

Gemüse tiefkühlen mit Blanchieren

Enzyme und Hefe sind in jedem Gemüse enthalten und können trotz tiefer Temperaturen wirksam bleiben. Unerwünschte Farb-, Geschmacks- und Geruchsveränderungen sowie ein Vitaminabbau sind die Zeichen ihrer Aktivität. Durch Blanchieren verlieren sie ihre Wirkung, weil Enzyme und Hefe nicht hitzebeständig sind. Die Gemüsequalität bleibt erhalten und die grünen Farbpigmente (Chlorophyll) werden verstärkt. Deshalb sehen tiefgekühlte Bohnen grüner aus als frische.

So wird blanchiert

1. 2 Liter Wasser zugedeckt in einer grossen Pfanne aufkochen.
2. Für helles Gemüse (Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Auberginen, Sellerie) etwas Zitronensaft begeben.
3. Gerüstetes Gemüse in Portionen von ca. 500g blanchieren, Salz ist nicht nötig.
4. Die Blanchierzeit beträgt 1–3 Min.
5. Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben (Bild oben), sofort in eiskaltem Wasser auskühlen (Bild unten). Das aktive Abkühlen soll möglichst kurz sein, es ist aber wichtig, damit das Nahrungsmittel richtig kühl ist.
6. Herausnehmen, gut abtropfen, auf einem Tuch auslegen, Gemüse trocken tupfen (das verhindert später die Bildung von Eiskristallen).
7. Bevor eine neue Portion Gemüse ins Wasser gegeben wird, dieses wieder aufkochen.
8. Tiefkühlbeutel mit Datum, Inhalt, Gewicht / Anzahl Portionen beschriften.
9. Ausgekühltes, trockenes Gemüse luftdicht verpacken, tiefkühlen.



Haltbarkeit: ca. 8 Monate.

Wichtig: Gemüse in gefrorenem oder angeautem Zustand verwenden (z. B. für Wähe, zum Dämpfen), so bleibt seine Form besser erhalten. Blanchiert benötigt das Gemüse durchschnittlich eine bis um $\frac{1}{3}$ kürzere Kochzeit.

Tipp: Will man verschiedene Gemüsesorten nacheinander blanchieren, mit der hellsten Sorte beginnen.