

Blanchieren

Blanchieren von Gemüse dient meist als Vorbereitung, entweder zum Tiefkühlen oder für die Weiterverarbeitung. So werden Gemüseblätter geschmeidig und lassen sich besser füllen, Tomaten lassen sich besser schälen. Wasser nicht salzen und Gemüse portionenweise blanchieren, schnell in Eiswasser abkühlen.

Blanchieren von Bohnen zum Tiefkühlen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

2 Liter **Wasser**

zugedeckt in einer grossen Pfanne aufkochen

600 g **Bohnen**

portionenweise begeben, ca. 3 Min. blanchieren (Bild 1), mit einer Schaumkelle herausnehmen, sofort in eiskaltem Wasser auskühlen (Bild 2). Herausnehmen, gut abtropfen

Gemüse tiefkühlen: Auf einem Tuch auslegen, Gemüse gut trockentupfen, so bilden sich später keine Eiskristalle. Tiefkühlbeutel mit Inhalt, Gewicht und Datum beschriften, Gemüse möglichst luftdicht verpacken, tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 8 Monate.

Fertig zubereiten: Dämpfen gemäss Rezept.

Pro Person: 0 g Fett, 3 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 154 kJ (37 kcal)

Blanchieren als Vorbereitung zum Tiefkühlen eignet sich auch für:

Blumenkohl, Broccoli, Erbsli, Fenchel, Kefen, Kohlrabi, Pastinaken, Romanesco, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Spargeln, Spinat.

Hinweis: siehe «Tiefkühlen» S. 2.

Variante: Blanchieren von Gemüseblättern zum Füllen

Gemüseblätter portionenweise blanchieren wie oben, je nach Blattdicke 1–3 Min. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einem Tuch auslegen, trockentupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden, füllen. Blanchierte Blätter nicht tiefkühlen.

Blanchieren als Vorbereitung zum Füllen eignet sich für: Mangold, Rotkabis, Weisskabis, Wirz.



Gemüse immer portionenweise blanchieren, da das Wasser sonst zu stark abkühlt. Vor der Beigabe der nächsten Portion das Wasser erneut aufkochen.

Pro Portion: ca. 200 g Gemüse oder 3–5 Gemüseblätter.

Das Gemüse behält Form und Farbe, wenn es nach dem Blanchieren sofort in eiskaltes Wasser gelegt wird. Deshalb vor dem Blanchieren eine grosse Schüssel Wasser mit Eiswürfeln bereit stellen. Gemüse nur so lange im Wasser liegen lassen, bis es ausgekühlt ist.

Tomaten schälen

Stielansatz unten heraus schneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden, ca. 30 Sek. im siedenden Wasser blanchieren, herausnehmen, sofort in kaltes Wasser legen. Schale abziehen. **Tipp:** Eignet sich auch für Pfirsiche.