



Cosima Bellersen Quirini

Fermentieren

Das Rezeptbuch

Ulmer



Klassiker der Milchsäuerung ist natürlich das Sauerkraut – schmeckt auch in der roten Variante.

SAUERKRAUT

Der Klassiker

1 kg Weißkraut
15 g Salz
1 TL Traubenzucker
je 4 Wacholderbeeren,
Pfeffer- und Pimentkörner,
zerdrückt
2 Nelken

- Kraut hobeln
- Salz, Zucker und Gewürze mischen
- Kraut lagenweise in einen Tontopf einstampfen, jede Lage salzen und würzen, eventuell noch etwas Salzlake (siehe Kasten Seite 10) darübergießen
- Eingeschichtetes Kraut beschweren und abdecken
- 1–3 Wochen bei 15–22 °C durchgären lassen





Auch in einem einfachen Tontopf lässt sich Sauerkraut und Co. milchsauer einlegen.

DAS SCHMECKT AUCH ...

Für feine Varianten fügen Sie zusätzlich hinzu:

Wein- oder Champagnerkraut: ¼ l

trockenen Wein oder Champagner
Scharfes Pustakraut: 1–2 rote Chilischoten

Apfel-Sauerkraut: 1–2 Handvoll Apfelschnitze

Honigkraut: je 1 TL Honig und abgeriebene Limettenschale

Chilikraut: 1 kleine Chilischote

Olivenkraut: 1 Handvoll Oliven, je 1 EL Grappa und zerdrückter Knoblauch

Aprikosenkraut: 2–3 fein geriebene Aprikosen und 1 TL Honig

Weihnachts-Krautbeilage: 2 EL Pflaumenmus, 1 Msp. Nelken und ½ Vanilleschote

Asiatisches Kraut: Fleisch von 1 Orange, 1 EL Teriyakisauce und ½ TL Selleriesalz

Sherry-Rotkraut: Rot- statt Weißkohl, 2 EL Sherry

Beeren-Rotkraut: Rot- statt Weißkohl, 1 Handvoll frische dunkle Beeren

Birnen-Rotkraut: Rot- statt Weißkohl, 1–2 geraspelte Birnen und ¼ l Rotwein

Ingwer-Spitzkohl: Spitz- statt Weißkohl, 1 TL geriebener Ingwer

Trio-Kraut: aus je ⅓ Weißkohl, Rotkraut und Spitzkohl

WAS TUN MIT DEM GÄRSAFT?

Alles, aber nicht entsorgen! Der Gärssaft ist wunderbar als Schönmacher geeignet: als Trunk, im Badewasser oder mit Quark und Honig zu einer Maske verrührt. Auch als Saucengrundlage, beispielsweise für Salatdressings oder Dippes, hat er absolute Qualitäten. Zudem kann er als Starter dienen für weitere Gär-Ansätze.

KOHLRABI-KRAUT MIT ÄPFELN

Ungewöhnlich und gesund

1 kg Kohlrabi, klein geschnitten oder geraspelt

1 Apfel, geraspelt

15 g Salz

je 1 EL gehackte glatte Petersilie, Calvados und Schalottenwürfel

je 1 TL fein geriebener Meerrettich

je 1 Msp. Vanillezucker, Traubenzucker, gemahlene Nelken und Zimt

- Salz, Petersilie, Calvados, Schalottenwürfel, Meerrettich, Zucker und Gewürze mischen
- Kohlrabi und Apfel lagenweise in einen Tontopf einstampfen, jede Lage mit der Salzmischung würzen, eventuell noch Lake (siehe Kasten Seite 10) darübergießen
- Gärgut beschweren und abdecken
- 1–3 Wochen bei 15–22 °C durchgären lassen

Eingelegte Zitronen verleihen dem Mahl einen Hauch von Orient.



THYMIAN-SALZ-ZITRONEN

Gutes aus dem Orient

4 unbehandelte Zitronen
kochendes Wasser zum Aufgießen

Sud: Saft von 4 Zitronen,
4 schwach gehäuften EL
Salz, 1 EL Olivenöl, je 1 TL
Thymianblättchen und
Pfefferschrot, 1 zerbröseltes
Lorbeerblatt

- Sud mischen
- Zitronen mit heißem Wasser abbürsten, abtrocknen, achteln, mit dem Sud mischen und alles einschichten
- Mit kochendem Wasser aufgießen, sodass alle Teile bedeckt sind
- Vor dem Verzehr mindestens 4 Wochen durchziehen lassen

KIMCHI

Asiatisch lecker

1 kg Chinakohl
je ½ Gurke und Lauchstange
1 weißer Rettich
1 EL Salz
je 1 TL Honig, Sojasauce und
fein geriebener Ingwer
1 Msp. Milchzucker

- Gemüse raspeln
- Restliche Zutaten mischen
- Gemüse lagenweise in einen Tontopf einstampfen, jede Lage mit der Salzmischung würzen, eventuell noch Lake (siehe Kasten Seite 10) darübergießen
- Eingelegtes beschweren und abdecken
- 1–3 Wochen bei 15–22 °C durchgären lassen

DAS SCHMECKT AUCH ...

Kimchi schmeckt auch in anderen Geschmacksrichtungen. Hier ein paar Tipps, wie Sie aus dem Klassiker ruckzuck etwas anderes zaubern. Geben Sie einfach statt Honig, Ingwer und Sojasauce dazu:

Indisch: Zitronengras, Curry und Ananas

Italienisch: Tomaten, Basilikum und Knoblauch

Spanisch: Chilischoten, Oliven und Kapern

Orientalisch: Kreuzkümmel, Rosinen und abgeriebene Zitronenschale

Mexikanisch: dicke Bohnen, Jalapenos und Mais

WEISSER BELAG AUF DEM GEMÜSE

Manchmal bilden sich auf milchsauer eingelegtem weißliche Kahlmehfen. Das ist nicht weiter wild, sie sind unschädlich. Dennoch sollten Sie diese abschöpfen, da sie den Geschmack der eingelegten Leckereien unangenehm verändern können. Zudem „verspeisen“ sie die zur Konservierung notwendigen Milchsäurebakterien.

Besonderes fürs Einmachglas

Mit Tee und Säften können Sie wunderbare Nuancen in Ihre Rezepte zaubern. Milchgesäuerter Spargel in Fencheltee, Lachs in Grünem Tee mit Orangenaroma – lecker! Birnen mit Melissentee und Zimt, Äpfel mit Weißem Tee – ein Genuss. Experimentieren lohnt sich.

Mischen Sie fünf Teile Tee auf einen Teil Saft, dazu einen Hauch einer dritten feinen Note, schon haben Sie ein erlesenes Aroma kreiert. Einige Mischungen, die sich besonders mögen, sind:

ZU SPARGEL Fencheltee mit Honig und Limettensaft

ZU MANGOLD Grüner Tee mit Kerbel und Quittensaft

ZU BROKKOLI Schwarztee mit Mandeln und etwas Aprikosensaft

ZU CHINAKOHL Grüner Tee mit Estragon und Feigensaft

ZU BLUMENKOHL Weißer Tee mit Mandeln und Traubensaft

ZU MAIS: Quittentee mit Safran und Zitronensaft

ZU MEERRETTICH Beerentee mit Vanille und Johannisbeersaft

ZU LAMM Minztee mit Knoblauch und Orangensaft

ZU LACHS Roiboos-Tee mit Senfsaat und Zwiebelsaft

ZU FORELLE Grüner Tee mit Pfefferschrot und Apfelsaft

ZU BIRNEN Melissentee mit Zimt und Karamellsirup

ZU MIRABELLEN Früchtetee mit Anis und Mangosaft

Tee bringt neue Geschmacksnuancen in milchgesäuertes Gemüse und Obst.

