualitätsverlust bis zu einem Jahr im Vorrat aufbewahren.



Nachteile:

- Das Trocknen dauert relativ lange.
- Ohne Dörrapparat oder Backofen brauchen Sie viel Platz zum Trocknen der Lebensmittel, und es funktioniert nur bei niedriger Luftfeuchtigkeit.
- Je nach Dörrgut und Trocknungsgrad wird viel Strom verbraucht (vor allem im Backofen).
- Der Konservierungseffekt ist nicht von Dauer. Bakterien und Mikroorganismen wird die Lebensgrundlage durch die Trocknung zwar entzogen, sie werden an sich aber nicht zerstört, wie es zum Beispiel beim Einkochen der Fall ist.

Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten?

Warum sollte man sich schon wieder ein neues Gerät anschaffen, das Platz in der Küche beansprucht? Eigentlich geht es mit dem Backofen oder an einem sonnigen und luftigen Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon doch ebenso gut. Wer oft und viel dörft, merkt allerdings schnell, dass man sich um das Trocknungsgut gut kümmern muss, wenn es außerhalb eines Automaten dörren soll. Und die meisten Dörrgeräte arbeiten recht stromsparend (besonders beim Trocknen im unteren oder mittleren Temperatursegment), gerade im Vergleich zu anderen Geräten wie Gefrierschränken, Gefrierkombinationen und Einkochgeräten. Außerdem kann man Lebensmittel durchaus noch an der Luft nachtrocknen lassen, sofern es draußen nicht gerade feucht ist oder regnet.

Dörrautomaten

Bei den Dörrgeräten unterscheidet man das Einschub- und das Stapelprinzip. In beiden Fällen darf das Dörrgut nicht aufeinanderliegen und sich am besten nicht berühren.

Beim Stapelprinzip werden in den runden oder eckigen sowie ovalen Geräten mehrere Lagen fester (oft durchsichtiger) Dörrschalen oder Dörrgitter, je nach Modell, aufeinandergestapelt. Sie sind meist aus Kunststoff (am besten BPA-frei), aber auch in Edelstahl oder Teil-Edelstahl erhältlich. Die Luft wird von einem unten sitzenden Motor erhitzt und mittels Ventilator von unten nach oben zirkuliert. Gerade bei preiswerten Geräten kommt es dabei dazu, dass die unteren Luftschichten wesentlich wärmer als die oberen sind und daher das Dörrgut bzw. die Schalen öfters umgeschichtet (gewechselt) werden müssen, um gleichmäßig durchtrocknen zu können. Der Temperaturunterschied zwischen den einzelnen Lagen ist oft enorm. Gute Geräte müssen also über einen leistungsstarken Ventilator verfügen sowie über stabile und möglichst spülmaschinenfeste Schalen. Edelstahl (bzw.

zumindest die Gitter aus Edelstahl) hat sich hier als besonders geeignet und langlebig herausgestellt und lässt sich gut und gründlich säubern. Zusatzfunktionen wie eine integrierte Zeitschaltuhr, ein stufenlos oder höchstens in Fünf-Grad-Schritten einstellbarer Temperaturregler, ein Temperaturbereich von mindestens 35, besser 30 °C (z. B. für das Gehenlassen von Sauerteig oder die Herstellung von Joghurt) bis 70-75 °C (besonders für Fleisch), außerdem genügend Dörrfläche, eine ausreichend kräftige Wattzahl und ein gutes Handling dürften neben dem Preis und der Qualität die wichtigsten Anhaltspunkte für die Auswahl eines eigenen Gerätes sein.



Die meisten eher preiswerten Geräte sind aus Kunststoff und arbeiten nach diesem Prinzip. Bei manchen Geräten kann man zusätzliche Ebenen nachkaufen und sie damit

höher stapeln, was aber in der Regel hinsichtlich des Wärmeaustausches, der nicht gleichzeitig gesteigert wird, sondern derselbe bleibt, wenig sinnvoll ist.

Geräte mit dem Einschubprinzip sind meistens professioneller - und auch teurer. Die Ventilatoren (bei größeren Geräten sind das oftmals zwei oder sogar drei) sitzen zumeist seitlich oder hinter den Dörrebenen. Am angenehmsten ist es, wenn man das Dörrgut während der Trocknung durch eine Glastür sehen und kontrollieren kann. Die Einschubebenen sind meist aus Edelstahl und sollten mindestens fünf oder sechs Gitter haben. Hier können keine zusätzlichen Dörretagen gekauft bzw. benutzt werden, dafür ist die Warmluftzirkulation bei einem guten Gerät sehr viel besser und gleichmäßiger als bei den Stapelgeräten.



Tipp:

Mithilfe eines Infrarotthermometers lassen sich übrigens Temperaturunterschiede der einzelnen Ebenen sehr gut nachmessen und die Dörnzeiten bzw. Temperaturen ggf. anpassen.

Backöfen

In jedem Haushalt gibt es normalerweise einen Backofen, den man ebenso zum Trocknen einsetzen kann. Eine Voraussetzung für schonendes Dörren sind dafür vor allem niedrige Temperaturen und möglichst eine Umluftfunktion. Die neueren Modelle haben meist beides und können daher gerade bei selteneren Einsätzen oder zum Ausprobieren gut genutzt werden. Die Backbleche fassen ja sogar relativ viel Dörrgut, und wenn man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmt, kann man gerade größere Mengen gut trocknen. Voll beladene Backbleche dabei oft durchmischen!



Die Rezepte sind alle für den Dörrautomaten beschrieben, lassen sich aber genauso gut auch im Backofen zubereiten. Dazu die gleiche Temperatur wählen, einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen und das Dörrgut trocknen lassen.

Ein nicht unerheblicher Nachteil ist allerdings der relativ hohe Stromverbrauch, schließlich muss der Ofen meistens

viele Stunden, manchmal sogar die ganze Nacht (oder den Tag) durchlaufen. Dafür ist keine Neuanschaffung nötig, und man braucht keinen zusätzlichen Stauraum für ein Gerät.

