

EINKOCHEN

**WIE LANGE
UND BEI
WELCHER
TEMPERATUR?**

**ALLE
ZEITEN IM
BLICK:**

**Mit unserer
Tabelle findest
du Einkochzeiten
für Einkochtopf,
Backofen,
Dampfgarer &
Schnellkochtopf**

Ganz einfach zum Ausdrucken

HI!

WIR SIND MARION & TIM

Selbstversorger, Garten-Verrückte & Einkoch-Suchtis.

In einer Welt voller *Hektik und Stress* ist es manchmal nicht so einfach immer frisch zu kochen & auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um alle wichtigen Nährstoffe abzudecken. Hier kommen unsere Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel – von Vitaminen & Mineralstoffen bis hin zu Omega-3-Fettsäuren – unsere Auswahl an nachhaltigen, plastikfreien NEMs ist vielfältig und an deine individuellen Bedürfnisse anpassbar! Mehr unter: vellvie.de!

Folge uns [@marionundtim](https://www.instagram.com/marionundtim) auf *Instagram* für die besten Garten-Tipps & Balkon-Tricks & Hacks zur *Selbstversorgung*.

Und wenn du mal nicht weiterkommst: Kann ich Gurken auf dem **Balkon** anpflanzen? Geht Selbstversorgung auch ohne Garten? Welche heimischen Superfoods gibt es? Welche Heilkräuter sammle ich gegen Husten & Erkältung? Buche jetzt einen **kostenlosen** Call mit mir: **Hier buchen!**

Mit der nachfolgenden Einkochzeiten-Tabelle hast du endlich alle Daten übersichtlich an einem Ort. Nie wieder rumgoogeln & suchen. Einfach ausdrucken & los legen
Teile Deine Erfahrungen gerne bei Instagram @marionundtim mit uns!



Marion & Tim

EINKOCHZEITEN

Einkochtopf/Einkochautomat
Dampfgarer mit festem Wasseranschluss

	Einkochzeiten in Minuten	Einkochtemperatur in °C
Obst/Beeren Früchte, Fruchtmasse, Saft, Sirup Rhabarber-Kompott Marmelade, Konfitüre, Gelee: mit Gelierzucker ohne Gelierzucker	30 30 Heiß Abfüllen ohne Einkochen 30	90 100 90
Gemüse Wurzelgemüse (Möhren, Rüben, usw.) Wurzelgemüse in Scheiben Hülsenfrüchte, Kürbis, Kartoffeln, Kohl* *außer: Blumen-, Rosenkohl, Kohlrabi, Wirsing, Grünkohl andere Gemüsesorten & Pilze Tomatenketchup, -püree, -mark Tomatensoße Gurken, Zwiebeln, Salate usw. mit mind. 25% Essig Kürbis Zucchini mit mind. 25% Essig Gemüsesuppe, -brühe, -fond ohne Fleisch, Kohl, Kartoffeln Gemüsesuppe, -brühe, -fond mit Fleisch, Kohl, Kartoffeln	120 90 120 90 90 30 30 30 30 90 120	100 100 100 100 100 90 100 100 100
Reis/ Nudeln gut trocknen lassen	120	100
Fleisch alle Sorten, ebenfalls Innereien Fleischprodukte (Wurst, Frikadellen, usw.) Fleischsuppe, -brühe, -fond	120 120 120	100 100 100
Fisch gut durchgegart!	120	100

EINKOCHZEITEN

Backofen

Zeiten gleich Einkochtopf, -automat

Schnellkochtopf

	Stufe bzw. Ring	Einkochzeit in Minuten
zarte Beeren	I	5
andere Beeren	I	7-8
Marmelade	I	1-2 (ohne Gelierzucker)
Kern-, Steinobst	I	10-12
Essig-Gemüse	II	10
Gemüse	II	25-30
Fleischprodukte	II	30 (langsam ankochen)

Nicht vergessen:

Diese Angaben sind Richtwerte zu den Einkochwerten. Jeder handelt eigenverantwortlich.

1. Nur einwandfreie(s) Früchte/Gemüse verwenden

!!! Niemals frische Petersilie verwenden -> Kipp-Garantie für Ungenießbarkeit !!!

2. Gläser, Flaschen & Einkochwerkzeuge wie Trichter & Kellen vorher abkochen/sterilisieren

3. Keine Kochwerkzeuge aus Holz verwenden, am besten Edelstahl

4. Sauber Arbeiten und lieber einmal mehr reinigen

5. Immer mind. 3 cm Abstand vom Einkochgut im Glas zur Glasöffnung

Gutes Gelingen!