

# Gemüse- fermentation



# Inhalt

Einleitung	04	Salsas, Saucen und Pasten	28
Franziska Wick	05	Rote mexikanische Salsa	30
Wissenswertes zur Gemüsefermentation	06	Scharfe Sauce	32
Equipment	08	Knoblauch-Paste	34
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit	10	Fermentation von Kräutern	36
Fermentation im eigenen Saft	12	Ganze Kräuter in Salzlake	37
Sauerkraut	13	Kräuterpaste	38
Karottenkraut mit Kümmel und Koriander	16	Verwendung von übriggebliebener Lake	40
Rote-Bete-Kraut mit Ingwer	18	Kimchi	42
Selleriestangen mit Thymian und Salbei	19	Traditioneller Chinakohl-Kimchi (Baechu Kimchi)	44
Fermentation mit zugefügter Salzlake	20	Gurken-Kimchi (Oi Kimchi)	46
Karottenstängel mit Dill und Knoblauch	21	Rettichwürfel-Kimchi (Kkakdugi Kimchi)	48
Gemischtes fermentiertes Gemüse	22	Nabak Kimchi	50
Knackerbsen mit Dill und Knoblauch	24	Logbuch für Fermente	52
Blumenkohl mit Curry und Knoblauch	25	Logbuch für Rezepte	53
Fermentierte Jalapeños	26		
Kohlrabistangen mit Dill und Senfsamen	27		

# Entdecke die Macht der Mikroben!

Um Gemüse zu fermentieren, brauchst du nicht viel – denn die benötigten Mikroben, die die Hauptarbeit übernehmen, bringt das Gemüse selbst mit. Nun liegt es an dir, die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen, um köstliche Fermente herzustellen.

Wie das geht, zeigt dir Franziska Wick. Mit Grundwissen, Tipps und vielen inspirierenden Rezepten führt sie dich durch die Welt der Gemüsefermentation. Von Sauerkraut, fermentiertem Gemüse aller Art bis hin zu Salsas, Saucen und Pasten ist alles dabei. Und natürlich kommt auch Kimchi nicht zu kurz, der mehr als nur eine koreanische Version von Sauerkraut ist.

In diesem Begleitheft findest du alle Infos und viele Zusatzrezepte, mit denen du dich durch sämtliche Arten von Gemüse fermentieren kannst. Viel Spaß dabei!

Danke!

**Breitschopf**  
DER DIREKTE WEG ZUR KÜCHE.

**fair  
ment**

**Miele**

# Franziska Wick

Dank Eltern mit medizinischem Hintergrund waren Mikroben für Franziska als Kind schon ein Thema. Trotzdem entschied sie sich zunächst, Volkswirtschaftslehre zu studieren und war lange in Zürichs Bankenwelt tätig. Damit sollte irgendwann aber genug sein. Wegen gesundheitlicher Probleme wurde sie erstmals auf das Fermentieren aufmerksam und startete ihre ersten Versuche. Von da an ließ sie die Faszination nicht mehr los und sie absolvierte eine Ausbildung im Bereich Lebensmittelfermentation. Anschließend entschloss sich Franziska dazu, ihr Wissen weiterzugeben und begann mit ihren ersten eigenen Fermentationskursen – zunächst vor Ort, später auch online. Inzwischen berät sie mit ihrem Geschäftspartner, einem englischen Koch, Restaurants und Unternehmen und organisiert Fermentations-Festivals. Gemeinsam wollen sie nun auch im englischen Sprachraum Menschen zum Fermentieren bringen und sie darin ausbilden.

„Fermentieren ist das langsamste aller Slow Foods“



**Franziska Wick**

WILD PULSE

[www.wild-pulse.com](http://www.wild-pulse.com)

# Wissenswertes zur Gemüsefermentation

Bevor du beginnst, deinen gesamten Gemüsegarten zu fermentieren, gibt es ein paar Dinge zu beachten.

## Arten von fermentiertem Gemüse

Die Hauptarbeit beim Fermentieren von Gemüse machen die Mikroben. Deine Aufgabe ist es, die perfekten Bedingungen für sie zu schaffen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie du je nach Produkt und gewünschtem Ergebnis vorgehen kannst.

- **Gemüse im eigenen Saft:** Diese Methode ist für Gemüse geeignet, welches bei der Zugabe von Salz genügend eigene Flüssigkeit erzeugt. Das trifft auf alle Arten von Kohl, geraffelten Knollensellerie, geraffelter Rote Beete, geraffelten Karotten und fein geschnittenen Stangensellerie zu. Die Fermentationsdauer beträgt 2–4 Wochen. Beispiele: Sauerkraut, Curtido, geraffelte Karotten mit Ingwer und Zitronensaft
- **In Salzlake fermentiert:** Geeignet für Gemüse, welches bei der Zugabe von Salz selbst nicht genügend Wasser zieht. Die Fermentationsdauer ist abhängig von der Gemüseart und beträgt 1–2 Wochen. Beispiele: Dillgurken, gemischtes Gemüse, Curry-Blumenkohl, Ingwer-Karotten-Stängel
- **Pasten, Salsas und Chutneys:** Bei dieser Vorgehensweise wird das Gemüse nicht mit Salzlake bedeckt, daher beträgt die Fermentationsdauer nur 3–14 Tage. Beispiele: Ketchup, mexikanische Salsa, scharfe Sauce, Pesto, Chimichurri, Kürbis-Chutney
- **Kräuter:** Hauptsächlich für einjährige Kräuter geeignet, deren Geschmack beim Trocknen verloren geht. Die Fermentationsdauer beträgt 1–2 Wochen. Beispiele: Basilikum, Koriander, Petersilie, Schnittlauch

## Umgang mit Salz

Am einfachsten ist es, das Salz in Relation zum Gemüsegewicht oder zur Salzlake zu berechnen und mit einer grammgenauen Waage abzuwägen. Deshalb sind die Salzangaben in den Rezepten meist in % angegeben. Als Alternative kann auch mit Teelöffeln und Esslöffeln

gemessen werden. Der Nachteil dieser Methode ist, dass aufgrund der verschiedenen Größen der Salzkörner nicht alle Salzarten bei gleichem Volumen gleich schwer sind und das Gewicht eines TL oder EL Salz deshalb variiert. Im Idealfall solltest du Salz ohne Jod und Fluor verwenden, da diese Stoffe leicht antibakteriell wirken.

## Temperatur und Standort

Die ideale Temperatur zum Fermentieren von Gemüse ist 18–22°C. Unterhalb von 18°C fermentiert das Gemüse sehr langsam, über 22°C ist das Ferment anfälliger für Schimmel und es fermentiert sehr schnell. In den Sommermonaten kann es deshalb manchmal etwas schwierig sein, zuhause Gemüse zu fermentieren. Im Sommer sollte man das kühlsche Zimmer wählen oder das Gemüse im Keller fermentieren lassen. Der Standort muss nicht dunkel, aber ohne direkten Sonneneinfluss sein.

## Umfüllen für den Kühlschrank

Wenn das Gemüse in einem großen Gefäß fermentiert wurde, kann das fertige Ferment für die Aufbewahrung im Kühlschrank auch in kleinere Gläser abgefüllt werden. Auch Schraubgläser sind für den Kühlschrank in Ordnung, da das Gemüse in der Kälte nur noch sehr langsam fermentiert. Im Falle eines Schraubglases solltest du dieses alle 1–2 Monate öffnen, um einen allfälligen Druck abzulassen. Stelle beim Umfüllen immer sicher, dass in jedem Glas das Gemüse vollständig mit Lake bedeckt ist. Falls dies nicht der Fall ist, solltest du das Gemüse innerhalb von 2 Wochen verzehren.



# Equipment

Fürs Fermentieren von Gemüse brauchst du nicht viel – und einiges davon hast du wahrscheinlich sogar schon zuhause.

## Mögliche Gefäße

Ob im Bügelglas, mit einem Tuch verschlossen oder im Schraubglas – du kannst verschiedene Gefäße zum Fermentieren von Gemüse verwenden. Dabei gilt es ein paar Dinge zu beachten.

- **Bügelglas mit Gummiring:** Bügelgläser eignen sich am besten zur Gemüse-Fermentation, da das bei der Gärung entstehende Gas entweichen kann, ohne dass das Glas geöffnet werden muss. Somit wird verhindert, dass neuer Sauerstoff in das Glas eintritt. Die Entstehung von Schimmel ist mit dieser Variante deshalb sehr selten. **Wichtig: Nur runde Bügelgläser dürfen zur Fermentation von Gemüse verwendet werden.** Eckige Bügelgläser sind an den Ecken schwach und können durch den entstehenden Druck explodieren. Für größere Mengen (1 Liter und 1½ Liter) sind die IKEA-Korken-Gläser oder ähnliche Einmachgläser von anderen Anbietern zu empfehlen, für kleinere Mengen die Weck-Einmachgläser. Gläser, die mit Klammern verschlossen werden, funktionieren genauso gut. Fürs Fermentieren reichen zwei Klammern.
- **Offenes Glas:** Oft funktioniert die Fermentation in einem offenen Glas gut, ab und zu kann aber Schimmel entstehen, da die Lake der frischen Luft ausgesetzt ist. Wird in einem offenen Glas fermentiert, wird das Gemüse mit einem Kohlblatt oder etwas Ähnlichem abgedeckt und mit einem Gewicht, z.B. einem mit Wasser gefüllten Konfitüreglas, unter die Lake gedrückt. Die Gefäße werden dann mit einem Tuch und Gummiband abgedeckt. Generell ist dies eine Methode, die Franziska nicht empfiehlt.
- **Glas mit Schraubverschluss:** Ein Konfitüreglas mit Schraubverschluss eignet sich auch zur Fermentation von Gemüse. Es muss allerdings beachtet werden, dass das bei der Fermentation entstehende CO<sub>2</sub> nicht entweichen und zu Explosionen führen kann. Deshalb muss das Glas in den ersten zwei Wochen zweimal am Tag vorsichtig geöffnet werden, um das Gas entweichen zu lassen.

- Hierfür gibt es auch **spezielle Fermentier-Verschlüsse** im Fachhandel, welche die Fermente verschließen und das Gas trotzdem entweichen lassen. im Ankauf und qualitativ nicht besser als ein einfaches Bügelglas.
- **Gärtöpfe:** Aus Keramik gefertigte Gärtöpfe eignen sich für große Mengen von fermentiertem Gemüse (3 Liter und mehr). Die am einfachsten erhältlichen Gärtöpfe sind die Sauerkraut-Gärtöpfe und Kimchi-Gärtöpfe.

## Möglichkeiten zum Beschweren

Gewichte sind notwendig, um das Gemüse im Glas unter die Lake zu drücken. Wegen des hohen Säuregehalts der fermentierenden Lake eignen sich nur wenige Materialien als Gewichte.

- **Glas:** Reines Glas ist eines der besten Materialien. Im Internet gibt es Glassteine extra zum Fermentieren, aber auch kleine Glasdeckel (z.B. von Weck), kleine Gläschälchen, Glasmurmeln oder Teelichter aus Glas eignen sich.
- **Porzellan oder Keramik:** Espressotassen, Unterteller und anderes.
- **Plastiksäcke:** Kleine Haushalt-Plastiksäcke gefüllt mit Wasser werden gerne zur Fermentation verwendet. Franziska ist sehr zurückhaltend mit dieser Methode, weil nicht ganz klar ist, ob durch das saure Umfeld wirklich keine Chemikalien vom Plastik in das Ferment sickern. Falls Plastik verwendet wird, stelle sicher, dass es sich um säureresistentes Plastik handelt.
- **Steine vermeiden:** Entgegen gängiger Meinung sind Steine, auch ausgekochte, nicht steril genug für die Verwendung als Fermentationsgewicht. Bakterien und Schimmel können sich in den winzigen Poren des Steines verstecken und das Ferment verunreinigen.

## Sonstiges Equipment:

- Waage
- Fermentationsjournal ([siehe S. 52](#)) zum Festhalten und Verbessern deiner Versuche

# Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Fermentieren kann zu Beginn etwas Angst machen. Immerhin geht es hier um lebende Mikroben und Produkte werden oft roh verzehrt. Bei sauberem Arbeiten ist Fermentieren aber bedenkenlos – und kann dir sogar gut tun.

## Gesundheitliche Aspekte

In fermentiertem Gemüse sind Bakterien, Vitamine, Enzyme, kurzkettige Fettsäuren, Aminosäuren und mehr enthalten. Studien deuten darauf hin, dass sich Fermente positiv auf das Mikrobiom, den Stoffwechsel, Entzündungswerte und das Immunsystem auswirken. Allerdings müssen die Fermente noch weiter erforscht werden.

Was man außerdem weiß: Fermente können die Mikrobenvielfalt im Darm erhöhen. Probiotika sind es aber keine. Dabei handelt es sich nämlich um Nahrungsmittelzusätze, bei denen man weiß, welche und wie viele Bakterien drin sind. Da du beim Fermentieren nie weißt, welche und wie viele Bakterien sich in deinem Gemüse befinden, werden die Fermente nicht zu den Probiotika gezählt – auch wenn sie, was die Wirkung betrifft, durchaus mithalten können. Die Bakterien der Fermente können sich gemäß heutigem Wissen nicht im menschlichen Darm ansiedeln, sie können aber allerhand Gutes tun, während sie für einige Tage im Darm sind.

Wenn du bisher kaum rohe fermentierte Produkte konsumiert hast, empfiehlt Franziska, langsam damit zu beginnen: Zunächst mal mit einer Gabel pro Tag für 30 Tage. Die Bakterien räumen deinen Darm nämlich ordentlich auf, deshalb musst du dich vielleicht erst langsam daran gewöhnen.

Bedenke außerdem, dass Fermente Histamin enthalten.

## Lebensmittelsicherheit

Wenn man sich an die Regeln hält, ist Fermentieren sehr sicher. Auch das Botulismus-Bakterium, das beim heißen Einmachen ein Thema ist, spielt wegen der sauren Umgebung keine Rolle. Folgendes gilt es zu beachten:

- Die Haltbarkeit der Gemüsefermente beträgt 2–12 Monate.
- Der pH-Wert soll unter 4,6 liegen.
- Das Ferment soll keinen Sauerstoffkontakt haben.

- Um Schimmel zu vermeiden, arbeite immer mit Salz.
- Nutze deine Sinne!

## Probleme erkennen

Auch wenn du dich an alle Vorgaben hältst, kann es mal passieren, dass etwas nicht nach Plan läuft. Lass dich davon aber nicht unterkriegen!

## Kahm-Hefe

Die weiße Substanz, die auf der Salzlake entstehen kann, ist harmlose Kahm-Hefe. Sie ist nicht giftig, aber ein Vorbote von Schimmel. Falls Kahm-Hefe auftritt, solltest du diese sofort entfernen, das Ferment in den Kühlschrank stellen und bald konsumieren.

## Schimmel

Schimmel ist grau, grün, blau oder hat andere satte Farben. Da stellt sich dann die Frage: Muss das Ferment weggeworfen werden? Die einen sagen, den Schimmel zu entfernen reicht aus, die anderen denken, dass die Pilzsporen schnell durch das gesamte Ferment wachsen. Zudem gibt es harmlose, aber auch sehr gefährliche Schimmel. Franziska rät deshalb, auf Nummer sicher zu gehen und Fermente mit Schimmel nicht mehr zu konsumieren.

## Nicht mehr genügend Salzlake

Falls beim Fermentieren zu viel Salzlake ausgetreten und das Gemüse nicht mehr von Lake bedeckt ist, kannst du das Ferment entweder mit fermentierter Lake eines anderen Ferments auffüllen oder den nicht bedeckten Teil des Gemüses entfernen und bald verzehren. Frische Salzlake sollte nicht hinzugefügt werden, da diese den pH-Wert wieder nach oben verschieben und somit neuen Raum für Pathogene geben würde.

## Schwimmende Gemüse oder Gewürze

Während des Fermentierens kann es passieren, dass einzelne Gemüseteilchen oder Gewürze auf der Lakenoberfläche schwimmen. Diese dem Sauerstoff ausgesetzten Partikel können entfernt werden, müssen aber nicht. Schau einfach, was für dich am besten passt.

## Trübe oder sprudelnde Lake

Es ist normal, wenn die Lake nach ein paar Tagen trüb wird. Dies ist ein Zeichen, dass die nützlichen Bakterien am Werk sind. Auch sprudelnde Lake ist ein gutes Zeichen, sie entsteht dadurch, dass die nützlichen Milchsäurebakterien Kohlensäure produzieren.

# Fermentation im eigenen Saft

Einige Gemüsesorten produzieren selbst genug Saft und können damit fermentiert werden. Das wohl bekannteste Beispiel: Sauerkraut.

Gemüse, das bei der Zugabe von Salz selbst genügend Saft produziert, kann ohne zusätzliche Salzlake fermentiert werden. Dies funktioniert gut für alle Arten von Kohl, geraffelte Karotten, geraffelter Rote Bete und Stangensellerie. Ist das Gemüse nicht mehr ganz frisch und saftig, kann es allerdings sein, dass am Schluss doch noch etwas Salzlake hinzugefügt werden muss.

## Technik

Das Gemüse wird kleingeschnitten, mit Salz vermischt und eventuell geknetet. Wenn es genügend Wasser gezogen hat, fülle es dicht in ein Gefäß, decke das Gemüse ab und beschwere es. Stelle das Glas dann auf einen Teller und lasse es 2–4 Wochen fermentieren. Die Haltbarkeit beträgt im Kühlschrank maximal 12 Monate.

## Salzmengen:

- **Stangensellerie:** 1% Salz (1g Salz auf 100g Sellerie), da Stangensellerie Natrium enthält
- **Rotkohl, Weißkohl:** 1½–2 % Salz (1½–2 g Salz auf 100g Kohl)
- **Karotten (und anderes Gemüse):** 2 % Salz (2 g Salz auf 100 g Karotten)
- **Rote Bete:** 3–5 % je nach Temperatur (3–5 g Salz auf 100 g Rote Bete), da Rote Bete viel Zucker enthält und somit anfällig für Schimmel ist

# Sauerkraut

## Zutaten & Infos



### Goldenes Sauerkraut

1kg	Weißkohl
15 g	Salz
1½ EL	frisch geriebener Kurkuma
½ TL	Pfeffer, gemahlen
1	Knoblauchzehe
	Bei Bedarf: 2-%-Salzlake

1kg	Weißkohl
-----	----------

15 g	Salz
------	------

¼ TL	Kümmelsamen
------	-------------

Bei Bedarf 2-%-Salzlake, für ein scharfes Sauerkraut feingeschnittene Chilis und Koriander

### Rotes Sauerkraut

1kg	Rotkohl
15 g	Salz
¼ TL	Kümmelsamen
12	Wacholderbeeren, gemahlen
	Bei Bedarf: 2-%-Salzlake

## Weitere Sauerkrautideen:

**Rotes Apfel-Sauerkraut:** Rotkohl, geraffelter Apfel, schwarzer Pfeffer, Nelken

**Rotes Sauerkraut, scharf:** Rotkohl, Knoblauch, Jalapeños

**Curtido:** Weißkohl, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Chiliflocken, Kümmel

**Hawaii-Kraut:** Weißkohl, Ananas, Ingwer, Kurkuma

**Rhabarber-Kraut:** Weißkohl, Rhabarber, Limetten, Ingwer

**Weihnachts-Kraut:** Weißkohl, Cranberries, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Koriandersamen, Zimtstange

## Zubereitung

### Schritt 1 Kohl vorbereiten

Den Kohl waschen und eventuell das äußerste Blatt entfernen, falls es beschädigt ist. Zwei weitere Blätter abnehmen und für später auf die Seite legen. Den restlichen Kohl halbieren und das weiße, harte Kernstück entfernen. Den Rest fein oder mittelfein schneiden.

### Schritt 2 Salzen

Den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben und wiegen. Pro 100g Kohl 1½g Salz dazugeben, vermischen und gut kneten. 30 Minuten stehen lassen, damit das Salz das Wasser aus dem Kohl ziehen kann. Dann Chili, Kümmelsamen oder sonstige Gewürze und Zutaten hinzufügen und mischen. Ein frischer Kohl sollte nun genügend Wasser gezogen haben, damit das Kraut im Glas ganz unter Wasser sein wird. Falls dies nicht der Fall ist, kann der Kohl noch einmal massiert werden, um mehr Wasser zu gewinnen.

### Schritt 3 Ins Glas füllen

Nun die Mischung schichtweise in das Glas füllen. Nach jeder Schicht mit der Faust oder einem Wallholz den Kohl fest zusammendrücken, damit alle Luftblasen entweichen. Das Glas nur bis max. 4–5 cm unter den obersten Rand füllen. Mit einem Teil der Kohlblätter abdecken und mit einem Gewicht beschweren. Nun sollte eine 3 cm Flüssigkeitsschicht über dem Kohl sein. Falls dies nicht der Fall ist, den Kohl mit einer 2%-Salzlake bedecken.

### Schritt 4 Fermentieren

Das Glas verschließen und bei 18–22 °C fermentieren. Es gibt keine genaue Regel, wie lange das Sauerkraut fermentiert werden muss. Zwei Wochen ist das Minimum, da es so lange dauert, bis die Milchsäurebakterien den pH-Wert genügend gesenkt haben, um pathogene Bakterien zu verdrängen. Sechs Wochen Fermentationsdauer ist ungefähr das übliche Maximum.

### Schritt 5 Geschafft

Nach Fermentationsende das Sauerkraut im Kühlschrank oder im kühlen Keller lagern (unter 12 °C), stets bedeckt mit fermentierter Salzlake. Innerhalb von 6–12 Monaten konsumieren.



# Karottenkraut mit Kümmel und Koriander

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen



Menge  
500 g

450g	Karotten
½ Bund	frischer Koriander, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel oder Kümmel
½ EL	Zitronensaft
2%	Salz
	Ingwer

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Die Karotten und den Ingwer reiben und in eine Schüssel geben. Das Salz dazugeben und gut mischen. 10 Minuten stehen lassen, damit die Karotten Wasser ziehen können. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und gut mischen.

### Schritt 2 Ins Glas füllen

Die Mischung schichtweise in ein Glas geben und jede Schicht zusammendrücken, bis keine Luftblasen mehr übrig sind. Das Gemüse sollte mit 1–2 cm Flüssigkeit bedeckt sein. Allfällige schwimmende Stücke entfernen. Dann das Gemüse mit einem zugeschnittenen Kohlblatt abdecken und mit einem Gewicht beschweren und das Glas verschließen.



### Schritt 3 Fermentieren

14 Tage fermentieren, dabei ab und zu auf Schimmel überprüfen.

### Schritt 4 Geschafft

Nach dem Fermentieren eventuell in kleinere Gefäße umschieben, mit Fermentierflüssigkeit bedecken und im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 6 Monaten verzehren.

# Rote-Bete-Kraut mit Ingwer

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
2 Wochen

Rote Bete, roh

Ingwer

3% Salz

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Rote Bete und Ingwer schälen, beide reiben und in eine Schüssel geben. Das Salz berechnen, dazugeben und alles gut mischen. 15 Minuten stehen lassen, damit die Rote Bete Wasser zieht.

### Schritt 2 Ins Glas füllen

Die Mischung schichtweise in ein Glas geben und jede Schicht mit der Faust hinunter pressen, bis keine Luftblasen mehr übrig sind. Dann die Abdeckung und das Gewicht hinzufügen. Das Gemüse sollte jetzt mit 1–2 cm Flüssigkeit bedeckt sein. Das Glas verschließen.

### Schritt 3 Fermentieren

14 Tage fermentieren, dabei ab und zu auf Schimmel überprüfen.

### Schritt 4 Geschafft

Nach dem Fermentieren im Kühlschrank lagern und innerhalb von 6 Monaten verzehren.

# Selleriestangen mit Thymian und Salbei

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
10 Tage



Menge  
200 g

170 g Selleriestangen mit Blätter

1 TL Thymianblätter, frisch

1 Salbeiblatt

1,7 g Salz (= 1 % Salzmenge)

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Den Sellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Wiegen und mit 1% Salz mischen. Das Salbeiblatt kleinschneiden und die Thymianblätter zupfen. Beides zum Sellerie geben, gut mischen und den Sellerie massieren, damit das Wasser austritt. 30 Minuten stehen lassen.

### Schritt 2 Fermentieren & Geschafft

Dann die Mischung in das Glas packen und das Gemüse hinunter drücken, bis keine Luftblasen mehr übrig sind. Abdeckung und Gewicht darauf geben und das Glas verschließen. 14 Tagen fermentieren, dann im Kühlschrank lagern und innerhalb von 6 Monaten konsumieren.

# Fermentation mit zugefügter Salzlake

Wenn das Gemüse selbst nicht genug Wasser zieht, kannst du es mit zugefügter Lake fermentieren. Das bietet dir eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Die meisten Gemüse ziehen selbst nicht genug Wasser zur Fermentation und werden deshalb mit einer Salzlake angereichert. Der überwiegende Teil der Gemüsesorten benötigt eine 2%-Salzlake (2g Salz auf 100ml Wasser). Bei weichem Gemüse (Gurken, Peperoni, Chilis) kannst du auf eine 3,5%- bis 5%-Salzlake zurückgreifen-zurückgreifen, da es schneller schimmelig wird. Auch die Fermentationsdauer variiert je nach Gemüse. Dem zu fermentierenden Gemüse können beliebig Kräuter und Gewürze beigegeben werden.

## Ideen:

- Blumenkohl mit Curry und Knoblauch
- Grüne Bohnen oder Knackerbsen mit frischem Dill und Knoblauch
- Karotten-Stängel mit Chili, Ingwer und Knoblauch
- Gemischtes Gemüse mit Kräutern oder Gewürzen
- Rote Zwiebeln in dünnen Scheiben
- Sauerrüben
- Spargeln mit Knoblauch, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken und Lorbeerblatt
- Gurken mit Pfeffer und Dill

# Karottenstängel mit Dill und Knoblauch

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20min



Gesamt  
2 Wochen

	Karotten
Scharf:	Rote Chilies (frisch), Knoblauchzehen, Koriander (frisch)
Europäisch:	Knoblauch, Dill
Asiatisch:	Ingwer, frische Zitrone (etwas Schale und etwas Saft)
	2%-Salzlake

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Die Karotten waschen (nur schälen, wenn sie sehr dreckig oder älter sind) und in Stangen schneiden, die restlichen Zutaten ebenfalls schneiden.

### Schritt 2 Salzlake zubereiten

Die Salzlake herstellen, indem das Salz im warmen Wasser aufgelöst und auf Zimmertemperatur abgekühlt wird.

### Schritt 3 Ins Glas geben

Alles in ein Fermentierglas geben (die Karotten vertikal, dicht nebeneinander packen) und mit 2%-Salzlake bedecken.

**Tipp:** Stelle sicher, dass nichts auf der Wasseroberfläche schwimmt. Vor allem die Samen der Chilies können an der Oberfläche schwimmen und Schimmel verursachen.

### Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen und 14 Tage fermentieren lassen.

### Schritt 4 Geschafft

In den Kühlschrank geben und innerhalb von 12 Monaten konsumieren.



# Gemischtes fermentiertes Gemüse

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen



Menge  
400 g

400 g Gemüse

12 g Salz

600 ml Wasser

### Geeignetes Gemüse

Sommer: Selleriestangen, Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Knackerböden, Blumenkohl, Pastinaken

Winter: Knollensellerie, rote Bete, Rotkohl, Weißkohl, Karotten, Pastinaken, Zwiebeln

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Das Gemüse waschen, falls nötig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine 2-%-Salzlake zubereiten, indem das Salz in lauwarmem Wasser aufgelöst wird.

**Tipp:** Für eine scharfe asiatische Variante 1TL Szechuanpfeffer, 2 rote Chilis (kleingeschnitten) und 5 Scheiben Ingwer hinzufügen.

### Schritt 2 Ins Glas geben

Gemüse in das Glas geben, dabei einen 4 cm Rand freilassen. Eine Abdeckung (Kohlblatt) und ein Gewicht hinzufügen, damit das Gemüse nicht an der Wasseroberfläche schwimmt. Dann die fertige Salzlake über das Gemüse gießen und sicherstellen, dass kein Gemüse an der Wasseroberfläche schwimmt, da dies Schimmel verursachen kann.

### Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen, auf einen Teller stellen und 2 Wochen bei 18 - 22 °C Zimmertemperatur fermentieren.

### Schritt 4 Geschafft

In den Kühlschrank stellen und innerhalb von 6 Monaten konsumieren.



# Knackerbsen mit Dill und Knoblauch

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen

frische Knackerbsen

frische Zweige Dill

Knoblauchzehen

2-%-Salzlake

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Das Gemüse waschen und die Enden entfernen, den Dill waschen und die Knoblauchzehen schälen.

### Schritt 2 Ins Glas füllen

Alles in ein Fermentierglas geben, dabei am besten die Knackerbsen vertikal hinein stellen und das Glas eng vollpacken. So kann an der Oberfläche schwimmendes Gemüse verhindert werden. Dann mit einem Kohlblatt und einem Gewicht beschweren und mit einer 2-%-Salzlake bedecken. Sicherstellen, dass nichts auf der Wasseroberfläche schwimmt.

### Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen und 14 Tage fermentieren.

### Schritt 4 Geschafft

In den Kühlschrank stellen und innerhalb von 6 Monaten verzehren.

# Blumenkohl mit Curry und Knoblauch

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
2 Wochen



Menge  
1kg

kleiner Blumenkohl

4 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt

2 ½ TL Currypulver

2-%-Salzlake

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und mit dem Knoblauch und dem Currypulver in das Glas geben. Mit Salzlake auffüllen, mit einem Kohlblatt abdecken und mit einem Gewicht beschweren, damit sämtliches Gemüse unter der Lake ist.

### Schritt 2 Fermentieren

Das Glas verschließen und 14 Tage fermentieren.

### Schritt 3 Geschafft

In den Kühlschrank stellen und innerhalb von 3 Monaten konsumieren. Der Blumenkohl kann zwar auch länger aufbewahrt werden, wird dann aber sehr weich.

# Fermentierte Jalapeños

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen

Jalapeños

3,5%-Salzlake

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Die Jalapeños waschen und den Stiel wegschneiden. In Ringe schneiden und in das Glas geben. Mit einem Kohlblatt abdecken und mit einem Gewicht beschweren. Mit 3,5%-Salzlake bedecken.

### Schritt 2 Fermentieren & Geschafft

14 Tage fermentieren und anschließend im Kühlschrank lagern und innerhalb von 6 Monaten konsumieren. Falls Probleme mit Schimmel auftreten, kann der Salzgehalt der Lake beim nächsten Versuch auf 5% erhöht werden.

**Tipp:** *Diese scharfen, weichen und säuerlichen Jalapeño-Scheiben eignen sich perfekt für Sandwiches, Burger, Fajitas und Wraps.*

# Kohlrabistangen mit Dill und Senfsamen

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen

Kohlrabi

frischer Dill

Senfsamen

Kohlblatt

2%-Salzlake

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Den Dill waschen und zusammen mit den Senfsamen in das Glas legen. Den Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden und dazugeben.

### Schritt 2 Mit Salzlake auffüllen

Die Salzlake anrühren und das Glas damit auffüllen. Dann das Gemüse mit einem Gewicht abdecken und verschließen.

### Schritt 3 Fermentieren

Bei 18 – 22 °C 14 Tage fermentieren.

### Schritt 4 Geschafft

Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 6 Monaten konsumieren.

# Salsas, Saucen und Pasten

Du möchtest deine eigene Chilisaucen herstellen? Eine köstliche Salsa zum Dippen? Oder eine Knoblauchpaste, die perfekt zum Kochen verwendet werden kann? Kein Problem, Fermentieren macht's möglich!

Je nach gewünschtem Ergebnis gibt es verschiedene Techniken zum Fermentieren von Salsas, Saucen und Pasten:

- **Schütteltechnik:** Diese Technik ist für Salsas geeignet, die selbst zum Teil aus flüssigen Zutaten bestehen und deshalb nicht mit Salzlake bedeckt werden können. Damit sich dennoch kein Schimmel bildet, werden sie während der Fermentation regelmäßig geschüttelt. Da Salsas nicht mit Salzlake bedeckt sind, werden sie nur 3–10 Tage fermentiert und danach im Kühlschrank aufbewahrt. Dort halten sie sich bis zu 6 Monate. Wichtig ist aber, dass sie im Kühlschrank wöchentlich leicht geschüttelt und gewendet werden. Dies dient zur Prävention von Schimmel.
- **Laketechnik:** Besteht das Ferment nur aus festen Zutaten, kann für eine Sauce auf die Laketechnik zurückgegriffen werden. Dabei wird das Gemüse wie gewohnt mit zugefügter Salzlake fermentiert und anschließend püriert. Alternativ kann es auch vor der Fermentation püriert werden, dann muss aber die Schütteltechnik angewendet werden.
- **Pastentechnik:** Pasten können weder geschüttelt noch mit Salzlake bedeckt werden. Daher werden sie mit einem anorganischen Material, wie beispielsweise Backpapier, bedeckt, um den Kontakt mit Sauerstoff zu verhindern.

## Ideen

- Rote mexikanische Salsa: Tomaten, rote Zwiebeln, Paprika, Jalapeño, Knoblauch, frischer Koriander, Salz, gemahlener Kümmel
- Kurkuma-Paste: frischer Kurkuma, Pfeffer, Salz
- Chili-Paste: Chilies, Salz
- Knoblauch-Paste: Knoblauch, Salz
- Tomatillo-Salsa: Tomatillos, Zwiebel, Koriander, Knoblauch,

- Zitronensaft, Pfeffer, Jalapeños, Salz
- Chimichurri: Koriander, Zitronensaft, Knoblauch, Chiliflocken, Olivenöl, Salz
- Pesto: Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Limettensaft, Salz
- Kürbis-Chutney: Winterkürbis, Karotten, Knoblauch, Rosinen, Currypulver, Salz
- Ketchup: Tomatenpüree, Honig (oder Zucker oder Ahornsirup), Allspice-Gewürz, Nelken, Salz, fermentierte Salzlake



# Rote mexikanische Salsa

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
5 Tage



Menge  
1kg

Dieses Salsa-Rezept ist ein Grundrezept und kann je nach Belieben mit weiteren Zutaten ergänzt werden.

750 g	Tomaten
125 g	rote Zwiebeln
125 g	rote Paprika
1	Jalapeño oder Chili
3	Knoblauchzehen
15 g	frischer Koriander
1 EL	Salz
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel (oder Kümmel)

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Den Saft und die Samen in eine kleine Schüssel geben, das Fleisch der Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Hälfte zu den gewürfelten Tomaten, die andere Hälfte in ein Püriergefäß geben.

### Schritt 2 Pürieren

Paprika und Jalapeño waschen, die Samen entfernen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Alle drei Zutaten in das Püriergefäß geben. Die Hälfte der Tomatensamen dazugeben und alles leicht pürieren. Die Konsistenz sollte wie eine dicke Sauce mit kleinen Stückchen sein. Gegebenenfalls etwas Tomatensaft dazugeben.

### Schritt 3 Vermengen

Die pürierte Sauce zu den gehackten Tomaten geben. Den Koriander kleinhacken und dazugeben, Salz und Kümmel ebenso. Die Masse gut vermischen.

### Schritt 4 Fermentieren

Die Salsa in ein großes Schraubglas geben und an einem dunklen, kühlen Ort (18–22°C) 3–5 Tage fermentieren. Um die Bildung von Schimmel zu verhindern, das Glas täglich 2 Mal schütteln. Dabei auch jedesmal den Deckel leicht öffnen, um das entstehende CO<sub>2</sub> abzulassen.

### Schritt 5 Geschafft

Die Salsa anschließend im Kühlschrank lagern. Um Schimmel vorzubeugen, einmal pro Woche leicht schütteln und innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen – am besten schmeckt sie aber in den ersten zwei Wochen. Diese Salsa eignet sich für alle Arten von mexikanischem Essen und ist auch köstlich zu pochierten Eiern.

**Tip:** *Über die Zeit werden die Tomatenstücke weicher und die Salsa wässriger. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Bakterien die wenige Stärke der Tomaten verdauen.*



# Scharfe Sauce

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
2 Wochen

Dieses Grundrezept ist willentlich ohne Mengenangaben, damit man seine Fantasie spielen lassen und sich einen eigenen Geschmack zusammenstellen kann. Fermentieren ist auch immer experimentieren, und es macht Spaß!

---

Cherrytomaten oder normale Tomaten

---

Verschiedene Chilisorten (von süßlich bis scharf)

---

Frischer Ingwer

---

Knoblauchzehen

---

Karotten

---

Frischer Kurkuma (optional)

---

Frischer Koriander

---

3-%-Salzlake

---

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Die Zutaten waschen, schälen und klein schneiden. Die Salzlake herstellen, indem du das Salz in lauwarmen Wasser auflöst.

### Schritt 2 Ins Glas geben

Das Gemüse in ein Fermentierglas geben und mit Salzlake auffüllen. Mit einem Kohlblatt und Gewicht beschweren, damit kein Gemüse an der Oberfläche schwimmt.

### Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen und 2 Wochen fermentieren.

**Tipp:** Die scharfe Sauce kann auf zwei Arten fermentiert werden: Entweder werden die frischen Zutaten im Salzwasser püriert und dann fermentiert oder man fermentiert zuerst das Gemüse im Salzwasser und püriert es danach. Die erste Methode ist aufwendiger, da die pürierte Sauce täglich mehrmals geschüttelt werden muss. Franziska bevorzugt deshalb die zweite Methode.

### Schritt 4 Geschafft

Nach zwei Wochen alles miteinander fein pürieren und wenn gewünscht sieben. In Glasflaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 12 Monaten konsumieren. Sie eignet sich für alle Arten von Gerichten: von mexikanischen Tacos und Fajitas über Pizza, asiatischen Gerichten und Mezze aus dem Nahen Osten bis hin zu Gnocchi oder Tortellini.

**Tipp:** Nach der Fermentation kann für eine süße Note noch Mango oder Ananas zugegeben werden. Die abgeseibte Masse eignet sich als Basis für ein asiatisches Curry oder kann bei 40°C getrocknet und als Würze verwendet werden.



# Knoblauch-Paste

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
1h



Gesamt  
2-3 Wochen



Menge  
200g

200g	Knoblauch (= 2-3 Knoblauchknollen)
2%	Salz

## Zubereitung

### Schritt 1 Knoblauch pürieren

Sämtliche Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit dem Salz mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer klebrigen, dicken Masse pürieren.

### Schritt 2 Ins Glas geben

Die Paste in das Glas geben und flachdrücken, damit keine Luftblasen mehr in der Paste sind. Aus Backpapier eine runde Scheibe ausschneiden und auf die Paste legen, damit keine Luft an die Paste kommt.

### Schritt 3 Fermentieren

Das Glas verschließen und an einem kühlen Ort (18-22°C) 14 bis 21 Tage fermentieren. Das Glas regelmäßig auf Luftblasen überprüfen. Während in anderen Fermenten die CO<sub>2</sub>-Blasen kein Problem darstellen, kann es bei der Knoblauch-Paste zu bitterem Geschmack führen. Deshalb bei Blasen das Glas öffnen, umrühren, wieder herunterdrücken, verschließen und weiterfermentieren lassen.

### Schritt 4 Geschafft

Die Paste kann ab 14 Tagen gekostet werden. Sie ist fertig fermentiert, wenn sie im Geschmack milder als roher Knoblauch ist und leicht säuerlich schmeckt. Das Glas verschlossen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 12 Monaten aufbrauchen.



## Fermentation von Kräutern

**Wenn du etwas Erfahrung mit Fermenten gesammelt hast, kannst du dich auch mal an Kräuter heranwagen, um deren Geschmack auch im Winter genießen zu können.**

Während der Geschmack von mehrjährigen Kräutern mit dem Vorgang des Trocknens gut erhalten werden kann, ist dies mit einjährigen Kräutern wie Basilikum, Koriander, Petersilie und Schnittlauch nicht der Fall. Für die Letzteren eignet sich deshalb die Fermentation.

Die Kräuter können entweder ganz oder zerkleinert fermentiert werden. Kräuter werden am besten in kleinen Gefäßen fermentiert. Während sie ungeöffnet über Monate aufbewahrt werden können, sollten sie einmal geöffnet im Kühlschrank gelagert und innerhalb von 2–4 Wochen konsumiert werden.

Fermentierte Kräutermischungen eignen sich für Saltsaucen, Suppen, Saucen und Dips.



## Ganze Kräuter in Salzlake

### Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
14 Tage



Menge  
40 g

40 g	frische, ganze Kräuter
	2%-Salzlake

### Zubereitung

#### Schritt 1 In das Glas füllen

Die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Ein kleines Glas mit den Kräutern vollpacken und mit einem Gewicht beschweren, damit keine Kräuter an der Oberfläche schwimmen. Das Glas mit 2%-Salzlake auffüllen.

#### Schritt 2 Fermentieren

Anschließend verschließen und für 14 Tage fermentieren lassen, bis das Ferment aufhört zu blubbern und die Lake sauer ist.

#### Schritt 3 Geschafft

Lagere das Glas nun an einem kühlen Ort (Keller oder Kühlschrank) und konsumiere es innerhalb von 6 Monaten. Einmal geöffnet, solltest du es innerhalb von 2–4 Wochen aufessen.

# Kräuterpaste

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
14 Tage



Menge  
100 g

2-3 Bund	frische Kräuter
2%	Salz

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

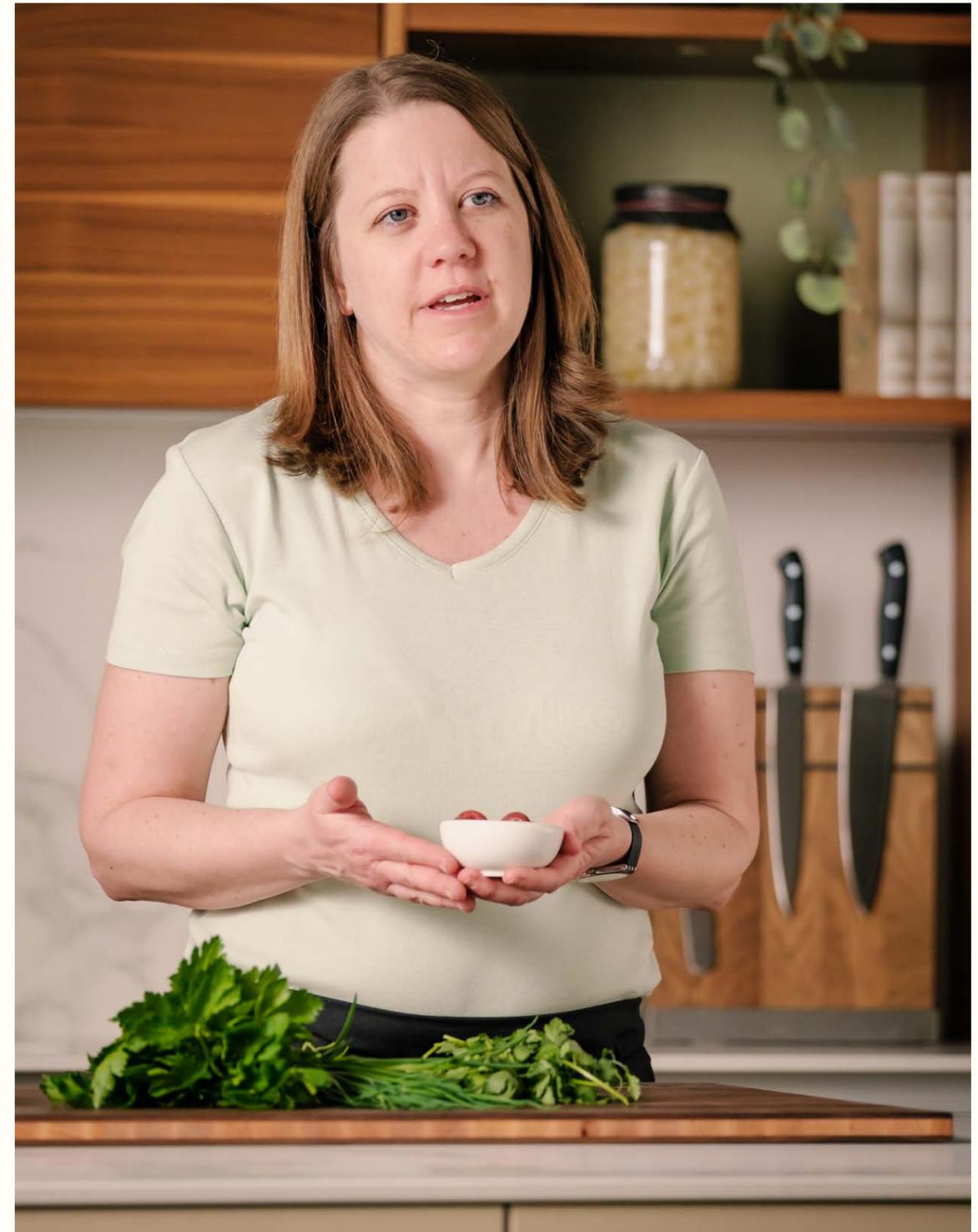
Die Stängel der Kräuter entfernen, den Rest waschen und abtropfen lassen. Dann fein schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen und mit dem Ende eines Nudelholzes zusammendrücken, damit der Kräutersaft entweicht.

### Schritt 2 Ins Glas füllen

Die Paste in das Glas packen, herunterdrücken und das Gewicht hinzufügen. Falls die Kräuter nicht von genügend Lake bedeckt sind, eine 2%-Salzlake hinzufügen. Anschließend das Glas verschließen.

### Schritt 3 Fermentieren & Geschafft

14 Tage fermentieren. Anschließend im kühlen Keller oder Kühlschrank lagern und innerhalb von 6 Monaten konsumieren. Einmal geöffnet, solltest du es innerhalb von 3-4 Wochen aufessen.



# Verwendung von übriggebliebener Lake

**Fertig fermentierte Salzlake ist vollgepackt mit wertvollen Milchsäurebakterien und Enzymen, und deshalb wäre es sehr schade, diese wegzuworfen. Die Lake kann im Kühlschrank über Monate aufbewahrt werden.**

## Notfall-Lake für andere Fermente

Übriggebliebene Lake kann verwendet werden, um andere Fermente mit Lake aufzufüllen, falls zu viel Flüssigkeit aus dem Fermentierglas ausgetreten ist und das Gemüse nicht mehr vollständig von Lake bedeckt ist.

## Starter-Kultur für neue Fermente

Fermentierte Lake kann wie Kombucha oder die Molke des Milchkefirs als Starter-Kultur für Fermente wie fermentiertes Ketchup oder ein fermentiertes Sodageränk verwendet werden.

## Verwendung statt Essig oder Zitronensaft

Die Lake eignet sich gut als Essigersatz in Salatsaucen oder als Zitronensaftersatz bei Hummus und anderen Gerichten. Die Lake fügt den Gerichten nützliche Bakterien und Enzyme zu. Je nachdem, wie sauer die Lake ist, muss eventuell etwas mehr verwendet werden als Essig oder Zitronensaft.

## Lake-Shots

Du kannst die Lake auch pur trinken. Das kann Wunder wirken bei Magendarm-Infekten, Erkältungsviren, nach zu viel Alkohol oder bei Völlegefühl.

## Russische Suppe (Rassol'nik)

Hierfür die Lake mit Wasser verdünnen, bis das gewünschte Salzlevel erreicht ist. Gemüse und etwas Tomatenpüree hinzufügen. Dann das Gemüse weichkochen und mit etwas Sauerrahm servieren.

## Für den Kompost

In Japan existiert eine Kompostiermethode, die Bokashi genannt wird. Dort werden die zu kompostierenden Materialien mit Flüssigkeiten geimpft, die Mikroben enthalten, genau wie die fermentierte Lake. Die Essensreste kompostieren dank den zusätzlichen Bakterien dann schneller.

## Crocktails und andere Getränke

Der Begriff Crocktail stammt von den englischen Wörtern Crock (Tontopf zur Fermentation von Sauerkraut) und Cocktail. Es gibt sehr viele Rezeptideen für schmackhafte Getränke mit oder ohne Alkohol.



# Kimchi

**Korea ohne Kimchi? Das ist nicht vorstellbar! Kimchi gehört zur koreanischen Kultur und wird nicht nur aus Kohl hergestellt.**

Kimchi wird in Korea zu praktisch jeder Mahlzeit gegessen. Während Kimchi im Westen oft mit Kohl-Kimchi gleichgesetzt wird, existieren in Korea Hunderte von verschiedenen Kimchi-Arten. Viele verschiedene Gemüse- oder Gemüsekombinationen werden zu Kimchi verarbeitet. Auch gibt es zwei verschiedene Hauptkategorien von Kimchi: der Kimchi, welcher mit einer roten Chilipaste fermentiert wird und der Wasser-Kimchi, der ähnlich wie bei uns mit einer Lake fermentiert wird. Die Kimchi-Arten variieren je nach Landesteil, Saison, Technik und Fermentationsdauer. Kimchi wird einerseits pur als Beilage zu Mahlzeiten gegessen, andererseits kochen die Koreaner auch Pancakes, Eintöpfe, gebratenen Reis und mehr damit.

## Geschichte des Kimchis

Es ist schwierig zu sagen, wann Kimchi genau erfunden wurde, da es viele verschiedene Arten von Kimchi gibt. Laut einer historischen Aufzeichnung wurden bereits vor 3.000 Jahren gehackte Gurken fermentiert. Der im Westen bekannteste Kimchi, also jener aus Kohl, stammt aus der Antike und ist um die 2.000 Jahre alt. Der Konsum von Kohl-Kimchi wurde beispielsweise vor rund 1.500 Jahren im Samkuksaki, der Chronik der drei Königreiche Koreas, aufgezeichnet. Unklar ist, zu welchem Zeitpunkt begonnen wurde, dem Kimchi Chilipulver beizufügen. Einige Quellen besagen, dass dies erstmals geschah, als Chilischoten um das Jahr 1600 in Korea eingeführt wurden. Andere Forschungen argumentieren jedoch, dass Korea schon lange zuvor seine eigene rote Paprikapflanze kultivierte und dieses Gewürz dem Kimchi deshalb schon viel länger beigefügt wird.

## Regionale Aspekte

Die Varianten von Kimchi variieren von Region zu Region, je nachdem, welche Gemüsearten im jeweiligen Klima angebaut werden können. Für gewöhnlich hat auch jede Familie ihr ganz eigenes Kimchi-Rezept, welches von Generation zu Generation weitergereicht wird. Aus diesen Gründen weiß man nicht genau, wie viele verschiedene Kimchi-Arten in Korea existieren, doch eine ungefähre Klassifikation zählt über 100 Arten.

Die einzelnen Kimchi-Arten unterscheiden sich in mehreren Aspekten: verwendetes Gemüse und andere Zutaten, verwendete Saucen, Menge an Salz und Schärfe. Generell gesagt enthält der Kimchi im Süden Koreas mehr Salz, Meerestiere und Chili und schmeckt daher intensiv, salzig und scharf. Der Kimchi im Norden des Landes schmeckt weniger salzig und sehr mild.

## Kimchi-Arten

Kimchi mit Pasten:

- Baechu Kimchi (Chinakohl)
- Chonggak Kimchi (kleine Rettichart)
- Oi Kimchi (Gurken)
- Gat Kimchi (Blattsenf)
- Kkakdugi Kimchi (Rettichwürfel)

Wasser-Kimchi:

- Nabak Kimchi (Sommer)
- Dongchimi Kimchi (Winter)

Andere Kimchi:

- Baek Kimchi (weißer Kimchi)

# Traditioneller Chinakohl- Kimchi (Baechu Kimchi)

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
10 Tage



Menge  
550 g

400 g	Chinakohl
80 g	feinkörniges Salz
1	Karotte, mittelgroß
1	Frühlingszwiebel

### Kimchi-Paste

1EL	Gochugaru-Chilipulver (Ersatz: scharfes Paprikapulver)
2EL	Paprikapulver edelsüß, gemahlen
3EL	warmes Wasser
1TL	Reis- oder Weizenmehl (optional)
3	Knoblauchzehe, gepresst oder geschnitten
½ TL	frischer Ingwer, fein gehackt
½ TL	Zucker (oder ½ Apfel, fein gerieben)
1TL	Fischsauce (vegan: Sojasauce)

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Den Chinakohl waschen und in 3 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Wasser mischen und ruhen lassen, bis der Kohl weich ist (ca. 3 Stunden).

### Schritt 2 Chilipaste herstellen

In einem kleinen Gefäß Chilipulver und Paprikapulver mit warmem Wasser mischen, die restlichen Zutaten der Reihe nach hinzufügen und zu einer Paste verarbeiten.

### Schritt 3 Kohl waschen

Den Chinakohl so oft mit Wasser waschen, bis er nicht mehr zu salzig schmeckt. Anschließend gut abtropfen lassen. Nun kannst du noch andere Zutaten wie geriebene Karotten oder geschnittene Frühlingszwiebeln dazumischen.

### Schritt 4 Fermentieren

Den Chinakohl und die Paste gut mischen, in das Weckglas geben und so zusammendrücken, dass keine Luftblasen mehr vorhanden sind. Je nach Raumtemperatur 24 – 48 Stunden bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Der Kimchi ist fertig fermentiert, wenn er etwas säuerlich schmeckt.

### Schritt 5 Geschafft

Dann den Kimchi im Kühlschrank lagern. Der optimale Zeitpunkt, ihn roh zu essen, ist nach 7 Tagen im Kühlschrank. Der Kimchi ist im Kühlschrank mindestens 1 Monat, maximal 2 Monate haltbar. Danach kann der nun sehr saure Kimchi noch etwa zwei Monate zum Kochen verwendet werden.

**Tipp:** *Je länger der Kimchi fermentiert ist, desto länger haltbar ist er. Je länger der Kimchi fermentiert ist, desto saurer wird er. In Korea wird der Kimchi im Herbst hergestellt und den ganzen Winter lang aufbewahrt. Dies ist möglich, da der Kimchi bei nur 1–2°C aufbewahrt wird – entweder im Boden vergraben (traditionell) oder in speziellen Kimchi-Kühlschränken (modern).*



# Gurken-Kimchi (Oi Kimchi)

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
12 h



Menge  
400 g

1	Gurke
5%	Salz
	Optional: Karotte, Schnittlauch

### Kimchi-Paste

1EL	Gochugaru-Chilipulver (Ersatz: scharfes Paprikapulver)
2EL	Paprikapulver edelsüß, gemahlen
3EL	warmes Wasser
1TL	Reis- oder Weizenmehl (optional)
3	Knoblauchzehe, gepresst oder geschnitten
½ TL	frischer Ingwer, fein gehackt
½ TL	Zucker (oder ½ Apfel, fein gerieben)
1TL	Fischsauce (vegan: Sojasauce)

## Zubereitung

### Schritt 1 Vorbereiten

Die Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden. 5 % Salz dazugeben, vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

### Schritt 2 Waschen

Das Salz so lange abspülen, bis der gewünschte Salzgrad erreicht ist. Falls es nach einigen Durchgängen noch zu salzig schmeckt, die Gurken für 30 Minuten im Wasser ziehen lassen.

### Schritt 3 Ins Glas füllen

Die Gurken nun gut abtropfen lassen und dann mit der Kimchi-Paste vermischen. Optional Karottenstreifen und/oder geschnittenen Schnittlauch begeben. Die Gurkenmischung in ein Fermentierglas füllen und das Glas verschließen.

### Schritt 4 Fermentieren & Geschafft

Dieser Kimchi kann frisch gegessen oder je nach Vorlieben 8-12 Stunden fermentiert werden. Danach im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 7 Tagen verzehren.



# Rettichwürfel-Kimchi

## (Kkakdugi Kimchi)

### Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
7 Tage



Menge  
600 g

		Kimchi-Paste	
500 g	Daikon-Rettich oder Bierrettich	1EL	Gochugaru-Chilipulver (Ersatz: scharfes Paprikapulver)
1EL	feinkörniges Salz	2EL	Paprikapulver edelsüß, gemahlen
1EL	Zucker	3EL	warmes Wasser
		1TL	Reis- oder Weizenmehl (optional)
		3	Knoblauchzehe, gepresst oder geschnitten
		½ TL	frischer Ingwer, fein gehackt
		½ TL	Zucker (oder ½ Apfel, fein gerieben)
		1TL	Fischsauce (vegan: Sojasauce)

### Zubereitung

#### Schritt 1 Vorbereiten

Den Rettich schälen, mit kaltem Wasser abspülen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Rettichwürfel mit Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen und 1 Stunde ruhen lassen. Dann den Rettich so lange abspülen, bis er angenehm salzig schmeckt. Gut abtropfen lassen.

#### Schritt 2 Ins Glas füllen

Die Paste herstellen und mit Rettich vermischen. Dicht in ein Fermentiergefäß packen, sodass keine Luftblasen mehr vorhanden sind.

#### Schritt 3 Fermentieren

Bei Raumtemperatur 8 Stunden bis 2 Tage fermentieren lassen (je nach Temperatur). Wenn der Geschmack stark und etwas sauer ist, den Kimchi im Kühlschrank für weitere 5–7 Tage fermentieren.

#### Schritt 4 Geschafft

Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Wochen verzehren.



# Nabak Kimchi

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamt  
3 Tag



Menge  
1kg

400 g	Daikon-Rettich oder Bierrettich
600 g	Chinakohl
2 EL	grobes Meersalz oder 1½ EL feinkörniges Salz ohne Jod und Fluor

### Lake

½ EL	Gochugaru (Ersatz: Paprika gemahlen scharf oder mild)
5	Knoblauchzehen, gehackt
¼	Apfel oder Birne
1l	lauwarmes Wasser
	Optional: ½ EL Zucker

## Zubereitung

### Schritt 1 Gemüse vorbereiten

Rettich schälen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden, und diese Scheiben in 2½ cm breite Streifen schneiden. Dann diese Streifen wiederum in dünne Scheiben schneiden, damit dünne quadratische Scheibchen entstehen. Den Chinakohl waschen und in 2½ cm große quadratische Scheiben schneiden. Rettich und Chinakohl in eine Schüssel geben, mit dem Salz vermischen und 30 Minuten stehen lassen.

### Schritt 2 Lake zubereiten

In einer Kaffeetasse das Chilipulver in 100 ml warmen Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend das Chili-Wasser mit einem Sieb filtern und die übrigen Lake-Zutaten, inklusive den restlichen 900 ml Wasser, dazugeben.

### Schritt 3 Ins Glas füllen

Dann den Rettich und Chinakohl mitsamt dem entstandenen Saft in ein Fermentiergefäß geben (Rettich und Chinakohl werden bei diesem Kimchi NICHT abgespült oder abgetropft). Die Lake hinzufügen und das Gefäß verschließen.

### Schritt 4 Fermentieren & Geschafft

Bei Raumtemperatur 1–2 Tage und dann im Kühlschrank fertig fermentieren lassen. Der Kimchi kann nach 3–4 Tagen verzehrt werden.





**Kursheft**

mit Rezepten und Infos zum  
Premium Online Kochkurs  
mit Franziska Wick

**Kurs**

Gemüsefermentation

**Fermentista**

Franziska Wick