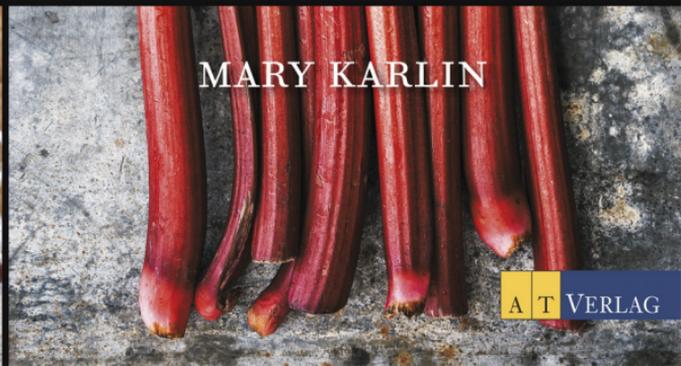




DAS GROSSE BUCH VOM Fermentieren



Grundlagen, Anleitungen
und 100 Rezepte



MARY KARLIN

A T VERLAG



MARY KARLIN

DAS GROSSE BUCH VOM
Fermentieren



Grundlagen, Anleitungen
und 100 Rezepte

Fotografiert von Ed Anderson

AT VERLAG

Hinweis: Einige der Rezepte in diesem Buch enthalten rohe Eier, rohes Fleisch oder rohen Fisch. Beim Verzehr dieser Speisen besteht immer ein gewisses Risiko, dass bestimmte Bakterien noch vorhanden sind, die sonst durch Erhitzen abgetötet würden. Für den Rohverzehr ist daher beim Kauf darauf zu achten, dass Eier, Fisch und Fleisch von einwandfreier, geprüfter Qualität und so frisch wie möglich sind. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, ältere Menschen oder Personen mit geschwächter Immunabwehr sollten diese Nahrungsmittel meiden.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für jedwede Folgen, die aufgrund der Verwendung oder Umsetzung der in diesem Buch enthaltenen Rezepte und Informationen auftreten.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Mastering Fermentation« 2013 bei Ten Speed Press, New York, erschienen. Copyright © 2013 Mary Karlin, Fotografie © 2013 Ed Anderson.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Claudia Theis-Passaro

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Fotos: Ed Anderson

Grafische Gestaltung: Katy Brown

Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

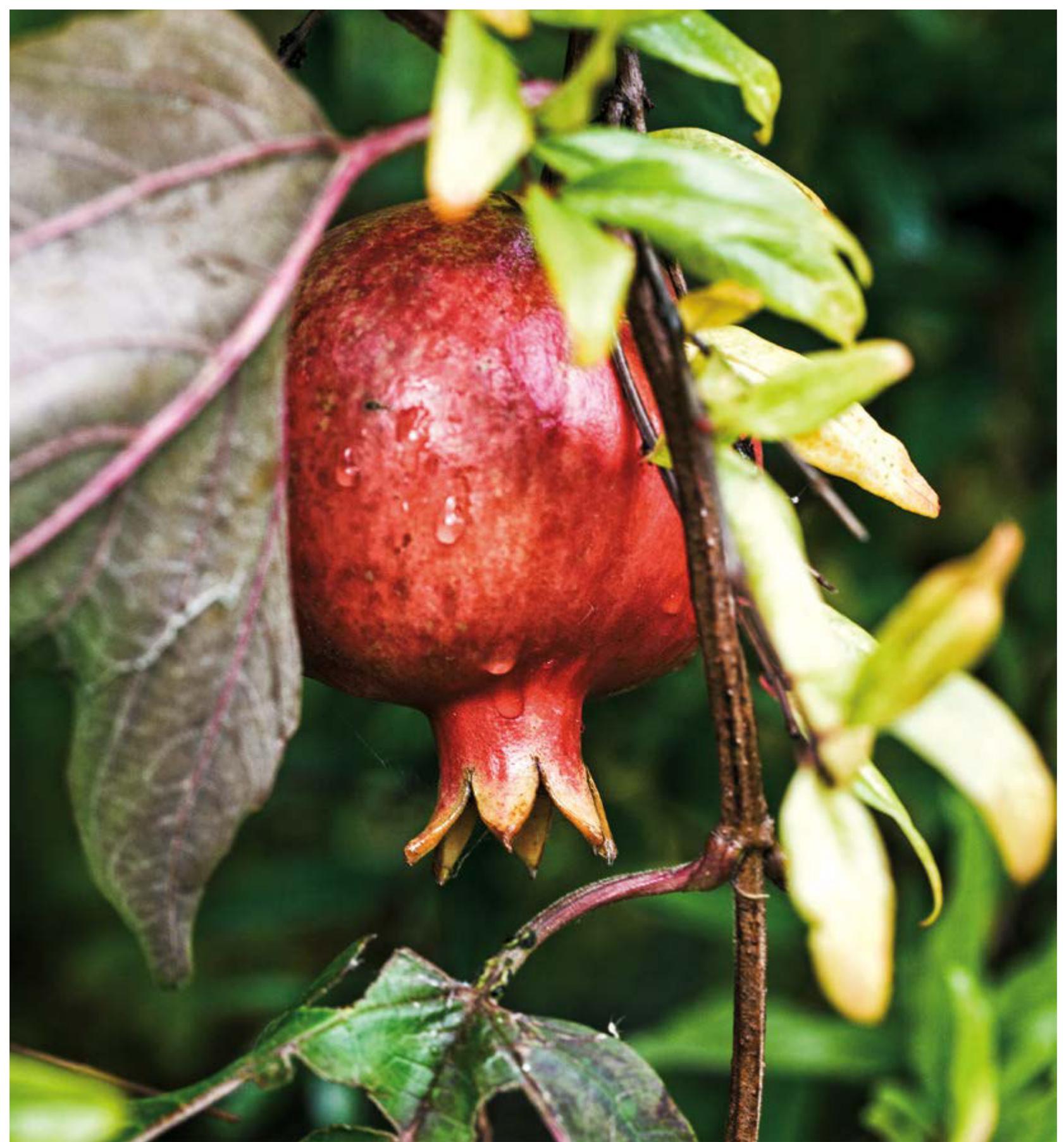
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-877-4

www.at-verlag.ch

INHALT

7	Einführung		
	KAPITEL 1		
9	Grundlagen des Fermentierens		
	KAPITEL 2		
15	Geräte, Zubehör und Vorgehen		
	KAPITEL 3		
23	Fermentiertes Obst und Gemüse		
	KAPITEL 4		
65	Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen		
	KAPITEL 5		
87	Gesäuerte Milchprodukte		
	KAPITEL 6		
123	Fermentiertes Getreide, Brote und Fladenbrote		
	KAPITEL 7		
143	Fermentierung von Fleisch und Fisch		
	KAPITEL 8		
163	Gärgetränke		
	KAPITEL 9		
191	Kochen mit fermentierten Lebensmitteln		
228	Glossar		
232	Bezugsquellen		
233	Literaturhinweise		
234	Danksagung		
235	Über die Autorin		
236	Register		



EINFÜHRUNG

Sauerteigbrot, Käse, Joghurt, Bier, Wein, Sauerkraut, Kimchi, Sojasauce, saure Gurken und sogar Schokolade sind nur einige der fermentierten Nahrungsmittel, die einen Teil unserer täglichen Ernährung ausmachen. Viele beliebte salzige und süße Speisen sind fermentiert, obwohl dies den meisten wohl gar nicht bewusst ist. In verschiedenen Ländern werden fermentierte Lebensmittel traditionell zu fast jedem Essen gereicht. In der asiatischen Küche beispielsweise ist dies eine kleine Portion von milchsauer eingelegtem Gemüse oder würzigem Kimchi, in der indischen Küche ein leckeres Chutney oder ein Linsen-Dosa, im Mittelmeerraum trinkt man nach dem Essen einen Kräuterschnaps. All diese durch bestimmte Prozesse fermentierten Speisen und Getränke sind wertvolle Akteure auf der Bühne von Aromen, Geschmack und Texturen – und außerdem spielen sie auch eine wichtige Rolle für die Verdauung und die Gesundheit des Verdauungssystems insgesamt. Durch den Prozess des Fermentierens werden Speisen leichter verdaulich und somit ernährungsphysiologisch wertvoller. Dass fermentierte Speisen dazu auch noch gut schmecken, ist ein weiterer Pluspunkt.

In den Supermärkten findet man mittlerweile fast nur noch stark verarbeitete Produkte und kaum mehr auf herkömmliche Weise fermentierte Lebensmittel: Industriell produzierter Käse ersetzt den Käse vom Bauernhof, an die Stelle einer Vielfalt regional produzierter Biersorten sind pasteurisierte, allesamt ähnlich schmeckende Biere getreten, mit Konservierungsstoffen versetztes Brot hat hausgemachtes Sauerteigbrot abgelöst. Das Vorherrschen dieser Nahrungsmittel gaukelt uns vor, sie seien sicherer und gesünder. Das sind sie aber nicht. Ein Großteil der gebrauchsfertigen Nahrungsmittel ist durch Pasteurisieren oder andere Verfahren wie Ultrahocherhitzung vieler der natürlicherweise in ihnen enthaltenen nützlichen Mikroorganismen beraubt. Bakterien sind keineswegs immer schädlich für den Menschen. Im Gegenteil, das Vorhandensein bestimmter Bakterien im Körper ist Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Es täte unserer Gesundheit gut, wenn wir uns auf die Nutzung echter fermentierter Nahrungsmittel als zentrale Bausteine der Ernährung zurückbesinnen würden. Und viele dieser Lebensmittel, die diesen Namen auch wirklich verdienen, kann man selbst herstellen. Hat man sich erst einmal an echte fermentierte Speisen heran-

gewagt, wird man sie nicht mehr missen wollen, allein schon, weil sie einfach besser schmecken. Warum aber schmecken fermentierte Nahrungsmittel so gut? Die Fermentation fördert das Wachstum erwünschter nützlicher Bakterien, Schimmelpilze und Hefen in der Nahrung, die entweder Teil des Nahrungsmittels selbst sind oder in Form verschiedener Starterkulturen zugeführt werden und im Lebensmittel eine enzymatische Reaktion in Gang setzen, durch die dessen Geschmack und Nährstoffgehalt positiv beeinflusst werden. Gesäuerte Milch verwandelt sich in cremigen Käse, harte Gerstenkörner in erfrischendes Bier, aus einfachem Weißkohl wird Sauerkraut.

Wer diesen spannenden Weg des Fermentierens einschlägt, wird entdecken, welche unerwarteten Gaben viele Nahrungsmittel für uns bereithalten. So beginnt man vielleicht mit dem Vergären eines Nahrungsmittels, gleichzeitig ergeben sich während des Prozesses aber noch ein oder gar mehrere weitere Nebenprodukte. Beispielsweise setzen Sie einen Obstessig oder eine Art Trinkessig aus Fruchtsirup an, und die dabei entstandenen Fruchtpüreeereste können Sie wunderbar in einer Marinade oder in Joghurt verwerten. Der Essig selbst kann zur Verfeinerung von Salatdressings oder als Aroma für ein erfrischendes Getränk verwendet werden.

In diesem Buch stelle ich einen zeitgemäßen Ansatz des Fermentierens beliebter, gesunder Lebensmittel vor, die jeder Hobbykoch gerne in seinem Vorratsschrank hat. Darüber hinaus finden Sie ausführliche Tipps und Rezepte zur Verwendung der zuvor fermentierten Erzeugnisse. Sie lernen mit sicheren, zeitgemäßen Methoden auf vielerlei Arten in der eigenen Küche über 70 erstklassige, köstliche fermentierte Produkte herzustellen und erfahren in über 20 Rezepten, wie Sie diese in den täglichen Speiseplan integrieren können. Denn ist Ihr Vorratsschrank oder Kühlschrank erst einmal mit köstlichen Dingen gefüllt, sollen diese ja auch im Alltag Einzug halten.

Ich lade Sie ein, mich auf dieser spannenden Reise in die fesselnde Welt des Fermentierens zu begleiten. Sie wird uns zu beliebten Lebensmitteln führen, wie Sauer Milchprodukte und Käse, milchsauer eingelegtes Obst und Gemüse, Sauerteigbrot und Getreidesprossen, das Einsalzen von Fleisch und Fisch, aber auch zu Hülsenfrüchten, Nüssen und nicht zuletzt natürlich Gärgetränken. Und nun ran ans Fermentieren!

KAPITEL 1

GRUNDLAGEN DES FERMENTIERENS

Das Fermentieren von Lebensmitteln ist eine der ältesten Formen der Konservierung überhaupt. Dabei werden komplexe Moleküle durch Mikroorganismen – Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze – in einfachere Substanzen abgebaut, wodurch sich die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmittel verändert und deren Nährwert erhöht wird. Das Fermentieren verbessert die Verdaulichkeit, deaktiviert in einigen Nahrungsmitteln (insbesondere Nüsse und Getreide) Antinährstoffe (Stoffe, die während der Verdauung die Resorption von Nährstoffen beeinträchtigen) und regt probiotische Prozesse an, die der Entwicklung der Darmflora zugutekommen. Voraussetzung dafür, dass ein fermentativer Prozess stattfinden kann, sind Kohlenhydrate, also Zucker oder Stärke. Als Auslöser des Fermentierungsprozesses, sogenannte Starter, bieten sich verschiedene Dinge an: Salz, Molke, unterschiedliche Arten von Salzlake, wilde Hefen und sogar Alkohol. Jede Art der Fermentierung führt zur Bildung von konservierenden Säuren oder Alkohol.

Fermentierte Lebensmittel schmecken besser und sind zudem gesünder als behandelte oder pasteurisierte Lebensmittel, denn die Fermentierung fördert das Wachstum erwünschter nützlicher Bakterien, Schimmel-

pilze und Hefen in der Nahrung, egal ob diese bereits in Lebensmitteln enthalten sind oder durch Starterkulturen zugeführt werden. Während des Fermentationsprozesses verändern sich die Lebensmittel in ihrer Textur, ihrem Geschmack und ihren Nährstoffen. Durch die Fermentation entsteht eine Umgebung, in der Krankheitserreger nicht gedeihen können, gleichzeitig wird dabei das Lebensmittel so verändert, dass sich Geschmack und Nährstoffgehalt verbessern und es leichter verdaulich und somit vom Körper besser verwertbar wird.

Da der Körper Zeit benötigt, um sich an diese nützlichen Bewohner anzupassen, kann es anfangs, wenn man fermentierte Lebensmittel nicht gewöhnt ist, zu gewissen Verdauungsbeschwerden kommen. Empfehlenswert sind zu Beginn kleine Portionen von 2 bis 4 Esslöffeln, um den Körper langsam daran zu gewöhnen. Dieser Anteil kann nach und nach zu der Menge gesteigert werden, mit der Sie sich gut – oder besser – fühlen. Mit der Zeit bekommt man ein Gespür dafür, welche Menge dem eigenen Körper gut tut.

Die wertvollste Nährstoffquelle stellen unter 38 Grad Celsius vergorene Lebensmittel dar. Gute Beispiele hierfür sind Sauerkraut, Kimchi, Pickles und

Oliven. Durch Erhitzen über 42 Grad werden viele der nützlichen Bakterien in Lebensmitteln zerstört. Dennoch liegt mir natürlich neben dem Nährwert auch der Geschmack meiner Gerichte am Herzen, und so sind in meinen Augen sowohl rohe als auch erhitzte Fermente wertvoll.

Wenn Sie zum ersten Mal fermentieren, können Ihnen ungewohnte Gerüche, Aromen und Texturen begegnen, die sich während des Fermentierens von Lebensmitteln oder Getränken entwickeln. Beispielsweise kann Salzlake durch die Verwendung von Molke getrübt sein, eingesalzenes Fleisch nicht wie gewohnt leuchtend rot oder eingelegter Fisch in der Konsistenz seltsam weich erscheinen. Sie werden zu Anfang noch nicht wissen, wie die Dinge eigentlich riechen oder schmecken sollten. Denken Sie nur an das erste Mal, als Sie ein Sauerteigbrot gerochen haben oder Fischsauce oder einen »stinkigen«, aber perfekt gereiften Käse. Ohne auf Ihre Erfahrungen zurückgreifen zu können, hätten Sie es vielleicht für riskant (oder zumindest für unappetitlich) gehalten, diese Dinge zu essen. Aber schon nach einer kleinen Kostprobe zeigte sich, wie köstlich sie sind. Die Säure von Kefir, das hefige Aroma von Wasserkefir, die prickelnde Säure von Kombucha – all das mag für Ihren Gaumen vielleicht ungewohnt sein. Bei manchen Dingen sind Sie sicher vom ersten Schluck oder Biss an begeistert, andere sind gewöhnungsbedürftig. Das Wissen um den gesundheitlichen Nutzen dieser Nahrungsmittel macht es oft leichter, sich beherzter an ungewohnte Dinge heranzuwagen.

Arten der Fermentierung

Es gibt im Wesentlichen zwei Arten der Fermentierung: Spontangärung durch in der Umgebung vorhandene Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze und Gärung durch

Impfung eines Lebensmittels mit einer Starterkultur in Form eines Bakteriums, einer Hefe oder eines Schimmelpilzes. Bei beiden Arten kommt es im Anschluss daran entweder zu einer alkoholischen Gärung oder zu einer Säuregärung. Bei der alkoholischen Gärung, auch Ethanolgärung genannt, wird Zucker (Glukose, Fruktose oder Saccharose) durch Hefe anaerob (ohne Sauerstoff) in Alkohol umgewandelt. Bei der Säuregärung spielt entweder Essigsäure oder Milchsäure eine Rolle. Bei der Essigsäuregärung werden Stärke-, zucker- oder alkoholhaltige Substanzen durch Essigsäurebakterien (Acetobacteraceae) in Essigsäure umgewandelt. Bei der Milchsäuregärung wandeln Hefepilze und Bakterien Zucker und Stärke in Milchsäure um. In beiden Fällen entsteht eine so saure Umgebung, dass schädliche Bakterien nicht gedeihen können und das Lebensmittel nicht verdirbt.

Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt einen Überblick über die verschiedenen Gärungstypen.

Methoden des Fermentierens

Lebensmittel können auf unterschiedliche Weise fermentiert werden. Zu den einfachsten Methoden gehören das Einsalzen, das Einlegen in Salzlake, die Gärung durch Molke und durch Starterkulturen. Zwei weitere Methoden, Keimen und Einweichen oder Wässern, bewirken die Freisetzung wertvoller Nährstoffe und setzen den Gärprozess in Gang.

Einsalzen

Durch Osmose wird dem eingesalzenen Lebensmittel Feuchtigkeit entzogen. Diese Flüssigkeit verbindet sich mit dem Salz, wodurch eine natürliche Lake entsteht und sich Milchsäurebakterien entwickeln. Bei der Käseherstellung unterstützt das Einsalzen den Entzug von

Gärmittel, Starter

Fermentationsart: milchsauer

Obst	Starter: Salz, Lake, Molke, Wasserkefirkristalle, Wasserkefir, Sud von zuvor eingelegtem Obst
Gemüse, Kräuter	Starter: Durch Salz aktivierte Milchsäurebakterien, Salzlake, Molke, fertige Starterkulturen, Sud von zuvor eingelegtem Gemüse
Fleisch und Fisch	Starter: Durch Starterkulturen aktivierte Milchsäurebakterien, allein verwendet oder in Verbindung mit Salz, Lake und Molke
Hülsenfrüchte, Nüsse, Körner, Samen	Starter: Wasser, Salz, Salzlake, Molke, Starterkulturen auf Pilzbasis (Miso, Sojasauce)
Milchprodukte	Starter: fertige Starterkulturen, ein Rest Joghurt oder Kefir einer vorherigen Zubereitung
Wasserkefir	Starter: Wasserkefirkristalle

Fermentationsart: milchsauer, alkoholisch

Brote, Fladenbrote	Starter: Hefen, Milchsäurebakterien, Sauerteig (wilde Hefe), Joghurt, Buttermilch
Alkoholische Getränke: Bier, Wein, Apfelwein	Starter: Reinzuchthefen, Spontangärung

Fermentationsart: milchsauer, alkoholisch, essigsauer

Obstessig	Starter: Essigmutter
-----------	----------------------

Fermentationsart: milchsauer, essigsauer

Milchfreie, nicht-alkoholische Getränke, Kombucha	Starter: symbiotische Bakterien-Hefe-Kolonie (SCOBY, siehe Glossar)
---	---

Feuchtigkeit aus dem Käsebruch, bei Käsesorten mit Naturrinde wird dadurch die Feuchtigkeit an die Oberfläche gezogen, wo sie verdunstet und eine Rinde entstehen lässt. Ähnlich ist es beim Einsalzen von Fleisch oder Fisch; auch dort wird der Oberfläche durch das Einreiben mit Salz Feuchtigkeit entzogen und es entsteht eine Schutzschicht. In allen Fällen dient das Salz als Trocknungsmittel, bildet eine schützende Atmosphäre (indem es die Entwicklung nützlicher Bakterien in Gang setzt, während die der schädlichen Bakterien eingedämmt wird), wirkt als Konservierungsmittel und ist Geschmacksträger.

Beim Einsalzen von Gemüse wird das Salz direkt auf das Lebensmittel aufgestreut (z. B. Sauerkraut) und anschließend vermengt, behutsam geknetet und gestampft, damit es Wasser zieht.

Beim milchsauen Einlegen von Gemüse hängt die Salzmenge vom Gewicht des Gärguts ab, üblicherweise rechnet man einen Anteil von 1,5 Prozent des Gewichts.

Einlegen in Lake

Die erste Salzlake, in der jemals etwas eingelegt wurde, war zweifellos das Meerwasser. Für das Einlegen in Lake wird in der Regel eine Salzwasser-Lösung verwendet, mit der das Lebensmittel vollständig bedeckt wird. Je nach Art des eingelegten Lebensmittels und der erwünschten Ergebnisse werden auch andere Arten von Lake verwendet. Manchmal ist sowohl das Einsalzen als auch das Einlegen in Salzlake erforderlich, wenn etwa das Gärgut wenig eigene Feuchtigkeit enthält. Rezepte für verschiedene Arten von Lake finden Sie auf Seite 19 und 20.

Fermentieren mit Molke

Molke ist die wässrige Flüssigkeit, die sich bei gesäuerten Milch- und Käseprodukten nach der Milchgerinnung vom ausgefallenen Eiweiß absetzt. Abgetropfte, nicht erhitzte Molke (Molke, die nie wärmer als 43 Grad war) mit ihren

probiotischen und ernährungsphysiologisch wertvollen Bakterienarten dient dazu, bei vielen Lebensmitteln die Gärung in Gang zu setzen, und hilft beim Aufbau einer für die Vermehrung nützlicher Bakterien günstigen Umgebung. Sie wird verwendet für Obst, Gemüse, Nusskerne, Fleisch und Fisch, wie in der Tabelle auf Seite 11 gezeigt. Besonders gut eignet sie sich in der Kombination mit Obst, da durch deren Süße der salzige Beigeschmack abgemildert wird.

Am besten eignet sich die frisch abgetropfte Molke von Joghurt- oder Kefirkäse, aber auch die Molke einiger gereifter Käsesorten, die bei Temperaturen von unter 43 Grad hergestellt wurden (z. B. einfacher Ziegenfrischkäse) eignen sich. Das Fermentieren mit Molke erfolgt in der Regel in Kombination mit Salzlake, die durch die Molke leicht trüb wird.

Molke enthält in geringem Maße Laktose. Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit müssen möglicherweise den Verzehr von mit Molke fermentierten Lebensmitteln einschränken (oder ganz darauf verzichten).

Fermentieren mit Starterkulturen

Starterkulturen enthalten erwünschte Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze, die durch sogenanntes Impfen dem Nahrungsmittel zugeführt werden, um die Fermentation in Gang zu bringen. Aufgrund ihrer Zusammensetzung übertragen Starterkulturen ihre eigenen Eigenschaften auf die Gärumgebung und setzen das Wachstum von nützlichen Organismen, die auf den Speisen vorhanden

Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen, also einer Übertragung zwischen unterschiedlichen Starterkulturen, sollten diese stets in einem gewissen Abstand voneinander gelagert werden. Bei einer Kreuzkontamination würde die ursprüngliche Kultur ein Hybrid werden, eine neue Mischung anderer Kulturen, mit denen sie in Berührung gekommen ist, was sich negativ auf das gewünschte Resultat auswirkt.

sind, in Gang, sodass ein sicherer und erfolgreicher Gärprozess stattfinden kann. Häufig dient eine kleine Portion eines fermentierten Nahrungsmittels – Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerteig, Molke, Essigmutter oder Sud von sauer eingelegtem Gemüse – als Starter für einen neuen Ansatz desselben Produktes oder eines anderen Gärerzeugnisses.

Sprossen ziehen

Das Ziehen von Sprossen ist eine unkomplizierte Methode, nahrhafte Getreidekörner, Samen und Hülsenfrüchte in den Speiseplan zu integrieren. Der Keimvorgang neutralisiert Enzyminhibitoren und spaltet Mehrfachzucker auf. Darüber hinaus aktiviert der Keimprozess zahlreiche verdauungsfördernde Enzyme und erhöht den Gehalt vieler wichtiger Nährstoffe. Einige Belege deuten darauf hin, dass die Körner durch das Keimen möglicherweise bei einer Glutenunverträglichkeit weniger allergen wirken. Sprossen sind am besten verträglich, wenn sie leicht gegart oder einem Brotteig zugegeben werden.

Vorbereiten von Nusskernen

Aus Walnüssen, Pekannüssen, Haselnüssen, Cashewkernen, Pistazien, Pinienkernen und Kastanien lassen sich keine Sprossen ziehen, aber durch Einweichen in Salzwasser werden auch hier die Enzyminhibitoren deaktiviert, die Nüsse werden dadurch leichter verdaulich und verursachen keine Blähungen. Die rohen (das heißt ungerösteten) Nusskerne in gefiltertem und gesalzenem Wasser einweichen, harte Kerne wie die von Walnüssen oder Mandeln am besten über Nacht, bei Cashewkernen reichen 6 Stunden, bei Pinienkernen 4 Stunden. Nach dem Einweichen und Abtropfen können die Nusskerne bei schwacher Hitze (unter 46 Grad) im Dörrgerät, im Backofen oder in einer Pfanne auf dem Herd geröstet werden, bis sie trocken und leicht karamellisiert sind. Siehe Geröstetes Nussmus auf Seite 82.



Kichererbsen- und Linsensprossen

Selbst Sprossen ziehen

Geeignet zum Keimen sind alle Sorten von Getreide, Samen (wie Sesam oder Chia) und Hülsenfrüchte (wie Kichererbsen oder Linsen) in Bioqualität. In ein Keimgefäß (1 l Fassungsvermögen) etwa daumenhoch Körner oder Samen geben. (Als Keimgefäß eignen sich spezielle Keimbehälter oder Sprossengläser mit Siebdeckel, die man in vielen Bioläden oder im Internet findet.) Bis zur Schulter des Glases gefiltertes Wasser einfüllen und mit dem Siebdeckel verschließen. 8 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur einweichen lassen, dann das Wasser abgießen. Die Körner im Glas gründlich mit Wasser

spülen und anschließend das Glas zum Abtropfen umgedreht schräg stellen.

Nun die Körner täglich zwei- oder dreimal durchspülen und erneut abtropfen lassen. Nach 1–4 Tagen werden Keimlinge erkennbar, bei Sesamsamen innerhalb von 2 Tagen, bei größeren Körnern oder Hülsenfrüchten dauert es 3–4 Tage. Die fertigen Sprossen gut mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und das Glas mit einem festen Deckel dicht verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verzehren.



KAPITEL 3

FERMENTIERTES OBST UND GEMÜSE: PICKLES, ESSIG, SÄFTE, SAUCEN UND WÜRZBEILAGEN

Eingelegte Oliven 25
Tomatenketchup 30
Pilzketchup 31
Salzig-süß eingelegtes Gemüse 33
Mit Kleie fermentiertes Gemüse 35
Eingelegtes Dörrobst 38
Ananasessig 39
Pflaumenessig 40
Ahorn-Portwein-Essig 43
Granatapfelsirup 45
Kokosmilchjoghurt 46
Pflaumen-Rosinen-Senf 51
Eingemachter Rhabarber 51
Apfelkraut 54
Süße Tomaten-Jalapeño-Salsa 55
Aprikosen-Dattel-Chutney 56
Zwiebelkonfitüre Agrodolce 58
Lakto-Mayonnaise 59
Meerrettichpaste 59
Kimchi 60
Geräuchertes Sauerkraut 62
Apfel-Kümmel-Sauerkraut 63

Lange bevor es die Möglichkeiten der Kühlung gab, sorgte die Milchsäuregärung für eine perfekte Konservierung von Obst und Gemüse, auch wenn diese sich dabei umwandeln. Durch die Fermentation verändert sich die Konsistenz, der Geschmack wird vielschichtiger, die Aromen intensiver. Sie bewirkt eine bessere Verdaulichkeit und einen erhöhten Vitamingehalt. Milchsäurebakterien, die sich in Obst und Gemüse entwickeln, sorgen für knackige Gurken, tolle Essigsorten, pikante Saucen und praktische Beilagen.

In dieser umfassenden Kategorie der Fermentation können sich aus jeder beliebigen Frucht- oder Gemüsesorte mehrere, oft überraschende Zusatzprodukte ergeben. So erhält man durch das Fermentieren eines Produktes möglicherweise nebenbei auch noch einen Saft, eine Sauce, einen Fond oder eine Paste. Solche Nebenprodukte sind in diesem Buch als Bonus-Rezepte gekennzeichnet.

Während der Fermentation werden die in Obst und Gemüse enthaltenen Zucker- und Stärkearten durch verschiedene Stämme milchsäurebildender Bakterien (Laktobazillen) in Milchsäure umgewandelt. Diese Bakterien kommen überall vor und sind in großer Fülle auf



PFLAUMEN- ROSINEN-SENF

Ergibt 500 g

Gesamtdauer: Zubereitung 15 Minuten
+ Fermentation 3 Tage + Kühlung 3 Tage

Einer meiner Favoriten unter den fruchtigen Senfsorten. Er enthält kleine Fruchtstücke, die Textur geben. Köstlich auf einem Sandwich mit Schinken oder Salami. (Foto gegenüberliegende Seite)

25 g Senfpulver (möglichst eine mildere Sorte)

1 TL unbehandeltes feines Meersalz

2 TL naturbelassener, ungefilterter Honig

375 ml gefiltertes Wasser

1 EL Molke (Seite 19) oder Lake von fermentiertem Gemüse (z. B. Sauerkraut)

4 TL naturbelassener, ungefilterter Apfelessig

4 EL Pflaumenpaste (von der Herstellung von Pflaumenessig, Seite 28 und 41) oder gekaufte, ungesüßte Pflaumen im Glas

2 EL eingelegte dunkle Rosinen (Seite 38)

1 In einer Schüssel das Senfpulver mit dem Salz verrühren. Honig, Wasser, Molke und Essig zugeben und alles miteinander verquirlen. Die Mischung zusammen mit der Pflaumenpaste und den Rosinen in der Küchenmaschine oder im Cutter zu einer dicken Paste ver-

Im Uhrzeigersinn von oben: Einfacher Senf nach Dijon-Art, Pflaumen-Rosinen-Senf, Körniger Senf nach Dijon-Art, Tomatenketchup, Lakto-Mayonnaise

arbeiten. Sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas gefiltertes Wasser zugeben.

2 In ein Einmachglas umfüllen, gut verschließen und bei Zimmertemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Anschließend kalt stellen. Alle Zutaten sollten vor dem Verzehr gründlich durchziehen können. Senf hält sich gekühlt bis zu 2 Monate.

INGEMACHTER RHABARBER

Ergibt etwa 500 g

Gesamtdauer: Vorbereitung 10 Minuten + erste Gärungsphase 1 Woche + zweite Gärungsphase 8 Stunden + Kühlung 1 Woche

Erdbeeren und Rhabarber sind eine klassische Verbindung, ob in Eingemachtem, Obstkuchen oder Desserts. Die Süße der Erdbeeren ergänzt den säuerlichen Rhabarber perfekt. Beim klassischen Einmachen werden beide Früchte zusammen durch Kochen auf sämige Konsistenz eingedickt. Das in einigen nicht ganz ausgereiften Erdbeeren enthaltene Pektin dient dabei als natürliches Bindemittel für das Einmachgut. Hier wird der Rhabarber zunächst mithilfe der Süßsauren Salzlake (Seite 20) fermentiert. Nach einer ersten, einwöchigen Gärung wird der Rhabarber dann mit Erdbeer-Shrub (oder Sirup) gesüßt, nochmals fermentieren gelassen und wird anschließend im Kühlschrank gelagert, bis er weich ist. Der eingelegte Rhabarber ergibt eine leckere Füllung für Kuchen, beispielsweise den Obstkuchen auf Seite 222. Beim Backen wird der Rhabarber noch weicher.

Der Erdbeer-Shrub (nach Rezept Seite 169 aus 300 g Erdbeeren, 180 ml Apfelessig und ½ l Limettensaft hergestellt) muss 1 Woche vor dem Fermentieren des Rhabarbers zubereitet werden.

**½ kg geputzte Rhabarberstangen, nur roter Teil
½ l süßsaure Salzlake (Seite 20), ohne den Senf
375 ml Erdbeer-Shrub**



1 Die Rhabarberstangen so kürzen, dass sie aufrecht in ein mit Gärverschluss ausgestattetes 1-l-Einmachglas passen. Das Glas mit den Stangen füllen und bis 2½ cm unter den Rand mit Lake aufgießen. Den Deckel mit Gärverschluss aufsetzen und das Glas 1 Woche an einem lichtgeschützten, kühlen Ort stehen lassen.

2 Nach 1 Woche den Rhabarber abgießen und die Stangen schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Rhabarberstücke in eine Schüssel geben und mit dem Erdbeer-Shrub vermengen. In ein ½-l-Einmachglas geben, ein Käseleinen darüberspannen und mit Gummiband fixieren. Bei Zimmertemperatur 8 Stunden oder über Nacht ruhen lassen. Das Tuch abnehmen, das Glas mit einem Deckel verschließen und vor der Verwendung 1 Woche oder länger im Kühlschrank ziehen lassen. Am besten innerhalb von 1 Monat aufbrauchen.

Rhabarber – streng genommen ein Gemüse, auch wenn er als Frucht behandelt wird – ist eine schöne Pflanze mit großen, krausen Blättern, die am Ende von faserigen rosa bis roten Stängeln sitzen. Sie sind das erste, was sich von der Pflanze im späten Frühling aus der Erde kringelt. Der essbare Teil der Pflanze sind die hell- oder dunkelroten Stängel, die Rhabarberstangen, die Blätter dagegen sind für den Menschen giftig. Wenn die Stangen ihre volle Größe und eine kräftige Farbe erreicht haben, werden sie durch eine Drehbewegung von der Pflanze abgelöst. Die grünen Enden sowie die Blätter werden abgeschnitten und weggeworfen. Rhabarberstangen werden in der Regel in mundgerechte Stücke geschnitten, gesüßt und gekocht, bis sie weich genug zum Essen sind. Die Zugabe eines Süßungsmittels dickt die Masse ein und mildert den natürlicherweise leicht bitteren Geschmack des Rhabarbers.



BAUERN-FRISCHKÄSE

Ergibt etwa ½ kg

Gesamtdauer: Zubereitung 30 Minuten + Dicklegen 12 Stunden + Entmolken 6–12 Stunden

Echter hausgemachter Frischkäse ist eine besondere Delikatesse. Wohl die wenigsten Menschen haben eine Ahnung davon, wie gut Frischkäse eigentlich schmecken kann. Die meisten als Frischkäse verkauften Produkte sind industriell hergestellt, aus dickgelegter Milch, die stark erhitzt wurde, dann zentrifugiert, um die Molke herauszuschleudern, und schließlich mit Salz und verschiedenen Stabilisatoren vermischt, damit ein Käse mit langer Haltbarkeit entsteht. Das hat mit diesem hier rein gar nichts gemein. Wer einmal seinen eigenen Frischkäse gemacht hat, wird nie wieder gekauften essen wollen.

- 1 l pasteurisierte Vollmilch oder teilentrahmte Milch, 1 Stunde bei Zimmertemperatur gelagert
- 1 l pasteurisierter Rahm (Sahne), 1 Stunde bei Zimmertemperatur gelagert
- ¼ TL mesophile Starterkultur
- 2 Tropfen Calciumchlorid, verdünnt mit 2 EL kaltem chlorfreiem Wasser
- 3 Tropfen Lab, verdünnt mit 2 EL kaltem chlorfreiem Wasser
- 1 TL unbehandeltes mittelgrobes Meersalz

- 1 In einem 6-l-Topf ein Wasserbad aufsetzen (siehe Seite 94) und das Wasser auf 26–30 Grad erwärmen.
- 2 Die Milch in einen 4-l-Topf geben und im Wasserbad langsam auf 24 Grad erwärmen; das wird etwa 10–15 Minuten dauern. Vom Herd nehmen.
- 3 Die Starterkultur über die Milch streuen und 5 Minuten aufquellen lassen. Den Starter durch Auf-und-ab-Bewegungen mit dem Schneebesen gleichmäßig in der Milch verrühren. Dann das verdünnte Calciumchlorid zugeben und behutsam 1 Minute in Auf-und-ab-Bewegungen mit dem Schneebesen unterrühren. Das Lab anschließend auf dieselbe Weise zugeben.
- 4 Den kleineren Topf zudecken und das Wasserbad vom Herd nehmen. Bei Zimmertemperatur etwa 12 Stunden ruhen lassen, bis die Milch dickgelegt ist. Dabei fällt das Milcheiweiß aus und die Molke setzt sich als fast klare, nur leicht grünliche Flüssigkeit ab.
- 5 Ein Sieb mit einem feuchten feinmaschigen Mull- oder Käsetuch auslegen und seitlich überhängen lassen. Nun vorsichtig die sahnige Gallerte in das vorbereitete Sieb schöpfen. Das Tuch an den Ecken zu einem Beutel verknoten und an einem langen Löffelstiel zum Abtropfen über einem tiefen Kochtopf oder lebensmittelechten Kübel aufhängen, bis nach etwa 6–8 Stunden die gewünschte Frischkäse-Konsistenz erreicht ist.
- 6 Den Käse aus dem Beutel nehmen und in eine Schüssel geben. Das Salz zugeben und durch Rühren oder Kneten untermengen. Zu einem Block oder einer Rolle formen, in Frischhaltefolie einschlagen oder in einem Behälter aufbewahren. Der Frischkäse hält sich gekühlt bis zu 2 Wochen.



SCHOKO-CUPCAKES AUS SAUERTEIG

mit Frischkäse-Kokos-Pekan-Frosting

Ergibt 24 Cupcakes

Diese Cupcakes sind meine Antwort auf den köstlichen Schokoladenkuchen meiner Großmutter. Um der Schokokuchen-Tradition meiner Großmutter treu zu bleiben, schwebte mir vor, dass die Sauerteig-Cupcakes ein Kokos-Pekannuss-Frosting mit Frischkäse bekommen sollten, und hier kommt der hausgemachte Bauern-Frischkäse (Seite 104) ins Spiel. Natürlich können Sie auch einen gekauften Frischkäse verwenden, achten Sie aber darauf, dass er von hochwertiger Qualität ist und keine Stabilisatoren enthält. Dieses Frosting ist so gut, dass man es löffelweise essen könnte.

CUPCAKES

90 ml Vollmilch

175 g Zartbitterschokolade, in Stücke zerkleinert
ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote (ersatzweise
gemahlene Vanille oder Vanilleextrakt)

⅓ TL Balsamicoessig

175 g Butter, zimmerwarm

300 g Vollrohrzucker

4 große Eier, getrennt

375 ml Sauerteigstarter (Seite 133)

200 g Weizenmehl Type 405

1 TL unbehandeltes feines Meersalz

1 EL Backpulver

1 TL Backnatron (Kaisernatron)

FROSTING

100 g Butter, in Stücke geschnitten

150 g dunkelbrauner Zucker

160 g Bauern-Frischkäse (Seite 104) oder anderer
naturbelassener Frischkäse

100 g Kokosraspel, geröstet

60 g Pekannusskerne, geröstet

- 1 Für die Cupcakes ein Muffinbackblech mit 24 Mulden mit Backförmchen auslegen und beiseitestellen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen und den Rost so platzieren, dass die Muffins in der Mitte gebacken werden.
- 2 In einem kleinen Topf die Milch auf schwacher bis mittlerer Stufe erwärmen. Die Schokoladenstücke in die Milch geben und 5 Minuten erwärmen, sodass sie langsam schmelzen. Dann unter Rühren vollständig schmelzen lassen. Die Vanille sowie den Essig zugeben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3 In der Rührschüssel der Küchenmaschine die Butter und den Zucker mit den Rührbesen auf mittlerer Stufe etwa 2 Minuten zu einer hellen, schaumigen Creme rühren. Dann auf niedriger Stufe die Eigelbe unterrühren, jeweils 2 auf einmal. Anschließend den Sauerteigansatz zugeben und gut untermengen, zuletzt die abgekühlte Schokoladenmischung unterrühren. Beiseitestellen.
- 4 Mehl, Salz, Backpulver und Backnatron in eine weitere Schüssel sieben.
- 5 Die Eiweiße in einer sauberen, trockenen Schüssel in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät auf hoher Stufe zu steifem Eischnee schlagen.
- 6 Ein Drittel der Mehlmischung unter die Schokomasse ziehen. Dann behutsam die Hälfte des Eischnees unterheben. Anschließend ein weiteres Drittel der Mehlmischung zugeben, den restlichen Eischnee unterheben und schließlich das letzte Drittel der Mehlmischung einarbeiten.



REGISTER

A

Adobo-Sauce 215
Ahorn-Portwein-Essig 43
Ananassessig 39
Äpfel
 Apfelkraut 54
 Apfel-Kümmel-Sauerkraut 63
Apfelessig 19
Apfelsaft
 Geschmorte Entenkeule 206
Aprikosen
 Aprikosen-Dattel-Chutney 56
 Obstkuchen 222
Aufbewahrung von Lebensmitteln 15
Ausrüstung und Zubehör
 für Gärgetränke 164
 zum Bierbrauen 182
 zum Einlegen von Fleisch und Fisch 144
 zum Fermentieren 17
 zur Käseherstellung 88

B

Bauern-Frischkäse 104
Bier 181
 Bierlake 20
 Fish 'n' Chips im Bierteig 218
 Hop Stoopid Ale 188
 Pfeffriges Lagerbier nach Pilsner-Art 186
Bierbrauen
 Ausrüstung 182
 Vorbereitung und Arbeitsschritte 184
 Zutaten 182ff.
Blauschimmel, Jack Cheese 116
Blumenkohl-Kartoffel-Curry 198
Bohnen
 Fermentierte Bohnenpaste 80
 Gegrillte Buttermilch-Fladenbrote mit schwarzen Bohnen 126
 Hummus aus Kichererbsensprossen 67
 Salzig-süß eingelegtes Gemüse 33

Brot, Fladenbrot

Dosas aus Linsensprossen 128
Gegrillte Buttermilch-Fladenbrote mit schwarzen Bohnen 126
Gegrilltes Joghurt-Naan 203
Gesäuertes Maisbrot 124
Maissprossen-Tortillas 125
Mit Falafel gefüllte Molke-Fladen und eingelegtes Gemüse 201
Panettone Originale 138
Rosmarin-Zitronen-Topfbrot 130
Sauerteig-Pizza 137
Sprossenbrot 132
Walnuss-Petersilien-Sauce mit Sauerteig 213

Brühen

Dashi 78
Gemüsefond 28

Butter

Butterzubereitungen 99
Geklärte Butter 129
Sauerrahmbutter 98

C

Calciumchlorid 88
Chèvre (Ziegenkäse)
 Ziegenfrischkäse (Grundrezept) 103
 Ziegenkäse im Aschemantel 113
 Ziegenkäseküchlein mit Mandelkruste 224
Chicorée
 Kartoffeln mit karamellisiertem Chicorée 195
Chilischoten
 Chili-Knoblauch-Paste 79
 Geröstete Räucherchilis 78
 Rauchige Chipotle-Chilis in Adobo 76
 Süße Tomaten-Jalapeño-Salsa 55
Chutney, Aprikosen-Dattel- 56
Clotted Cream 102
Corned Beef 153

Crème fraîche 97

Ziegenfrischkäse-Karamellsauce 226
Crème fraîche aus Ziegenmilch 97
Cupcakes, Schoko- aus Sauerteig 220

D

Dashi 78
Dattel-Chutney, Aprikosen- 56
Dauerwurst 160
Desserts
 Joghurt-Kardamom-Eis 225
 Obstkuchen 222
 Schoko-Cupcakes aus Sauerteig 220
 Ziegenkäseküchlein mit Mandelkruste 224
Digestifs 165
Dosas aus Linsensprossen 128

E

Eingelegtes
 Eingelegtes Dörrröbst 38
 Eingelegte Sardinen mit Fenchel 150
 Mit Kleie fermentiertes Gemüse 35
 Kimchi 60
 Pickles aus »Stumpf und Stiel« 33
 Salzig-süß eingelegtes Gemüse 33
 Süßsaure Salzlake 20
Einlegen in Lake 11
 Basis-Salzlake 19
 Bierlake 20
 Gemüselake 20
 Süßsaure Salzlake 20
Einsalzen 10
Eis, Joghurt-Kardamom- 225
Ente
 Entenfett, ausgelassen 160
 Enten-Prosciutto 158
 In Apfelsaft geschmorte Entenkeule 206
Erfrischungsgetränke
 Ginger Beer (Ingwerbier) 166
 Natürliche Limonaden 164

Root Beer 168
 Wasserkefir-Soda mit Kokos
 und Ingwer 174
Essig
 Ahorn-Portwein-Essig 43
 Ananas-Essig 39
 Ansatzessig 42
 Apfelessig 19
 Gemüseessig 39
 Obstessig 39
 Pflaumenessig 40
 Trinkessig 169
 Essigmutter 43
F
Falafel
 Mit Falafel gefüllte Molke-Fladen
 und eingelegtes Gemüse 201
 Sesamfalafel 203
Fermentierung
 Arten der Fermentierung 10
 Ausrüstung und Zubehör 17
 Gärmittel, Starter 11
 geeignete Umgebung 14
 Methoden 10
 Sicherheit und Sauberkeit 16
Fermentierte Nahrungsmittel
 Geschmack und Aroma 10
 Integrierung in den Speiseplan 7
 Aufbewahrung 21
Feta
 Hähnchenbrust mit Fetafüllung 216
 Körniger Feta 107
 Körniger Feta in Weinblättern 110
 Ziegenfeta in Kräuter-Olivenöl-
 Marinade 108
Fisch
 Asiatische Fischsauce 145
 Eingelegte Sardinen mit Fenchel 150
 Fish 'n' Chips im Bierteig 218
 Gebratener Kabeljau auf Gemüse-
 streifen 207
 Geräucherte Forelle 211

Graved Lachs 149
 Thunfisch, sauer eingelegter Gemüsesalat
 und Reis 196
 Tonnato-Paste oder -Sauce 153
 Worcestersauce 146
 Würzig marinierter Thunfisch 152
 Fischsauce, asiatische 145
 Fladenbrot, siehe Brot
 Forelle, geräuchert 211
Frischkäse
 Bauern-Frischkäse 104
 Frischkäse-Kokos-Pekan-Frosting 220
 Frischkäse-Tortenboden 222
 Frosting, Frischkäse-Kokos-Pekan- 220
Früchte (siehe auch einzelne Obstsorten)
 Ansatzessig 42
 Apfelkraut 54
 Eingelegtes Dörrobst 38
 Essig 39
 Fermentiertes Obst 23
 Fruchtmos 28
 Obstkuchen 222
 Perliger Frucht-Kombucha 180
 Säfte 28
 Saucen 28
 Fruchtsirup 44
 Vorbereitung 18

G
Garnelen
 Garnelenpaste 147
 Scharf-saure Tofu-Suppe mit Garnelen
 und eingelegtem Gemüse 200
Gemüse (siehe auch einzelne Gemüsesorten)
 Essig 39
 Gemüsfond 28
 Gemüselake 20
 mit Kleie fermentiertes Gemüse 35
 Pickles aus »Stumpf und Stiel« 33
 Salzig-süß eingelegtes Gemüse 33
 Vorbereitung 24
 Gerinnungsmittel 91

Getränke
 Ausrüstung und Zubehör 164
 Digestifs, Kräutertonika 165
 Ginger Beer (Ingwerbier) 166
 Ingwer-Minze-Shrub 169
 Kombucha 177
 Milchkafir 175
 natürliche Limonaden 164
 Perliger Frucht-Kombucha 180
 Root Beer 168
 Rote-Bete-Kwass 176
 Tonika (Stärkungsgetränke) 165
 Wasserkefir 171
 Wasserkefir-Soda mit Kokos
 und Ingwer 174
 Geklärte Butter 129
 Granatapfelsirup 45
 Graved Lachs 149
 Griechischer Joghurt, fettarmer 100
Grünkohl
 Gebratener Kabeljau auf Gemüse-
 streifen 207
 Grünkohl-Spinat-Salat 194
H
 Hähnchenbrust mit Fetafüllung 216
 Hefe 184
 Honig 19
 Hopfen 183, 184
 Hop Stoopid Ale 188
 Pfeffriges Lagerbier nach Pilsner-Art 186
Hummus
 Hummus aus Kichererbsensprossen 67
 Mit Falafel gefüllte Molke-Fladen und
 eingelegtes Gemüse 201
 Sesam-Falafel 203
I
Ingwer
 Ginger Beer (Ingwerbier) 166
 Ingwer-Minze-Shrub 169
 Ingwerstarter 167
 Wasserkefir-Soda mit Kokos
 und Ingwer 174

J

Jack Cheese mit Blauschimmel 116

Joghurt

Fettarmer Joghurt nach griechischer Art 100

Frozen Kokosjoghurt 49

Kokosmilch-Joghurt 46

Safran-Joghurt-Käse 101

Safran-Joghurt-Sauce 210

Tzatziki 217

Joghurt-Kardamom-Eis 225

K

Kabeljau

Fish 'n' Chips im Bierteig 218

Gebratener Kabeljau auf Gemüsestreifen 207

Karamellsauce, Ziegenfrischkäse- 226

Kartoffeln

Blumenkohl-Kartoffel-Curry 198

Fish 'n' Chips im Bierteig 218

Entenkeule mit Apfel-Kümmel-Sauerkraut und Kartoffeln 206

Kartoffel-Kräuter-Gnocchi 205

Kartoffeln mit karamellisiertem

Chicorée 195

Käse

Bauern-Frischkäse 104

Frischkäse-Kokos-Pekan-Frosting 220

Frischkäse-Tortenboden 222

Hähnchenbrust mit Fetafüllung 216

Jack Cheese mit Blauschimmel 116

Käse und Bier 121

Körniger Feta 107

Körniger Feta in Weinblättern 110

Rahmiger Münsterkäse 111

Safran-Joghurt-Käse 101

Tafelkäse nach Tomme-Art 120

Ziegenfeta in Kräuter-Olivenöl-Marinade 108

Ziegenfrischkäse, einfacher (Chèvre) 103

Ziegenfrischkäse-Karamellsauce 226

Ziegenkäse im Aschemantel 113

Ziegenkäseküchlein

mit Mandelkruste 224

Käsebruch 95

Käseherstellung

Asche, pflanzliche 92

Ausrüstung und Zubehör 88

Starterkulturen 90

Vorbereitung und Techniken 93

Zutaten 89

Kefir 170

Milchkefir 175

Wasserkefir 171

Wasserkefir-Soda mit Kokos

und Ingwer 174

Kernige Getreidesprossen-Cracker 141

Ketchup

Pilzketchup 31

Tomatenketchup 30

Kichererbsen

Hummus aus Kichererbsensprossen 67

Mit Falafel gefüllte Molke-Fladen 201

Sesamfalafel 203

Kimchi 60

Scharf-saure Tofu-Suppe mit Garnelen und eingelegtem Gemüse 200

Knoblauch

Chili-Knoblauch-Paste 79

Fermentierter Knoblauch 79

Knoblauch und Schalotten

aus dem Ofen 208

Kohl

Apfel-Kümmel-Sauerkraut 63

Geräuchertes Sauerkraut 62

Kimchi 60

Kokosnuss

Frozen Kokosjoghurt 49

Kokosmilch-Joghurt 46

Frischkäse-Kokos-Pekan-Frosting 220

Wasserkefir-Soda mit Kokos

und Ingwer 174

Kombucha 177

Perliger Frucht-Kombucha 180

Konfitüren und Konserven

Eingemachter Rhabarber 51

Ponzu-Zwiebel-Konfitüre 207

Zwiebelkonfitüre Agrodolce

Kwass, Rote-Bete- 176

L

Lab 91

Lachs

Graved Lachs 149

Lakto-Mayonnaise 59

Lamm, gegrillt 210

Läuterzucker 44

Linsen

Dosas aus Linsensprossen 126

Walnuss-Rahm-Linsen 211

M

Mais

Fermentierte Bohnenpaste 80

Maissprossen-Tortillas 125

Maismehl

Gesäuertes Maisbrot 124

Maissprossen-Tortillas 125

Malz (gemälztes Getreide) 182, 185

Mandeln

Geröstetes Nussmus 82

Panettone Originale 138

Ziegenkäseküchlein mit Mandelkruste 224

Mayonnaise, Lakto- 59

Meerrettichpaste 59

Milch 89

Miso 73

Miso-Dressing 198

Molke 19

Rahmige Molkenreduktion 205

Saucen auf Molkebasis 119

Münsterkäse, rahmiger 111

Mus

Geröstetes Nussmus 82

Herzhaftes Walnuss-Thymian-Mus 84

N

Naan, Joghurt-, gegrillt, gefüllt
mit Kräuter-Nussmus 203
Nüsse (siehe auch einzelne Nussarten)
Einweichen und Vorbereiten 12
Geröstetes Nussmus 82

O

Obstkuchen 222
Oliven
Eingelegte Oliven 25
Kräuter-Oliven-Pickles 81

P

Panettone Originale 138
Pastrami, geräuchert 154
Pekan-Frischkäse-Kokos- Frosting 220
Pflaumen
Obstkuchen 222
Pflaumenessig 40
Pflaumen-Rosinen-Senf 51
Pickles
Kräuter-Oliven-Pickles 81
Pickles aus »Stumpf und Stiel« 33
Pilze
Grünkohl-Spinat-Salat 194
Pilzketchup 31
Pizza, Sauerteig- 137
Ponzu-Sauce 78
Ponzu-Zwiebel-Konfitüre 207

R

Reifeboxen 96
Rhabarber, eingemachter 51
Rindfleisch
Corned Beef 153
Dauerwurst 160
Gegrilltes Kronfleisch 212
Geräuchertes Pastrami 154
Root Beer 168
Rosinen
Ahorn-Portwein-Essig 43

Panettone Originale 138
Pflaumen-Rosinen-Senf 51
Rosmarin-Zitronen-Topfbrot 130
Rote-Bete-Kwass 176

S

Safran
Safran-Joghurt-Käse 101
Safran-Joghurt-Sauce 210
Saft 28
Salami, luftgetrocknet 157
Salatdressing
Miso-Dressing 198
Tomatendressing 194
Salat
Grünkohl-Spinat-Salat 194
Thunfisch, sauer eingelegter Gemüsesalat
und Reis 197
Salatgurke
Tzatziki 217
Salsas
Fermentierte Bohnenpaste 80
Süße Tomaten-Jalapeño-Salsa 55
Salz 10, 18, 92
Sardellen
Asiatische Fischsauce 145
Worcestersauce 146
Sardinen
Asiatische Fischsauce 145
Eingelegte Sardinen mit Fenchel 150
Saucen
Adobo-Sauce 215
Asiatische Fischsauce 145
auf Molkebasis 119
Ponzu-Sauce 78
Safran-Joghurt-Sauce 210
Sojasauce 74
Süße Tomaten-Jalapeño-Salsa 55
Tonnato-Sauce 153
Tzatziki 217
Walnuss-Petersilien-Brotsauce 213
Worcestersauce 146
Ziegenfrischkäse-Karamellsauce 226

Sauerkraut

Apfel-Kümmel-Sauerkraut 63
Geräuchertes Sauerkraut 62

Sauerteig

Sauerteigstarter mit wilden Hefen 133
Sauerteig-Pizza 137
Schoko-Cupcakes aus Sauerteig 220
Walnuss-Petersilien-Brotsauce 213
Schalotten und Knoblauch aus dem Ofen 208
Schoko-Cupcakes aus Sauerteig 220
Schweinefleisch
Dauerwurst 160
Langsam gegartes Schweinefleisch
in Adobo 215
Luftgetrocknete Pimenton-Salami 157

Senf

Einfacher Senf nach Dijon-Art 68
Körniger Senf nach Dijon-Art 69
Pflaumen-Rosinen-Senf 51

Sesam

Sesamfalafel 203
Sprossen-Tahini 85

Shrubs 169

Ingwer-Minze-Shrub 169

Sirup

Fruchtsirup 44
Granatapfelsirup 45
Ingwer-Minze-Shrub 169
Läuterzucker 44

Sojabohnen

Fermentierter weißer Tofu 72
Miso 73
Sojamilch 69
Sojasauce 75
Tofu 70

Spinat

Grünkohl-Spinat-Salat 194
Scharf-saure Tofu-Suppe 200

Sprossen 12, 13

Starterkulturen 12, 19, 90

T

Tahini

- Hummus aus Kichererbsensprossen 67
- Sprossen-Tahini 85

Tee

- Geräucherte Forelle 211
- Kombucha 177
- Perliger Frucht-Kombucha 180

Thunfisch

- Thunfisch, sauer eingelegter Gemüsesalat und Reis 196
- Tonnato-Paste oder -Sauce 153
- Würzig marinierter Thunfisch 152

Tofu 70

- Fermentierter weißer Tofu 72
- Scharf-saure Tofu-Suppe 200

Tomme, Tafelkäse nach Tomme-Art 120

Tomaten

- Adobo-Sauce 215
- Hähnchenbrust mit Fetafüllung 216
- Rauchige Chipotle-Chilis in Adobo 76
- Süße Tomaten-Jalapeño-Salsa 55
- Tomatendressing 194
- Tomatenketchup 30

Tonika, Kräuter- (Stärkungsgetränke) 165

Tonnato-Paste oder -Sauce 153

Tortillas, Maissprossen- 125

Tzatziki 217

V

Vorspeisenplatte 192

W

Walnüsse

- Geröstetes Nussmus 82
- Grünkohl-Spinat-Salat 194
- Herzhaftes Walnuss-Thymian-Püree 84
- Walnuss-Petersilien-Brotsauce 213
- Walnuss-Rahm-Linsen 211

Wasser 19, 92, 182

Wasserbad 94

Weinblätter, körniger Feta 110

Worcestersauce 146

Wurstwaren

- Dauerwurst 160
- Luftgetrocknete Pimenton-Salami 157

Z

Ziegenmilch

- Crème fraîche aus Ziegenmilch 97
- Körniger Feta 107
- Körniger Feta in Weinblättern 110
- Ziegenfeta in Kräuter-Olivenöl-Marinade 108
- Ziegenfrischkäse, einfacher 103
- Ziegenfrischkäse-Karamellsauce 226
- Ziegenkäse im Aschemantel 113
- Ziegenkäseküchlein mit Mandelkruste 224

Zubehör, siehe Ausrüstung und Zubehör

Zwiebel

- Blumen-Kartoffel-Curry 198
- Ponzu-Zwiebel-Konfitüre 207
- Zwiebelkonfitüre Agrodolce 58

ÜBER DIE AUTORIN

Ich danke Sally Fallon, dass sie ihr Wissen mit mir teilt, und Sandor Katz für seinen wichtigen Beitrag am wiedererweckten Interesse für das Fermentieren von Nahrungsmitteln.

In Liebe und Dankbarkeit gedenke ich schließlich meiner verstorbenen Mutter, die mir vor langer, langer Zeit die Welt der Ernährung nahebrachte.

MARY KARLIN ist leidenschaftliche Köchin, Kochdozentin, Kochbuchautorin und Food-Autorin. Sie gehörte zu den Gründern der preisgekrönten Ramekins Culinary School im kalifornischen Sonoma, wo sie mehr als zehn Jahre lang Kurse gab zu Themen wie dem Kochen auf Holzfeuer, der Käseherstellung, dem Fermentieren und der Mittelmeerküche. Heute ist sie dort weiterhin als Gastdozentin tätig, ebenso an anderen bekannten Institutionen rund um die Themen Käseherstellung und Kulinarik. Über die Website craftsy.com gibt sie einen Online-Kurs zur Käseherstellung («Artisan Cheese Making»). Wenn sie nicht gerade Kochkurse gibt, weilt sie im nördlichen Kalifornien oder in Arizona, stellt dort Käse her, füllt ihren Vorrat mit fermentierten Speisen auf und kocht auf dem Holzofen.

Von Mary Karlin sind bisher bereits zwei Kochbücher auf Englisch erschienen: *Wood-Fired Cooking* (2009) und *Artisan Cheese Making at Home* (2011).

www.marykarlin.com

www.artisancheesemakingathome.com

www.masteringfermentation.com