

Gemüse, Salz und Zeit

Neuer Geschmack auf den Tisch mit selbst
fermentiertem Gemüse



Grundrezept

- 50 g Salz in 2 l lauwarmen Wasser auflösen
- kleingeschnittenes Gemüse oder Gemüsestücke in ein großes Schraubglas geben und mit Lake bedecken

Spezialtipp: Kimchi

1 Chinakohl, 1 Karotte, 4 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 EL Paprikapulver, Chiliflocken nach Geschmack, 50 ml Sojasoße, 1 EL Mehl, 2 EL Salz, Salzlake

Zubereitung

Chinakohl samt Strunk in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Anschließend gründlich waschen, trockenschleudern. Mit 2 EL Salz mischen, durchkneten. Ca. 2 h stehen lassen. Karotte in feine Stifte schneiden, Ingwer und Knoblauch hacken. 150 ml Wasser aufkochen, Mehl darin auflösen. Mit den restlichen Gewürzen vermischen. Chinakohl gründlich ausspülen, die Marinade untermischen. In ein sauberes Glas drücken und mit Salzlake aufgießen. Das gesamte Gemüse muss mit Lake bedeckt sein. Das Gefäß zum Beispiel mit einem Teller beschweren und bei Zimmertemperatur vier bis fünf Tage stehen lassen. Besonders eignet sich eine Raumtemperatur von 18 bis 24 Grad. Anzeichen für die Fermentierung sind Bläschen- und Geruchsbildung sowie eine Geruchsentwicklung. Das fermentierte Gemüse ist in Schraubgläsern an dunklen kühlen Orten über mehrere Monate haltbar.

Rezepttipp

von Michael Cervek, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels



Drei mal Kefir

Einfach zubereitet, gut für den Bauch



Buntes Lachs-Kefir-Mousse

Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. 150 g geräuchertes Lachsfilet sehr klein würfeln, mit 2 TL feingeschnittenem Schnittlauch, 2 TL Dill, 1 bis 2 EL Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale mischen. 3 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen und tropfnass in einen kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Flüssige Gelatine mit 3 EL von 150 ml Milchkefir verrühren. Mischung mit Schneebesen unter den restlichen Kefir und 100 g Crème Fraîche rühren. Mit 2 TL Wasabipaste, 1 bis 2 EL Zitronensaft, 1 TL Wodka, Salz und Pfeffer würzen. 100 g Obers steif schlagen und unter Masse heben. Lachs und Kefir-Mousse abwechselnd in kleine Gläschen schichten und mit Mousse abschließen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren 2 TL eingelegten Sushi-Ingwer in kleine Streifen schneiden. Die Gläschen mit dem Ingwer, Dillspitzen und gekürzten Schnittlauchhalmen dekorieren.

Kefir-Brotaufstrich Guacamole-Style

Der Kefir-Brotaufstrich im Stil einer mexikanischen Guacamole schmeckt auch hervorragend als Dip zu deftigen Speisen, Tortilla Chips, Brot und kurzgebratenem Fleisch wie Lammfilets und Steaks. Dazu das Fruchtfleisch einer vollreifen Avocado, 1 Frühlingszwiebel und 1 Fleischtomate (nach Geschmack 1 Knoblauchzehe) fein hacken oder im Mixer glatt rühren. 200 ml gut gekühlten Milchkefir, 2 EL gehackten Schnittlauch, 2 EL gehackte Korianderblätter unterrühren, mit Salz, Tabasco, gemahlenen Kreuzkümmel und Olivenöl abschmecken. Eventuell mit etwas Konjakmehl, Agar-Agar oder Johannisbrotkernmehl binden, falls der Brotaufstrich zu flüssig ist.

Kefir-Brotaufstrich mit Gemüse

Roten oder gelben Paprika, 1 kleine Zwiebel und 1 entkernte Tomate fein hacken oder im Mixer glatt rühren. 20 ml Milchkefir und 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Korianderblätter) unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Oliven- oder Walnussöl abschmecken. Schmeckt auch hervorragend als Dip zu deftigen Speisen!

