

• DIE KULTURENBRAUEREI •



# Original wilde Fermente

# Rezeptheft

# Rezepte

Anbei eine Auswahl der Lieblingsrezepte unseres Fairment-Teams.

## 1. Der Klassiker - das Sauerkraut

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- ½ Teelöffel Wacholderbeeren
- 1 Teelöffel Kümmel
- 20 g Salz

Den Kopf teilen und den Strunk entfernen. Danach das Kraut fein hobeln und das Salz und die Gewürze hinzugeben, und ordentlich kneten bis genügend Saft austritt. Alles in ein geeignetes Glas geben und mit Gewichten beschweren, damit alles mit Lake bedeckt ist.. Nach 4 Wochen darf man kosten, richtig gutes Sauerkraut steht bei uns auch gerne mal 2 Monate.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @ ChamilleWhite

## 2. Das Herz der koreanischen Küche - einfaches Kimchi

### Zutaten:

- 1 Chinakohl
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Zwiebel
- 20-40 g Chilipulver
- 20g Salz

Den Kohl waschen, den Strunk entfernen und dann in Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit Salz bestreuen und 2 Stunden in einer Schüssel ruhen lassen. Regelmäßig durchkneten damit das Salz gut verteilt und das Wasser entzogen wird. Die halbe Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln feinhacken. Alles zusammen mit dem Chilipulver ( je nach gewünschter Schärfe ) in die Schüssel geben und alles gut vermischen und in ein Glas geben. Das Ferment beschweren und gut verschließen. Nach 4-7 Tagen ist das Kimchi fertig.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @fudio

### 3. Saure Gurken

#### Zutaten:

- 250 g kleine Spreewaldgurken
- ½ Teelöffel Senfkörner
- ½ Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- 20 g Salz

Die Gurken unter fließendem Wasser spülen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Gurken und Gewürze in das Glas geben. Danach 20 g Salz in Wasser auflösen und in das Glas füllen. Die Gurken beschweren und das Behältnis verschließen. Nach 2-3 Wochen genießen.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @ zigzagmart

## 4. Curtido - Sauerkraut auf Südamerikanisch

### Zutaten:

- 100 g rote oder weiße Zwiebeln
- ½ kg Weißkohl
- 200 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Teelöffel Oregano
- 20 g Salz

Den Kohl waschen, den Strunk entfernen und dann in Streifen schneiden. Möhren putzen und in kleine Stifte schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und in kleine Stücke schneiden. Die Kerne der Chilischote entfernen und auch klein schneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und solange kneten bis genügend Lake entstanden ist. Das Kraut in ein Glas Schichten und darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird ( Gegebenenfalls einen Stampfer benutzen ). Mit einem Glasgewicht beschweren und für 2-3 Wochen fermentieren lassen.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @colnihko

## 5. Feurig fermentiert - Selbstgemachte Hot Sauce

### Zutaten:

- Rote oder grüne Chilis oder Jalapenos
- Salz
- Ingwer
- Knoblauch
- Essig oder Kombucha

Die Schoten waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Löffel o.Ä. die Kerne entfernen. Wer es besonders scharf mag, lässt einige Kerne übrig. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in ein Glas geben. Aus Salz und Wasser eine Lake herstellen und zusammen mit dem Essig oder Kombucha damit das Gefäß füllen, bis alle Schoten bedeckt sind. Danach wie üblich mit einem Gewicht beschweren und für 1-2 Wochen fermentieren lassen. Chilis abseihen und mit einem Mixer pürieren, nur soviel Lake hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @ annabieniek

## 6. Rote Beete Kwas oder "Blut der Erde"

### Zutaten:

- 2 Rüben Rote Beete
- 10 g Salz
- Nach Bedarf: Ingwer oder Kurkuma

Die Rüben putzen und wer mag spärlich schälen. Danach in kleine Würfel schneiden und in das Glas geben. Salzlake vorbereiten und damit das Glas auffüllen (Achtung, etwas Platz nach oben lassen). Wer mag gibt noch ein paar Scheiben Ingwer und/oder Kurkuma dazu.

Die rote Beete mit einem Glasgewicht beschweren und für 2-4 Wochen fermentieren lassen.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @ fotovincek

## 7. Karotten mit Dill

### Zutaten:

- 250 g Karotten
- Dill
- 10g Salz

Die Karotten putzen und schälen. Kräuter klein hacken. Karotten in passende Stifte schneiden und zusammen mit den Kräutern in das Glas geben. Wie gewohnt Lake herstellen und das Glas auffüllen, so dass alle Karotten bedeckt sind. Mit einem Gewicht beschweren und für etwa 4 Wochen fermentieren lassen. Wer es eilig hat, raspelt oder schneidet die Karotten in Scheiben. Dann fermentieren die Rüben schneller.



Foto: © depositphotos.com / Urheberrecht: @ HandmadePicture



## 8. Fermentierter Knoblauch

### Zutaten:

- 4 Knollen Knoblauch
- Kräuter nach Wahl
- Salz

Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen vorsichtig von ihrer Schale befreien. Zusammen mit Kräutern nach Wahl, wir empfehlen Rosmarin, in das Glas geben und mit Salzwasser aufgießen. Mit einem Gewicht beschweren und luftdicht verschließen. 3-4 Wochen fermentieren lassen.



Foto:© depositphotos.com /Urheberrecht: @ belchonock

## 9. Spargel im Glas

### Zutaten:

- 500g Spargel
- 10 g Salz
- 4 Knollen Knoblauch
- Wasser

Wasche und Schneide den Spargel zurecht, damit die Stangen in dein Gefäß passen (Achtung 2-3 cm nach oben Platz lassen). Den Knoblauch schälen, halbieren und zusammen mit dem Spargel in das Glas geben. Aus dem Salz und Wasser genauso soviel Salzlake herstellen, dass die Stangen bedeckt sind. Den Spargel mit einem Glasgewicht beschweren und das Gefäß verschließen oder abdecken. In den ersten Tagen der Fermentation täglich entlüften, sofern man das Glas luftdicht verschlossen hat. Nach 1-2 Wochen ist der Spargel fertig.



Foto:© depositphotos.com

## 10. Chrain - Meerrettich auf russisch

### Zutaten:

- 2-3 große Rote Beete
- 1 mittelere Meerrettichwurzel
- 10g Salz

Den Meerrettich und die rote Beete schälen und fein reiben. Alles zusammen mit dem Salz gut vermischen und in das Glas geben. Das Glas verschließen und 5 Tage fermentieren lassen. Danach kühl aufbewahren.



Foto: © depositphotos.com / Urheberrecht: @ 13-Smile

