



# Leserforum

im März

## Leserinnen und Leser fragen, LE MENU antwortet

### Spaghettisauce als Geschenk

**Ich möchte Spaghettisaucen in Gläser abfüllen und verschenken. Wie mache ich das und wie lange sind sie haltbar?**

S.S. AUS Z.

Es ist möglich, Spaghettisaucen in Gläser abzufüllen. Die Haltbarkeit beträgt ca. 6 Monate. Wichtig beim Abfüllen ist, dass die Gläser heiß sind (vor dem Abfüllen in siedend heißes Wasser einlegen) und die Sauce siedend heiß in die Gläser bis knapp unter den Rand eingefüllt wird. Anschliessend für kurze Zeit auf den Kopf stellen. So werden die restlichen Keime im Glasdeckel abgetötet.

### Halbrahm einfrieren

**Kann ich Halbrahm tiefgefrieren? Kann man diesen nach dem Auftauen wieder für alles gebrauchen oder gibt es Einschränkungen?**

K. S. AUS M.

Sie können Rahm tiefgefrieren. Er lässt sich aber nachher nicht mehr steif schlagen. Der Rahm kann nach dem Auftauen zum Kochen verwendet werden. Zum Beispiel für Saucen, Suppen oder einen Gratin.



### Spinat blanchieren

**Warum wird Spinat blanchiert?**

S.H. AUS B.



Wird Spinat blanchiert, fällt er in sich zusammen, wird weicher und kann besser verarbeitet werden. Zusätzlich verliert er durch den Blanchiervorgang etwas von seiner herben Art, weil ein Teil der Oxalsäure ins Wasser abgegeben wird.

### Znüniriegel selbst machen

**Ich möchte für meine Kinder selbst Znüniriegel herstellen. Können Sie mir ein Rezept empfehlen?**

A.S. AUS R.

Probieren Sie Tutti-Frutti-Stängel aus:

### Für 20 Stück

Butter für das Blech  
250 g feine Haferflocken  
150 g flüssiger Honig, z. B. Akazien  
2 Eier  
200 g Tutti-Frutti, grob gehackt,  
evtl. mit getrockneten  
Preiselbeeren gemischt  
1 Vanillestängel,  
ausgeschabtes Mark  
1 TL Zimt  
wenig Nelkenpulver  
wenig Muskatnuss  
1 Prise Salz

### Zubereitung

**1 Alle Zutaten mischen, kurz quellen lassen.**

**2 Die Masse rechteckig ca. 22–28 cm gross, 1 cm dick auf das bebuterte Blech streichen. Mit einer Kelle gut zusammenpressen.**

**3 In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Noch heiß in Stängel schneiden.**



### Haben auch Sie Fragen?

Schicken Sie Ihre Fragen rund ums Kochen an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
oder per E-Mail an  
[redaktion@lemenu.ch](mailto:redaktion@lemenu.ch)