

LEIDENSCHAFTLICH KOCHEN

FERMENTIEREN





Inhalt

6 VORWORT

8 Das Prinzip

10 BEDEUTUNG VON FERMENTATION

12 HISTORIE

14 REGIONALITÄT

16 MODERNE

18 ARTEN DER FERMENTATION

22 DAS EQUIPMENT FÜRS FERMENTIEREN

26 DIE FERMENTATIONEN

68 Die Praxis

72 FRÜCHTE

96 GEMÜSE

124 HÜLSENFRÜCHTE

140 GETREIDE

152 PILZE

164 WILDPFLANZEN

184 MOLKEREIPRODUKTE

200 BEZUGSQUELLEN

201 DIE AUTORINNEN

202 REGISTER

207 BILDNACHWEIS

208 IMPRESSUM

Aromenspektrum durch Fermentationsarten

Das gewünschte aromatische Ergebnis und der Rohstoff bedingen die passende Fermentationsart. Ein und dasselbe Ausgangsprodukt kann durch das Schaffen von Idealbedingungen für verschiedene Kulturen und/oder Beimpfen mit einer Starterkultur zu vollkommen anderen Aromen und Texturen fermentiert werden. Während ein Apfel enzymatisch gebräunt karamellartige, schwere Aromen hervorbringt, wird er essigsauer vergoren, aufgrund der beteiligten Mikroorganismen, eher spitze, säuerliche und doch florale Aromen hervorbringen. Aber selbst innerhalb einer Fermentationsart lassen sich durch die Lenkung der Parameter kulturspezifische Organismen fördern, die das aromatische Spektrum verändern. Schon die Variation der Fermentationstemperatur kann bei ein und demselben Prozess zu einem unterschiedlichen Aromengemisch führen.



Milchprodukte



Obst



Wildpflanzen



Gemüse



Getreide



Hülsenfrüchte



Pilze



KOMBUCHA

Neben gesüßten Teeextrakten (auch aus Kräutern und anderen Pflanzen) eignen sich vor allem süße Fruchtsäfte für die Kombuchaherstellung.



ESSIGSÄUREGÄRUNG

Zuckerreiche Rohstoffe, die sich gut zu Alkohol vergären lassen, eignen sich ideal, um eine Essigsäuregärung anzuschließen.



WASSERKEFIR

Gezuckerte Getreide- und Gemüsesäfte eignen sich als spannende Ausgangsbasis für Wasserkefirferment.



MILCHSÄUREGÄRUNG

Ob Milchprodukte, Gemüse, Pilze oder Bohnen, die Bandbreite an milchsauer vergärbaren Rohstoffen ist vielfältig.



HEFE UND ALKOHOLISCHE GÄRUNG

Ein hoher Gehalt an Zuckern, wie in Obst, oder komplexeren Kohlenhydraten, wie in Getreide, ist die Voraussetzung für die Herstellung von Alkohol.



ENZYMATISCHE UMWANDLUNG

Gemüse, Obst, Nüsse und Pilze, die reich an phenolhaltigen Verbindungen sind, lassen sich ideal enzymatisch bräunen.



EDELSCHIMMEL

Rohstoffe zur Edelschimmel-fermentation sind sehr abhängig von der jeweiligen Kultur. Getreide, Milch und Hülsenfrüchte haben sich etabliert.



MILCHKEFIR

Verschiedenste Milchsorten lassen sich durch die Zugabe von Milchkefirkristallen mittels Fermentation umwandeln.

Fermentation 2: Lacto-Fermentation

Eine der gängigsten Techniken, Lebensmittel haltbar zu machen und zu verfeinern, ist die Lacto-Fermentation (Milchsäuregärung; Milchsäure = Lactat). Ermöglicht wird sie durch Milchsäurebakterien (Lactobazillen, LAB), die uns mit ihrer Omnipräsenz und Anspruchslosigkeit weltweit delikate Produkte beschere: von Sauerkraut über Salzgurken, Butter, Käse, Oliven, Joghurt, Sauerteigbrot, Chutneys, Kwass, Kimchi bis hin zu Tsukemono, um nur einige wenige zu nennen.

Lacto-Fermentation ist ein unkomplizierter Einstieg, um ohne besonderes Equipment relativ spontan Produkte zu veredeln – sei es, um der Beeren- oder Kürbisschwemme und zu viel gekauftem Gemüse Herr zu werden oder oft aussortierte Gemüseteile wie Mangold-, Kohl- und Brokkolistrünke, aber auch vermeintliche Reste, etwa Wassermelonenschalen, in wahre Genüsse zu verwandeln. Wer häufig lacto-fermentierte Lebensmittel isst, profitiert zudem gesundheitlich: Milchsäurebakterien fördern eine gesunde Mikrobiota und eine gute Verdauung. Dies ist neben dem Geschmack ein essenzieller Unterschied zu anderen Konservierungsmethoden, bei denen das Wachstum von Mikroorganismen unterbunden werden soll, wie beim Sauereinlegen/Pickeln (die Säure ist hier Zutat, während beim Fermentieren die milchsäure Lake ein Ergebnis ist) oder Einwecken. Beides sind zwar Haltbarmachungs-, aber keine Fermentationsmethoden.





Praxis

70	Einführung in die Fermentationspraxis
72	Früchte
96	Gemüse
124	Hülsenfrüchte
140	Getreide
152	Pilze
164	Wildpflanzen
184	Molkereiprodukte

Einführung in die Fermentationspraxis

Die Beobachtungen von Naturprozessen sorgten dafür, dass sich Fermentieren als älteste Zubereitungsart zu einer gängigen kulturellen Praxis etablierte. Mit der Globalisierung geraten traditionell gewachsene Techniken in neue Hände und sorgen auf diesem Weg für eine große Bandbreite an Innovationen. Wissenschaftliche Erkenntnisse helfen uns, die beteiligten Organismen zu verstehen, gänzlich erklären können wir die Prozesse aber nicht. Vor allem die Wertschätzung für lokale und regionale Produkte bringt das Fermentieren wieder als interessante Methode zurück in die Küchen.

Die zuvor beschriebenen Fermentationsprozesse kommen so systematisch nicht in der Realität vor. Kein Rohstoff wird von nur einem Organismus von A nach B fermentiert. Es gibt diverse beteiligte Organismen, Zwischenprodukte und ineinander verwobene Prozesse, die aufgrund ihrer Komplexität nicht beschrieben werden konnten. Wichtig für das Arbeiten mit fermentierenden Lebensmitteln sind Zeit, Geduld und Erfahrung. Vor allem wenn man sich an komplexere Fermentierprodukte wagen möchte, sollte man sich vorher an »sichereren« Varianten ausprobieren. Lebensmittel, die fermentiert werden, sind ein bisschen wie Haustiere: Sie benötigen – je nach Rasse bzw. Art – mehr oder weniger Futter und Streicheleinheiten. Wer einem Kind ein erstes Haustier schenkt, startet meist auch nicht mit einem hochsensiblen Rennpferd. Mit einem aktiven Sauerteig und einem Kombucha ist man z. B. schon gut beschäftigt, um beide gesund zu halten. Sobald man aber einmal in den Genuss der besonderen Aromen gekommen ist und den vielfältigen Einsatz von Fermentationstechniken

zu schätzen begonnen hat, wird man die fabelhafte Welt der Mikroorganismen nur ungern wieder verlassen. Gefahren gehen von Fermentierprodukten nicht aus. Die häufige Angst vor Botulismus z. B. ist bei allen beschriebenen Produkten hinfällig. Die Bekanntheit des Giftstoffes von *Chlostridium-Botulinum*-Bakterien kommt von Konservenprodukten oder Eingemachtem, nicht von fermentierten Lebensmitteln. Die Hitzebehandlung zur Haltbarmachung dient dem Abtöten sämtlicher Bakterien. Nur extrem resistente Sporen, welche nach der Konservierung trotz Vakuum überleben, können in seltenen Fällen diesen Temperatur- und Druckbehandlungen standhalten. In dem pasteurisierten Medium haben sie dann keine Wettbewerber. Dies ist bei fermentierten Produkten genau nicht der Fall. Die Vielfalt der Mikroorganismen sorgt für ein gesundes Gleichgewicht und gibt Fremdorganismen keinen Lebensraum. Demnach sollte ein erhitztes Fermentationsgut unmittelbar verzehrt werden. Durch Erhitzung verlieren Fermentationsprodukte aber auch viele der aromatischen und ernährungsphysiologischen Vorteile.

Unsere Stars: die Rohwaren

Im Laufe des Jahres bringen die Wunder der Natur uns immer wieder neue reizvolle Produkte in die Gärten und somit auch auf die Märkte und die Küchentische. Um diese mittels Fermentation zu veredeln und zu konservieren, braucht es, neben den in den Kapiteln zuvor erläuterten Grundlagen, einen neugierigen und sorgfältigen Blick auf das Produkt, ein gewisses Maß an Kreativität und ein wenig Geduld. Wie immer steht bei der



Nur das Beste ist gut genug: Das Fermentationsergebnis hängt stark von der Qualität der Rohwaren ab.

Verarbeitung das Produkt im Mittelpunkt – »das Produkt ist der Star«. Es sollte genau betrachtet und verkostet werden, um dann zu entscheiden, mit welcher Fermentationsmethode es am besten zur Geltung kommt. Die generelle Eignung verschiedener Warengruppen für die unterschiedlichen Fermentationsmethoden werden in den folgenden Kapiteln erläutert. Dabei fokussieren wir uns auf die Gruppen Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Wildpflanzen und -früchte, Pilze und Milchprodukte. Weitere tierische Produkte wurden bewusst ausgeklammert, da ihre Verarbeitung höchste Anforderungen an die Herkunft und Hygiene stellt und die Fermentation gesundheitliche Risiken mit

sich bringen kann, wenn sie nicht korrekt durchgeführt wird.

Jede der folgenden Warengruppen wird bezüglich ihrer spezifischen Zusammensetzung und dementsprechend ihrer passenden Fermentationsorganismen charakterisiert. Am Beispiel einzelner ausgewählter Lebensmittel werden darauffolgend beispielhaft Fermentationsabläufe Schritt für Schritt erklärt und die Besonderheiten der Zutaten und Prozesse erläutert. Im Anschluss folgt ein Vorschlag, wie das fertig fermentierte Lebensmittel als Zutat in einem Rezept eingesetzt werden kann und für die besondere Note sorgt.

Gemüse

98	Fermentiermethoden für Gemüse
100	Milchsauer vergorener Palmkohl
104	Milchsauer vergorener Kartoffelteig
108	Rote-Bete-Kefir
112	Tomatenessig
116	Enzymatisch gebräunte Auberginen
120	Gerstensauerteig-Möhren



Fermentiermethoden für Gemüse



Die Vielfalt an Gemüse ermöglicht die Synthese einer schier unbegrenzten Anzahl an Aromen durch die Fermentation.

Die oft schmalen Erntezeitfenster von Gemüse in Kombination mit hohen Erträgen haben schon immer die Kreativität der Menschen weltweit gefordert, um Nährstoffe und Geschmack optimal zu konservieren. Fermentation potenziert die Aromenwelten von Gemüse ins Unendliche und beschert Genuss und Vitamine weit über die Saison hinaus.

Enzymatische Bräunung

Die enzymatische Bräunung verwandelt Gemüse mit hohem Phenolgehalt, etwa Auberginen, Artischocken und Kartoffeln, in dunkelbraune Aromabomben. Hierfür sind Geduld und Wärme gefragt. Wie bei allen Fermentationsprozessen gilt auch: Gemüse, die im rohen Zustand unbedenkliche Stoffe enthalten, wie Bohnen, Kartoffeln oder ursprüngliche Auberginen, sollten vor dem Verzehr gegart werden – nach oder vor der Fermentation.

Milchsaure Vergärung

Die milchsaure Vergärung hat weltweit sicher die bekanntesten Fermentierprodukte hervorgebracht und ist in nahezu jeder gemüseproduzierenden Kultur verankert – Beispiele dafür sind deutsches Sauerkraut und Salzgurke, koreanisches Kimchi oder Turşu, die bunten Gemüsemischungen der Türkei. Nahezu jedes Gemüse lässt sich milchsauer vergären, sollte dabei jedoch entsprechend seinen

Eigenschaften behandelt werden. Hierbei variiert beispielsweise die mechanische Vorbereitung von der behutsamen Positionierung vollreifer Tomaten im Einmachglas bis zum Kneten oder gar Stampfen von Kohl mit fester Blattstruktur. Das Gemüse selbst bedingt auch, ob es von einer Salzlake bedeckt oder im eigenen Zellsaft fermentieren kann. Auch die Fermentationsdauer hängt von Größe, Dichte und Zellstruktur des Gemüses ab und sollte regelmäßig beobachtet werden, sodass das fertige Gemüse am gewünschten Punkt genossen werden kann. Eine vergleichbare Art der Gemüsefermentation gibt es in der Türkei: Vornehmlich stärkehaltiges Gemüse wird durch Milchsäurebakterien in Kombination mit Hefen in Sauerteigen fermentiert. Ein ähnlicher Vorgang im japanischen Kulturraum ist die Fermentation von Gemüse in fermentierten Substraten, etwa dem Miso. So fermentiertes Gemüse, genannt Misosuke, birgt neben einer Haltbarkeitsverlängerung spannende Aromaquellen.

Alkoholische Vergärung

Vor allem stärkehaltige Gemüse eignen sich als Substrat für verschiedene Hefen. So werden beispielsweise Kartoffeln oder auch Topinambur von Hefen vergoren, um anschließend Alkohol und feine Brände aus ihnen zu gewinnen. Auch für die Herstellung von Weinen als Basis für Essig eignen sich manche Gemüse, wobei für das richtige Ergebnis teilweise Zucker zugesetzt werden muss.

Kombucha und Kefir

Kräftige Aromen gepaart mit einem hohen Zuckergehalt sind gute Voraussetzungen, um in dem frischen Saft von derartigem biologischen Gemüse Kombucha oder Wasserkefir anzusetzen. Durch die Kombination mit dem Saft süßer Früchte oder Zucker entsteht ein würziges und doch fruchtig-erfrischendes Getränk. Dennoch sollte bei den Ansätzen immer durch die Zugabe von einer Zuckerform Fermentationsstarthilfe geleistet werden.



Durch Kneten mit Salz tritt Zellsaft aus, in dem das Kraut idealerweise fermentiert wird.



Gesundes Kraut reift unter einer blubbernden, trüben Lake ohne Schimmelanzeichen.

SAUERKRAUT Für Sauerkraut braucht es neben Weißkohl nur Salz (2 % des Kohlgewichts), ein luftdicht schließendes Gärgefäß und Gewichte. Zerkleinerten Kohl mit den Händen oder dem Krautstampfer und dem Salz so lange kräftig kneten, bis der Zellsaft das Kraut bedeckt. Ganze Kohlköpfe kommen in eine 2%ige Salzlake. Fein zerkleinertes Kraut kann bereits nach 3 Wochen gegessen werden, ganze Köpfe brauchen bis zu 3 Monate. Bei Verwendung von Gläsern mit Gummidichtung nach 2 bis 3 Tagen durch vorsichtiges Ziehen an der Gummilase Druck ablassen!

Milchsauer vergorener Palmkohl



Der Palmkohl in dem Rezept lässt sich beliebig durch eine andere Kohlsorte ersetzen. Die Fermentation sollte bei dickeren Blättern durch feines Schneiden unterstützt werden (s. S. 99).

In der Regel lassen sich dunklere Kohlsorten schlechter fermentieren als ihre helleren Vertreter, wie etwa der berühmte zu Sauerkraut fermentierte Weißkohl. Allerdings bringt der saisonale Palmkohl spannende Aromen mit sich, wenn er fermentiert wird. Im Herstellungsprozess kann der Geruch eventuell den ein oder anderen etwas abschrecken, aber hier unterscheidet der Palmkohl sich kaum von der Fermentation anderer Kohlsorten, welche im Verlauf der Fermentation nicht zufällig auch in den Keller wandern. Jedoch ist darauf zu achten, dass der Kohl noch immer nach Kohl riecht und keine Anzeichen von Fäulnisgeruch oder Schimmelwachstum auftreten, denn dann ist im Fermentationsprozess etwas schiefgelaufen und das Fermentierprodukt ist zu entsorgen. Gegebenenfalls ist es ratsam, den Palmkohl in einer Lake sicher zu fermentieren, wenn sich nicht genügend Saft herauskneten lässt. Nimmt man sich aber die Zeit, ist es aromatisch fast immer spannender, in dem Saft des jeweiligen Gemüses zu fermentieren.

ZUTATEN FÜR CA. 900 G

1 kg frischer Palmkohl

ca. 20 g unjodiertes Meersalz

BESONDERES EQUIPMENT

luftdicht verschließbares Gärgefäß (ca. 1 l Inhalt; säureunempfindlich, z. B. Gärtopf aus Steingut)

Gewichte

DIE LACTO-FERMENTATION

1. Den Kohl gut waschen, jeweils den harten Strunk aus den Blättern herausschneiden. Kohl abwiegen, dann 2 % des Gewichts an Salz abwiegen (18 g Salz auf 900 g Kohl). Blätter mit dem Salz in einer großen Schale so lang durchkneten, bis der grüne Saft austritt (Bild 1). Es wird so viel Zellsaft benötigt, dass die Blätter im Fermentationsgefäß gut von der Flüssigkeit bedeckt sein können. Wer nicht kneten und den Palmkohl weniger mechanisch bearbeiten möchte, kann ihn auch mit einer 2%igen Lake ansetzen (dazu 20 g unjodiertes Meersalz in 1 l Wasser auflösen).

2. Ist genügend Flüssigkeit aus dem Kohl herausgeknetet (das kann etwas länger dauern!), den Kohl eng in das Gärgefäß geben und mit dem Gewicht beschweren (Bild 2). Vorsichtig mit der Lake auffüllen, sodass der Kohl etwa 2 cm hoch von Flüssigkeit bedeckt und so vom Sauerstoff abgeschnitten ist. Anschließend das Gefäß luftdicht verschließen, bei Verwendung eines Steingutgärtopfs die Wasserrinne mit Wasser füllen. Wichtig ist, dass der entstehende Druck entweichen kann.

3. Den Kohl zunächst 3 bis 4 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen, dann 1 bis 2 Wochen bei einer kühleren Temperatur (ca. 15 °C, z. B. im Keller) weiterfermentieren. Blubbert die Lake und ist die Oberfläche frei von Schimmel, ist das Fermentiergut gesund (Achtung: Öffnen und erneutes Verschließen von Fermentationsansätzen stellt ein Risiko dar, da so Sauerstoff an den Ansatz gerät, der den weiteren Verlauf gefährden könnte!).

4. Zum Fermentationsabschluss den Kohl von der Lake abziehen und luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist er 2 bis 3 Wochen haltbar und gibt vielen Gerichten Würze (Bild 3).

TIPP Dunkelgrüne Kohlsorten entwickeln während der Fermentation sehr intensive Aromen. Wer das nicht mag, bleibt besser bei hellen Sorten.



Wird der Kohl im eigenen Zellsaft fermentiert, muss lange geknetet werden.



Ist der Kohl nicht ausreichend mit Zellsaft bedeckt, sollte mit Lake aufgefüllt werden.



Der fertige Kohl kann kräftigen Eintöpfen die gewisse Würze verleihen.

Spaghetti Carbonara mit milchsauer vergorenem Palmkohl

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Min.

600 g Spaghetti (hier passt
auch eine kräftige Sorte aus
Dinkel oder Emmer)

Meersalz

200 g Speck (z. B. Guanciale
oder Pancetta)

320 g milchsauer vergorener
Palmkohl (s. S. 100)

1 Bio-Zitrone

120 g Pecorino romano

frisch gestoßener schwarzer
Pfeffer

6 sehr frische Eigelb (M)

1. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. 1 kräftige Prise Meersalz und die Spaghetti in das kochende Wasser geben. Die Spaghetti unter gelegentlichem Rühren nach Packungsangabe sehr bissfest garen.
2. Inzwischen den Speck in feine Streifen schneiden. Den Palmkohl ein wenig zerzupfen. Die Zitrone waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Pecorino reiben. Den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen.
3. Die fertig gegarten Spaghetti abgießen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen. Die Spaghetti mit dem Kochwasser zum Speck in die Pfanne geben. Den Palmkohl, den Zitronensaft und -abrieb, etwas Pfeffer, die Eigelbe und den Käse dazugeben und alles zügig vermengen. Die Pasta auf vier Teller verteilen.

VARIANTE Für ein crunchiges Mundgefühl kann auch zusätzlicher fermentierter Palmkohl auf Matten ausgebreitet im Dörrautomaten bei 60 °C in etwa 10 Stunden knusprig getrocknet werden. Für eine vegetarische Variante den Speck durch enzymatisch gebräunte Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch oder Pilze ersetzen. Auch 2 EL Miso können als Umamibombe den Speck vertreten.



Schnippelbohnen-Tacos mit Apfel und Cracklings

TORTILLAS

Koriander waschen, Blätter abzupfen und beiseitelegen. Stiele hacken und mit Masa de harina, Chiliflocken und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Kidneybohnen mit Sud, Kokosöl und 300 ml warmem Wasser fein pürieren, zur Masa-Mischung geben und alles zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Dann kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese mithilfe einer Tortillapresse nach und nach zu Tortillas formen (alternativ die Teigkugel zwischen Backpapier legen und mit dem Nudelholz ausrollen). Die Tortillas dann jeweils direkt in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je etwa 1 Minute backen.

FÜLLUNG

Chili und Apfel waschen, Knoblauch und Schalotten schälen. Alles in kleine Stücke schneiden, dabei den Apfel entkernen und von der Chili den Stielansatz entfernen. Etwas Chili und Knoblauch abnehmen, mit Kidneybohnen und Sud, Meersalz, 2 EL Öl und 1 kräftigen Prise Kreuzkümmel pürieren. In einem kleinen Topf erhitzen. Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, übriges Öl und die verbliebenen Stücke hineingeben, leicht anbraten. Bohnen und restlichen Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mit anbraten. Bohnen-Sud hinzufügen und alles 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Salatherzen waschen und längs achteln. Die Limetten waschen, von 1 Limette die Schale abreiben und zusammen mit der Crème fraîche in eine kleine Schale geben. Saft der Limette dazupressen. Übrige Limette in Spalten schneiden.

FINISH

Die Tortillas gegebenenfalls leicht erwärmen. Dann jeweils die Bohnenpaste, die Bohnenmischung, Salat, die Korianderblätter, die Crème fraîche, Jalapeno, marinierte Schalotte und die Chilisauce daraufgeben. Cracklings darüberstreuen. Zusammen mit den Limettenspalten servieren.

TIPP Statt selbst gemachter Tortillas eignen sich für das Rezept genauso gut auch gekaufte Mais-Tortillas.

Für 4 Portionen

Zubereitung: 1 Std.

TORTILLAS

1 kleines Bund Koriandergrün

300 g Masa de harina

1 TL Chiliflocken

Meersalz

150 g Kidneybohnen (im Sud)

2 EL Kokosöl

FÜLLUNG

1 rote Chilischote

1 Apfel

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

200 g Kidneybohnen (abgetropft; plus 50 ml Sud)

Meersalz

4 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

500 g milchsauer vergorene Schnippelbohnen (s. S. 138)

100 ml Sud von milchsauer Schnippelbohnen (s. S. 138)

2 kleine Salatherzen

2 Bio-Limetten

4 EL Crème fraîche (s. S. 192)

4 EL Meerrettich-Chili-Sauce (s. rechts)

1 frische Jalapeno (in Scheiben)

1 Schalotte (in feinen Scheiben, mit Himbeeressig mariniert)

80 g Cracklings (Schweinschwarten-Cracker)

AUSSERDEM

evtl. Tortillapresse

(ca. 20 cm Ø; alternativ

Nudelholz und 2 Bögen Backpapier)



Meerrettich-Chili-Sauce: Chilischoten und Meerrettich zu gleichen Teilen putzen, sehr fein schneiden. Eng in ein luftdicht schließendes Gefäß packen, mit einem Gewicht beschweren und mit 2%iger Salzlake 2 cm hoch bedecken. Verschließen und 1 bis 4 Wochen fermentieren. Lake separieren. Masse fein pürieren, dabei mit der Lake die Konsistenz anpassen.

Milch-Honig-Kefir mit Walnuss-Cantuccini und Birnen-Melisse-Salat

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

Backen und Rösten: 40 Min.

WALNUSS-CANTUCCINI

150 g Zucker

250 g Weizenmehl (Type 405)

½ TL Backpulver

150 g grob gehackte Walnusskerne

Meersalz

1 Prise frisch gestoßene Koriandersamen

2 Eier (M)

2 EL Honig

BIRNEN-MELISSE-SALAT

100 g Walnusskerne

½ Bio-Zitrone

1 EL Honig

400 g Birnen

½ kleines Bund Zitronenmelisse

FINISH

600 g Milch-Honig-Kefir

(s. S. 188)

WALNUSS-CANTUCCINI

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucker, Mehl, Backpulver, Walnüsse, 1 Prise Salz und die Koriandersamen vermengen. Die Eier mit dem Honig verquirlen. Die Eiermischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig zu einer dicken Wurst mit etwa 5 cm Durchmesser rollen, diese auf das Blech legen, leicht flach drücken und im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und dann mit einem scharfen Sägemesser in etwa 0,8 cm dicke Scheiben schneiden. Diese erneut auf das Blech legen und in weiteren 8 bis 10 Minuten goldbraun backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

BIRNEN-MELISSE-SALAT

Die Walnüsse grob hacken und auf einem Blech im Ofen bei 180 °C etwa 10 Minuten rösten, anschließend abkühlen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Honig verrühren. Die Birnen waschen und vierteln, jeweils das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenviertel in Würfel schneiden und diese sofort mit der Zitronensaft-Honig-Mischung vermengen. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter in dünne Streifen schneiden. Birnen, Walnüsse und die Zitronenmelissestreifen vorsichtig mischen.

FINISH

Den Birnen-Melisse-Salat in vier Schalen anrichten. Den Kefir angießen und alles mit den übrigen Zitronenmelisseblättern garnieren. Die Cantuccini dazu servieren.



NEUE AROMAWELTEN ENTDECKEN
DURCH DIE BEEINDRUCKENDE
KUNST DES FERMENTIERENS.