

Rezepte Fermentieren



Grundrezept selbstgebraute Limonade

<p><u>Equipment:</u></p> <p>1 Liter Glasgefäß für den Starter</p> <p>2 dicht verschließbare 1 Liter Glas-Flaschen mit Plopp-Verschluss</p> <p>Schneidebrett</p> <p>Esstlöffel zum Umrühren</p> <p>Sieb oder nicht dicht gewebtes Tuch zum Absieben</p> <p><u>Zutaten Starter (Tag 1):</u></p> <p>30 g Bio-Ingwer</p> <p>0.5 L Wasser</p> <p>1 EL Zucker</p> <p><u>Zutaten Starter (Tag 2 bis 5-7):</u></p> <p>15 g Bio-Ingwer / Tag</p> <p>1 TL Zucker / Tag</p> <p><u>Zutaten Limonade (Tag 6-8):</u></p> <p>1750 ml Flüssigkeit mit Zuckergehalt auf (maximal) Zimmertemperatur, kann sein</p> <ul style="list-style-type: none">- Säfte- Gesüßter Tee, z.B. Früchtetee- Gesüßter Saft von 2 Zitronen (für Limonade)- Gesüßter Ingwertee aus 60-100 g Ingwerscheiben gekocht und abgekühlt mit dem Saft von 2 Zitronen gemischt (für Ginger Ale)	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Ingwer klein schneiden und im Glasgefäß mit Wasser und Zucker verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.</p> <p>Glasgefäß mit einem nicht zu dicht gewebten Baumwolltuch und einem Gummiband abdecken und bei Zimmertemperatur im Raum stehen lassen.</p> <p>Danach 4-6 Tage lang jeden Tag mit 1 TL Zucker und ca. 15 g klein geschnittenem Ingwer füttern. In der Zeit sollten sich Bläschen vom Fermentierungsprozess bilden.</p> <p>Nach 5-7 Tagen die Hälfte des Starters aus dem Glasgefäß nehmen und dabei absieben. Die andere Hälfte kann entweder weiter gefüttert werden oder im Kühlschrank in einen Ruhezustand versetzt werden für später.</p> <p>Den Starter nun mit 1750 ml süßer Flüssigkeit mischen. Hier kommen nun die Geschmacksnoten rein.</p> <p>Die Flüssigkeit in die Glasflaschen abfüllen und bei Zimmertemperatur ungefähr 3 Tage fermentieren lassen. Je wärmer es ist, desto schneller fermentiert die Limonade. Jeden Tag einmal den Verschluss öffnen, um überschüssiges Gas abzulassen.</p> <p>Das Kohlendioxid, das während der Fermentation entsteht, geht durch das dichte Verschließen in das Getränk über und dadurch sprudelt es – ganz ohne Trinkwassersprudler!</p> <p>Tipp: Glasgefäße vorher in kochendem Wasser oder der Spülmaschine sterilisieren.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Eingelegter Rettich oder Radieschen

<p><u>Equipment:</u></p> <p>Messbecher</p> <p>Einmachglas ohne Gummiring</p> <p><u>Zutaten (Menge nach Belieben):</u></p> <p>Rettich oder Radieschen</p> <p>unjodiertes Salz (Empfehlung: 1-2 g auf 100 g Rettig oder Radieschen)</p> <p>unpasteurisierter Apfelessig</p> <p>Wasser, am besten abgekocht</p> <p>Zucker</p> <p>Optional: Gewürze wie z.B. Senfkörner, Dill, Pfefferkörner...</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Einmachglas und Messbecher vorher in kochendem Wasser oder der Spülmaschine sterilisieren.</p> <p>Ggf. Wasser abkochen und abkühlen lassen.</p> <p>Rettich waschen und wo nötig schälen.</p> <p>Rettich in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Rettich in eine Schüssel geben und salzen.</p> <p>Gesalzenen Rettich ins Glas füllen und fest andrücken.</p> <p>Sud vorbereiten: Im Messbecher Apfelessig und abgekochtes Wasser ca. 1:1 einfüllen (kann aber nach Belieben auch abgeändert werden). Zucker ist kein Muss, hilft aber, weil es als Kohlenhydrat den Mikroorganismen als Futter dient. Außerdem mag ich geschmacklich gerne Süße dran. An dieser Stelle könnt ihr auch Gewürze nach Belieben dazu geben. Gern genommen werden Senfkörner oder Dill. Ich mag den Rettich aber lieber ohne.</p> <p>Nun das Glas mit dem Sud auffüllen. Achtung: Oben sollten gut 4 cm frei bleiben, weil beim Fermentieren auch Gase entstehen, die das Ganze hochdrücken.</p> <p>Wichtig beim Fermentieren ist außerdem, dass das Gemüse ganz unter dem Sud verschwindet. Es gibt dafür extra Fermentationsgewichte, aber ich drücke einfach während des Fermentierens so 1x / Tag alles wieder mit einem sauberen Esslöffel runter.</p> <p>Bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach ca. 24 Stunden könnt ihr schon davon naschen. Wichtig: Den Rettich/die Radieschen nur mit sauberem Besteck entnehmen! Im Kühlschrank ist das Eingelegte so Monate lang haltbar.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------