

Amanda Feifer

# GEMÜSE *fermentieren*



Aus dem Amerikanischen von Andrea Panster

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

# Inhalt

Einführung | 8



## **DIE GRUNDLAGEN DER FERMENTATION | 9**



### **SAUERGEMÜSE IM GLAS | 37**

**Kapitel 1:** Pickles | 39

**Kapitel 2:** Sauerkraut | 71

**Kapitel 3:** Kimchi | 101

**Kapitel 4:** Saucen, Salsas und Dips | 127

**Kapitel 5:** Kwass | 141



### **WEITERE METHODEN DER GEMÜSEFERMENTATION | 155**

**Kapitel 6:** Fermentieren im Gärtopf | 157

**Kapitel 7:** Fermentieren ohne Salz | 177

**Kapitel 8:** Tsukemono, „Sun-Pickles“ und andere fermentierte Köstlichkeiten | 187

**Anhang | 201**

Salztabelle | 201

Verzeichnis der Rezepte | 202

Literaturempfehlungen | 204

Über die Autorin | 204

Bezugsquellen | 205

Dank | 206