

Inhaltsverzeichnis

Dörren 1

Genußvoll essen mit der wohl ältesten

Konservierungsmethode..... 2

Warum Dörrobst nicht fertig kaufen? 3

Kurz und knapp: Was bringt Dörren? 6

Aromen 6

Gesundheit 6

Haltbarkeit..... 7

Lagerung 7

Transportfähigkeit 7

Kreativität 8

Was passiert beim Dörren mit Vitaminen

oder Mineralstoffen? 8

Wasserentzug ermöglicht hohe

Nährstoffkonzentrationen 10

Dörren können Sie auf vielerlei Methoden 11

Backofen 11

Dampfgarer..... 12

Dörrautomat..... 12

Lufttrocknung 14

Kaminofen 15

Welche Nahrungsmittel lassen sich dörren

und welche nicht? 16

Avocados 16

Brombeeren..... 17

Eier..... 17

Fleisch und Fisch 17

Himbeeren..... 18

Käse	18
Milch	18
Nüsse	19
Obst und Gemüse	19
Pilze	19
Würstchen	20

**So einfach geht Dörren: vorbereiten,
trocknen, aufbewahren 20**

Daran merken Sie, dass der Dörrprozess beendet ist.....	22
So bewahren Sie das fertige Dörrgut auf.....	22

**So lange brauchen Sie, um den Sommer zu
konservieren 24**

Praxistipp: Äpfel dörren Schritt für Schritt. 26

Rezeptbewertung	29
-----------------------	----

Rezepte..... 30

Fruchtleder	30
1. Ananas-Fruchtleder	31
2. Mango-Kokos-Fruchtleder	33
3. Erdbeer-Pfeffer-Fruchtleder.....	35
4. Joghurt-Aprikosen-Mohn-Frucht.....	37
5. Tomaten-Pfirsich-Fruchtleder-Lollis.	39
Chips	41
1. Rote-Beete-Birnen-Chips.....	41
2. Süßkartoffel-Chips	43
3. Pastinaken-Chips mit Rosmarin.....	45
4. Bunter Chips-Mix aus Grünkohl und gelben Zucchini	47
5. Purple Haze-Chips	49
Fleisch	51
1. Beef Jerky asiatisch	51

2.	Lammfilet pur	53
3.	Rehfilet Jerky afrikanischer Art	55
Obst		57
1.	Exotische Feigen	57
2.	Sonnengereifte Aprikosen	59
3.	Sommerliche Erdbeeren	61
4.	Zarte Himbeeren	63
5.	Saftige Orangen	64
Gemüse		65
1.	Sonnenverwöhnte Tomaten	65
2.	Knackige Brokkoliröschen	67
3.	Winterlicher Rotkohl	68
4.	Würzige Schalotten	69
5.	Feurige Peperoni	70
Pilze		71
1.	Aromatische Steinpilze	71
2.	Intensive Shiitake-Pilze	73
3.	Vielseitiges Pilzpulver	75
4.	Zitronige Trompetenpfifferlinge	77
5.	Europäisch-asiatisches Pilzduett	79
Fisch		81
1.	Nordischer Lachs	81
2.	Mariniertes Zanderfilet	83
3.	Edler Thunfisch	85
Kräuter/Blüten		87
1.	Würziger Rosmarin	87
2.	Konzentrierter Majoran	89
3.	Bunte Kapuzinerkresseblüten	90
4.	Duftender Lavendel	91
5.	Heilsame Kamillenblüten	92
Und was lässt sich noch gerne dörren?		93
1.	Gemüsebrühpulver	93
2.	Kernige Walnüsse	95
3.	Sprossen aus Kressesamen	97

Marinaden	98
1. Asiatische Honigmarinade.....	98
2. Bierige Oktoberfest-Marinade	99
3. Sonnige Portwein-Marinade	100
4. Würzige Kapuzinerkresse-Tomaten- Marinade	101
5. Prickelnde Champagner-Marinade	102
Gedörertes für Vierbeiner	103
1. Parmesan-Rind-Snack für Katzen ...	104
2. Rinderpansen-Snack für Hunde.....	105
3. Hagebuttensnack für Pferde	106
4. Kaninchensnack.....	107
5. Snack für Eichhörnchen.....	109
Inspiration – trauen Sie sich.....	110
Dörren ein Teil der gesunden Ernährung .	112