

Rezepte für fermentierte Lebensmittel

Sauerkraut

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 1 TL Kümmel
- 20 g Salz

Küchenzubehör:

- 3x 700 ml Glas mit Deckel, Fermentieraufsatz und Glasgewicht
- 1 Gemüsereibe
- 1 große Schüssel
- 1 Holzstampfer

Zubereitung

1. Schneide den Strunk ab und teile den Weißkohlkopf in der Mitte.
2. Reibe das Sauerkraut mit einem Hobel feine Streifen, gebe es in die große Schüssel und gebe die Gewürze hinzu.
3. Knete nun das Sauerkraut gut durch, damit viel Saft entweicht um so später eine schöne Salzlake zu haben, die du zum Fermentieren brauchst.
4. Teile nun alles auf die geeigneten Gläser auf.
5. Drücke dann das Kraut mit dem Holzstampfer ordentlich nach unten, um Luftlöcher zu vermeiden.
6. Lege nun die Glasgewichte auf das Kraut, damit es unterhalb der Salzlake bleibt. Verschließe die Gläser mit Airlock und Fermentieraufsatz.
7. Lagere es an einem dunklen, kühlen Ort lagern und lasse es **ca. 4-8 Wochen** fermentieren.
8. Probiere dann einfach, ab welchem Zeitraum es dir am besten schmeckt.

Kimchi

Zutaten:

- 1 Chinakohl
- 20 g Himalayasalz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3-4 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 TL Chillipulver
- 2 TL Paprikapulver
- ½ EL Agavendicksaft
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wachholderbeeren
- 1 Nori Algenblatt

Küchenzubehör:

- 700 ml Glas mit Deckel, Fermentieraufsatz und Glasgewicht
- 1 Holzstampfer
- 1 große Schüssel
- 1 Gemüsereibe

Zubereitung

1. Teile den Kohl in der Mitte und entferne den Strunk. Schneide den Kohl in 2-3 cm große Streifen.
2. Gebe das Salz in die große Schüssel und füge 300 ml Wasser dazu. Verrühre das Salz bis es vollständig aufgelöst ist.
3. Gebe den Chinakohl dazu und füge so viel Wasser dazu, dass der Kohl bedeckt ist. Verrühre alles noch einmal gut.
4. Weiche den Kohl anschließend in der Salzlake 2-4h ein. Der Kohl muss komplett von der Salzlake bedeckt sein. Hierbei verringert sich das Volumen des Kohls und das Salz dient der Konservierung.
5. Nimm den Kohl aus der Salzlake und wasche ihn mit frischem Wasser ab. Behalte die Hälfte der Salzlake für später.
6. Schneide die Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben und raspel Karotte und Ingwer mit einem Küchenhobel in feine Streifen. Hacke den Knoblauch fein und schneide das Nori Blatt in kleine Stücke.
7. Vermenge alle Zutaten mit dem Kohl. Gebe das Chilipulver, Paprikapulver, Agavendicksaft, Lorbeerblätter und die Wachholderbeeren ebenfalls dazu.
8. Fülle nun alles in ein Fermentierglas und drücke es mit einem Holzstampfer nach unten damit keine Luftlöcher mehr übrig sind. Fülle es danach mit der übrigen Salzlake auf bis alles bedeckt ist und lege die Glasgewichte oben auf.

9. Verschließe nun das Glas mit dem Fermentieraufsatz und lasse es bei Zimmertemperatur mindestens **2 Tage** stehen.
10. Deinen selbstgemachten Kimchi lagerst du anschließend am besten im Kühlschrank.

Kefir

Zutaten:

- 8 g bzw. 1 EL Bio Milchkefirknollen aus echten aktiven Kefirknollen
- 500 ml Milch (frische Bio Milch, H-Milch, Frischmilch oder Pflanzendrink)

Küchenzubehör:

- 1 Kunststofflöffel
- 1 Kunststoffsieb
- 1 Kunststofftrichter
- 1 verschließbares Gargefäß mit mind. 500 ml Fassungsvermögen
- 1 Glas zum Aufbewahren der Kefirknolle im kühlen Keller oder Kühlschrank

Zubereitung

1. Gebe die Kefirknollen (nur die Knollen, ohne Kefir-Getränk) in das vorgesehene 500 ml Gargefäß.
2. Fülle 500 ml Milch oder Pflanzendrink (Zimmertemperatur) hinzu.
3. Verschließe das Gefäß so, dass entstehender Druck durch die Fermentation entweichen kann.
4. Lagere das Gefäß an einem lichtgeschützten Ort bei Zimmertemperatur.
5. Nach **24 bis 48 Stunden** könnt ihr die Knollen von dem fertigen Kefir-Getränk trennen. Dazu gießt ihr den Inhalt des Gargefäßes durch ein Kunststoff-/Plastiksieb in eine Flasche aus Glas oder Kunststoff.
6. Jetzt reinigt ihr die Kefir-Knollen, indem ihr diese mit möglichst lauwarmen Wasser vorsichtig abspült.
7. Nun säubert ihr euer Gargefäß mit heißem Wasser.
8. Jetzt könnt ihr wieder mit Punkt 1 beginnen

Kombucha

Zutaten:

- 50 g original Bio Kombucha Teepilz mit 100ml Ansatzflüssigkeit
- 70 g Zucker
- 8 g Tee (Schwarzer Tee oder grüner Tee eignet sich am besten)
- 1 Liter Wasser

Küchenzubehör:

- 1 größeren Topf (1 Liter Volumen)
- 1 Gargefäß aus Kunststoff, Glas oder Keramik
- 1 Baumwolltuch oder Küchenrolle
- 1 Gummiband
- 1 Sieb
- 1 Löffel
- 1 Trichter
- 1 großes Glas oder Flasche

Zubereitung

1. Bringe das Wasser im Topf zum Kochen und füge die 8 g Tee hinzu. Lasse den Tee ca. **15-20 Minuten** ziehen und auf Zimmertemperatur abkühlen.
2. Gebe nun 70 g Zucker in den Tee und verrühre ihn bis dieser sich aufgelöst hat.
3. Nehme den Kombucha mit Ansatzflüssigkeit (mind. 10% des gesamten Ansatzes) und gebe ihn in das Gargefäß. Die Ansatzflüssigkeit ist wichtig um das Getränk anzusäuern und den Scoby gut gedeihen zu lassen.
4. Nun fülle das Behältnis mit dem auf Zimmertemperatur abgekühlten Tee.
5. Befestige dann das Stofftuch mit einem Gummiband auf dem Gargefäß.
6. Den frischen Kombucha-Ansatz im abgedeckten Gargefäß stellst du an einen Ort mit Zimmertemperatur.
7. Nach **5 bis 14 Tagen** ist das Getränk fertig und kann abgefüllt und an einem kühlen Ort gelagert werden. Probiere einfach wie dir der Kombucha am besten schmeckt - je länger der Gärprozess dauert, desto saurer wird das Getränk.
8. Um erneuten Kombucha herzustellen, bewahrst du einen Teil des Getränkes als Ansatzflüssigkeit auf, also mindestens 10% der gesamten hergestellten Menge (also 100 ml bei 1 Liter).

Brottrunk

Zutaten:

- 4 Liter Wasser
- 3 EL warmes Wasser
- ca. 5 cm frischer Ingwer, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL geriebene, frische Zitronenschale
- 50 g Rosinen
- 125 g Zucker
- 750 g trockenes Roggen- oder Schwarzbrot
- 1 Päckchen Trockenhefe

Küchenzubehör:

- 2 große Töpfe (mehr als 4 Liter Volumen)
- 1 Backblech
- 1 Küchensieb
- 1 Mulltuch/ Küchentuch
- 1 Glasflasche mit Korken

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
2. Zerbrösel das Brot in kleine Stücke, gebe es auf ein Backblech und röste es **ca. 30 Minuten** im Ofen (falls das Brot schon älter und trocken ist, reichen auch **ca. 15 Minuten**)
3. Gebe die 4 Liter Wasser in einen großen Topf und bringe es zum Kochen.
4. Wenn das Wasser kocht, nimm den Topf vom Herd und gebe das fertig geröstete Brot dazu.
5. Rühre es kurz um und lass es dann **5 Stunden** stehen.
6. Lege das Küchensieb mit dem Mulltuch/Küchentuch aus und lege es auf einen sauberen Topf.
7. Gebe nun nach und nach die Brot- Wassermasse in das Sieb und lasse sie durchseihen. Presse das Brot gut mit einem Holzlöffel aus.
8. Die Brotreste können danach entsorgt werden.
9. Löse dann die Hefe in 3 EL warmen Wasser auf bis sie schäumt.
10. Wenn die Hefe „gegangen“ ist, gebe diese zusammen mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Ingwer in das Brotwasser.

- 
11. Decke den Topf mit einem Küchentuch ab und lasse ihn **8-12 Stunden** (über Nacht) stehen.
 12. Danach gibst du die Flüssigkeit wieder durch ein Sieb in einen sauberen Topf.
 13. Nun kannst du die Flüssigkeit in Glasflaschen füllen. Fülle diese nicht zu voll, um Raum für den fermentierungsprozess zu lassen.
 14. Gebe in jede Flasche einen Teil der Rosinen, verschließe sie dann und lasse sie **2-3 weitere Stunden** ziehen.
 15. Zur abschließenden Reifung stellst du die Flaschen **2-3 Tage** in den Kühlschrank.
 16. Fertig ist dein hausgemachter Brottrunk. Genieße ihn am besten gut gekühlt.