

FERMENTE & KÜCHENBASICS – REZEPTE

KOMBUCHA – GRUNDREZEPTE

1) Kombucha aus Zitronenmelisse

Zutaten für ca. 2 Liter:

- 1,7 l kochendes Wasser
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 240 g Zucker
- 1 SCOBY
- 200 ml Starter-Kombucha

Zubereitung:

Zitronenmelisse mit kochendem Wasser übergießen, 10–15 Min. ziehen lassen. Abseihen, Zucker einrühren, abkühlen lassen. Mit SCOBY und Starter mischen, 7–12 Tage fermentieren.

2) Kombucha aus Schwarzem Tee

Wie oben, statt Kräuter 3–5 TL Schwarzer Tee, Ziehzeit 8–10 Minuten.

3) Kombucha aus Früchtetee

Wie oben, 2–3 Beutel Früchtetee, 10–15 Minuten ziehen lassen.

KIMCHI AUS ROTKOHL

- Rotkohl fein schneiden
- Knoblauch, Ingwer, Kümmel, optional Chili
- 2 % Salz

Alles kneten, bis Saft austritt. In Gläser stampfen.

2 Wochen fermentieren, dann kühl lagern.

ESSIGSUD / HAUSGEMACHTER ESSIG

Fruchtwein mit Wasser verdünnen, Essigmutter zugeben,

3–12 Monate reifen lassen.

MIXED PICKLES

Gemüse schneiden, mischen und in Gläser füllen.

Essigsud: Essig + Wasser, Lorbeer, Piment, Senfkörner, rosa Pfeffer, 5 % Zucker.

Aufkochen, heiß einfüllen,

- einkochen.

WEISSKOHL-APFEL-SALAT

Weißkohl und Äpfel raspeln, mit Essig, Zucker, Salz würzen, weich kneten.

Schwarzkümmel optional.

FERMENTIERTE ÄPFEL (VAKUUMIERT)

Obst vierteln, mit 2 % Salz mischen, vakuumieren,
7 Tage fermentieren.

ROTEWEIN-SCHALOTTEN

Schalotten schälen, in Rotwein-Portwein-Sud mit Zucker, Pfeffer, Lorbeer, Koriander 20
Min. köcheln. Einkochen.

GEBRATENES & GESCHMORTES GEMÜSE

Palmkohl / Schwarzkohl

Scharf anbraten, Zwiebeln dazu, salzen, mit Kombucha ablöschen.

Rote Bete

Mit Schale weichkochen, schälen, anbraten, mit Kombucha ablöschen.

Grüne Tomaten

In Scheiben schneiden, anbraten, Knoblauch + Kräuter zugeben, durchgaren.