

## Tipps zum Einfrieren von Susann Kreihe

Nach unserer eigenen Umfrage über die sozialen Netzwerke zeigt sich, dass das Einfrieren die beliebteste Konservierungsmethode ist. 2019 hatte fast jeder zweite Haushalt eine Gefriermöglichkeit. Wer vorkocht und dann wegfriert, spart sich öde Vorbereitung und lange Kochzeiten.

### Kartoffel-Hackfleischtopf



#### Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 800 g Hackfleisch
- 400 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 30 g Ingwer
- 1 Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml Sojasauce
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln und Möhren waschen, putzen und schälen. Beides anschließend in mundgerechte Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer waschen, schälen und feinhacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls feinhacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch für ca. fünf Minuten gold- braun anbraten. Anschließend das zuvor geschnittene Gemüse dazugeben und auf mittlerer Stufe weitere fünf Minuten anbraten.
- Das angebratene Gemüse-Hackgemisch mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Daraufhin mit der Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 15 Minuten abgedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
- Zum Servieren das Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Portionen garnieren.

### **Einfrieren:**

- Den übrigen Eintopf in einer flachen Auflaufform abkühlen lassen und anschließend in gefriergeeignete Behältnisse abfüllen und diese mit Abfülldatum und Rezeptname beschriften.
- Im Gefrierfach bei mind. -18°C hält sich der Eintopf rund zwei – drei Monate.

### **Auftauen:**

- Die Portion im Behältnis im Kühlschrank über Nacht auftauen oder wenn es schnell gehen muss in der Mikrowelle für 10 Minuten auf niedrigster Temperatur auftauen lassen. Zum Erhitzen die aufgetaute Portion unter Rühren in einem Topf/einer Pfanne warm werden lassen.

**Expertinnen-Tipp:** Für eine leckere Alternative eignen sich statt Kartoffeln und Möhren auch Kürbis oder Süßkartoffel.

## Apple-Pie Cookies



### Zutaten für 12 Stück:

- 150 g kalte Butter, gewürfelt + etwas mehr zum Einfetten
- 300 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Backpulver
- 120 g Rohrohrzucker + 2 EL mehr für die Füllung
- 1 Ei (Gr. M)
- 3 mürbe Äpfel (Sorte Boskoop)
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Zimtpulver
- Puderzucker zum Anrichten

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze, 160 °C Umluft) vorheizen. Die Mulden eines 12er-Muffinblechs mit Butter einfetten. Alternativ eignen sich auch Muffin-Silikon-Formen.
- Mehl, Backpulver, Butte, Rohrzucker und Ei mit den Händen in einer Schüssel zu Streusel vermengen.
- Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Speisestärke, 2 EL Rohrzucker und Zimtpulver vermischen.
- **Hinweis:** Die Speisestärke bindet beim Packvorgang die Äpfel, sodass der Kern der Cookies zu einer Art Apfelkompott verschmilzt.

- Die Hälfte der Streusel auf die 12 Muffinformen verteilen und leicht andrücken. Darüber ein EL der marinierten Apfelwürfel geben und die übrigen Streusel darüber verteilen und ebenfalls leicht andrücken.
- Die Cookies im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten gold-braun backen. Zum Verzehr abkühlen lassen und mit etwas Puderzucker bestreuen.

**Einfrieren:**

- Die übrigen, abgekühlten Cookies in eine gefriergeeignete Dose oder einen Gefrierbeutel packen.
- Bei mindestens -18°C halten sich die Cookies zwei – drei Monate im Gefrierfach.

**Auftauen:**

- Die Cookies zum Auftauen einfach eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur antauen lassen und dann für 5 Minuten bei 180°C Umluft im Backofen auftauen lassen.

## Kräuter-Eiswürfel



### Zutaten:

- Verschiedene, frische Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung:

- Kräuter gründlich waschen und trocken schlagen und bei Bedarf vom Stängel zupfen. Anschließend die Kräuter fein hacken.
- Eiswürfelbehälter zur Hälfte mit Wasser befüllen und bis zum Rand mit den gehackten Kräutern auffüllen. Abschließend die befüllte Eiswürfelform bei mindestens  $-18^{\circ}\text{C}$  für ca. sechs Stunden ins Gefrierfach stellen.

**Expertinnen-Tipp:** Kräuter-Eiswürfel eignen sich hervorragend zum Verfeinern beliebiger Gewürze und sind mindestens genauso gut wie frische Kräuter. Nur eben gefroren und vor allem haltbar!