

BRANDEN BYERS

FERMENTIERUNG FÜR EINSTEIGER

SAUERKRAUT, KEFIR UND CO –

Einlegen und Konservieren für jedermann

INHALT

Einleitung 8

TEIL 1

Die Grundlagen 10

Kapitel 1

Fermentierung 13

Kapitel 2

Obst und Gemüse fermentieren 39

Sauerkraut 41

Grundrezept Sauerkraut 45

Wacholder-Sauerkraut 46

Würziges Sauerkraut 47

Saurer Rosenkohl 48

Kimchi 49

Rotes Kimchi 50

Rosenkohl-Kimchi 52

Pures Kimchi 53

Andere Obst- und Gemüsefermente 54

Würzige Dillkarotten 55

Grüne Bohnen mit Dill 56

Lauchringe 58

Fermentierte rote Zwiebeln 60

Süß-saurer Lauchmix 61

Giardiniera 62

Saure Wassermelonenschale 63

Eingelegte Zitronen 64

Nukazuke 67

Kapitel 3

Milchprodukte fermentieren 69

Traditioneller Joghurt 71

Bulgarischer Joghurt 72

Georgischer Joghurt 75

Laban 76

Kefir 78

Viili 80

Piimä und Filmjök 82

Geschlagener Sauerrahm 83

Sauerrahmbutter 84

Smen 86

Geschlagener Sauerrahm, gesüßt 87

Käse 89

Feta 90

Mozzarella 92

Ricotta 95

Kapitel 4

Getreide fermentieren 97

Gesäuerte Hirse 98

Sauerteig-Starter 100

Dosa-ähnliche Pfannkuchen 102

Reis-Kōji 104

Kapitel 5

Hülsenfrüchte fermentieren 109

Süßes weißes Miso 110

Kichererbsen-Wildreis-Tempeh 112

Kichererbsen-Nattō 114

Kapitel 6

- Getränke fermentieren 116**
- Kombucha 118
- Den eigenen SCOBY züchten 120
- Ayran (Joghurtgetränk) 121
- Wasserkefir 122
- Ginger Beer (Ingwerlimonade) 124
- Amazake 125
- Brot-Kwas 127
- Cidre 129
- Met 130
- Reisbier 132

TEIL 2

Die Verwendung Ihrer Fermente 134

Kapitel 7

- Reis und Nudeln 137**
- Nattō-Bratreis 138
- Schinkenfett-Tempeh 139
- Kimchi und Reis 140
- Joghurt-Nudelteig 142
- Gedämpfte Sauerkraut-Teigtaschen 144

Kapitel 8

- Brot und Co 147**
- Sauerteig-Brötchen mit Joghurt 148
- Kefir-Brezeln 150
- Belgische Sauerteigwaffeln 153

Kapitel 9

- Suppen, Eintöpfe und Salate 155**
- Chinakohlsalat mit Sriracha-Soße 156
- Tomaten-Joghurt-Suppe 158
- Pilzsuppe mit Miso 160

- Polnischer Sauerkrauteintopf
mit Schweinefleisch 162
- Kombucha-Apfel-Salat 164

Kapitel 10

- Pizzas und Sandwichs 167**
- Sauerkraut-Brezel
mit geschmolzenem Käse 168
- Pizzaboden mit Sauerteig 169
- Kimchi-Pizza 171
- Feta-Peperoni-Pizza 172
- Kimchi-Käse-Burger 174
- Fermentierter Hot Dog 177
- Muffulett-Sandwich 178
- Erdnussbutter-Sandwich mit Kimchi 181
- Börek mit Kimchi und Schweinefleisch 182

Kapitel 11

- Desserts, Süßigkeiten und Snacks 187**
- Eingelegter kandierter Ingwer 188
- Sauerkraut-Chips 191
- Kefir-Beerenleder 192
- Joghurtteig 193
- Sauerrahm-Beeren-Eis
mit Schokostückchen 194
- Erdnussbutterkekse
mit Sauerrahm-Sauerkraut-Füllung 196
- Fermentiertes Kleingebäck 198
- Apfelwein-Pie 201

Anhang

- Wie geht es jetzt weiter? 203
- Quellen 204
- Über den Autor 207
- Umrechnungstabellen 208
- Index 210