

BBQ-Kraut

ZUTATEN

- 1 kg Weißkohl
- 1 große Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Chilischote
- 5 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 gehäufte Teelöffel Koriandersamen
- 30 Gramm Salz
- ein 1,5-Liter-Bügelglas

ZUBEREITUNG

1. Kohlkopf putzen und fein hobeln. Karotte waschen und grob reiben.
2. Die Paprikaschote und Chili waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Kreuzkümmel, Koriandersamen und Salz zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben.
5. Das Kraut durchkneten bis eine nasse Masse entsteht.
6. Das Kraut ins Bügelglas geben, bis zum Hals befüllen.
7. Mit einem Gewicht beschweren, damit alle Zutaten in der Lake liegen.
8. Das Glas verschließen und abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens sechs Wochen fermentieren und reifen lassen.

Guten Appetit

7-Tage-Brot aus wildem Hefewasser

ZUTATEN

Für das Hefewasser

- 3 EL Bio-Rosinen
- 1 EL Zucker oder Honig
- 400 ml Wasser abgekocht und abgekühlt
- ½ geriebener Bio-Apfel

Für das Brot

- 275 g Hefewasser
- 250 g Weizenmehl Typ 550
- 165 g Roggenmehl Typ 1050
- 10 g Olivenöl
- 8 g Honig
- 24 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für das Hefewasser in einen Behälter geben und abdecken. Den Behälter fünf Tage an einem warmen Ort abgedeckt stehen lassen. Einmal am Tag umrühren. Nach einiger Zeit beginnen die Rosinen auf- und abzustiegen und es bilden sich kleine Bläschen. Nach fünf Tagen sollte das Ferment alkoholisch und frisch riechen. Alternativ noch 2-3 Tage länger stehen lassen.
2. 275 g gesiebtetes Hefewasser mit 100 g Roggenmehl und 125g Weizenmehl zu einem Vorteig verrühren, etwa 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Das Volumen vergrößert sich.
3. Den Vorteig und die restlichen 125g Weizenmehl, 65 g Roggenmehl, Öl, Honig und Salz 8 Minuten mit der Küchenmaschine verkneten. Der Teig sollte sich von der Schüssel lösen, ansonsten noch etwas Mehl hinzufügen. Danach 90 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig zu einem Brotlaib formen und in eine eingeölte große Schüssel legen. Die Schüssel muss groß genug sein, damit sich der Teig vergrößern kann. Den Teig in der Schüssel eine weitere Stunde gehen lassen.
5. Im vorgeheizten Ofen (240°C Ober-Unterhitze) auf dem heißen Backblech mit Backpapier 40 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220°C reduzieren.
6. Das restliche Hefewasser und die Einlage kann als Ansatz neu aufgefüllt werden und hält sich einige Wochen im Kühlschrank.

Guten Appetit

Rote Grillsoße

ZUTATEN

- 1 EL Senfkörner
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Chilischoten
- 40 g Salz
- 2 Liter Leitungswasser
- 5 getrocknete Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Das Salz ins Wasser einrühren.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Paprikaschoten und Chili abspülen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
4. Zuerst die Gewürze, danach die restlichen Zutaten in ein Bügelglas abfüllen.
5. Die Zutaten mit einem Gewicht beschweren und mit dem Salzwasser komplett bedecken.
6. Den Ansatz abgedeckt und bei Raumtemperatur mindestens sechs bis acht Wochen fermentieren lassen. Nach zwei Tagen sollten sich bereits kleine Bläschen im Glas bilden.
7. Nach der Fermentation die Lake sieben und das gesamte Gemüse pürieren. Nur so viel von der Lake hinzugeben, dass die Sauce eine gute Konsistenz bekommt und nicht zu dünn wird.

Guten Appetit

Fermentierter Ingwersaft

„SELF-CRAFTED“

ZUTATEN

- 100 g Bio-Ingwerwurzel
- 300 g Zucker
- 1 Bio-Limette
- 2 l Wasser (abgekocht)

ZUBEREITUNG

1. Den Ingwer grob reiben und mit dem Zucker und abgekühlten Wasser in ein Bügelglas geben.
2. Die Limettenschale abreiben und mit der Frucht ins Glas geben.
3. Nach 2-3 Tagen bilden sich kleine Bläschen in der Flüssigkeit und der Saft ist fertig.
4. Man kann den Saft nun in saubere Bügelflaschen abfüllen und noch ein paar Tage im Kühlschrank reifen lassen, dabei täglich etwas Kohlensäure herauslassen.
5. **Achtung:** Bei der Gärung entsteht neben dem Aroma und Kohlenstoffdioxid (CO₂) auch eine kleine Menge **Alkohol** (ca. 2%). Wenn auf den Alkohol verzichtet werden soll, muss der fertige Saft erst einmal aufkochen und wieder kaltgestellt werden. Das Aufkochen lässt sämtlichen Alkohol verdampfen.

Guten Appetit