

Pack den Sommer ins Glas

Selber einmachen & fermentieren

Lust
auf pikant
Köstliches?

Kimchi und weitere
sommerlich-frische
Rezepte im Flyer

A.Vogel

Molkenkonzentrat fermentiert
Gutes aus den Schweizer Bergen



Fermentieren ist im Trend

Immer mehr Genießer und Gesundheitsbewusste erinnern sich an die jahrhundertalte Tradition, frisch geerntetes Gemüse z.B. als Sauerkraut länger haltbar zu machen.

Es sind Milchsäurebakterien, die dafür sorgen, dass Gurken, Kraut, Zwiebeln und sogar Früchte länger genießbar, vitaminreicher und besser verdaulich werden. Nebenbei versorgen uns die Schätze im Glas in der kalten Jahreszeit mit einer Vielzahl von Enzymen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Fermentiertes Gemüse entwickelt außerdem ganz besondere Aromen und wirkt sich positiv auf die Darmflora (Mikrobiom) aus und damit auch aufs Immunsystem.

Was passiert beim Fermentieren?

Wenn (möglichst klein geschnittenes) Gemüse komplett von Salzlake bedeckt ist, vermehren sich natürlich vorhandene Milchsäurebakterien und wandeln Stärke und Zucker in Milchsäure um. Andere schädliche Bakterien haben durch den niedrigen pH-Wert der Lake dann keine Chance – das Gemüse wird haltbar.

Molkosan® sorgt für gutes Klima

Das fermentierte Molkenkonzentrat Molkosan® stellt mit seinem hohen Anteil an L(+)-Milchsäure optimale Bedingungen fürs Fermentieren her. 1 bis 2 EL pro halber Liter Salzlake genügen.





Und so geht's – Basisrezept Gurken

Rezept für ein Literglas:

- 500 g kleine Gärtnergurken
- 1 Zweig frischen Dill
- evtl. 2 Knoblauchzehen
- Pfefferkörner
- 500 ml abgekochtes Wasser
- 15 g Meersalz oder Herbamare®
- 2 EL Molkosan®

Feste Zutaten in ein Glas schichten (ca. 4/5 voll), kräftig andrücken und beschweren (z.B. mit einem sauberen, abgekochten Stein). Wasser, Meersalz und Molkosan® verrühren und über die Gurken geben. Die Lake soll gut 2 cm überstehen. Mit einem Stück Käseleinen oder lose aufgelegtem Deckel verschließen, damit Kohlendioxid entweichen kann, das beim Fermentieren entsteht.

Etwa 5 bis 7 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Danach an einem kühlen dunklen Ort (ca. 16°C) weitergären lassen. Wenn sich keine Bläschen mehr bilden, die Gläser fest verschließen und kühl lagern. Milchsaureres Gemüse hält sich etwa 6 Monate.

Statt Gurken können Sie auch andere mundgerecht portionierte oder fein geschnittene rohe Gemüsesorten mit passenden Gewürzen oder Kräutern einlegen.

Jetzt kommt Würze ins Spiel

Dank süßer und pikanter Extras überzeugen diese Variationen mit fantastischer Aromenvielfalt.

Quer durch den Gemüsegarten

Süß-salzige Schalotten, Möhren und Pilze

Rezept für drei ½-Litergläser

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke teilen, das Möhrengrün abbrausen und grob schneiden. Nach Wunsch zusammen mit Pfefferkörnern, Chili, Knoblauch, Wacholder, dem Möhrengrün und etwas Ingwer in drei Halblitergläser schichten.

15 g Meersalz und 2 EL Molkosan® in ½ L abgekochtes Wasser geben, 300 ml Bio-Apfelessig, 2 EL Honig und 1 TL Dijon-Senf hinzufügen. Alles gut verrühren. Gemüse kräftig andrücken, evtl. beschweren und mit Lake übergießen. Mit einem Tuch oder lose aufgelegtem Deckel verschließen, zuerst an einem warmen Ort stehen lassen, dann im Keller oder kühleren Ort lagern.

Schmeckt am besten nach vier bis sieben Tagen.

Danach kühl lagern.





Tomate satt – für Grillen & Vorspeise

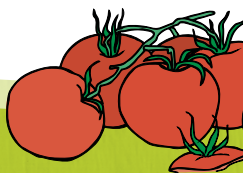
Pikante Tomaten-Salsa

Rezept für ein ¼-Literglas

150 g Kirschtomaten waschen und halbieren, 1 kleine Chilischote entkernen und fein hacken, 1-2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden, 50 g geschälte Mango oder Birne würfeln, etwa 1 cm Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Je ½ TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen ohne Fett rösten und fein zerstoßen.

Alle Zutaten mit ½ TL Herbamare Spicy® Kräutersalz oder Meersalz vermengen. 2 EL Wein- oder Apfelessig und Honig, ½ TL Limettenabrieb (Bio!), den Saft ½ Limette gut verrühren, dann 1 EL Molkosan® unterrühren und mit der Tomaten-Mischung vermengen. Alles in ein Glas geben und festdrücken, den Deckel lose auflegen und über Nacht fermentieren lassen. Dann den Deckel fest schließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hält sich bis zu zwei Wochen.



Köstliches für Fortgeschrittene

Fruchtiges Himbeer-Chutney und koreanisches Kimchi warten mit einer Geschmacksexplosion auf.

Pretty in Pink – zu Fleisch & Gemüse

Fruchtig-pikantes Himbeer-Chutney

Rezept für ein ¼-Literglas

100 g frische Himbeeren abbrausen, 1 kleine Zucchini (ca. 75 g) fein würfeln, mit 2 EL getrockneten Cranberrys vorsichtig vermengen. 1 kleine rote Zwiebel schälen und fein hacken, mit 1 EL Schalenabrieb einer Bio-Orange, 1 TL Rohrzucker, ½ TL feines Meersalz, etwas frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, ½ TL Garam Masala, 1 EL Himbeeressig (oder Apfelessig) und 2 EL Molkosan® gut verrühren und über die Fruchtmischung geben.

Vorsichtig untermischen und in ein ¼-Liter-Einmachglas füllen. Behutsam nach unten drücken, die Lake soll über der Mischung stehen. Mit einem Stück Käseleinen bedecken oder einen Deckel lose auflegen und bei Zimmertemperatur etwa fünf Stunden fermentieren (lichtgeschützt). Glas fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Ab dem dritten Tag schmeckt das Chutney und hält sich bis zu vier Wochen.





Traditionell-koreanisch aus Chinakohl

Scharf-würziges Kimchi

Rezept für ein ½-Literglas

½ Kopf Chinakohl ohne die äußeren Blätter waschen, in breite Streifen, dann in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit 1 EL Meersalz in einer Schüssel vermengen und eine Stunde ziehen lassen. 3 Knoblauchzehen und eine kleine Zwiebel, 1 cm Ingwerwurzel (geschält), 1 EL Chili- oder 2 EL Paprikaflocken, ½ TL Zucker, 1 EL Molkosan®, ½ EL Fischsauce zusammen mit ½ geschälten und entkernten Birne im Mixer pürieren. 1 Rettich und 2 Möhren (je ca. 75 g) schälen und in feine Stifte schneiden, 1 Frühlingszwiebel waschen und grob hacken. Den Kohl kurz unter kaltem Wasser abbrausen, gut ausdrücken.

Alles in einer Schüssel miteinander vermengen, in ein Glas schichten und andrücken. Der Kohl sollte von Lake bedeckt sein. Verschließen und an einen warmen Ort stellen (nicht direkt in der Sonne). Etwa fünf Stunden fermentieren, dann drei Tage an einem kühlen Ort lagern (16° C). Anschließend das Glas verschließen und kalt stellen. Nach drei bis vier Tagen kann das Kimchi gekostet werden.

Hält sich im Kühlschrank etwa einen Monat und wird dabei immer kräftiger.

Vertrieb

RAPUNZEL Naturkost · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau

Hersteller



Bioforce AG · Grünaustraße 4 · CH-9325 Roggwil
info@avogel.de · www.avogel.de

**Erhältlich in
Naturkostgeschäften und Reformhäusern**

A.Vogel

Molkosan®

Molkenkonzentrat fermentiert
Gutes aus den Schweizer Bergen
www.avogel.de/fermentieren

A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:

Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recycling-Papier mit mineralölarmlen Öko-Druckfarben. Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung. Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft. Klimaneutrale Druckproduktion.