



Fermentiertes Gemüse und Obst

MIT INGWER, KNOBLAUCH UND ZITRONE

Richtig gewürzt und gut kombiniert erweitert fermentiertes Gemüse und Obst mit großem Vergnügen das kulinarische Spektrum in der Küche. Es ist weder extrem sauer noch riecht es muffig. Tipps und Ideen von **Barbara Assheuer**.



Jedes Gemüse kann fermentiert werden. Ebenso wie zahlreiche Früchte. Jede Sorte birgt bereits in sich ganz spezifische Aromen. Diese werden aktiviert, wenn das Gemüse oder das Obst mit etwas Salz in Verbindung kommt. Mehr braucht es im Grunde nicht. Werden beim Ansetzen dann noch gezielt Gewürze, Kräuter, Algen oder andere geschmacksgebende Substanzen hinzugegeben, erhält man Fermente mit einer beeindruckenden Aromenvielfalt. Die Fermente sind in der Küche zudem vielfältig einsetzbar und mit ihnen können ganz neue Gerichte kreiert werden. Auf das richtige Maß beim Würzen und die passenden Kombinationen kommt es dabei an.

Probiotisch und wertvoll

Als Grundzubereitung wird das geschnittene oder geraspelte Gemüse mit Salz, den Gewürzen und sonstigen Zutaten vermischt. Alles zusammen wird in ein Einmachglas geschichtet und das Gemüse wird beschwert, am besten mit einem mit Wasser gefüllten Marmeladenglas. Es tritt Lake aus dem Gemüse, diese steigt nach oben, das Gemüse wird nach unten gedrückt und kommt daher nicht mit Sauerstoff in Kontakt. Es beginnt die aktive Fermentierphase.

Jetzt gehen die Milchsäurebakterien ans Werk und verwandeln das Gemüse in ein wertvolles probiotisches Lebensmittel. Nach drei bis vier Tagen kann eine erste Geschmacksprobe entnommen werden. Das Ferment bleibt dann so lange bei Raumtemperatur stehen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Das sind in der Regel fünf bis sieben Tage. Dann wird das Glas verschlossen und kühl gelagert.

Vorsicht, Pfeffer!

Salz sollte stets zugegeben werden, denn es unterstützt die Fermentation und hält gleichzeitig unerwünschte Mikroorganismen ab. Zwei Prozent naturbelassenes Salz, bezogen auf das geschnittene Gemüse, reichen aus.

Bei der Verwendung von Gewürzen und anderen Zutaten ist deren spezifische geschmackliche Entwicklung zu beachten. Diese kann unerwartet sein. Während einige Gewürze mit der Zeit intensiver werden, verlieren andere ihre typische Charakteristik. Nicht überraschend ist, dass Pfeffer und Chili nur zaghaft verwendet werden sollten. Frischer Meerrettich hingegen verliert seine Schärfe, dafür verleiht er dem Ferment eine besondere Aromenvielfalt. Er passt gut zu Kohlrabi, Rote Bete oder Karotten. Und beim Ingwer wird die frische Schärfe abgemildert und es entwickelt sich ein angenehmes, doch intensives Aroma, das schnell dominierend wirken kann. Ein besonderes und harmonisches Ferment erhält man zum Beispiel mit feinem Spitzkohl, frisch gemahlenem grünen Pfeffer und ein wenig gehacktem frischem Ingwer.

Bei den zarten Gemüsesorten sind vor allem milde Gewürze und Kräuter angesagt. So zum Beispiel weißer Spargel mit



FERMENTIERTER MANGOLD

Zutaten: 500 g Mangold, 10 g naturbelassenes Salz, 2–3 gehackte Knoblauchzehen, 1 kleine kleingeschnittene Zwiebel, Chili und Ingwer nach Belieben.

- Mangold waschen, die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter kleinhacken. Alles in einer Schüssel vermengen und eine gute Stunde ziehen lassen.
- Die Mischung sehr dicht in ein Einmachglas drücken und das Füllgut mit einem mit Wasser gefüllten Marmeladenglas oder einem Stein beschweren. Einige Tage bei Raumtemperatur ziehen lassen. Nach drei bis vier Tagen ist es fertig.
- Entweder aufessen, zum Beispiel zu Pellkartoffeln, oder im Kühlschrank aufbewahren.

Estragon und getrockneter Orangenschale oder Gurken mit Minze und ein wenig Chili. Robuste Gemüsesorten vertragen auch entsprechend starke Gewürze: Sellerieknolle mit Currypulver, Rote Bete mit Zwiebeln, Meerrettich und Knoblauch, Gelbe Bete mit Kurkuma, Zitronenabrieb und Szechuanpfeffer.

Mit Obst geht's schneller

Auch Früchte eignen sich zum Fermentieren. Aufgrund des hohen Zuckergehalts gären sie schnell und es kann zu unerwünschten Geschmacksentwicklungen kommen. Daher lässt man sie nur kurz ziehen und man sollte sie bald aufessen. Das fällt einem nicht schwer, denn sie erfreuen einen mit ganz neuen Geschmackswelten.

So wird der ohnehin schon saure Rhabarber mit Ingwer, Nelke und ein wenig Zucker in Salzlake (30 Gramm auf 1 Liter Wasser) vier bis fünf Tage fermentiert. Im Kühlschrank hält er sich zwei bis drei Wochen. Er kann sowohl mit salzigen als auch mit süßen Gerichten kombiniert werden.

Selbst mit Beeren funktioniert es: Stachelbeeren lässt man drei Tage mit etwas Salz ziehen. Die dann entstandene fruchtig-salzige Lake ist ideal zum Verfeinern von Suppen und Saucen oder als Ersatz für Essig in einer Salatsauce. Die ganzen Beeren passen gut zu einem festen, gereiften Käse. Und pur gegessen sind sie ein spritzig-frischer »umami shot« für zwischendurch.

Verwendung in der Küche

Fermentiertes Gemüse vorrätig zu haben, hat den besonderen Vorteil, schnell gesunde und einfache Mahlzeiten bereiten zu können, ohne dafür zunächst Gemüse putzen und schneiden zu müssen. Dazu reicht es schon, ein Ferment mit Quark, Leinöl und Nüssen in einem Schälchen als Vorspeise oder zum traditionellen Abendbrot zu servieren. Es kann einem knackigen Salat

untergemischt werden oder zu gedämpftem Gemüse mit Kartoffeln oder Reis und einem pochierten Ei gegessen werden. Als Beilage zu gekochtem Fleisch oder Fisch, warm oder kalt, verleiht es einem Gericht einen besonderen Säure-Kick.

Ein mit Apfel, frischem Ingwer und Nelke fermentierter Rotkohl schmeckt roh bereits köstlich. Wird er langsam geschmort und als klassische Beilage zur Gans oder als vegane Variante zu Bratkartoffeln serviert, ist er geschmacklich kaum mehr zu übertreffen. Zwar gehen beim Erhitzen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren, aber diesen Genuss sollte man sich dennoch ab und zu gönnen. Ähnliches gilt für eine pürierte Gemüsesuppe, die mit einem Löffel Rote-Bete-Ferment und Crème fraîche verfeinert wird.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie es aus! ●



Historische Senfmühle Monschau





Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie bei einer **Führung** mehr über die aufregende Geschichte der **Historischen Senfmühle in Monschau**.

Im angeschlossenen **Senfläddchen** können Sie die derzeit **22 verschiedenen Senfsorten** probieren. Ihren Lieblingssenf können Sie auch **online bestellen**.

Im Restaurant Schnabuleum genießen Sie leckere Senfgerichte unseres Meisterkochs.

Laufenstraße 118 · 52156 Monschau
Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · www.senfmuehle.de