

Der Duft nach mediterranem Lebensgefühl

Oliven selber einlegen

Der Blick auf den Marktstand des Italieners oder Griechen ist ein Genuss. Prachtvoll glänzen die verschiedenen Sorten von Oliven, und himmlische Düfte steigen in die Nase. Eingelegte Oliven in verschiedenen Marinaden wecken Erinnerungen an Ferien im Süden. Oliven selber einlegen ist nicht schwer. Ein Glas selbst eingelegte Oliven ist immer ein schönes Geschenk.



(fb) Oliven frisch vom Baum schmecken sehr bitter und sind daher ungeniessbar. Bevor frische Oliven also in eine Marinade eingelegt werden können, müssen die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Dieser Prozess braucht viel Zeit und Geduld – doch der Aufwand lohnt sich. Nachdem die Oliven ihre Bitterkeit verloren haben, können sie haltbar gemacht werden, indem man sie in eine Salzlösung einlegt. Gut ein bis zwei Jahre können Oliven so konserviert werden. In der Schweiz sind frische Oliven nur selten erhältlich. Hat man das Glück, welche zu kriegen oder bringt man sie mit aus den Ferien, so lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall. Wer eine einfache und viel schnellere Variante bevorzugt, kann behandelte Oliven in Salzlake im Fachmarkt kaufen und nach Herzenslust marinieren.

Bitterstoffe ausschwemmen

Damit Oliven geniessbar sind, werden erst die Bitterstoffe mit viel frischem Wasser aus-

gewaschen. Das Ausschwemmen dauert je nach Bitterkeit bis zu sechs Wochen. Dazu legt man die Oliven in einen Behälter, beschwert sie mit einem Teller und bedeckt sie mit Wasser. Das Wasser muss täglich gewechselt werden. Ganz wichtig ist, dass die Oliven vor dem Ausschwemmen mehrmals eingeschnitten oder zerquetscht werden. Nach zehn Tagen kann erstmals eine Olive probiert werden. Je nach Bitterkeit und Geschmack entscheidet sich dann, ob das Wässern verlängert werden muss.

Oliven haltbar machen

Sobald die Oliven ihre Bitterkeit verloren haben, können sie haltbar gemacht werden. Dazu werden sie in eine Salzlösung eingelegt. Für die Herstellung dieser Lauge gibt es viele verschiedene Rezepte. Im Internet und in Büchern findet man hierfür viele Ideen und Anleitungen. Wer mag, kann noch frische Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln oder

Grundrezept

500 Gramm grüne, schwarze oder gemischte Oliven in ein grosses Einmachglas legen. Weitere Zutaten begeben und alles gut mischen. Das Glas mit Olivenöl auffüllen und gut verschliessen. Wichtig ist, dass alle Oliven mit Olivenöl bedeckt sind. Die Oliven eine Woche lang an einem dunklen, kühlen Ort marinieren lassen. Der Marinade können nach eigenen Vorlieben weitere leckere Zutaten beigefügt werden. Ein paar Vorschläge dafür und drei Rezeptideen sollen inspirieren und zum Ausprobieren ermutigen.

Kräuter

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Thymian, Lorbeerblätter, Rosmarin, Salbei

Gemüse

Knoblauch, Zwiebeln, Peperoni, Fenchel, getrocknete Tomaten, Kapern, Chili

Weitere Zutaten

Ingwer, Honig, Weichkäse, Schafskäse, Nüsse, Pfeffer, Käsestücke, Orangen, Zitrone, Pilze

klein geschnittenes Gemüse zur Lauge geben. In einer Salzlösung konserviert können Oliven bis zu zwei Jahre haltbar gemacht werden.

Salzlauge selber herstellen

Pro Liter Wasser braucht es 100 Gramm grobes Meersalz. Dazu kommen der Saft und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone. Die Mischung aufkochen und anschliessend abkühlen lassen. Die Oliven in

Provenzalische Marinade

- 250 g schwarze Oliven (in Salzlake)
- 250 g grüne Oliven (in Salzlake)
- 5 Zehen Knoblauch
- Schale von 1 unbehandelten Orange (oder Zitrone)
- je 6 Zweige Thymian, Rosmarin und Basilikum
- 3 Lorbeerblätter
- 2 rote Chilis
- 2 dl Olivenöl

Oliven gut abtropfen lassen und in ein Einmachglas geben. Knoblauch, Kräuter und Lorbeer fein schneiden. Orangenschale dazu reiben. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Alles zu den Oliven geben und gut mischen. Das Glas oder den Topf mit dem Olivenöl auffüllen und verschliessen. Mindestens 24 Stunden marinieren.

einen Keramiktopf legen und diesen mit der Lauge auffüllen. Über die Lauge eine Schicht Olivenöl geben, dies schützt vor dem Eindringen von Keimen und Schimmelpilzen. Anschliessend wird der Keramiktopf verschlossen und an einem dunklen, kühlen Ort gelagert.

Nach Herzenslust marinieren

Sofern man nicht nach bereits zubereiteten Oliven aus dem Supermarkt greift, geht dem Olivengenuss ein wochenlanger Prozess voraus. Sobald die Früchte die richtige Bitterkeit haben, können sie verzehrt werden. Oliven sind in der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken. Sie sind beliebte Tapas, schmecken köstlich in Salaten oder Broten und verleihen so manchem Gericht das gewisse Etwas. Wer die Oliven würzig wie vom Italiener oder Griechen mag, kann sie selber nach Lust und Laune marinieren. Ein Glas selbst eingelegte Oliven liebevoll dekoriert sind ein schönes Geschenk und ein ideales Mitbringsel.



© FOTO: ENKYMIKS/SHUTTERSTOCK.COM

Zitrus-Honig-Marinade

- 250 g schwarze Oliven (in Salzlake)
- 250 g grüne Oliven (in Salzlake)
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 4 EL Saft
- 1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 1 EL Honig
- 2 TL grobkörniger Senf
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Oregano
- 2 EL Petersilie
- 1 rote Chili
- 2 dl Olivenöl

Oliven gut abtropfen lassen und in ein Einmachglas geben. Abgeriebene Schale und der Saft der Früchte mit dem Honig, Senf und Olivenöl vermischen. Zitrone, Limette, Chili und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Alles zu den Oliven geben und gut mischen. Falls nicht alle Oliven mit Öl bedeckt sind, das Glas mit Olivenöl auffüllen und gut verschliessen. Eine Woche an einem kühlen, dunklen Ort marinieren lassen.

Fenchel-Marinade

- 250 g schwarze Oliven (in Salzlake)
- 250 g grüne Oliven (in Salzlake)
- Schale von 1 unbehandelten Orange (oder Zitrone)
- 80 g Kapern
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Zweige Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Fenchelsamen
- 1/2 Fenchel
- 1 Chilischote
- 2 dl Olivenöl

Oliven gut abtropfen lassen und in ein Einmachglas geben. Abgeriebene Orangenschale und die Kapern beigegeben. Knoblauchzehen und Chilischote in dünne Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Die Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten zusammenfügen und gut mischen. Falls nicht alle Oliven mit Öl bedeckt sind, das Glas mit Olivenöl auffüllen und gut verschliessen. Eine Woche an einem kühlen, dunklen Ort marinieren lassen.