

# AUF TAUCHSTATION IM INHALTSVERZEICHNIS



Einmal Kimchi, immer Kimchi:  
Es war Liebe auf den ersten Biss! \_\_\_\_\_ 6

Was dich in diesem Buch erwartet:  
eine kleine Gebrauchsanweisung \_\_\_\_\_ 10

## TEIL 1:

**BLUBBER-BASICS**  
**Einleitung** \_\_\_\_\_ 14

Von Gärgemüse und „sauren“ Bakterien:  
Auf den Spuren der Fermentation \_\_\_\_\_ 16  
Mal von ganz vorne: Was ist Fermentation? \_\_\_\_\_ 17  
Was unsere Vorfahren schon gewusst haben:  
Fermentieren bringt's! \_\_\_\_\_ 18  
Wem Magie nicht reicht:  
Das passiert beim Fermentieren \_\_\_\_\_ 21

Mise en Place oder zu Fermentierdeutsch:  
Es ist angerichtet! Equipment \_\_\_\_\_ 28  
Hier geht's rein: Gärgefäße \_\_\_\_\_ 29  
Handwerkszeug für die große Schnippelei:  
Messer, Siebe und Co. \_\_\_\_\_ 30  
Blitzblank? Sauberkeit beim Fermentieren \_\_\_\_\_ 32  
Kleines Korn mit großer Wirkung: Salz \_\_\_\_\_ 33  
Bringen mehr Schwung ins Glas:  
Kräuter und Gewürze \_\_\_\_\_ 34  
Carpe diem: Deine innere Einstellung \_\_\_\_\_ 35  
Gruppenkuscheln und Wohlfühlolase: Die richtigen  
Verhältnisse für Fermentation und Lagerung \_\_\_\_\_ 36

Was wir dir sonst noch mitgeben möchten:  
Unsere persönliche Philosophie \_\_\_\_\_ 39

Fermentieren geht über Studieren: Starterrezept \_\_\_\_\_ 40  
Gruppenzwang: Die Keil-Technik \_\_\_\_\_ 41  
Gewürzgemüse \_\_\_\_\_ 41

## TEIL 2:

# DAS GROSSE FERMENTIEREN KANN BEGINNEN

## Rezepte

### DIE WILDEN: MIT DIESEN REZEPTEN KANN ES GLEICH LOSGÄREN

Beginner's Class:  
Milchsäure Fermentation \_\_\_\_\_ 48  
Basiskurs 1: Im eigenen Saft baden -  
die Kraut-Technik \_\_\_\_\_ 48  
Sauerkraut \_\_\_\_\_ 49  
Variante: Experimentelles Sauerkraut \_\_\_\_\_ 51  
Basiskurs 2: In Salzlake baden -  
die Lake-Technik \_\_\_\_\_ 52  
Saure Bohnen \_\_\_\_\_ 52  
Bring die Lake zum Blubbern:  
Tipps und Tricks für sicheres Gelingen \_\_\_\_\_ 54

Runde Sacher Kohl und Co. \_\_\_\_\_ 58  
Rotkohl mit Birnen \_\_\_\_\_ 60  
Curtido \_\_\_\_\_ 61  
„Ninja-Kimchi“: Paechu-Kimchi \_\_\_\_\_ 63  
White-Kren-Chi \_\_\_\_\_ 66  
Pink-Chi \_\_\_\_\_ 67  
Golden Kraut \_\_\_\_\_ 68  
Kohlrabi \_\_\_\_\_ 70  
Kartoffel-Rotkohl \_\_\_\_\_ 71  
Coleslaw \_\_\_\_\_ 72  
Piccalilli-Blumenkohl \_\_\_\_\_ 73

Bunt und gesund: Gemüse-Mix \_\_\_\_\_ 74  
Karotten mit Grün \_\_\_\_\_ 77  
Gelbe-Karotten-Kaki-Kraut \_\_\_\_\_ 78  
Rote Bete \_\_\_\_\_ 79  
Süß-saures Rüben-Carpaccio \_\_\_\_\_ 80  
Rosa Rüben \_\_\_\_\_ 81  
Fenchelsalat \_\_\_\_\_ 82  
Asazuke - Schwarzer Winterrettich \_\_\_\_\_ 84  
Radieschen \_\_\_\_\_ 85

Senfzwieblen \_\_\_\_\_ 86  
Torshi Seer \_\_\_\_\_ 87  
Schwarzwurzel \_\_\_\_\_ 88  
Topinambur \_\_\_\_\_ 89  
Schalotten \_\_\_\_\_ 89  
Grüne-Spargel-Trio \_\_\_\_\_ 90  
Süßkartoffeln \_\_\_\_\_ 92  
Rhabarber süß-sauer \_\_\_\_\_ 93

Prickeln auf der Zunge:  
Saure Fröchtchen \_\_\_\_\_ 94  
Pflaumen à la Umezuke \_\_\_\_\_ 97  
Äpfel \_\_\_\_\_ 98  
Bae Kkakdugi - Kimchi-Birnen \_\_\_\_\_ 98  
Getrocknete Salzbrombeeren \_\_\_\_\_ 99  
Marokkanische Salzzitronen \_\_\_\_\_ 100  
Cranberrys \_\_\_\_\_ 103  
Aprikosen-Chutney \_\_\_\_\_ 105

Unsere Lieblinge:  
Fruchtgemüse \_\_\_\_\_ 106  
Bunte Tomaten \_\_\_\_\_ 109  
Champagnertomaten \_\_\_\_\_ 109  
Kürbis \_\_\_\_\_ 110  
Auberginen-Baba-Ghanoush \_\_\_\_\_ 110  
Zucchini \_\_\_\_\_ 111  
Oi-Sobagi \_\_\_\_\_ 113  
Dillgurken \_\_\_\_\_ 114  
Chili \_\_\_\_\_ 115

Probier dich durch die ganze Welt:  
Gewürzsaucen \_\_\_\_\_ 116  
Tomatenketchup \_\_\_\_\_ 118  
Variante: Spicy Ketchup \_\_\_\_\_ 118  
Kirschkpflaumen-Ketchup \_\_\_\_\_ 119  
Tomaten-Mango-Jalapeño-Salsa \_\_\_\_\_ 121  
Chimichurri \_\_\_\_\_ 122  
Rote-Zwiebel-Relish \_\_\_\_\_ 123  
Variante: Zucchini-Gurken-Relish \_\_\_\_\_ 123  
Senf \_\_\_\_\_ 124  
Ajvar \_\_\_\_\_ 125

Flüssiges Gold:  
Fermentieren mit Honig \_\_\_\_\_ 126  
Beeren in Honig \_\_\_\_\_ 129  
Kirschtomaten in Honig \_\_\_\_\_ 130  
Gurken in Honig \_\_\_\_\_ 130  
Immunbooster \_\_\_\_\_ 131

Zisch dir das rein: Getränke \_\_\_\_\_ 132  
Rote-Bete-Kwass \_\_\_\_\_ 134  
Kaanji \_\_\_\_\_ 136  
Ginger-Bug \_\_\_\_\_ 136  
Turmeric-Bug \_\_\_\_\_ 137  
Tepache \_\_\_\_\_ 138

Auf den Teller, fertig, Mahlzeit -  
fermentierte Gerichte zum Ersten \_\_\_\_\_ 140  
Pink-Chi-„Bruschetta“ \_\_\_\_\_ 142  
Borschtsch \_\_\_\_\_ 143  
Quitten-Kraut-Strudel \_\_\_\_\_ 145  
Kichererbsen-Curry mit Salzzitronen  
und falschem Reis \_\_\_\_\_ 146  
Spargel mit fermentierter Wassermelone \_\_\_\_\_ 148  
Golden-Kraut-Cracker \_\_\_\_\_ 149  
Kürbispfanne mit Pilzen \_\_\_\_\_ 151  
Fermentierte Süßkartoffel-Pommes  
mit Kirschkpflaumen-Ketchup \_\_\_\_\_ 152  
Rotkohl mit Süßkartoffeln \_\_\_\_\_ 154  
Pasta mit getrockneten Salzbrombeeren \_\_\_\_\_ 155  
Kimchi-Pfannkuchen \_\_\_\_\_ 155  
Kärntner Reindling  
mit honigfermentierten Beeren \_\_\_\_\_ 157  
Kaffee-Kraut-Kuchen \_\_\_\_\_ 158

## DIE KULTIVIERTEN: EIN BISSCHEN STARTHILFE IST GEFRAGT

Die vielen Gesichter der Milch \_\_\_\_\_ 164  
Basiskurs 3: Im sauren Milieu suhlen -  
Dickmilch und Joghurt \_\_\_\_\_ 167  
Saure Milch/Dickmilch \_\_\_\_\_ 169  
Joghurt \_\_\_\_\_ 170  
Basiskurs 4: Lass die Kristalle funkeln -  
Milchkefir \_\_\_\_\_ 172  
Milchkefir \_\_\_\_\_ 173  
Wo Milch und Honig fließen: Milchfermente \_\_\_\_\_ 174  
Frischkäse aus Milchkefir \_\_\_\_\_ 175  
Frischkäse aus Ziegenmilch \_\_\_\_\_ 177  
Crème fraîche und Sauerrahmbutter \_\_\_\_\_ 178  
Fruchtbutter \_\_\_\_\_ 181  
Mozzarella \_\_\_\_\_ 182  
Basiskurs 5: Cremige Schlüpfereien -  
Pflanzendrinks \_\_\_\_\_ 183  
Nuss- und Getreidedrink \_\_\_\_\_ 184

Lass die Gläser klirren: Getränke \_\_\_\_\_ 230  
Brot-Kwass \_\_\_\_\_ 231  
Şalgam \_\_\_\_\_ 231  
Ingwerbier \_\_\_\_\_ 232  
Kurkuma-Fizz \_\_\_\_\_ 234  
Sirup aus Beeren \_\_\_\_\_ 236

Das interessiert uns schon die Bohne:  
Hülsenfrüchte \_\_\_\_\_ 238  
Süßlupinen-Hummus \_\_\_\_\_ 241  
Nattō \_\_\_\_\_ 242  
Miso \_\_\_\_\_ 243  
Idli \_\_\_\_\_ 244  
Tofu \_\_\_\_\_ 245  
Tempeh \_\_\_\_\_ 247

Auf den Teller, fertig, Mahlzeit -  
fermentierte Gerichte zum Zweiten \_\_\_\_\_ 248  
Miso-Suppe \_\_\_\_\_ 251  
Kishk-Käse \_\_\_\_\_ 252  
Bagel mit Frischkäse \_\_\_\_\_ 253  
Linsen mit Kwass-Chutney \_\_\_\_\_ 254  
Ciabatta mit Hummus \_\_\_\_\_ 255  
„Steirische“ Kärntner Kasnudeln \_\_\_\_\_ 257  
Tempeh-Burger mit Golden Kraut,  
Süßkartoffel-Pommes und Kokos-Mayo \_\_\_\_\_ 258  
Kaiserschmarren \_\_\_\_\_ 260  
Crème brûlée \_\_\_\_\_ 261  
Mango-Kefir-Kokos-Jelly \_\_\_\_\_ 262

## DIE VERRÜCKTEN: EXPERIMENTE AUS UNSERER VERSUCHSKÜCHE

Einmal und immer wieder:  
Diese Experimente haben sich gelohnt! \_\_\_\_\_ 268  
Kohlrabi-Quitten-Kraut \_\_\_\_\_ 269  
Süßkartoffel-Ingwer-Kraut \_\_\_\_\_ 270  
Wassermelone \_\_\_\_\_ 271  
Kaki-Kimchi \_\_\_\_\_ 272  
Feigenbutter \_\_\_\_\_ 273  
Sweet-Potato-Fly \_\_\_\_\_ 274  
Apfelstrudel-Drink \_\_\_\_\_ 276  
Kalter Borschtsch \_\_\_\_\_ 277  
Maiwipferl \_\_\_\_\_ 277

Pflanzentastisch:  
Fermente mit Pflanzendrinks \_\_\_\_\_ 187  
Haferjoghurt \_\_\_\_\_ 187  
Mandelricotta \_\_\_\_\_ 188  
Gereifter Cashewkäse \_\_\_\_\_ 188

Dein neuer gefräßiger Mitbewohner:  
Sauerteig \_\_\_\_\_ 190  
Let's talk about: Sauerteig \_\_\_\_\_ 192  
Basiskurs 6: Wir wollen hoch hinaus -  
Sauerteig \_\_\_\_\_ 194  
Sauerteigbrot \_\_\_\_\_ 196  
Was tun, wenn ...? Sauerteig-Kummerkasten \_\_\_\_\_ 197  
Kefir-Sauerteig \_\_\_\_\_ 198  
Kefir-Hafer-Sauerteigbrot \_\_\_\_\_ 199

Wenn die Mutter sauer ist: Essig \_\_\_\_\_ 200  
Basiskurs 7: Genialer Glibber -  
eine Essigmutter züchten \_\_\_\_\_ 202  
Essigmutter \_\_\_\_\_ 203  
Lass dir die Säure zu Kopf steigen: Essigfermente \_\_\_\_\_ 204  
Weinessig \_\_\_\_\_ 205  
Beerinessig \_\_\_\_\_ 205  
Birnen-Kräuter-Essig \_\_\_\_\_ 206  
Shrubs \_\_\_\_\_ 208

Jetzt wird's prickelnd:  
Getränke mit „Kult“-Status \_\_\_\_\_ 210  
Basiskurs 8: Mach deine Limo einfach selbst -  
Wasserkefir \_\_\_\_\_ 212  
Traditioneller Wasserkefir \_\_\_\_\_ 213  
Geht da noch mehr? Klar:  
Aromatisierter Wasserkefir \_\_\_\_\_ 217  
Basiskurs 9: Wellness-Durstlöscher -  
Kombucha \_\_\_\_\_ 218  
Traditioneller Kombucha (Schritt 1) \_\_\_\_\_ 220  
Einmal mit allem, bitte!  
Aromatisierter Kombucha (Schritt 2) \_\_\_\_\_ 223  
Legen wir noch einen drauf:  
Dreifach-Fermentation \_\_\_\_\_ 225

Her mit den Aromen:  
spritzlee Kombucha-Varianten \_\_\_\_\_ 226  
Ahorn-Gewürz-Kombucha \_\_\_\_\_ 227  
Hagebutten-Kombucha \_\_\_\_\_ 227  
Kaffee-Kombucha \_\_\_\_\_ 228  
Birnen-Basilikum-Kombucha \_\_\_\_\_ 228  
Jun \_\_\_\_\_ 229

Was sonst noch im Glas landet:  
fermentierte Spezialitäten \_\_\_\_\_ 278  
Die Be-Hüteten: Fermentierte Pilze \_\_\_\_\_ 278  
Rumgeieert: Ei-nmal um die Welt \_\_\_\_\_ 280

Daran sind wir gescheitert:  
Unsere unvergesslichen Fermentations-Fails \_\_\_\_\_ 282  
Rosenkohl-Bananen-Kimchi \_\_\_\_\_ 283  
Spinat \_\_\_\_\_ 284  
Barba di frate \_\_\_\_\_ 284  
Bärlauch-Kimchi \_\_\_\_\_ 285

Man wird ja wohl noch träumen dürfen:  
Was auf unserer Liste noch fehlt, Exoten  
und Skurriles \_\_\_\_\_ 286

Ein Blüten- und Blättermeer: Magnolienblüten,  
Kirschblätter, Zucchini Blüten und Ahornblätter \_\_\_\_\_ 289  
Aus dem Fermentier-Mekka Japan:  
Kōji, Takuan und Shiokara \_\_\_\_\_ 289  
Dunkel wie die Nacht: Schwarzer Knoblauch,  
Nüsse, Früchte und Gemüse \_\_\_\_\_ 290  
Nichts für feine Näschen:  
Kiviak, Hákarl und Surströmming \_\_\_\_\_ 290

## TEIL 3:

# ALLES, WAS ZUM FERMENTIEREN GEHÖRT

## Anhang

FAQ: Tipps und Pannenhilfe \_\_\_\_\_ 293  
Fermentistas sprechen eine eigene Sprache:  
Glossar \_\_\_\_\_ 295  
Gegärt, gesucht, gefunden:  
Rezepte-Register \_\_\_\_\_ 297  
Stichwort-Register \_\_\_\_\_ 298  
Für Wissbegierige:  
Literaturquellen und Lesetipps \_\_\_\_\_ 301  
Wo krieg ich denn das her?  
Hier, bitte schön: Bezugsquellen \_\_\_\_\_ 302  
Ein großes Dankeschön \_\_\_\_\_ 303