

Gemüse- fermentation



Inhalt

Einleitung	04	Salsas, Saucen und Pasten	28
Franziska Wick	05	Rote mexikanische Salsa	30
Wissenswertes zur Gemüsefermentation	06	Scharfe Sauce	32
Equipment	08	Knoblauch-Paste	34
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit	10	Fermentation von Kräutern	36
Fermentation im eigenen Saft	12	Ganze Kräuter in Salzlake	37
Sauerkraut	13	Kräuterpaste	38
Karottenkraut mit Kümmel und Koriander	16	Verwendung von übriggebliebener Lake	40
Rote-Bete-Kraut mit Ingwer	18	Kimchi	42
Selleriestangen mit Thymian und Salbei	19	Traditioneller Chinakohl-Kimchi (Baechu Kimchi)	44
Fermentation mit zugefügter Salzlake	20	Gurken-Kimchi (Oi Kimchi)	46
Karottenstängel mit Dill und Knoblauch	21	Rettichwürfel-Kimchi (Kkakdugi Kimchi)	48
Gemischtes fermentiertes Gemüse	22	Nabak Kimchi	50
Knackerbsen mit Dill und Knoblauch	24	Logbuch für Fermente	52
Blumenkohl mit Curry und Knoblauch	25	Logbuch für Rezepte	53
Fermentierte Jalapeños	26		
Kohlrabistangen mit Dill und Senfsamen	27		

Entdecke die Macht der Mikroben!

Um Gemüse zu fermentieren, brauchst du nicht viel – denn die benötigten Mikroben, die die Hauptarbeit übernehmen, bringt das Gemüse selbst mit. Nun liegt es an dir, die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen, um köstliche Fermente herzustellen.

Wie das geht, zeigt dir Franziska Wick. Mit Grundwissen, Tipps und vielen inspirierenden Rezepten führt sie dich durch die Welt der Gemüsefermentation. Von Sauerkraut, fermentiertem Gemüse aller Art bis hin zu Salsas, Saucen und Pasten ist alles dabei. Und natürlich kommt auch Kimchi nicht zu kurz, der mehr als nur eine koreanische Version von Sauerkraut ist.

In diesem Begleitheft findest du alle Infos und viele Zusatzrezepte, mit denen du dich durch sämtliche Arten von Gemüse fermentieren kannst. Viel Spaß dabei!

Danke!

Breitschopf
DER DIREKTE WEG ZUR KÜCHE.

**fair
ment**

Miele

Franziska Wick

Dank Eltern mit medizinischem Hintergrund waren Mikroben für Franziska als Kind schon ein Thema. Trotzdem entschied sie sich zunächst, Volkswirtschaftslehre zu studieren und war lange in Zürichs Bankenwelt tätig. Damit sollte irgendwann aber genug sein. Wegen gesundheitlicher Probleme wurde sie erstmals auf das Fermentieren aufmerksam und startete ihre ersten Versuche. Von da an ließ sie die Faszination nicht mehr los und sie absolvierte eine Ausbildung im Bereich Lebensmittelfermentation. Anschließend entschloss sich Franziska dazu, ihr Wissen weiterzugeben und begann mit ihren ersten eigenen Fermentationskursen – zunächst vor Ort, später auch online. Inzwischen berät sie mit ihrem Geschäftspartner, einem englischen Koch, Restaurants und Unternehmen und organisiert Fermentations-Festivals. Gemeinsam wollen sie nun auch im englischen Sprachraum Menschen zum Fermentieren bringen und sie darin ausbilden.

„Fermentieren ist das langsamste aller Slow Foods“



Franziska Wick

WILD PULSE

www.wild-pulse.com

Knoblauch-Paste

Zutaten & Infos


Zubereitung
1h


Gesamt
2-3 Wochen


Menge
200g

200g	Knoblauch (= 2-3 Knoblauchknollen)
2%	Salz

Zubereitung

Schritt 1 Knoblauch pürieren

Sämtliche Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit dem Salz mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer klebrigen, dicken Masse pürieren.

Schritt 2 Ins Glas geben

Die Paste in das Glas geben und flachdrücken, damit keine Luftblasen mehr in der Paste sind. Aus Backpapier eine runde Scheibe ausschneiden und auf die Paste legen, damit keine Luft an die Paste kommt.

Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen und an einem kühlen Ort (18-22°C) 14 bis 21 Tage fermentieren. Das Glas regelmäßig auf Luftblasen überprüfen. Während in anderen Fermenten die CO₂-Blasen kein Problem darstellen, kann es bei der Knoblauch-Paste zu bitterem Geschmack führen. Deshalb bei Blasen das Glas öffnen, umrühren, wieder herunterdrücken, verschließen und weiterfermentieren lassen.

Schritt 4 Geschafft

Die Paste kann ab 14 Tagen gekostet werden. Sie ist fertig fermentiert, wenn sie im Geschmack milder als roher Knoblauch ist und leicht säuerlich schmeckt. Das Glas verschlossen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 12 Monaten aufbrauchen.



Verwendung von übriggebliebener Lake

Fertig fermentierte Salzlake ist vollgepackt mit wertvollen Milchsäurebakterien und Enzymen, und deshalb wäre es sehr schade, diese wegzuworfen. Die Lake kann im Kühlschrank über Monate aufbewahrt werden.

Notfall-Lake für andere Fermente

Übriggebliebene Lake kann verwendet werden, um andere Fermente mit Lake aufzufüllen, falls zu viel Flüssigkeit aus dem Fermentierglas ausgetreten ist und das Gemüse nicht mehr vollständig von Lake bedeckt ist.

Starter-Kultur für neue Fermente

Fermentierte Lake kann wie Kombucha oder die Molke des Milchkaisers als Starter-Kultur für Fermente wie fermentiertes Ketchup oder ein fermentiertes Sodageränk verwendet werden.

Verwendung statt Essig oder Zitronensaft

Die Lake eignet sich gut als Essigersatz in Salatsaucen oder als Zitronensaftersatz bei Hummus und anderen Gerichten. Die Lake fügt den Gerichten nützliche Bakterien und Enzyme zu. Je nachdem, wie sauer die Lake ist, muss eventuell etwas mehr verwendet werden als Essig oder Zitronensaft.

Lake-Shots

Du kannst die Lake auch pur trinken. Das kann Wunder wirken bei Magendarm-Infekten, Erkältungsviren, nach zu viel Alkohol oder bei Völlegefühl.

Russische Suppe (Rassol'nik)

Hierfür die Lake mit Wasser verdünnen, bis das gewünschte Salzlevel erreicht ist. Gemüse und etwas Tomatenpüree hinzufügen. Dann das Gemüse weichkochen und mit etwas Sauerrahm servieren.

Für den Kompost

In Japan existiert eine Kompostiermethode, die Bokashi genannt wird. Dort werden die zu kompostierenden Materialien mit Flüssigkeiten geimpft, die Mikroben enthalten, genau wie die fermentierte Lake. Die Essensreste kompostieren dank den zusätzlichen Bakterien dann schneller.

Crocktails und andere Getränke

Der Begriff Crocktail stammt von den englischen Wörtern Crock (Tontopf zur Fermentation von Sauerkraut) und Cocktail. Es gibt sehr viele Rezeptideen für schmackhafte Getränke mit oder ohne Alkohol.

