



ELISABETH ENGLER

# ESSIG UND SHRUBS SELBST GEMACHT

DIE 60 BESTEN REZEPTE



riva

ELISABETH ENGLER

# ESSIG UND SHRUBS SELBST GEMACHT

DIE 65 BESTEN REZEPTE

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.m-vg.de/thermomix](http://www.m-vg.de/thermomix) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

**riva**



ELISABETH ENGLER

# ESSIG UND SHRUBS SELBST GEMACHT

DIE 65 BESTEN REZEPTE

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Elisabeth Engler, Magdanatka/Shutterstock.com, RebeccaPicard/iStockphoto.com, Roman Voloshny/Shutterstock.com, 279photo Studio/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]jo, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0526-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0083-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0084-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Wissenswertes über das Naturprodukt Essig .....	8
Herstellung von Aroma-Essig .....	12
Weinessig .....	14
Apfelessig .....	16
Birnessig .....	17
Rezepte zum Ansetzen von aromatisiertem Essig .....	18
<b>Frucht- und Blütenessige .....</b>	<b>19</b>
Aprikosenessig .....	20
Berberitzenbeerenessig .....	21
Birnen-Holunder-Essig .....	22
Cranberry-Essig .....	23
Dattlessig .....	24
Erdbeeressig .....	25
Frühlingsblütenessig .....	26
Granatapfelessig .....	27
Hagebuttenessig .....	28
Hagebuttenbalsamessig .....	29
Himbeer-Ingwer-Essig .....	30
Holunder(beeren)balsam .....	31
Holunderblütenessig .....	32
Gundermannblüten-Essig .....	34
Lindenblütenessig .....	35
Kornelkirschessig .....	36
Lavendelessig .....	38
Limettenessig .....	39
Maracujaessig .....	40
Orangenessig .....	41
Quittenessig .....	42

Ringelblumenessig .....	43
Tomatenessig .....	44

## **Kräuter- und Gewürzessige ..... 45**

Amaro-Essig .....	46
Anisessig .....	48
Asia-Essig .....	49
Bärlauchessig .....	50
Basilikumessig .....	51
Chili-Essig .....	52
Estragonessig .....	53
Fischessig (Blauer Karpfen) .....	54
Pfefferessig hot and spicy .....	55
Provenzalischer Kräuternessig .....	56
Rote Liebe .....	57
Safrangold-Essig .....	58
Salbeiessig .....	59
Senfessig .....	60
Wipferlessig .....	61
Zimt-Traum .....	62

## **Shrubs – fein säuerlicher Genuss ..... 63**

Himbeer-Sherry-Shrub mit Ingwer .....	65
Pfirsich-Earl-Grey-Shrub .....	66
Holunderblüten-Shrub .....	67
Mandel-Kirsch-Shrub .....	68
Brombeershrub mit Lavendelblüten .....	69
Salbei-Orangen-Shrub .....	70
Minze-Zitronen-Shrub .....	71
Maiwipferl-Salbei-Shrub .....	72
Birne-Ingwer-Shrub .....	73
Erdbeer-Minze-Shrub mit feiner Birnennote .....	74
Mango-Vanille-Shrub mit Karamellnote .....	76
Kräuter-Shrub mit Honig .....	77

Wake-up-Shrub .....	78
Ananas-Melisse-Shrub .....	79
Aronia-Nelken-Shrub .....	80
Erdbeer-Vanille-Shrub (Heißmethode) .....	80
Salbeiblüten-Birnen-Shrub .....	81
Erdbeer-Minze-Shrub (Kaltmethode) .....	82
Aprikosen-Lavendel-Shrub .....	84
Schokoladenbalsam-Shrub .....	85
Kaffee-Kardamom-Shrub .....	86
Gentleman-Shrub .....	88
<b>Cocktailrezepte mit Shrubs .....</b>	<b>89</b>
Himbeer-Rum-Sour .....	90
Daiquiri-Busy .....	91
Feierabend-Kaffee .....	91
Birne-Ingwer Yum Yum Sour .....	92
Bezugsquellen .....	93



# Wissenswertes über das Naturprodukt Essig

Essig ist ein Naturprodukt, das wir Menschen nicht erfunden, sondern nur entdeckt haben. Bereits in der Antike wurde er nachweislich von den Ägyptern, Persern, Griechen etc. zur Haltbarmachung, als Getränkegrundstoff, aber auch für medizinische Anwendungen, zur Desinfektion, zum Würzen in der Küche und zur Körperpflege verwendet. Und auch heute steht Essig wieder ganz besonders im Fokus: Neue Trendprodukte erobern den Markt und Sterneköche verfeinern mit speziellen hochwertigen Essigen ihre Gerichte.

Betrachtet man die angebotene Ware im Handel genauer, wird man allerdings oftmals enttäuscht: In den meisten Fällen sind die hochgepriesenen Aromen synthetisch hergestellt oder zwar natürlich, dafür aber lediglich in geringen Spuren enthalten. Wirklich gute Produkte sind in der Regel nur von kleineren Essigmanufakturen zu bekommen, die mit höherem Aufwand und in geringen Chargen produzieren und ihre Ware dementsprechend teuer verkaufen müssen. Da bietet es sich an, einfach selbst in der hauseigenen Küche zu experimentieren. Denn auf dem unkomplizierten Weg der Ansatzmethode lassen sich nahezu unendlich viele wunderbar aromatische Frucht- und Gewürzessige herstellen.

Essigbakterien siedeln sich in alkoholhaltigen Flüssigkeiten oder Maische an und produzieren durch einen Fermentationsprozess die sogenannte Essigsäure. Dazu benötigen sie neben dem erwähnten Alkohol auch Sauerstoff. Diese Reaktion nennt sich Essiggärung. Sogenannte »wilde« Essigbakterien siedeln sich oftmals sogar ungewollt in Wein an, weshalb Winzer ihren Rebensaft mit einem Schwefelzusatz versehen (sogar laut Gesetz versehen müssen), der das Wachstum hemmt. Man unterscheidet zwischen chemisch hergestelltem Essig (meist für die Industrie) und Speiseessig, der durch Gärung entsteht.

Um Weinessig zu erhalten, benötigt man daher entweder ungeschwefelten Wein, der jedoch schwer zu bekommen ist, oder aber zumindest einen schwefelarmen Wein, wie es viele Bio-Weine sind. Natürlich kann man auch selbst erst Wein keltern und diesen dann zu Essig vergären lassen. Um letztlich ein gutes Produkt zu erhalten, sind neben großer Sauberkeit einige Schritte im Herstellungsablauf zu befolgen, die nicht ganz so einfach sind.

Im Folgenden finden Sie nicht nur allerlei Wissenswertes zum Thema Essigherstellung, sondern auch eine Vielzahl von Rezepten für ganz unterschiedliche und köstliche Essigvarianten. Ich habe ehrlich gesagt noch niemals einen besseren Essig gekostet als meinen selbst gemachten Birnenessig!

Doch zunächst einmal sehen wir uns Essig noch etwas näher an. Genau betrachtet ist unser Speiseessig eigentlich eine Verdünnung der Essigsäurelösung. Der Gesetzgeber regelt genau den Gehalt an Säure, den handelsüblicher Essig und sogenannte Essigessenz haben müssen bzw. dürfen (»Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz« aus dem Jahr 1972). Außerdem ist es Pflicht, den Säuregehalt auf dem Etikett der Produkte anzugeben.

Gängiger Speiseessig hat einen Gehalt von 5 bis 6 Prozent Säure. Sogenannter Aperitifessig ist ein relativ modernes Produkt, das meist pur genossen wird und nur rund 3 Prozent Säure enthält. Konzentrationen ab 11 Prozent sind lediglich in verdünnter Form genießbar, sonst verätzt man sich Mund und Speiseröhre oder sie lösen Brechreiz aus. Über 15,5 Prozent spricht man von Essigessenz (meist 25 Prozent), die im Haushalt gerne zu Reinigungszwecken (Entkalkungs- und Putzmittel) eingesetzt wird. Einen geschmacklichen Genuss bereitet sie natürlich nicht mehr (auch nicht verdünnt), sie ist nur sehr sauer.

Für unsere Aroma-Essige verwenden wir als Basisessig meist Weinessig (Rotweinessig, Weißweinessig), Apfelessig, Aceto balsamico, Condimento bianco (die weiße Variante von Aceto balsamico), Sherryessig, Malzessig oder Reissig. Wer Wert auf besondere Reinheit und Qualität legt, dem empfehle ich die Verarbeitung von Bio-Produkten, die es mittlerweile in den meisten Supermärkten gibt.

### Auswirkungen auf den Körper

Essig wird im Verdauungsprozess basisch verstoffwechselt, das heißt er wirkt sich basisch aus und hilft dem Körper beim Abbau überflüssiger und sogar krankmachender Säuren. Im Gegensatz zu Stoffwechselresten aus Zitronensäure werden beim Abbau von Essigsäure nicht die Nieren belastet!

Man kann also durchaus guten Gewissens behaupten, dass Essig sich positiv auf die Gesundheit auswirkt – sofern er natürlich nicht im Übermaß genossen wird. Billiger Essig kann jedoch wie auch Weinessig (in geringerem Maß) einen höheren Anteil an Acetonsäure enthalten, die im Ruf steht, Krankheiten wie Darmgeschwüre zu verursachen. Am gesündesten ist wohl der naturtrübe, weder erhitzte (pasteurisierte) noch gefilterte Apfelessig. Ihm werden, meist in Kombination mit etwas Honig und verdünnt mit Wasser, schon fast magische Auswirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben. Wer an leicht säuerliche Bio-Äpfel kommt, sollte unbedingt einmal den Versuch wagen, sich seinen eigenen Apfelessig zu »brauen«. Kühl gelagert hält er sich monatelang – auf jeden Fall bis zur nächsten Ernte.



### Inhaltsstoffe

Einfacher Essig (sowohl hausgemachter als auch handelsüblicher) besteht aus:

- Wasser,
- Essigsäure,
- Nährstoffen (je nach Sorte unterschiedliche Mineralstoffe, Vitamine, Mikroorganismen),
- geringen Mengen Restalkohol (siehe auch Kapitel »Essig und Alkohol«),
- Aromen (vom alkoholischen Ausgangsprodukt) und restlichen Inhaltsstoffen vom Grundstoff, aus dem der Gärungsessig hergestellt wurde.

Die Qualität des verwendeten Basisalkohols und der Grundstoffe, aber auch das Herstellungsverfahren entscheiden dabei über Geschmack und Verträglichkeit des Endproduktes.

Essig ist zwar als Konservierungsmittel derzeit laut Gesetzgeber nicht mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum zu versehen, sollte aber dennoch kühl und dunkel gelagert werden, um die Bildung einer Essigmutter zu vermeiden. So wird die Masse bezeichnet, die aus Essigsäurebakterien besteht und sich zum Beispiel auf