

Inhaltsverzeichnis

Danke!	12
Vorwort	14
Einleitung	16
Ein paar Worte zum Abschluss	294

Die Vorrats kammer 19

Sauerkraut	22
Fermentiertes Wurzelgemüse	24
Fermentiertes Blattgrün	26

Kimchi	28
Was ist Kimchi?	28
Gochugaru	29

Chinakohl-Kimchi	32
Rettich-Kimchi	35
Gurken-Kimchi	38
Knoblauchpaste	44
Salzzitronen-Paste	46
Currypaste	48
Zucchini-Relish	50

Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte fermentieren 54

Fermentierte Walnüsse	58
Fermentiertes Tomatenketchup	60
Tomatenketchup mit Kombucha	64
Rauchig süß-saure Tomatensauce	66
Sojafrischcreme	68
Kombucha-Marmelade	69
Powidl	72
Pesto	74
Dukkah-Gewürz	76

Verwendungsmöglichkeiten von saurem Kombucha	79	Verwendungsmöglichkeiten von fermentierter Lake	97
<i>Salat-Dressing</i>	81	Crackers.....	98
<i>Fermentierte Mango-Creme.....</i>	82	Aufstriche.....	99
<i>Fermentiertes Apfelmus.....</i>	84	Würzen	99
<i>Kombucha-Chutney</i>	86	Einweichen von Getreide, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten.....	100
<i>Kombucha-Rosinen</i>	88	Kochen von Hülsenfrüchten	100
Reinigung in der Küche	90	Couscous	101
Einweichen von Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchten.....	90	Nudeln.....	101
„Trinkwasseraufwertung“	91		
„Sprossenbad“	92		
Ansatzflüssigkeit.....	93		
Würzen	94		
Äpfel „säuern“	94		
Haarspülung	95		

Basisteige, Crackers und Brote103

Einfaches Roggenvollkorn-
Sauerteigbrot..... 104

Schnelle Sauerteig-Überschuss-
Brötchen..... 110

Vollkorn-Sauerteig-Brötchen..... 112

Vollkorn-Pizzateig ohne Hefe 114

Burger-Brötchen ohne Hefe 118

Strudelteig 120

Würzige Rohkostcrackers 122

Fermentierte Buchweizencrackers . 124

Kombucha-Brötchen ohne Gluten ... 126

Fermentierte
Hafer-Amaranth-Brötchen..... 128

Frühstücksideen mit Fermentiertem131

Rohes Buchweizen-Porridge 132

Rohes Mango-Karotten-Porridge 134

Joghurt-Topfen-Creme
mit Braunhirse..... 136

Chia-Joghurt
mit Kombucha-Marmelade..... 138

Kurkuma-Kokos-Porridge
mit fermentierten Karotten 140

Gebackene Haferflocken mit
Himbeeren und Schokolade142

Palatschinken aus aktiviertem
Buchweizen 144

Snacks, Aufstriche und Salate 147

Soja-Tsatsiki	148
Lakefrischcreme	150
Fermentierter Sonnenblumenkernaufstrich	152
Kürbisaufstrich	154
Gelbe-Linsen-Bällchen	156
Tomaten-Linsen-Aufstrich	158
Erfrischende grüne Erbsen-Minze-Creme	160
Kartoffelaufstrich	162
Knusprige Linsen	164
„Doppldecka“	166
Pikanter French Toast	168
Linsen-„Tofu“	170
Würzige Bohnen-Pattys	174
Gekeimte Falafel mit süß-saurer Tahin-Sauce	176
Kimchi-Rollen	178
Kaspressknödel	180
Rohkostsalat aus frischem und fermentiertem Gemüse	182
Karottensalat mit fermentierten Melanzani und Rucola	184
Tomatensalat mit Sauerkraut und Basilikum	186

Süß-saurer Quinoa-Chinakohl-Salat	188
Fruchtig frischer Belugalinsen- Schichtsalat	190
Fermentierter Couscous-Radieschen- Schichtsalat	192
Blaukrautsalat mit Buchweizen, Linsen und Kürbiskernen	194

Suppen, Eintöpfe und Currys 197

Klare Gemüsesuppe mit fermentierter Lake	198
Aromatisch-säuerlicher Pho	200
Fenchelcremesuppe	204
Thaisuppe fürs Büro	206
Zitronig frische Linsensuppe mit fermentiertem Blattgrün	208
Tomaten-Linsen-Cremesuppe	210
Erfrischende Erbsen-Kokos-Suppe	212
Süßkartoffel-Linsencurry mit fermentiertem Blattgrün	214
Linsen-Quinoa-Buchweizen-Chili mit fermentiertem Blattgrün	217
Süßlupinen-Linsen-Dal	219

Besondere Spezialitäten.....

223

Kuchen und süße Rezeptideen.....

253

Burger

224

Burger mit Grillkäse und Sauerkraut

225

Burger mit Tempeh und Zucchini-Relish.....

226

Burger mit Bohnen-Patty und Gurken-Kimchi

227

Burger mit Feta und fermentiertem Blaukraut

228

Burger mit Bohnen-Patty und fermentiertem Blattgrün.....

229

Pizza

230

Pizza mit Käse und Sauerkraut

232

Pizza mit Lakefrischcreme und fermentiertem Blattgrün.....

233

One-Pot-Pasta mit fermentierter Lake

234

Curry-Reisnudeln mit Erdnüssen...

236

Gemüse-Hirse-Bowl mit süß-saurer Sauce.....

238

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce.....

242

Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Kräuter-Lauch-Dressing.....

244

Quiche mit Grünkohl und Süßkartoffelhaube.....

246

Kürbisstrudel mit Tsatsiki und fermentiertem Blaukraut

249

Kombucha-Eiskaffee-Schnitten

254

Erfrischende Erdbeer-Joghurt-Eisschnitten

256

Kombucha-Erdnuss-Eisschnitten ...

258

Kaffeekombucha-Creme

260

Mango-Kombucha-Creme.....

262

Schoko-Kokos-Kuchen mit Rote-Rüben-Kombucha-Creme

264

Beeren-Kokos-Tarte

267

Nuss- und Mohn-Taschen.....

270

Heidelbeer-Strudel.....

272

Rum-Linsen-Kugeln mit Kaffeekombucha

274

Schokodatteln mit Salzzitronen-Erdnuss-Fülle

276

Kürbis-Muffins mit fermentierten Karotten.....

278

Bananen-Schoko-Mohn-Kuchen mit fermentierten Karotten.....

280

Flaumiger Ölkuchen mit Früchten...

282

Rhabarber-Streusel-Kuchen mit Salzlimetten.....

285

Karottenkuchen mit Salzzitronen und Kombucha-Cashew-Frosting...

289

Armins Apfeltarte mit Shoyu-Karamell-Sauce.....

291