

CATHRIN BRANDES

# Fermentieren

ganz einfach selbst gemacht!



Gesund leben und genießen  
mit Kimchi, Kombucha, Kefir & Co.

U

SEITE 5

Herzlich willkommen

# Die Fermentation

6-11

SEITE 8

Eine Einführung



## Gemüse

12-99



SEITE 14  
Grundlagen

SEITE 16

Kohl, Kraut & Kimchi

SEITE 44

Gurken &  
sonstiges Gemüse

SEITE 60

Zwiebeln,  
Knoblauch & Chili

SEITE 76

Saucen, Salsas &  
Ketchups



## Obst

100-117



## Milch

138-171



SEITE 142  
Joghurt

SEITE 149  
Kefir

SEITE 157  
Käse



## Sauerteig

172-201



SEITE 122

Essig

SEITE 126

Shrubs



## Kombucha, Wasserkefir & andere Brausen

202-225



## Fleisch & Fisch

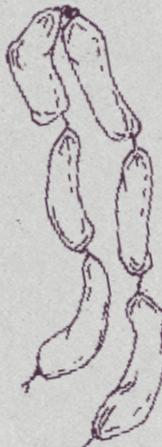
226-247

SEITE 230

Wurst

SEITE 236

Pökeln



SEITE 250  
Rezeptübersicht

SEITE 251

Stichwortverzeichnis

SEITE 255

Ein ganz dickes,  
herzliches Dankeschön

1 KG Weißkohl

1 EL Salz

1 großes oder 2-3 kleinere geeignete Gefäße, z. B. Gläser mit Bügel- oder Schraubverschluss

30 MINUTEN

2-4 WOCHEN

CA. 6 MONATE

VEGAN

GRUNDREZEPTE

# Sauerkraut

## SCHNEIDEN

Die äußenen Kohlblätter entfernen, waschen und beiseitelegen. Sie können später im Glas zur Abdeckung des Krauts benutzt werden. Den Kohlkopf vierteln und den dicken Strunk nur soweit rausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhängen. Das ist beim Hobeln oder Schneiden viel praktischer, und wenn Teile des Strunks im Sauerkraut landen, macht es das Ganze viel knackiger. Den Kohl mit einem Hobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Wie fein, ist so ein bisschen Ansichtssache. Bei mir muss das Kraut nicht superfein und auch nicht besonders gleichmäßig sein, Streifen von 1-1,5 cm sind völlig ok. Richtet euch nach eurem eigenen Perfektionsdrang.



## KNETEN UND STAMPFEN

In einer großen Schüssel die Kohlstreifen und das Salz mischen und dann sehr, sehr, sehr kräftig durchkneten. Ja, das gibt kräftige Hände und Unterarme! Und wofür die Mühe? Das Kneten und das Salz lösen den Zellsaft aus dem Kohl. In diesem Saft arbeiten die Milchsäurebakterien besonders gern. Je kräftiger man knetet, desto flüssiger wird es in der Schüssel. Zwischendurch immer mal wieder eine Handvoll Kohl mit beiden Händen so lange pressen, bis der Saft richtig herausfließt. Eventuell noch einen Stampfer zu Hilfe nehmen. Wenn man bedenkt, dass Sauerkraut früher in riesigen Fässern mit den Füßen gestampft wurde, kann man sich besser vorstellen, was zu tun ist! Während man knetet und stampft, entwickelt sich auf dem Kohlensaft manchmal schon ein feiner weißer Schaum. Das ist ein gutes Zeichen, denn dann haben die Bakterien ihre Arbeit schon begonnen. Wie lange man kneten und stampfen muss? Das hängt von der Saftigkeit des Kohls und von der eigenen Kraft ab: Im Ergebnis muss das Kraut schwimmen.



## ABFÜLLEN

Das Kraut gut in die Gläser hineinpressen, z. B. mit der Faust oder mit einem Stampfer. Es dürfen keine Luftblasen im Kraut entstehen, denn in den Blasen können andere Mikroorganismen wie z. B. Schimmelpilze lauern und die ganze Arbeit zunichte machen! Auch der beim Kneten entstandene Kohlensaft kommt mit ins Glas. Die Gläser nicht ganz randvoll füllen, denn durch die Gärung entstehen Gase, die das Kraut aufplustern. Dadurch kann es zum Überlaufen kommen, falls das Glas zu voll ist. Am besten ist es, wenn man das Kraut beschwert, damit es immer unter der Flüssigkeit bleibt. Dazu kann man entweder einen passenden Beschwerer nutzen, oder man nimmt eins der äußenen Kohlblätter und bastelt sich damit einen Krautdeckel: Das Blatt so zurechtschneiden, dass es im Durchmesser größer als das benutzte Glas ist und es über das Kraut legen, am Rand einklemmen und festdrücken.

Das Glas mit eventueller Restflüssigkeit aus der Schüssel auffüllen. Das Kraut muss von der Flüssigkeit vollständig abgedeckt sein, sonst droht Schimmelbefall! Wenn nicht genügend Flüssigkeit vorhanden ist, kann man mit etwas Salzlake nachhelfen. ↗ SIEHE TROUBLESHOOTING SEITE 98



# Salzgurken mit Dill & Varianten

*Die echte saure Gurke – natürlich fermentiert*

1 KG möglichst kleine fingerdicke Einlegegurken

1 BUND frischen Dill

2-3 frische Dillblüten

8 kleine geschälte Schalotten

2 geschälte Knoblauchzehen

100 G gelbe Senfkörner

50 G Pfefferkörner

30 G natürliches Meersalz  
ohne Zusätze

1 L Wasser

## NACH BELIEBEN

1 STÜCK geschälter Ingwer

2 kleine grüne Chilis

2 Bügelverschlussgläser mit  
je 500 ml Fassungsvermögen,  
evtl. noch ein kleineres mit  
ca. 300 ml Fassungsvermögen,  
heiß ausgespült

15 MINUTEN

3-4 WOCHEN

CA. 6 MONATE

VEGAN

Wenn im Sommer die Gurken geerntet werden, gibt es nichts Besseres, als sich einen eigenen Vorrat an fermentierten kleinen Einmachgurken anzulegen. Die mit Gurken und Kräutern gefüllten bauchigen Gläser zieren jede Küche, und schon nach drei bis vier Wochen kann man den knackig-sauren Inhalt genießen. Die Gurken sind der ideale Picknick- und Brotzeitbegleiter, sie sind perfekt auf jedem Burger und Sandwich und natürlich ein wunderbares Geschenk!

Das, was wir heutzutage als saure Gurke kennen, hätte meine Oma Essiggurke genannt, um sie von der echten sauren Gurke zu unterscheiden, die ihre Säure durch die Milchsäurefermentation erhält. Manchmal heißen die fermentierten Gurken auch Salzgurken, weil sie ja in Salzlake eingelegt sind, und natürlich nicht nur schön sauer, sondern auch salzig schmecken. Wie auch immer, sie sind schnell und einfach in Gläsern anzusetzen, dann braucht es ein bisschen Geduld, bis die Milchsäurebakterien ihre Arbeit getan haben.

Die Gurken mit kaltem Wasser gut waschen und mit allen Würzutaten auf die Gläser verteilen. Die Gurken dabei dicht schichten, sodass möglichst wenig Zwischenräume entstehen. Die Gewürze auf den Glasboden geben. Die Gläser sollten bis fingerbreit unter den Rand gefüllt werden. Nicht mehr, denn sonst laufen sie möglicherweise über. Je nach Form und Größe der Gurken reichen zwei Gläser, oder man braucht eben noch ein drittes, kleines Glas.

Das Meersalz in einen Messbecher geben und in 100 ml warmem Wasser auflösen. Mit den übrigen 900 ml Wasser auffüllen, gut verrühren und die Salzlösung in die Gläser gießen. Die Gurken müssen komplett mit Lake bedeckt sein, denn jedem nicht bedeckten Fleckchen droht Schimmelgefahr. Falls nötig, die Gurken mit einem kleinen Porzellan- oder Glastellerchen beschweren und so unter Wasser halten. Jetzt heißt es ca. drei bis vier Wochen warten – je nach Temperatur. Zwischendurch immer mal eine Gurke aus dem Glas fischen und probieren. Wenn die Gurken komplett fermentiert sind, sind sie glasig bis ins Innere. Schöne Saure-Gurken-Zeit!

1 KG reife Tomaten  
250 G Jalapeños  
(oder andere Chilisorte)  
1 große rote Zwiebel  
1 BUND Koriander  
2 TL Salz

evtl. 125 ml 20%ige Salzlake

20 MINUTEN  
2-3 TAGE  
CA. 2-3 WOCHEN  
VEGAN

# Tomaten-Jalapeño-Salsa

Im Sommer, wenn hiesige Tomaten reif und aromatisch sind, ist diese fruchtig-pikante Salsa ein besonderes Vergnügen. Man kann sie außerdem unglaublich variieren, und sie passt zu praktisch allen Sommer- und Grillgerichten. Ich habe eigentlich immer ein Glas davon im Kühlschrank!

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Recht fein würfeln und in eine Schüssel geben. Chilis entstielen (nicht entkernen, sonst macht es keinen Spaß) und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen, die Stielenden bis zum Blätteransatz entfernen und den Rest fein hacken. Alles bis auf die Lake zu den Tomaten in die Schüssel geben und gut vermischen. Um die Konsistenz etwas sämiger zu machen, gehe ich einmal ganz kurz mit dem Pürierstab in die Schüssel. Nicht alles pürieren, sondern nur etwa ein Viertel. Stückig gelassen schmeckt die Salsa allerdings genauso gut, das ist reine Geschmacksache.

In ein passendes Glas oder eine weithalsige Flasche füllen, bis ungefähr 2-3 cm unter den Glasrand bzw. den Flaschenhals. Dann die Salsa vorsichtig etwa 1 cm hoch mit Lake bedecken. Natürlich wird sich die Lake nach und nach mit der Salsa vermischen, aber für den Anfang ist sie mit Flüssigkeit bedeckt. Während der Fermentation werden sich die Bestandteile der Salsa trennen. Manche Teile sinken nach unten, andere werden durch die Bläschen nach oben getrieben. Während der ersten Phase der Fermentation röhrt man daher die Salsa einmal täglich mit dem langen Stiel eines Holzlöffels um, bis alles wieder gut vermisch ist und die Bläschen entwichen sind. Nach zwei bis drei Tagen kann man schon einmal probieren, dann hat die Salsa bereits eine leichte Säure angenommen. Nach fünf bis sieben Tagen ist sie fertig und kann in den Kühlschrank bzw. auf den Tisch. Dazu fülle ich sie in kleinere, hübschere Flaschen um.

## Varianten

Die Hälfte der Tomaten kann man durch vollreifen Pfirsich oder Mango ersetzen. Wer keinen Koriander mag, nimmt Petersilie oder Kerbel. Die Salsa schmeckt auch komplett püriert und sehr kalt als kleine Vorspeise, z. B. in einem Gläschen oder einer Espressotasse zum Trinken. Wenn man dann auch noch Wodka dazugibt, hat man einen interessanten Sommer-Cocktail.

Salsa

Super Salsa



GEMÜSE





1 KG möglichst  
kleine Bio-Zitronen

4 EL Salz

20 MINUTEN

3-4 WOCHEN

1-2 JAHRE

VEGAN

## Marokkanische Salzzitronen

Diese Salzzitronen sind ein Klassiker der orientalischen Küche und werden in Marokko zum Würzen vieler Gerichte verwendet. Der salzig-saure Geschmack ist unverwechselbar, und durch die Fermentation kommt man auch in den Genuss der Schale.

Die Zitronen gut abspülen und beide Enden abschneiden. Alle Zitronen bis auf eine so vierteln, dass sie an einem Ende noch zusammenhängen. Die Viertel leicht auseinanderziehen und in die Mitte einen halben Teelöffel Salz geben. Die Früchte wieder zusammendrücken. Die zurückbehaltene Zitrone auspressen und die beiden ausgespülten Schalenhälften klein scheiden.

Alles in ein großes passendes Glas mit dem verbliebenen Salz schichten. Dabei die Zitronen gut zusammendrücken und den ausgespülten Zitronensaft dazugeben, sodass sich aus Saft und Salz eine Lake bildet, die idealerweise alle Zitronen und Schalenstücke bedeckt. Sollte das nicht der Fall sein, weil die Zitronen nicht genug Saft abgeben, etwas lauwarmes Wasser zugießen, bis alles bedeckt ist. Beschweren und drei bis vier Wochen fermentieren. Die Zitronen halten sich sage und schreibe ein bis zwei Jahre und verändern im Laufe der Zeit immer wieder ihren Geschmack.

# Joghurt

Die einfache Gleichung lautet: gute Milch + gute Milchsäurebakterien = guter Joghurt. Damit der Joghurt aber wirklich wie Joghurt schmeckt, verwendet man nur bestimmte Bakterienkulturen. Bei eher sauren Joghurts sind das meist z. B. *Lactobacillus bulgaricus* oder *Lactococcus thermophilus*, bei milderen sind das *Lactobacillus acidophilus* und *Lactobacillus bifidus*.

Anders als bei der Fermentation von Gemüse, bei der wir auf den Einsatz von in der Luft und auf dem Gemüse lebenden Bakterien vertrauen, ist das bei der Produktion von Joghurt nicht so sinnvoll. In der Milch vorkommende Bakterien wurden durch die Pasteurisierung abgetötet. Und wer weiß, ob in der Luft genau die Bakterien unterwegs sind, die wir gerade brauchen? Deswegen infiziert man die Milch mit den gewünschten Bakterien. *Und wo man die findet?* Ganz einfach: in hochwertigen probiotischen Joghurts aus dem Kühlregal. Wer dort bei den Naturjoghurts ein bisschen recherchiert, findet auf manchen Verpackungen sogar die Angabe, mit welchen Kulturen sie hergestellt wurden. Je nach Vorliebe für eher saure oder eher milde Joghurts sucht man sich die Starterkultur für die erste Joghurtproduktion aus und kann bei den nächsten Chargen schon mit dem eigenen Joghurt impfen.

Man kann Joghurtkulturen auch im Internet bestellen. Das habe ich aus Neugierde einmal gemacht und online *Lactobacillus bulgaricus* gekauft, weil ich klassische saure Joghurts am liebsten esse. Die gezüchtete Kultur hat bei mir sehr gute Arbeit geleistet. Nach und nach ist sie etwas verwildert und hat sich wohl mit anderen Milchsäurebakterien-Kulturen aus meinem Kühlschrank oder meiner Küche zusammengetan. Nun ist sie nicht mehr völlig reinrassig, d. h. meine aktuellen Joghurts variieren leicht im Säuregrad und der Stichfestigkeit. Ich nenne meine eigene Spezialbakterienmischung liebevoll *Lactobacillus krautbrautus*.

Außer der Entscheidung für eine Kultur stellt sich die Frage, ob man eine technische Unterstützung in Form eines Geräts einsetzen möchte. Das Entscheidende beim Joghurtmachen ist nämlich die Temperatur. Die meisten Joghurtkulturen arbeiten am liebsten bei 40–45 °C (*dariüber sterben sie ab, darunter werden sie träge*), und es ist ohne Gerät schon etwas knifflig, diese Temperatur über Stunden konstant zu halten. Wenn man also regelmäßig Joghurt machen möchte, kann man sich durchaus einen sogenannten Joghurtbereiter leisten, denn gibt es auch im günstigen Preissegment sehr zuverlässige Modelle, egal ob mit Strom oder ohne. Meistens wandern solche Geräte bekanntlich nach einer gewissen Phase der Begeisterung in den Keller. Darum fragt man am besten zunächst im Freundeskreis nach, ob nicht irgendwo eines herumsteht. Ach ja, und ein Thermometer sollte man auch haben.



# Mein erster Käse

## Grundschrifte des Käse

5 L pasteurisierte, nicht homogenisierte Vollmilch von der Kuh

4 EL Joghurt oder Kefir

1/4 TABLETTE Käselab oder 1 ML mikrobielles Lab

### EQUIPMENT

Thermometer und gelöcherte Käseformen, evtl. eine Käseharfe

2 STUNDEN

48 STUNDEN

1 JAHR ODER LÄNGER

- 1 Den Ofen auf 40 °C vorheizen oder ggf. nur die Ofenbeleuchtung anschalten.
- 2 Die Milch in einem großen Topf auf 42 °C erhitzen und den Joghurt oder Kefir einrühren. Im warmen Ofen ca. 1 Stunde säuern lassen. Die Milchsäurekulturen verleihen dem Käse einen interessanteren Geschmack, man kann diesen Schritt aber auch weglassen, wenn man einen sehr milden Käse bevorzugt.
- 3 Den Milchtopf aus dem Ofen holen und mit dem Thermometer überprüfen, ob die Temperatur bei ca. 33 °C liegt. Das ist die optimale Temperatur, um das Lab einzurühren. Das Stückchen Labtablette oder das flüssige mikrobielle Lab in einem kleinen Glas Wasser auflösen und behutsam in die Milch rühren. Ungefähr 1 Stunde im warmen, aber am besten ausgeschalteten Ofen möglichst erschütterungsfrei stehen lassen. Dann ist die Milch fest geworden und hat sich von der Molke getrennt, sprich: Eine wabbelige weiße Milchmasse schwimmt in einer weißen Flüssigkeit.
- 4 Diese Milchmasse nennt man auch Gallerte, sie muss jetzt in mehr oder weniger gleich große Würfel geschnitten werden. Dazu nimmt man ein langes, dünnes, scharfes Messer und schneidet die Masse erst senkrecht in ca. 3 cm dicke Streifen und macht dann quer dazu noch mal das gleiche. Dabei entstehen noch keine Würfel, sondern Säulen, denn die Gallerte ist 10-15 cm hoch, je nach Topfgröße. Man muss also die Masse etagenweise in Würfel schneiden. Das gelingt sehr gut mit einer sogenannten Käseharfe, die sehr gleichmäßige Schnitte garantiert. Wenn man es (wie ich) mit einem Messer macht, werden die Würfel, die man Käsebruch nennt, meist nicht so gleichmäßig. Prinzipiell bestimmt die Größe der Stücke, wie hart der Käse später wird: Walnussgroße Stücke ergeben Weichkäse, erbsengroße Stücke werden zu Schnittkäse, und bis zu weizenkorngroße Stücke werden zu Hartkäse.
- 5 Diesen Käsebruch lässt man noch etwa 1 Stunde an einem warmen Ort (25-30 °C) stehen und röhrt alle 10-15 Minuten sehr vorsichtig um. Die Würfelchen sollen dabei nicht beschädigt werden, sondern durch die Bewegung nur noch mehr Molke verlieren und dabei schrumpfen. Nach ungefähr 1 Stunde füllt man den Käsebruch mit einem Schaumlöffel in eine vorbereitete Form. Profimäßig sind natürlich gekaufte Plastikformen mit vielen kleinen Löchern. Man kann auch eine hohe Plastikdose mit einer heißen Nadel durchlöchern oder ein Sieb mit Käseleinen auslegen. Wichtig ist, dass die Molke gut abfließen kann. Das tut sie meist sehr reichlich, darum die Formen in einen passenden Behälter stellen oder hängen.





ERGIBT 500-600 G MOZZARELLA

4 L pasteurisierte Vollmilch von  
der Kuh oder vom Büffel

7 G Zitronensäure  
(Drogerie oder Backregal  
im Supermarkt)

1,5 ML Lab  
(z. B. im Reformhaus  
oder bei Spinnrad)

#### HILFREICH

1 kleine Spritze, Thermometer,  
2-3 feine Metallsiebe in  
unterschiedlichen Größen,  
dicke Plastikhandschuhe

2 STUNDEN

2 WOCHEN

## Mozzarella

Die recht kalte Milch in einen großen Topf geben. Die Zitronensäure in 70 ml Wasser auflösen und ohne Rühren zur Milch gießen. Die Mischung unter Rühren auf etwa 36 °C erhitzen. Das Lab mithilfe einer kleinen Spritze dosieren und mit 100 ml Wasser mischen. Sobald die Milch die richtige Temperatur hat, das Lab-Wasser-Gemisch in die Milch einröhren. Vom Herd ziehen, abdecken und ca. 10 Minuten stehen lassen oder bis die Masse sich von der Molke abgesetzt hat und fest geworden ist. Die fest gewordene Käsemasse mit einem langen, dünnen Messer waagerecht und senkrecht in immer kleinere Würfel schneiden – zum Schluss sollten sie etwa walnussgroß sein. Dadurch setzt sich viel von der Molke ab.

Gummihandschuhe anziehen. Die Käsemasse mit einem Schaumlöffel in ein großes feinmaschiges Sieb geben und gut abtropfen lassen. In einem Topf 4 Liter Wasser bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Ein Viertel der Käsemasse in ein kleineres feinmaschiges Sieb geben und in das heiße Wasser tauchen, bis die Käsemasse ganz bedeckt ist. Jetzt bekommt der Mozzarella schon die typische, leicht gummiartige Konsistenz. Unter Wasser mit einem Holzlöffel und zwischendurch mit den Händen (Handschuhe tragen!) Käseklopfen vorsichtig und zart kneten und zu einer Kugel formen. Dann in sehr kaltes Wasser legen und die übrige Käsemasse auf die gleiche Weise verarbeiten.

Die ersten Male war ich in der Schlussphase nicht zart genug, und die Mozzarellakugeln wurden ziemlich hart. Das war zwar ein bisschen traurig, aber gerieben hat der Käse über Salat, Pizza und Pasta trotzdem sehr gut geschmeckt.



1 L Wasserkefir  
1 EL Zucker  
Gewürze, Aromen, Kräuter, Saft,  
Sirup oder Obst nach Wunsch

1 Flasche mit Bügelverschluss

- ⌚ 5 MINUTEN
- ⌚ 2-3 TAGE
- ⌚ 2 WOCHEN
- ⌚ VEGAN

## Aromatisierter Wasserkefir

Für die Flaschengärung also den Wasserkefir in eine dicht schließende Flasche füllen, Zucker und Aromen dazugeben und verschließen. Als Aromageber eignet sich alles, was euch schmeckt: Zitruschalen, Ingwerstückchen, eine Zimtstange, ein paar zerdrückte Beeren, Kräuter .... Meistens habe ich einen Sirup <sup>[^ REZEPT SEITE 223](#)</sup> auf Lager, von dem ich einfach ein oder zwei Esslöffel dazugebe. Dann brauche ich auch keinen extra Zucker. Die Flasche drei bis vier Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen und dann vor dem Verzehr noch ein bis zwei Tage in den Kühlschrank stellen. Die Kälte bewirkt, dass sich das Brausen der Kohlensäure beruhigt und die Fermentation stark reduziert wird.



2 mittelgroße rohe Bio-Rote Bete

1 kleinen süßen Bio-Apfel  
(kann sogar schon ein bisschen schrumpelig sein)

1-2 SCHEIBEN Roggenbrot

2 EL Rosinen

2 EL Zucker

1 Zimtstange

2 L Wasser

1 passendes Glas mit Bügelverschluss  
(ohne Dichtungsgummi)

15 MINUTEN

2-3 TAGE

2 WOCHEN UND MEHR

VEGAN

## Rote-Bete-Kwass mit Apfel & Zimt

Rote Bete und Apfel gut waschen und ungeschält würfeln. Den Apfel entkernen. Roggenbrot evtl. toasten <sup>1 SIEHE REZEPT KWASS AUS ROGGENBROT</sup>. Alle Zutaten in ein ausreichend großes Glasgefäß geben und darauf achten, dass alle Feststoffe unter Wasser bleiben, sonst besteht Schimmelgefahr. Ggf. mit einem passenden Tellerchen o. Ä. beschweren. Nach drei bis vier Tagen bilden sich Bläschen und/oder leichte Schaumkronen im Glas. Dann kann man den Kwass durch ein Sieb in saubere Flaschen mit Bügelverschluss gießen. Ich verteile die Rosinen und Stücke von der Zimtstange auch noch in diese Flaschen. Die Rote Bete kann man in einen Salat geben oder für eine Suppe verwenden. Die Brotreste wandern in den Biomüll. Die Flaschen verschließen und den Kwass weitere zwei bis drei Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Vor dem Verzehr nochmals ein bis zwei Tage in den Kühlschrank stellen. Die Kälte bewirkt, dass sich das Brausen der Kohlensäure beruhigt und die Fermentation verlangsamt wird.

KWASS AUS ROGGENBROT

ROTE-BETE-KWASS MIT APFEL & ZIMT

250 G Roggenbrot auf Sauerteigbasis  
(ohne chemische Zusätze, d. h. von einem guten Bäcker oder am besten selbst gebacken)

2 L Wasser

2 EL Zucker

2 EL Rosinen

### OPTIONAL ALS STARTHILFE

1 EL Molke

oder 1 EL Ingweransatz  
(schmeckt sehr gut!)

oder 1 TL Sauerkrautflüssigkeit  
(Vorsicht, nicht zu viel!  
Schmeckt sonst nicht gut.)

15 MINUTEN

2-3 TAGE

2 WOCHEN UND MEHR

VEGAN

## Kwass aus Roggenbrot

Das Brot in Scheiben schneiden und unter dem Backofengrill von beiden Seiten dunkelbraun rösten. Das ist kein zwingender Schritt, ergibt aber einen kräftigeren Kwass mit schönen Röstaromen. In einem passenden Glasgefäß alle Zutaten zusammen ansetzen, dabei das Brot so zerkleinern, dass es komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mir ist einmal ein Ansatz »umgekippt« und komisch schleimig geworden. Seitdem verpasse ich dem Kwass gleich zu Anfang eine kleine Impfung mit Bakterien aus einem anderen Ferment. Das Glas mit einem sauberen Tuch abdecken oder mit einem vorhandenen Deckel nicht dicht verschließen, damit entstehendes Kohlendioxid entweichen kann. Einen Tag an einem warmen Ort stehen lassen, dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, die Rosinen dabei auffangen und das Brot zum Schluss gut ausdrücken. In Flaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss füllen und die Rosinen wieder dazugeben, um die Flaschengärung zu fördern. Man kann auch frische Rosinen oder einen Teelöffel Zucker oder noch einen Teelöffel Ingweransatz zugeben. Den nehme ich am liebsten, denn er hilft prima beim »Brausen« und schmeckt gut. Die Flaschen verschließen und den Kwass weitere zwei bis drei Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Vor dem Verzehr nochmals ein bis zwei Tage in den Kühlschrank stellen. Die Kälte bewirkt, dass sich das Brausen der Kohlensäure beruhigt und die Fermentation verlangsamt wird.



Den Wursttrichter am Fleischwolf montieren (es gibt auch spezielle Wurstpressen im Handel, wenn ihr öfter wursten wollt) und soviel Schweinedarm auf den Trichter schieben wie möglich. Eventuellen Rest abschneiden und für die nächste Portion beiseitelegen. Das äußerste Darmende verknoten, dann kann das Füllen losgehen.

Die Fleischmasse gleichmäßig durch den Fleischwolf und den Trichter in den Darm drücken. Den Darm mit einer Hand führen und darauf achten, dass keine größeren Luflöcher entstehen. Kleinere kann man später mit einer abgeflämmten Nadel aufpieksen und die Luft entweichen lassen. Die Masse muss sehr fest und dicht in den Darm, das ist wichtig für eine gute Reifung! In regelmäßigen Abständen, je nach gewünschter Wurstgröße, also etwa nach 6-8 cm, den Darm abdrehen, damit einzelne Würstchen entstehen. Macht lieber kleinere Würstchen, die reifen schneller und besser als die großen. So lange weiterarbeiten, bis die Fleischmasse verbraucht ist.



Für die Reifung der Chorizo zu einer schnittfesten Rohwurst solltet ihr mindestens 2-3 Wochen einkalkulieren. Während der Reifung soll die Wurst gleichmäßig austrocknen, damit sie haltbar wird. Sie verliert dabei ca. 30 % ihres ursprünglichen Gewichts. Während der Reifung sind unbedingt ein paar Faktoren zu beachten, damit in der Wurst keine gefährlichen Keime wie Salmonellen entstehen, denn schließlich ist sie ja noch roh!

Um den Milchsäurebakterien einen guten Start zu geben, lässt man die Chorizos 6-8 Stunden oder über Nacht auf einem Blech ausgelegt an einem keinesfalls zugigen Ort bei 20-22 °C liegen. Danach sollte man sie aufhängen, damit sie rundum austrocknen und bei ca. 15 °C reifen können. Ein Reifeschrank ist natürlich ideal, aber wer hat den schon? Ich hatte das Glück, einen ganzen Wein-Kühlschrank für die Aktion zur Verfügung zu haben. Da kann man die genaue Temperatur eingeben. Ideal ist auch ein Keller.

Je höher die Luftfeuchtigkeit am Anfang der Reifung, desto besser. In den Kühlschrank stellt man z. B. eine Wasserschale, an anderen Orten hängt man feuchte Küchentücher auf und befeuchtet sie regelmäßig, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. So vermeidet man, dass der Darm und die äußere Schicht der Wurst zu schnell trocknen. Dann würde nämlich das noch feuchte Innere verschlossen und die Wurst könnte nicht gleichmäßig reifen.

Jetzt heißt es, Geduld zu haben und die Chorizos regelmäßig zu inspizieren. Nicht in Panik geraten, wenn sich auf dem Darm Schimmel bildet. Weißer Schimmel ist normal, anderen Schimmel wasche ich mit einer Salzlake ab. Nur wenn die Wurst dick mit grünem und schwarzem Schimmel bedeckt ist, ist offensichtlich gründlich was schief gelaufen.

Generell gilt: *Vertraut euren Sinnen!* Sieht die Wurst unappetitlich aus, riecht sie komisch, ist sie wabbelig-weich, schleimig in der Konsistenz – dann heißt es leider: weg damit!

Ist euch die ganze Reifung zu kompliziert? Oder ihr habt nicht den richtigen Raum dafür? Dann lasst sie einfach weg. Legt die Chorizos in den Kühlschrank und verbraucht sie innerhalb einer Woche. Werft sie auf dem Grill oder in die Pfanne und serviert dazu einen frischen Tomatensalat. Die Huevos Rancheros <sup>[REZEPT SEITE 245](#)</sup> und den Strudel <sup>[REZEPT SEITE 43](#)</sup> könnt ihr natürlich auch mit frischen Chorizos machen. Außerdem sind alle Hülsenfrüchte- und Gemüseintöpfe mit selbst gemachten Chorizos der Hit!



# Pökeln

Beim Pökeln macht man Fleisch durch Einlegen in Salz oder Salzlake haltbar. Leider ist gepökeltes Fleisch heutzutage kaum noch erhältlich. Durch die Erfindung und Verbreitung der Kühlschränke verliert diese Methode der Haltbarmachung immer mehr an Bedeutung. Außerdem braucht das Pökeln Zeit – und Zeit ist auch in der Lebensmittelproduktion Geld. Dabei schmeckt gepökeltes Fleisch so gut und ist so schön zart! Man kann es entweder bei einem guten Metzger vorbestellen, oder man pökelt einfach selber.

Dazu benötigt man Pökelsalz, eine Mischung aus Kochsalz und Nitraten, das man beim Metzger, im Fleischereifachhandel oder im Internet kaufen kann. *Man darf es keinesfalls zum Kochen verwenden!* Meistens ist es eingefärbt, damit man es besser unterscheiden kann.

Ich verwende hier die Methode des Nasspökelns. Dabei legt man das Fleisch in eine Salzlake ein, ähnlich wie bei der Fermentation von Gemüse. Während des Pökelns wird dem Fleisch Wasser entzogen und dadurch die Vermehrung von unerwünschten Mikroorganismen verhindert. Insbesondere dem supergefährlichen Bakterium *Clostridium botulinum* muss der Garaus gemacht werden. Durch Osmose tritt das rötliche Wasser aus dem Fleisch in die Salzlake, gleichzeitig wandert das Salz in die Fleischzellen. Es entsteht eine Pökelflora aus erwünschten Bakterien, während gefährliche Mikroorganismen im Wachstum gehemmt und an der Vermehrung gehindert werden. Das ist natürlich eine sehr vereinfachte Darstellung der zahlreichen chemischen Prozesse, die während des Pökelns ablaufen. Einer dieser Prozesse erzeugt durch das sogenannte Umfärben die typische rote Farbe von Pökelfleisch.

## Bitte lesen!

Bitte kontrolliert das Fleisch in der Lake im eigenen Interesse möglichst täglich. Es muss von der Lake immer vollständig bedeckt sein. Nach einer bestimmten Zeit verfärbt sich die Lake gelblich bis rötlich, bleibt aber klar und verströmt einen angenehmen Geruch. Pökellake darf nicht trüb oder schleimig sein und schon gar nicht schlecht riechen! Wenn sie schäumt, dann ist leider alles zu spät. Das Fleisch inklusive Lake unbedingt entsorgen und keinesfalls verzehren. Ich will nicht überdramatisch klingen, aber es muss einmal klar und deutlich gesagt werden: Verdorbenes Fleisch bedeutet Lebensgefahr! Vertraut euren Sinnen. Es riecht komisch? Es sieht komisch aus? Ihr ekelt euch? DANN WEG DAMIT! Irgendetwas ist leider schief gelaufen. Keine Angst, ich will euch nur warnen! Bei mir hat bislang jede Pökelaktion prima geklappt und ich habe es mir auch selbst beigebracht.

## Vermeidet

folgende Fehler beim Pökeln:

Mangelnde Hygiene

Zu viel Lake

Zu viel Zucker

Zu wenig Salz

Unsaubere Behälter



2 sehr frische Lachsseiten  
mit Haut, ca. 1 KG

3 EL Rohrzucker

4 EL Meersalzflocken

1 EL frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

abgeriebene Schale  
von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

1 BUND Dill

## Graved Lachs

Graved Lachs herzustellen ist so einfach, dass man sich nach dem ersten Mal wundert, warum man es nicht schon vorher gemacht hat. Zumal der Show-Effekt bei jedem Brunch oder Dinner in keinem Verhältnis zum geringen Aufwand steht. Man kann auch herrlich mit den Zutaten experimentieren, etwa den schwarzen Pfeffer mit Roten Pfefferbeeren oder Chili kombinieren, die Gewürzmischung mit etwas Piment, Senfkörnern oder Wacholder variieren und verschiedene Salz- und Zuckersorten probieren. Beim Dill bin ich persönlich total konservativ. Der muss bleiben! Ich habe aber auch schon Rezepte mit Estragon oder Fenchelgrün gesehen.

25 MINUTEN

2-3 TAGE





ERGIBT 4-6 PORTIONEN

## Sauerkrauteintopf mit Chili, Äpfeln, Birnen & Corned Beef

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Von den Chilis den Strunk abschneiden und die Früchte in Ringe schneiden. Ich nehme dazu immer eine Küchenschere, das geht einfach und schnell.

In einem schweren Topf das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin weich braten.

Äpfeln und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte davon zu der Zwiebelmischung geben und kurz andünsten. Sauerkraut kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und der Brühe in den Topf geben, gut umrühren. Das Ganze bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze 20-30 Minuten köcheln. Das Corned Beef in 4-6 Stücke schneiden und mit den restlichen Apfel- und Birnenstücken in den Topf geben. Etwa 15 Minuten weiterköcheln, bis das Fleisch heiß und das Obst gerade noch bissfest ist. Mit Salz abschmecken und servieren.

1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilis  
2 EL Butterschmalz  
2 säuerliche große Äpfel, z. B. Boskoop oder Cox Orange  
2 feste große Birnen

800 G Sauerkraut  
↗ REZEPT SEITE 20  
2 Lorbeerblätter  
ein paar Pfefferkörner  
½ L Fleisch- oder Gemüsebrühe

600 G Corned Beef  
↗ REZEPT SEITE 238  
Salz

 10 MINUTEN  
 45 MINUTEN