

## **Fermentieren, einkochen, einlegen: Veredelung der Ernte des Jahres**

*Kochkurs im Troand am Benediktushof mit Mareike Ullrich, 16.08.2023*

### **Eingekochte Radieschen**

*für ein 0,500l Glas:*

- ein Bund Radieschen

Sud:

- 130 ml weißer Balsamicoessig
- 300 ml Wasser
- 50 gr Zucker
- 5 gr Salz
- ½ tl Koriandersamen
- ½ tl Senfsaat
- ½ tl Pfefferkörner
- 2 Nelken

1. Radieschen gründlich waschen und vierteln
2. Alle Zutaten für den Sud miteinander aufkochen
3. Radieschen in das sterilisierte Glas füllen und mit dem heißen Sud bedecken
4. Gläser sofort verschließen und bei Bedarf zusätzlich 30 Minuten einkochen (ca. 30 Minuten bei 80°C)

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

### **Eingekochte Salatgurke**

*für ein 0,500 l Glas:*

- eine Salatgurke
- 5 gr Salz
- 1 tl getrockneter oder frischer Dill
- eine Schalotte

Sud:

- 250 ml Apfelessig
- 100 gr Zucker
- 1 tl Senfkörner

1. Gurke gründlich waschen und in 2 Millimeter breite Scheiben schneiden, anschließend mit den 5 gr Salz einsalzen und über einem Sieb für ca. eine Stunde abtropfen lassen
2. Schalotte in feine Ringe schneiden
3. Gurkenscheiben abspülen und gemeinsam mit der Schalotte und dem Dill ins sterilisierte Glas geben
4. Alle Zutaten für den Sud aufkochen und in das Glas geben
5. Gläser sofort verschließen und bei Bedarf zusätzlich 30 Minuten einkochen (ca. 30 Minuten bei 80°C)

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

## **Eingekochte Karotten**

für ein 0,500l Glas:

- 2 Karotten
- ein kleiner Bund Petersilie

Sud:

- 250 ml heller Balsamicoessig
- 70 ml Wasser
- 1 tl Pfefferkörner
- 5 gr Salz

1. Karotten schälen, in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und für 5 Minuten dämpfen
2. Petersilie hacken
3. Alle Zutaten für den Sud gemeinsam aufkochen
4. Karotten und Petersilie in das sterilisierte Glas geben
5. Den heißen Sud über die Karotten geben
6. Gläser sofort verschließen und bei Bedarf zusätzlich 30 Minuten einkochen

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

## **Eingelegte Champignons**

für ein 0,500 l Glas:

- 300 gr Champignons (inkl. 3 El für das Braten)
- eine Knoblauchzehe
- ein Zweig Rosmarin
- 5 Zweige Thymian
- 5 gr Salz
- 5 gr Zucker
- 300 ml Olivenöl
- 300 ml dunkler Balsamicoessig

1. Die Champignons putzen und vierteln
2. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden
3. In einer Pfanne ca. 3 El Olivenöl erhitzen, darin den Knoblauch und die Champignons anbraten, später das Salz und die Kräuter hinzugeben
4. den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen, mit Balsamico ablöschen
5. Alles in ein sterilisiertes Glas geben
6. das restliche Öl auf ca. 70 °C erhitzen und in das Glas geben

gekühlt halten sich die Champignons für ca. 2 bis 3 Monate

## **Salbeiöl**

*für eine 0,500 l Flasche:*

- 500 ml Olivenöl
- ein kleiner frischer Bund Salbei

1. Das Olivenöl auf ca. 70 °C erhitzen
2. Den Salbei waschen, trocken tupfen und in die sterilisierte Flasche geben
3. Das erwärmte Öl über den Salbei gießen und ca. 24 Stunden ziehen lassen, dann abseien

gekühlt hält sich das Öl etwa 6 Monate

## **Lavendel-Rosen-Sirup**

*für eine 0,500 l Flasche:*

- 250 ml Wasser
- 250 gr Zucker
- 5 Zweige Lavendel
- Eine Hand duftende Rosenblüten

1. Den gezupften Lavendel und die Rosenblüten waschen und trocken tupfen, in die sterilisierte Flasche geben
2. Zucker und Wasser gemeinsam aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat (Läuterzucker)
3. Den Läuterzucker in die Flasche geben, ca. 24 Stunden ziehen lassen, dann abseien

gekühlt hält sich der Sirup etwa 6 Monate

## **Fermentierter Blumenkohl**

*für ein 0,946 l Fermentation-Glas:*

- ein halber Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chili
- 500 ml Wasser
- 10 gr Salz

1. Blumenkohl in Röschen schneiden und waschen
2. Knoblauch schälen, die Chili waschen und den Strunk samt Kernen entfernen
3. mit möglichst wenig Zwischenräumen den Blumenkohl, die Chili und den Knoblauch in das sterilisierte Glas schichten
4. Salz im Wasser auflösen
5. Gemüse vollständig mit der Salzlake bedecken und mit einem Gewicht beschweren, Glas schließen
6. ca. 3 bis 5 Tage fermentieren lassen und dann in den Kühlschrank stellen

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

## **Fermentierte Heidelbeeren**

- 300 gr Heidelbeeren
- 6 gr Salz

1. Heidelbeeren verlesen, gründlich waschen und trocken tupfen
2. Heidelbeeren und Salz in einen Gefrierbeutel geben und durchschütteln
3. Den Beutel mit möglichst wenig Luft verschließen und liegend lagern, damit die Heidelbeeren flach nebeneinander liegen
4. für 5 bis 8 Tage fermentieren lassen, dann in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und im Kühlschrank lagern

Haltbarkeit gekühlt ca. 3 Monate

## **Koreanisches Kimchi**

für ein 0,946 l Fermentation-Glas:

- ein viertel Weißkohl
- 10 gr Salz
- 50 gr Rettich
- 50 gr Karotte
- Eine Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 10 ml Sojasauce
- 5 gr Chiliflocken
- 10 gr Paprikapulver
- 20 gr Birne

Reispaste:

- 40 ml Wasser
- 1 El Reismehl
- 1 El Zucker

1. Weißkohl in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen
2. mit dem Salz vermengen und durchkneten, mindestens 30 Minuten ziehen lassen
3. für die Reispaste in einem Topf Wasser mit Reismehl und Zucker verrühren und aufkochen, beiseite stellen
4. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, Karotte, Rettich und Birne waschen und in feine Streifen schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Birne, Reispaste, Chiliflocken, Paprikapulver und Sojasauce pürieren oder in einem Mixer mixen (Marinade)
5. Weißkohl mit der Marinade vermengen (das entstandene Wasser vom Einsalzen behalten und mitvermengen) und in das sterilisierte Glas füllen, mit einer 2%igen Salzlacke abdecken (bspw. 20 gr Salz auf 1l Wasser) und beschweren
6. für 2 bis 3 Tage fermentieren lassen und dann in den Kühlschrank stellen

Haltbarkeit gekühlt mindestens 2 Monate

### **Fermentierte Rote Bete**

für ein 0,946 l Fermentation-Glas:

- ca. 5 kleine Knollen Rote Bete
- 500 ml Wasser
- 10 gr Salz

1. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden, in das sterilisierte Glas geben
2. Salz im Wasser auflösen und über die rote Bete geben, beschweren
3. ca. 3 bis 4 Tage fermentieren lassen, dann in den Kühlschrank geben

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

### **Fermentierte Birne**

für ein 0,946 l Fermentation-Glas:

- 300 gr Birnen
- 500 ml Wasser
- 10 gr Salz
- eine Frühlingszwiebel
- 1 cm Ingwer
- 1 tl Sojasauce
- ¼ tl Chiliflocken

1. Birnen waschen achteln und entkernen, mit den 10 gr Salz einsalzen und 30 Minuten ziehen lassen
2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer fein würfeln
3. Die Birne mit der Frühlingszwiebel, dem Ingwer, Sojasauce und Chiliflocken vermischen und in das sterilisierte Glas geben, mit Wasser aufgießen
4. Mit einem Gewicht beschweren
5. Ca. 2 bis 3 Tage fermentieren lassen, dann in den Kühlschrank geben

Haltbarkeit ca. 6 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

### **Fermentierte Zucchini mit grünem Tee**

für ein 0,946 l Fermentation-Glas:

- eine Zucchini
- eine Knoblauchzehe
- eine Schalotte
- ½ tl grüner Tee
- 500 ml Wasser
- 25 gr Salz

1. Zucchini waschen und in Stifte schneiden, mit der geschälten Knoblauchzehe, der in Ringe geschnittenen Schalotte und dem grünen Tee in das Glas geben (den grünen Tee, die Schalotten und den Knoblauch am Besten weiter unten in das Glas geben und die Zucchini eng darüber schichten, damit nichts davon an der Oberfläche schwimmt)
2. Das Salz im Wasser auflösen und über die Zucchini geben, beschweren
3. Ca. 5 Tage fermentieren lassen, dann in den Kühlschrank geben

Haltbarkeit ca. 3 Monate, geöffnet im Kühlschrank aufbewahren

## Salzzitrone

- 2 Zitronen
  - 3 EL Salz
  - 1 EL Zucker
  - evtl. frisch gepresster Zitronensaft
1. Zitronen waschen und in dünne Scheiben schneiden, Kerne entfernen
  2. Zucker und Salz vermischen
  3. in einer flachen Glasschale einen Teil der Salz-Zucker-Mischung ausstreuen, dann eine Lage Zitronen darauf legen, wieder die Salz-Zucker-Mischung darauf geben, wieder eine Lage Zitronen usw. und mit der Salz-Zucker-Mischung enden
  4. Beschweren (Glasgewichte oder einen mit Wasser gefüllten Beutel), verschließen und für ca. 3 Tage fermentieren lassen, bis sich ein dicker Sirup gebildet hat
  5. die Zitronen mit dem Sirup in ein Glas füllen und im Kühlschrank lagern (sollte der Sirup die Zitronen nicht komplett bedecken, mit Zitronensaft auffüllen)

Haltbarkeit ca. 3 bis 4 Monate