

Bella Bacteria



FERMENTIER REZEPTE



wilde Fermentation

GEMÜSE

WURZELGEMÜSE:

Karotten, Pastinaken, Rettiche, Rote Beete, Rüben, Knollensellerie

KOHLGEMÜSE:

Blumenkohl, alle Weißkohllarten, Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, China-kohl, Kohlrabi, Brokkoli, Rosenkohl, Steckrübe

LAUCHGEMÜSE:

Porree, Frühlingszwiebeln

GEMÜSE:

Kürbissorten, Zucchini, grüne und rote Tomaten, Einmachgurken, Bohnen, Paprika

BLATTGEMÜSE:

Mangold, Pak Choi

GEWÜRZE

FRISCHE GEWÜRZE:

Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Meerrettich, Chilis, Zitronengras

GETROCKNETE GEWÜRZE:

Pfeffer-, Piment- und Senfkörner, Chilis, Gewürznelken, Sternanis, Lorbeer

SAMEN VON:

Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Sel-lerie, Dill, Petersilie, Bockshornklee, Knoblauchsrauke, Bärlauch

KRÄUTER:

Dill, Petersilie, Bohnenkraut, Estragon, Thymian, Oregano, Rosma-rin, Bärlauch, Fichtenspitzen, Waldmeister

Das Gemüse oder den Kohl waschen und klein schneiden oder hobeln und in einer Schüssel mit 2% Salz verkneten bis sich viel Flüssigkeit bildet. Ge-würze als erstes ins Glas, dann das Gemüse fest schichten, sodass keine Luftblasen entstehen. Mit Salz-Flüssigkeit auffüllen, bis alles bedeckt ist. Beschweren, verschließen und fermentieren lassen.

SALZZITRONEN

FÜR 1-2 GLÄSER

ZUTATEN

| | |
|--------|--------------|
| 2 | Zitronen |
| 3-4 EL | Salz |
| 1 EL | Zucker |
| | Zitronensaft |

SALZZITRONEN

Die Zitronen mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Zucker und Salz vermischen und die Zitronenscheiben beidseitig in die Salz-Zucker Mischung tunken und feste in einem Einmachglas stapeln. Zuletzt mit Zitronensaft auffüllen, sodass die Scheiben unter der Flüssigkeit sitzen. Für 1 Woche bei Raumtemperatur fermentieren lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

SAUERTEIGBROT

FÜR 1 LAIB BROT

ZUTATEN

| | |
|-------|-----------------|
| 390 g | Wasser |
| 295 g | Roggenmehl 1150 |
| 300 g | Weizenmehl 550 |
| 13 g | Salz |
| 7 g | Sauerteigansatz |

TEIG ZUBEREITEN

Alle Zutaten abwiegen - beginnend mit dem Wasser - und von Hand oder einer Küchenmaschine 5 Minuten verkneten. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen und nochmal 5 Minuten kneten.

TEIG RUHEN LASSEN

Den Teig abgedeckt für 24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen und in den ersten 12 Stunden regelmäßig ‚dehnen und falten‘. Dabei wird der Teig rundherum von allen Seiten nacheinander hochgezogen und über sich selbst zur Mitte gefaltet.

TEIGLING FORMEN

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und wie beim ‚Dehnen und Falten‘ zu einer Kugel formen ohne dass die Luft aus dem Teig entweicht. Mit der glatten Seite nach oben für eine Stunde in einen bemehlten Gärkorb (oder in eine Schüssel mit bemehltem Handtuch) setzen.

BROT BACKEN

Den Ofen mit einem Gusseisentopf auf 250°C vorheizen. Den Teigling in den Topf stürzen und die Temperatur auf 230°C sinken lassen. Das Brot mit Deckel für 30 Minuten lang backen. Den Deckel abnehmen und weitere 15 - 18 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

KIMCHI

FÜR 5-6 GLÄSER

KOHL

1,4 kg Kohl
40 g Meersalz

REIS-PASTE

160 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Reismehl
2-3 EL Rohrzucker

GEMÜSE

200 g Rettich
1-2 Karotte
2 Frühlingszwiebel
1 Schalotte
6 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer

*was sonst so in deinem
Kühlschrank ist wie Radies-
schen, Kohlrabi, Sellerie...*

MARINADE

30 ml Sojasauce
50 g Chiliflocken
40 g Paprikapulver
edelsüß
1 (Nashi) Birne
oder Apfel

KOHL VORBEREITEN

Den Kohl teilen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. In ein Küchensieb geben und gründlich waschen. Anschließend mit Salz vermengen und mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

REIS-PASTE

In einem kleinen Topf die kalte Gemüsebrühe und das Reismehl mit einem Schneebesen verquirlen und rührend aufkochen lassen bis es eindickt. Den Rohrzucker einrühren und abkühlen lassen

MARINADE

Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen und mit der Birne (oder Apfel), Chiliflocken, Paprikapulver, Sojasauce und Reis-Paste in einen Mixer geben und alles glatt pürieren.

KIMCHI

Das Gemüse schneiden. Sobald der Kohl weich ist unter fließendem Wasser abspülen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und von Wasser befreien. Den Kohl mit dem Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.

FERMENTIEREN

Anschließend in saubere Einmachgläser füllen und fest an den Boden drücken, sodass das Kimchi ohne Luft verpackt ist und mit etwas Salzwasser (2% Salz) auffüllen, sodass alles in einer Flüssigkeit schwimmt. 2-3 Tagen bei zimmertemperatur luftdicht fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank stellen und innerhalb von 2 Monaten verzehren.