

Fermentieren im Einmachglas

Rezepte wichtige Informationen und Tipps

Fermentieren von Lebensmitteln ist eine der ältesten Formen der Konservierung. Dabei werden Milchsäurebakterien durch eine natürliche Gärung gebildet. Diese erhöhen den Nährwert im Lebensmittel. Weiteres verbessert sich durch Fermentation die Verdaulichkeit und regt Prozesse im Darm an die der Darmflora zu Gute kommen. Voraussetzung, dass ein fermentativer Prozess stattfinden kann, sind Kohlehydrate also Zucker oder Stärke.

Was braucht man fürs fermentieren?

- Einwandfreie, naturbelassene Produkte (ungespritztes Gemüse, Bio Getreide, ect...)
- Arbeiten mit sauberen aber nicht sterilen Küchenutensilien.
- Sorgfältiges genaues arbeiten.
- Weniger ist mehr! Bereite kleinere Mengen zu und variiere Zutaten. Verändere aber bitte keine Zutat die die Fermentation bewirkt wie z.B (Honig, Zucker, Essig, Lake, Salz).

Weinsauerkraut:

- ½ kg Weißkraut fein gehobelt mit 10g Steinsalz verknetet
- 2 EL Weißwein
- 1 KL Kümmel
- Rexglas mit ½ l Fassungsvermögen, 2 ganze Krautblätter, Holzspieße oder Schnapsglas

Das verknetete Kraut mit dem Kümmel mischen und den Wein dazugeben. Alles sauber in das Glas füllen. Alles fest in das Glas drücken und ungefähr 2cm zum Glasrand Abstand halten. Das Glas mit dem Gummi bespannen die Krautblätter als Abschluss reinlegen, und mit einem Schnapsglas oder Spieße eindrücken. Das Glas verschließen und in ein Suppenteller stellen 2-5 Tage bei Küchentemperatur stehen lassen und danach in einen kühleren Raum weitere 10 Tage stellen. Nach der Reifezeit im Kühlschrank oder kühlen Keller aufbewahren.

Bunter Wurzelmix:

- **½ kg Wurzelgemüse je ein Teil Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Gelbe Rüben**
- **10g Steinsalz, 2 Nelken, 1 KL Anis, 2 Wacholderbeeren, Thymian, Dill**
- **1 säuerlichen Apfel**
- **Zum Abdecken Krautblatt, Weinblatt, Himbeerblätter, Krenblätter**

Das Gemüse putzen, schälen, und fein nudelig schneiden. Das Kerngehäuse aus dem Apfel entfernen und grob zum Wurzelmix reiben. Die Gemüsemischung in eine Schüssel geben und mit dem Salz und den Gewürzen gut durchkneten bis der Saft austritt. Gemüsemischung in ein Rexglas schichten und oben drauf Kräuter legen. Alles fest in das Glas drücken und ungefähr 2cm zum Glasrand Abstand halten. Mit Blätter abdecken und mit einem Schnapsglas oder Holzspieß eindrücken, Achtung die Lake muss über dem Gemüse stehen falls zu wenig Lake vorhanden ist einfach etwas Salzlake draufgeben. Das Glas verschließen und in ein Suppenteller stellen 2-5 Tage bei Küchentemperatur stehen lassen und danach in einen kühleren Raum weitere 10 Tage stellen. Nach der Reifezeit im Kühlschrank oder kühlen Keller aufbewahren.

Fermentierte Bosnazwiebeln:

- **5 Große Zwiebeln rot oder weiß**
- **1 EL Steinsalz**
- **3 EL Rosinen**
- **1 KL Einlegegewürz**
- **2 Löffel Sauerkrautsaft**
- **2 KL Currypulver**

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit den anderen Zutaten gut durchkneten bis eine Lake entsteht. Nun das Gemüse in ein Rexglas eindrücken wichtig ist das der Rand sauber bleibt. Das Gemüse muss mit Lake gut bedeckt sein ansonsten etwas nachgießen. Den Deckel schließen auf einem Suppenteller stellen. 3-7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Anschließend 5-10 Tage kühl fertig fermentieren. Kühl aufbewahren. Bei Verwendung kann man auf 250g Gemüse 1 oder 2 Löffel Honig geben dadurch schmeckt die Zwiebel runder.

Würziges Kimchi ohne Fischsauce und Stärke:

- 1 großer Chinakohl
- 1 Karotte
- 1 kl Stk Rettich oder 5 Radieschen
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Chiliflocken
- 1 Daumnagel großes Stk. Ingwer
- Für die Lake 2 l Wasser und 50g Steinsalz

Zum Anfang bereiten wir die Lake vor. Dafür verrührt man das Salz mit dem Wasser. Danach den Chinakohl waschen 2-3 ganze Blätter beiseite geben, und den Rest in grobe Stücke schneiden der Strunk kommt weg. Alles in eine große Schüssel geben und mit der Lake übergießen ein Teller drauflegen zum Beschweren und mit einem Tuch abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Am nächsten Tag wird der Chinakohl abgegossen (die Lake nicht wegschütten). Den Rettich, Karotte, Frühlingszwiebel und den Knoblauch fein hacken oder hobeln. Alle Zutaten mit dem Chiliflocken und dem feingeriebenen Ingwer in einer Schüssel gut vermischen, anschließend alles sauber in ein Rexglas füllen und eindrücken, 2 cm zum Glasrand Abstand halten. Mit den ganzen Chinakohlblättern abdecken und mit der Salzlake auffüllen sodass alles gut bedeckt ist. Mit einem Schnapsglas eindrücken und das Glas in eine Schüssel stellen damit überlaufende Lake aufgefangen wird. 2-5 Tage bei Küchentemperatur vorfermentieren und dann an einem kühlen Ort 1-2 Wochen fertig gären lassen. Nach Anbruch des Glases im Kühlschrank aufbewahren.

Fermentierte Karottenstangerl:

- ½ kg Karotten (evtl. gelbe, orange)
- 500 ml Salzlake 2% ig
- Rosmarin oder Thymianzweigerl
- Himbeerblätter oder Krautblätter

Karotten schälen und in ½ cm dicke Stangerl schneiden. Die Karotten auf die Länge des Rexglases zurechtschneiden (sodass man diese gut unter den Glasrand einzwängen kann). Die Stangerl dicht ein schichten und mit der Lake zur Gänze bedecken. Mit Himbeerblättern abdecken. Den Deckel schließen auf einem Suppenteller stellen und die Karotten bei Raumtemperatur 5 Tage Fermentieren. Im Anschluss kühl lagern.

Fermentiertes Blütenwasser:

- **2 Hände voll essbare Blüten bunt gemischt (Schlüsselblume, Kornblume, Rosenblüten, Apfelblüten, Gänseblümchen, Löwenzahn, Hollerblüten ect..)**
- **3 Löffel Bienenhonig**
- **1 Liter kaltes Wasser**

Die Blüten mit dem Wasser in eine Glaskaraffe geben anschließend den Honig in das Wasser rühren das er sich auflöst. Mit einem Tuch abdecken und 3 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Nach 3 Tagen abseihen und in den Kühlschrank stellen und mit einer Scheibe Zitrone servieren.

Schwarztee Kombucha:

- **1 Liter kalten Schwarztee**
- **80g Rohrzucker**
- **Scoby (Kombuchapilz)**

Den Schwarztee mit dem Rohrzucker mischen und den Scoby dazugeben. 7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Abseihen und in den Kühlschrank stellen. Man kann den kühlen Kombucha mit Früchten oder Blüten aromatisieren und so sehr ansprechend servieren. Man kann Kombucha auch mit weißem, grünem Tee oder mit Himbeerblätterttee machen.

Hollerkracherl oder Hollersekt:

- **5 große Hollerblüten**
- **100g Zucker**
- **1 Zitrone ausgepresst + Abrieb**
- **5 Löffel Apfelessig unpasteurisiert**
- **1,5 Liter Wasser**

Alle Zutaten in einen sauberen großen Topf geben. Gut verrühren. Und mit einem Tuch abgedeckt 2-4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Wenn das Kracherl fein säuerlich schmeckt wird die Gärung gestoppt, abgeseiht und in saubere Flaschen abgefüllt. Im Kühlschrank aufbewahrt und in den nächsten Tagen aufgebraucht. Mit Sodawasser aufgespritzt ein wahrer Sommerdrink. Auch als Hugo mit Sekt oder Wein ein Genuss.