

## Päckli gefrieren



Tiefkühlbeutel in ein eckiges, gefrierfestes Gefäss (S. 7) stellen, gekochte und pürierte Speisen (z. B. Suppen, Fruchtpüree) einfüllen, Luft herausdrücken. Beutel verschliessen, gefrieren. Nach ca. 3 Std. Beutel aus dem Gefäss nehmen. Das Gefriergut ist jetzt würfelförmig, gut stapelbar und platzsparend.

**Achtung:** Tiefkühlgut mit Flüssigkeit dehnt sich beim Gefrieren aus; deshalb Gefässe nur bis ca. 2 cm unter den Rand füllen.



Resten von Bouillon, Fonds, Sud und Suppen in Förmchen oder ins Muffinsblech bis ca. 1 cm unter den Rand füllen, gefrieren. Gefrorene Flüssigkeit aus den Förmchen/dem Blech lösen, in Tiefkühlbeutel verpacken, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.



Vor dem Einfüllen Beutel mit Datum, Inhalt und Gewichtsangabe/Anzahl Portionen beschriften.

**Hinweis:** wasserfesten Filzstift oder Kugelschreiber verwenden. Gefriergut einfüllen, Luft aus dem Beutel streichen, verschliessen. Flache, rechteckige Päckli sind schneller durchgefroren, platzsparender und später schneller aufgetaut. Satt gepackte Päckli verhindern Gefrierbrand.



**Hinweis:** Fisch und Fleisch nie in gefrorenem oder angetautem Zustand weiterverarbeiten, sondern langsam auftauen. Tiefgekühlgut auf einen Teller legen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank auftauen. Wenn es eilt, im Mikrowellengerät auftauen (siehe auch S. 8, Bild unten).

# Betty Bossi

## Lose gefrieren

---



Lose gefroren, lassen sich Nahrungsmittel besser portionieren und evtl. stück- oder portionenweise auftauen. Zudem klebt das Gefriergut beim Auftauen nicht zusammen und behält seine Form.

Gefriergut lose auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, gefrieren.



Vor dem Einfüllen Beutel oder Kunststoffbehälter mit Datum, Inhalt und Gewichtsangabe/Anzahl Portionen beschriften. Hinweis: wasserfesten Filzstift oder Kugelschreiber verwenden.



Gefrorenes portionenweise in den beschrifteten Beutel oder Kunststoffbehälter geben, möglichst luftdicht verpacken, sofort wieder tiefkühlen.

Eignet sich für: Apérogebäck, Beeren, halbierte Früchte, Gebäck, Gemüse, Plätzli, Steaks, Teigwaren (z. B. Gnocchi, Ravioli).



Hinweis: Früchte und Gemüse gefroren oder angetaut weiterverarbeiten (z. B. für Wähe, zum Dämpfen), so bleibt ihre Form besser erhalten.

Tipp: Für Wähen mit tiefgekühlten Früchten den Teigboden mit gemahlenden Nüssen oder Mandeln bestreuen, so wird der Wähenboden knusprig.

## Eiweissprodukte tiefkühlen

---

### Milchprodukte

**Butter** in der Originalverpackung und **Käse** (Weich-, Halbhart- oder Raclettekäse, am Stück oder geschnitten; Hartkäse, gerieben, Mozzarella in der Originalverpackung; Fonduemischungen oder Reibkäse im Beutel).

**Haltbarkeit:** ca. 6 Monate.

**Milch** (pasteurisiert) und **Quark** in der Originalverpackung.

**Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.

**Rahm\*** in der Originalverpackung (kein Glas). **Haltbarkeit:** ca. 1 Monat.

\* Aufgetauten Rahm nur noch zum Kochen oder Backen verwenden, er ist ausser im Rahmbläser nicht mehr schlagbar.

### Eier

Hart gekochte Eier eignen sich nicht. Rohe Eier: Eigelb lässt sich leicht verklopft mit einer Prise Salz, Eiweiss leicht verklopft ohne Salz tiefkühlen. Eiweiss lässt sich nach dem Auftauen nicht mehr schlagen. **Haltbarkeit:** 3 Monate.

### Fische

Ganze Fische pfannenfertig vorbereiten, Filets lose vorgefrieren.

**Haltbarkeit:** 2–3 Monate.

Ganze Fische vorher glasieren: 2–3 Std. lose gefrieren, kurz in kaltes Wasser tauchen, nochmals ca. 1 Std. gefrieren. Die dünne Eisschicht schützt den Fisch vor dem Austrocknen (Bild links). In Tiefkühlbeutel verpacken, tiefkühlen.

### Fleisch

Fleischstücke portionieren und in beschriftete Tiefkühlbeutel füllen. Hacktätschli erst 1 Std. lose gefrieren (siehe S. 2). Tiefgekühltes Fleisch immer im Kühlschrank auftauen, dies kann 12–24 Std. dauern. Fleisch niemals (an)gefroren braten.

**Haltbarkeit:**

**Rind/Kalb/Lamm/Wild** (ohne Knochen): ca. 6 Monate.

**Geflügel** (ohne Knochen und Haut): ca. 5 Monate.

**Geflügel** (mit Knochen und Haut), **Hackfleisch**, **Fleischvögel**, **Schwein**, **Wild** (mit Knochen), **Würste**, vacuumverpackt oder in Tiefkühlbeutel: ca. 3 Monate.

### Gefrierbrand

Nennt man ausgetrocknete Randschichten bei Tiefkühlgut. Es bildet sich meist durch undichte Verpackungen. Deshalb Tiefkühlgut möglichst luftdicht verpacken.

Alle Nahrungsmittel können davon betroffen sein. Fleisch ist es jedoch recht häufig, da Fleisch einen hohen Flüssigkeitsgehalt hat.

Ein betroffenes Produkt ist nicht automatisch verdorben, aber in der Regel ungeniessbar, da Geschmacks- und Inhaltsstoffe verloren gehen. Häufig reicht es, die betroffenen, grau-braun verfärbten Stellen herauszuschneiden.



## Obst tiefkühlen

Gesunde, reife Früchte waschen, gut abtropfen (verhindert Eiskristalle) und gefrieren. Festfleischiges Obst eignet sich gut.

**Haltbarkeit** (falls nicht anders vermerkt): 6–10 Monate.

### Beerenobst

Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren lose gefrieren (Bild unten und S. 2) und später in Beutel abfüllen.

**Erdbeeren:** nur als Coulis tiefkühlen.

**Beeren-Coulis:** 1 kg Beeren, 75 g Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft mischen, portionenweise pürieren.

**Haltbarkeit:** ca. 8 Monate.

**Passt zu:** Panna cotta, Glacen, Desserts.  
**Tipp:** Tiefkühldose mit einem Beutel auslegen (siehe Päckli gefrieren, S. 1) und nur zu  $\frac{3}{4}$  füllen, das Püree dehnt sich beim Gefrieren aus (Bild rechts).

### Steinobst

Zwetschgen und Aprikosen halbieren, entsteinen, lose gefrieren, in Beutel abfüllen, tiefkühlen.

**Mirabellen:** nur als Püree (Coulis) tiefkühlen (siehe oben).

**Kirschen:** mit oder ohne Stein lose tiefkühlen, in Beutel abfüllen, tiefkühlen.

**Tipp:** Kirschen in angetautem Zustand entsteinen, so saften sie weniger.

### Kernobst

Kernobst als Kompott oder Mus tiefkühlen. Portionenweise in Tiefkühl Dosen füllen. Apfelmus nur bis ca. 1½ cm unter den Rand einfüllen. Die Masse dehnt sich durch das Gefrieren aus.

**Haltbarkeit:** ca. 12 Monate.

### Exotische Früchte

Exoten eignen sich nicht zum Tiefkühlen. Kaki, Kiwi (kleines Bild rechts) und Bananen: nur als Püree (Coulis) tiefkühlen (siehe oben).

### Hartschalenobst

Baum-, Hasel-, Kokosnüsse und Mandeln ganz oder gerieben im Päckli gefrieren. Einmal geöffnet in Tiefkühlbeutel umfüllen. Marroni waschen, auf der gewölbten Seite einschneiden, ca. 3 Min. blanchieren (siehe S. 6), gut abtropfen und lose auf einem Blech gefrieren. In Beutel füllen, tiefkühlen. Ohne Schale tiefkühlen: Marroni nach dem Blanchieren noch heiss schälen, in kaltem Wasser auskühlen, lose gefrieren, in Beutel füllen, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 1 Jahr.

### Tipp

Vorbereitete Früchte wie für eine Wähe auf 1 Blech (ca. 28 cm Ø) legen, gefrieren. Früchte in einen Tiefkühlbeutel füllen, tiefkühlen. Ergibt 1 Wähenportion.

**Wichtig:** Früchte in gefrorenem oder angetautem Zustand verwenden (z. B. für Wähe), so bleibt ihre Form besser erhalten.



## Gemüse tiefkühlen ohne Blanchieren

Einige Gemüsesorten lassen sich ohne Blanchieren tiefkühlen:

### Chinakohl

Waschen, gut abtropfen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate. Weiterverwendung: gefroren zum Rührbraten.

### Peperoni

Waschen, trockentupfen, ganz, halbiert oder geschnitten gefrieren.

Haltbarkeit: ca. 12 Monate.

### Rüebli

Schälen, in Scheiben oder Stängelchen schneiden.

Haltbarkeit: ca. 10 Monate.

### Tomaten und Zucchini

Waschen, trockentupfen, ganz oder in Stücken tiefkühlen. Weiterverwendung: gefroren, nur zum Kochen.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

### Pesto

Pesto-Saucen eignen sich auch zum Tiefkühlen.

Tipp: etwas gehackte Petersilie beigegeben, so bleibt die Farbe schöner.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

### Tipps

- Gemüsemischung: Rüebli, Lauch, Peperoni, Chinakohl, Topinambur, Stangensellerie und Frühlingszwiebeln in Würfeli oder feine Streifen schneiden. Portionenweise in Tiefkühlbeutel verpacken, gefrieren. Haltbarkeit: ca. 8 Monate. Gefroren als Suppen- oder Saucengemüse verwenden.
- Für asiatische Gerichte sind abgepackte Gemüse-Kräuter-Gewürzmischungen erhältlich. Oft benötigt man aber nur einen Teil davon. Chilis, Galgant, Ingwer, Kaffirlimetten-Blätter, grüner Pfeffer und Zitronengras lassen sich tiefkühlen.
- Rhabarber, in Stücken, lose gefrieren (S. 2), in Beutel füllen, tiefkühlen. Gefroren für eine Wähe verwenden.
- Kürbis als Püree oder als Suppe (ohne Rahm) portionenweise tiefkühlen.

Wichtig: Gemüse in gefrorenem oder angetautem Zustand verwenden (z. B. für Wähe, zum Dämpfen), so bleibt seine Form besser erhalten.





## Gemüse tiefkühlen mit Blanchieren

Enzyme und Hefe sind in jedem Gemüse enthalten und können trotz tiefen Temperaturen wirksam bleiben. Unerwünschte Farb-, Geschmacks- und Geruchsveränderungen sowie ein Vitaminabbau sind die Zeichen ihrer Aktivität. Durch Blanchieren verlieren sie ihre Wirkung, weil Enzyme und Hefe nicht hitzebeständig sind. Die Gemüsequalität bleibt erhalten und die grünen Farbpigmente (Chlorophyll) werden verstärkt. Deshalb sehen tiefgekühlte Bohnen grüner aus als frische.

### So wird blanchiert

1. 2 Liter Wasser zugedeckt in einer grossen Pfanne aufkochen.
  2. Für helles Gemüse (Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Auberginen, Sellerie) etwas Zitronensaft begeben.
  3. Gerüstetes Gemüse in Portionen von ca. 500 g blanchieren, Salz ist nicht nötig.
  4. Die Blanchierzeit beträgt 1–3 Min.
  5. Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben (Bild rechts), sofort in eiskaltem Wasser auskühlen (Bild unten). Das aktive Abkühlen soll möglichst kurz sein, es ist aber wichtig, damit das Nahrungsmittel richtig kühl ist.
  6. Herausnehmen, gut abtropfen, auf einem Tuch auslegen, Gemüse trockentupfen (verhindert später die Bildung von Eiskristallen).
  7. Bevor eine neue Portion Gemüse ins Wasser gegeben wird, dieses wieder aufkochen.
  8. Tiefkühlbeutel mit Datum, Inhalt, Gewicht/Anzahl Portionen beschriften.
  9. Ausgekühltes, trockenes Gemüse luftdicht verpacken, tiefkühlen.
- Haltbarkeit:* ca. 8 Monate.

**Wichtig:** Gemüse in gefrorenem oder angetautem Zustand verwenden (z. B. für Wähe, zum Dämpfen), so bleibt seine Form besser erhalten. Blanchiert benötigt das Gemüse durchschnittlich eine bis um  $\frac{1}{3}$  kürzere Kochzeit.

### Tipp

Will man verschiedene Gemüsesorten nacheinander blanchieren, mit der hellsten Sorte beginnen.



## Verpacken

Die Qualität des Tiefkühlguts hängt von der Verpackung ab. Sie schützt die Nahrungsmittel vor Aromaverlust, Geschmacksübertragung und vor dem Austrocknen. Mit dem richtigen Verpackungsmaterial kann der Tiefkühlraum optimal ausgenutzt werden, und die Lagerkontrolle wird erleichtert. Die Anforderungen an das Material sind dadurch sehr hoch. Es muss lebensmittelecht, kältebeständig, geruchlos, wasser- und luftundurchlässig, säure- und fettresistent und natürlich solid sein.

### Gefässe/Behälter

Stapelbare, rechteckige Tiefkühl Dosen mit gut schliessenden Deckeln bevorzugen. Weiche, biegsame Kunststoff- bzw. Plastikbehälter halten tiefere Temperaturen aus als Hartplastikbehälter (es können Risse entstehen). Spezielle tiefkühl- und mikrowellengeeignete Behälter erleichtern die Weiterverarbeitung. Eiswürfelbehälter eignen sich für Kräuter (z. B. Dill, Oregano, Petersilie). Kräuter fein schneiden, satt in die Fächer des Behälters einfüllen, mit wenig Wasser bedecken, tiefkühlen. Nach 1 Tag aus dem Behälter lösen, in Tiefkühlbeutel füllen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

### Beutel

Frischhaltebeutel sind in der Regel zu wenig dicht. Deshalb spezielle Tiefkühlbeutel verwenden, sie sind in verschiedenen Grössen erhältlich. Je flacher und kleiner die Pakete, desto schneller sind sie gefroren und lassen sich besser stapeln. Um Gefrierbrand zu vermeiden, vor dem Verschliessen Luft aus dem Beutel streichen.

### Folie

Klarsichtfolie eignet sich nicht zum Tiefkühlen. Alufolie eignet sich zum Verpacken von unregelmässig geformten Nahrungsmitteln (z. B. grossen Fleischstücken, Kuchen, Geflügel, Fischen).

### Tipps

- Innerhalb von 24 Std. max. 7 kg Frischware auf 110 Liter Nutzinhalt gefrieren.
- Das Vakuumieren von Tiefkühlgut wirkt sich positiv auf dessen Qualität aus.

### Angefangene Tiefkühlprodukte wieder verpacken

Wird nur ein Teil einer tiefgekühlten Portion verwendet (z. B. Erbsli), Rest wieder sachgemäss verpacken und sofort wieder tiefkühlen. Oder: Den Rest aus der Originalverpackung nehmen, wertvolle Informationen ausschneiden, auf Tiefkühlbeutel kleben, Beutel füllen, sofort wieder tiefkühlen.



## Auftauen

---

Nach dem Tiefkühlen entsprechen Qualität, Aroma und Aussehen nahezu einem Frischprodukt. Einige Nahrungsmittel (z. B. Gemüse, Kräuter, Früchte) sollten in gefrorenem oder angetautem Zustand weiterverarbeitet werden. So bleibt auch deren Nährwert besser erhalten.

**Hinweis:** Diese Nahrungsmittel benötigen eine längere Kochzeit. (Ausnahme: blanchiertes Gemüse, siehe S. 5).

### Im Kühlschrank auftauen

Aus hygienischen Gründen Eiweissprodukte (z. B. Eigelbe, Eiweisse, Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukte) sowie Teige zugedeckt im Kühlschrank auftauen (Bild rechts).

Nahrungsmittel nicht im eigenen Saft liegen lassen; diesen abgiessen. Starker Saftaustritt beim Auftauen von Fleisch lässt auf zu langsames Gefrieren oder Temperaturschwankungen im Tiefkühler schliessen. Möglicherweise war das betreffende Nahrungsmittel an- oder aufgetaut.

### Im Mikrowellengerät auftauen

Jedes Mikrowellengerät ist anders. Gebrauchsanweisung des Herstellers studieren und die zum Auftauen vorgesehene Automatik einschalten. Gefriergut in für Mikrowellengeräte geeignetes Geschirr geben (keine Metallgefässe!), zudecken (verhindert Austrocknen, Bild unten). Tiefkühlbeutel und -dosen sind fürs Auftauen geeignet, nicht aber fürs Erhitzen! Während des Auftauprozesses 1–2-mal wenden, so kann sich die Wärme besser verteilen. Nach der abgelaufenen Zeit noch kurz im Mikrowellengerät stehen lassen (Temperaturausgleich).

### Auftauen im Backofen und im Dampfgarer

Neuere Backöfen und Dampfgarer verfügen über Auftauautomatik mit Abstufungen. Gebrauchsanweisung des Herstellers beachten.

### Einmal an- oder aufgetaute Nahrungsmittel nicht wieder gefrieren!

**Ausnahme:** Wird ein Nahrungsmittel nach dem Auftauen gekocht, lässt es sich in Form eines Gerichts ein zweites Mal tiefkühlen.





## Gekochte Gerichte tiefkühlen

### Brot und Zopf

Gebäck nach Rezept zubereiten und backen. Ca. 10 Min. vor Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen, noch heiss in einen beschrifteten Tiefkühlbeutel geben, gut verschliessen, auskühlen, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat. 15–20 Min. antauen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. fertig backen, auf einem Gitter ca. 1 Std. auskühlen.

### Cakes und Kuchen

Ausgekühltes Gebäck in Tiefkühlbeutel verpacken, beschriften, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** 2–3 Monate. Im Beutel ca. ½ Tag auftauen.

**Hinweise:** Gebäck mit Füllungen und Glasuren eignet sich nicht zum Tiefkühlen. Cakes und Kuchen erst nach dem Auftauen glasieren und verzieren.

### Guetzli

Teige lassen sich gut verpackt 4–6 Wochen im Tiefkühler aufbewahren. Über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Alle gebackenen Guetzli ausser Makrönli lassen sich gut verpackt tiefgekühlen; butterhaltige Guetzli lagenweise mit Backpapier getrennt verpacken (Bild unten).

**Haltbarkeit:** 1–2 Monate, butterhaltige Guetzli 3–4 Wochen. Guetzli auf einen Teller legen, ca. 30 Min. bei Raumtemperatur auftauen.

**Hinweis:** Guetzli erst nach dem Auftauen glasieren und verzieren.

### Teige

Rohe Teige, als Block oder ausgewallt, luftdicht verpackt tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat. Über Nacht im Kühlschrank auftauen, ca. 15 Min. vor Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.

### Omeletten

Gebackene Omeletten in Alufolie einrollen.

**Haltbarkeit:** ca. 2 Monate.

### Lasagne

Nach Rezept zubereiten, mit Folie zudecken.

**Haltbarkeit:** ca. 3 Monate. Lasagne über Nacht im Kühlschrank auftauen, in den kalten Ofen schieben, bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

### Tomaten- und Gemüsesauce

**Haltbarkeit:** ca. 6 Monate. Vor Verwendung im Kühlschrank auftauen.

### Pilze

**Roh:** Festfleischige Pilze (z. B. Champignons, Eierschwämme, Maronenröhrlinge) lassen sich roh, in Scheiben, tiefkühlen. Steinpilze ganz tiefkühlen, so behalten sie das Aroma besser. Steinpilze antauen, in Scheiben schneiden.

**Gekocht:** Pilzgericht nach Rezept zubereiten. **Hinweis:** Eierschwämme können zäh und bitter werden, deshalb nur sehr kurz mitbraten. Gericht rasch, d. h. im kalten Wasserbad auskühlen (Bild rechts), verpacken, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 6 Monate.

### Ratatouille

Nach Rezept zubereiten, nach der Zubereitung auskühlen, in Tiefkühl Dosen verpacken, gefrieren.

**Haltbarkeit:** ca. 8 Monate.

### Gefüllte Frischteigwaren

Lose ca. 2 Std. gefrieren (siehe S. 2). Portionenweise in Tiefkühlbeutel füllen, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 2 Monate. Gefroren direkt ins siedende Salzwasser geben, die Kochzeit verlängert sich um ca. 2 Min.

### Gnocchi, Knöpfli und Spätzli

Gekochte, abgetropfte, ausgekühlte Teigwaren auf einem mit Backpapier oder Klarsichtfolie belegten Blech lose gefrieren (siehe S. 2). In Tiefkühl Dosen oder -beutel verpacken, tiefkühlen.

**Haltbarkeit:** ca. 3 Monate. Tiefgekühlte Teigwaren in knapp siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen oder kurz in wenig warmer Butter schwenken.

### Tiramisù und Schokolade-Mousse

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat. Vor dem Servieren 3–4 Std. im Kühlschrank auftauen. Resten nicht mehr aufbewahren.

### Frucht-Rahmglicen und Sorbets

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat. Ca. 15 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Parfaits

**Haltbarkeit:** ca. 1 Woche. Ca. 15 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Gelatine-Rahm-Desserts (z. B. Quarktorte)

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat.



### Tipps

- Fett eher sparsam verwenden (Fett verkürzt die Lagerfrist von gekochten Gerichten). Gut geeignet sind Butter, Erdnuss- und Olivenöl.
- Gebundene Saucen eignen sich weniger zum Tiefkühlen. Deshalb Gerichte nach Rezept zubereiten, jedoch nicht ganz fertig kochen, da sie beim Wiedererhitzen nochmals nachgaren. Auf das Binden der Sauce verzichten. Gericht auskühlen, tiefkühlen. Nach dem Auftauen das Gericht aufkochen, erst jetzt binden (z. B. mit Rahm, Mehlbutter, Maizena express).

### Hinweise:

- Gewürze können durchs Tiefkühlen an Intensität verlieren.
- Kräuter erst beim Wiedererhitzen begeben.
- Gericht vor dem Servieren evtl. nachwürzen.

### Gerichte im Wasserbad auskühlen

Gekochte Gerichte vor dem Tiefkühlen möglichst schnell auskühlen. Pflanze in kaltes Wasser stellen, evtl. Eiswürfel ins Wasser geben (Bild oben).