

Obst und Gemüse

Vorfrieren:

Obst- oder Gemüsestücke werden lose für kurze Zeit ins Gefrierfach gelegt und erst danach gemeinsam in einem Behältnis eingefroren. So klebt nichts zusammen!

Gegebenenfalls
entkernen

Ideal zum
Portionieren!

Auspressen:

Saft kann in Behältern oder Eiswürfelformen eingefroren werden.

Für
Zitrusfrüchte
wie Zitronen
oder Orangen

Auftauen: Im Kühlschrank schonend auftauen oder aber - wenn das Produkt sofort verkocht oder weiterverarbeitet wird - im gefrorenen Zustand verwenden.

z.B. Karfiol,
Brokkoli,
Karotten,
Erbsen

Interreg
CENTRAL EUROPE



STREFOWA

European Union
European Regional
Development Fund

Blanchieren:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz hinzufügen und das Gemüse für ca. 2-3 Minuten dazugeben (bereits geputzt und geschnitten). Danach sofort eiskalt abschrecken und einfrieren.

Schälen: Für all jene Sorten, die Sie ohne Schale weiterverarbeiten möchten.

z.B. Apfel, Mango,
Birne, Pfirsich,
Spargel, Kürbis

Fleisch und Fisch

Fleisch und Fisch kann problemlos eingefroren werden. Zum Erhalt der Qualität, am besten vakuumiert oder luftdicht verschlossen einfrieren, damit Gefrierbrand verhindert wird. Über Nacht schonend im Kühlschrank auftauen lassen! Beschriften Sie das Fleisch vor dem Einfrieren (Haltbarkeit: Fisch 2-4 Monate, je nach Fleischart bis zu 12 Monate).

Beilagen

Gekochte Kartoffeln, Reis und Nudeln sollten NICHT eingefroren werden, da sich ihre Konsistenz beim Auftauen stark verändert.

Butter eignet sich gut zum Einfrieren. Buttermilch, Joghurt, Topfen und Kefir eignen sich NICHT zum Einfrieren. Hartkäse darf eingefroren werden, allerdings verändert sich beim Auftauen die Konsistenz. Frischkäse eignet sich gut, Weichkäse sollte nicht eingefroren werden.

Eier

Eier trennen und in beschrifteten Behältern einfrieren. Nach dem Auftauen im Kühlschrank nur mehr für gekochte/gebackene Speisen verwenden (Haltbarkeit: 8-12 Monate).

Fertige Speisen

Saucen, Suppen, Eintöpfe, Süßspeisen, Kuchen, Gebäck, Quiches oder fertig zubereitetes Fleisch (z.B. faschierte Laibchen, Saftfleisch, etc.) können problemlos eingefroren werden.

Milchprodukte