

Elisabeth Engler

# DÖRREN UND TROCKNEN

*für Einsteiger*

---

Über 100 herzhaft und süße Rezepte,  
um Lebensmittel haltbar zu machen

riva

© 2020 des Titels »Dörren und Trocknen für Einsteiger« (ISBN 978-3-7423-1520-5) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Die Welt des Dörrens und Trocknens .....	10
<i>Was bewirkt das Dörren?</i> .....	12
<i>Was eignet sich gut zum Dörren?</i> .....	14
<i>Vor- und Nachteile der Dörrmethode</i> .....	16
<i>Kleine Gerätekunde oder: Brauche ich einen Dörrautomaten?</i> .....	16
<i>Basics zum Dörren</i> .....	19

## **FRÜCHTE DÖRREN UND TROCKNEN .....** 31

Der Klassiker: Äpfel .....	32
Vanille-Äpfel .....	34
Lebkuchen-Apfelchips .....	34
Nashi-Birnen .....	35
Himbeeren .....	35
Kiwi .....	36
Ananas .....	37
Mango .....	38
Bananenchips .....	40
Pulver für Bananenmilch .....	40
Erdbeeren .....	41
Minz-Erdbeeren .....	41
Beschwipste Orangenerdbeeren .....	42
Honigmelone .....	43
Feine Blutorange .....	44
Aprikosen .....	46

## **GETROCKNETES GEMÜSE .....** 47

Paprika .....	48
Datteltomatenchips .....	50

Eingelegte getrocknete Tomaten mediterraner Art .....	52
Stangensellerie .....	54
Knollensellerie .....	55
Lauch .....	55
Gemüsefenchel .....	56
Getrocknete Auberginen .....	58
Karotten .....	60
Snackgurken mit Balsamico .....	60
Karottenchips .....	61
Zucchini .....	62
Knoblauch .....	64
Kürbis .....	65
Dreierlei Süßkartoffelchips .....	66
Süß-sauer .....	66
Rohvegan .....	67
Sonnengetrocknet .....	67
Wirsingchips .....	68
Spargel .....	70
Feines Spargelrisotto .....	71
Grünkernrisotto mit getrocknetem Gemüse .....	72

## **WÜRZPULVER UND KRÄUTERSALZE ..... 73**

Wildkräutersalz .....	74
Bärlauchsatz .....	75
Pilzgewürzpulver .....	76
Karottengrünpulver .....	77
Selleriesatz .....	78
Buntes Paprikapulver .....	79
Ingwer-Orangen-Pulver .....	80
Minzzucker (Melissenzucker) .....	81
Himbeer-Vanille-Pulver .....	82

## **TROCKENGEMÜSE, GEMÜSEPULVER, INSTANTSUPPEN .... 83**

Feines Gemüsebrühepulver .....	84
Suppentrockengemüse .....	86
Tomatensuppenpulver .....	88
Tomatensuppe .....	89
Meerrettichpulver .....	90
Pilzsuppenpulver .....	91
Pilzsuppe .....	92
Spargelcremesuppenpulver .....	93
Spargelcremesuppe .....	94

## **TEATIME! ..... 95**

Salbei-Zitronen-Tee .....	96
Früchtetee .....	97
Wildkräutertee .....	98
Winterzaubertee .....	99
Rosenknospentee mit Vanille .....	100

## **HERRLICH ZART UND UNGEWÖHNLICH: FRUCHTLEDER UND GEMÜSELEDER ..... 101**

Rotes Beerenfruchtleder .....	102
Himbeer-Minze-Röllchen .....	103
Mango-Lemon-Fruktkreise .....	104
Fruchtleder Traube-Leinsamen-Banane .....	105
Erdbeer-Apfel-Knusperblätter .....	106
Trauben-Pfirsich-Leder .....	107
Ananas-Banane-Fruktleder .....	108
Fruchtleder Manane .....	109
Kiwi-Zitrone-Fruktleder .....	110
Zartes Gemüseleder .....	111
Tomatenleder .....	112

## **FLEISCH UND FISCH ..... 113**

Beef Jerk asiatisch (Grundrezept) .....	114
Rauchiges Beef Jerk .....	115
Beef Jerk nach Männerart .....	116
Beef Jerk mit Trockenrub .....	116
Gyros Jerky .....	117
Senf-Kalbfleisch .....	117
Schnitzel Jerky .....	118
Lachsstreifen mit Kräutern .....	119
Hühnchen .....	120
Lachsschinken chips .....	121
Chicken Jerky .....	122
Ingwer-Chicken-Trockenfleisch .....	123
Getrocknete Krabben .....	124

## **BROT UND CRACKER ..... 125**

Gemüsebrot .....	126
Sonnenblumenbrot .....	126
Pikante Maiscracker .....	127
Zwiebelbrot .....	128
Leinsamencracker .....	129
Bärlauchknusper .....	130

## **ENERGIE PUR: MÜSLIRIEGEL ..... 131**

Frühstückshäufchen .....	132
Fruchtriegel .....	133
Sesamleckerei .....	133
Früchte-Powerriegel .....	134
Schokobananenriegel .....	136

Apricot-Brain-Bars .....	137
Feige-Apfel-Riegel .....	138
Mangoriegel .....	140

## **FEINES FÜR HUND, KATZE, HASE, MEERSCHWEINCHEN UND PFERD ..... 141**

Hühnchenleckerei .....	142
Fischhautleckerlis .....	143
Hunde-Trockengemüse .....	144
Leberkäks .....	145
Saiblingshäppchen (oder Forellenhäppchen) .....	146
Getreidefreier Gemüse-Blätter-Mix für Hasen und Meerschweinchen .....	147
Pferdehäppies .....	148

## **WEITERE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR DEN DÖRRAPPARAT ..... 149**

Sauerteigbrot .....	150
Süße Baisers mit Matcha .....	152
Pflanzenfarbpulver .....	153
Brotchips .....	154
Getrocknete Nudeln .....	154
Gedörnte Spätzle .....	155
Joghurt im Dörrgerät herstellen .....	156
Zutatenregister .....	157