



Fermentieren durch alle Jahreszeiten

150 Rezepte ohne zugesetzten Alkohol für Einsteiger — von Kimchi bis Ferment-Limonade

Frühling · Sommer · Herbst · Winter

Inhalt

Vorwort	8
Grundlagen für Einsteiger	12
Kapitel 1 · Fermentieren einfach erklärt.....	13
Kapitel 2 · Ausstattung & Sicherheit	16
Kapitel 3 · Die wichtigsten Grundmethoden	18
Kapitel 4 · Häufige Fragen	21
Frühling – frisch, mild & grün	23
Kapitel 5 · Frühlingsgemüse im Glas	24
Radieschen in milder Salzlake.....	24
Radieschen-Kimchi mild.....	24
Kohlrabi-Sticks mit Knoblauch	25
Grüner Spargel mit Zitrone und Dill	25
Frühlingszwiebeln in Salzlake	26
Möhren-Ingwer-Ferment.....	26
Gurken-Radieschen-Mix	27
Junger Spitzkohl mit Kümmel	27
Fenchel-Zitronen-Ferment.....	28
Erbsenschoten mit Minze	28
Mairübchen mit Kräutern	29
Pak-Choi-Ferment mild	29
Kapitel 6 · Frühlingskräuter, Pasten & Dips	30
Fermentierte Bärlauchpaste	30
Kräuter-Knoblauch-Salzpaste	30
Schnittlauch-Zitronen-Ferment	31
Petersilien-Knoblauch-Dip	31
Fermentierte grüne Sauce	32
Radieschenblatt-Pesto fermentiert	32
Frühlingskräuter-Salsa	33
Fermentierte Knoblauchpaste	33
Zitronen-Kräuter-Lake.....	34
Dill-Senf-Paste fermentiert.....	34
Fermentierter Kräuterquark-Dip	35
Frühlingszwiebel-Relish	35
Kapitel 7 · Milde Frühlingsgetränke ohne zugesetzten Alkohol.....	36
Zitronen-Ingwer-Ferment-Limonade.....	36
Apfel-Minze-Fermentdrink	36

Rhabarber-Vanille-Limonade	37
Erdbeer-Minze-Limonade	37
Zitronenmelisse-Erfrischungsdrink	38
Gurke-Minze-Fermentwasser	38
Apfel-Karotten-Drink mild	39
Möhren-Zitronen-Kvass ohne Alkoholzusatz	39
Kräuter-Zitronen-Tonic	40
Frühlingslimonade mit Beeren	40
Ingwer-Zitronen-Sprudel	41
Apfel-Melisse-Drink	41
Sommer – bunt, frisch & aromatisch.....	42
Kapitel 8 · Sommergemüse fermentieren & sauer einlegen.....	43
Klassische Salzgurken.....	43
Dillgurken mit Knoblauch	43
Gurkensticks mit Senfsaat	44
Zucchini-Sticks mit Kräutern	44
Paprika-Streifen in Salzlake	45
Tomaten-Knoblauch-Ferment	45
Cocktailtomaten mit Basilikum.....	46
Sommer-Kimchi mit Gurke	46
Auberginenwürfel mit Knoblauch	47
Grüne Bohnen mit Dill, sauer eingelegt	47
Karotten-Paprika-Mix.....	48
Zucchini-Möhren-Ferment.....	48
Kapitel 9 · Sommerliche Salsas, Relishes & Toppings	49
Fermentierte Tomatensalsa	49
Mango-Chili-Salsa mild	49
Gurken-Minze-Relish	50
Paprika-Knoblauch-Sauce	50
Fermentierte Zucchini-Salsa	51
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	51
Mais-Paprika-Relish	52
Sommerliches Taco-Topping	52
Rote Zwiebeln fermentiert	53
Zitronen-Chili-Zwiebeln	53
Fermentierte Salsa Verde	54
Kräuter-Tomaten-Topping.....	54
Kapitel 10 · Sommerdrinks ohne zugesetzten Alkohol.....	55

Himbeer-Zitronen-Limonade	55
Pfirsich-Minze-Drink	55
Mango-Limetten-Erfrischung.....	56
Wassermelonen-Minze-Drink.....	56
Gurke-Limette-Fermentwasser	57
Beeren-Limonade mild fermentiert.....	57
Zitronen-Ingwer-Sommerdrink.....	58
Minz-Limetten-Erfrischung	58
Kirsch-Zitronen-Drink.....	59
Kräuter-Beeren-Limonade	59
Ananas-Ingwer-Drink	60
Melonen-Zitronen-Limonade	60
Kapitel 11 · Sommerfrüchte mild fermentieren	61
Erdbeeren mit Zitrone	61
Pfirsichstücke mit Vanille.....	61
Aprikosen mit Ingwer.....	62
Blaubeeren mit Zitrone.....	62
Himbeeren mit Minze	63
Kirschen mild fermentiert.....	63
Pflaumen mit Zimt	64
Apfel-Beeren-Ferment.....	64
Mango-Limetten-Ferment	65
Birne mit Kardamom.....	65
Nektarine mit Zitronenmelisse	66
Brombeeren mit Vanille.....	66
Herbst – würzig, kräftig & wohltuend	67
Kapitel 12 · Kohl, Wurzeln & Herbstgemüse	68
Klassisches Sauerkraut.....	68
Apfel-Sauerkraut.....	68
Rotkohl mit Apfel und Nelke.....	69
Möhren-Kurkuma-Ferment	69
Rote-Bete-Ferment mit Ingwer	70
Kürbiswürfel mit Knoblauch	70
Sellerie-Möhren-Ferment.....	71
Pastinaken-Sticks mit Thymian	71
Herbst-Kimchi mit Chinakohl.....	72
Wirsing-Kraut mit Kümmel	72
Blumenkohl mit Kurkuma	73

Brokkoli-Stiele mit Knoblauch	73
Kapitel 13 · Kimchi & würzige Herbstfermente	74
Kimchi-Grundrezept für Anfänger	74
Mildes Kimchi ohne Fischsauce	74
Karotten-Kimchi	75
Kürbis-Kimchi	75
Rote-Bete-Kimchi	76
Chinakohl-Kimchi mild	76
Gurken-Kimchi ohne Fischsauce	77
Rettich-Kimchi mild	77
Chili-Knoblauch-Paste fermentiert	78
Ingwer-Knoblauch-Würzpaste	78
Fermentierte Senf-Möhren	79
Meerrettich-Rote-Bete-Ferment	79
Kapitel 14 · Herbstliche Beilagen & Chutneys	80
Sauerkraut mit Wacholder	80
Rotkohl-Birnen-Ferment	80
Kürbis-Apfel-Chutney fermentiert	81
Rote-Bete-Apfel-Relish	81
Möhren-Sellerie-Salat fermentiert	82
Blumenkohl-Curry-Ferment	82
Rosenkohl mild fermentiert	83
Pilz-Zwiebel-Relish mit Essig	83
Zitronen-Knoblauchzehen, sauer eingelegt	84
Apfel-Zwiebel-Relish	84
Kürbis-Möhren-Topping	85
Herbstlicher Krautsalat fermentiert	85
Winter – kräftig, würzig & haltbar	86
Kapitel 15 · Winterklassiker im Glas	87
Winter-Sauerkraut mit Kümmel	87
Rotkohl mit Orange und Zimt	87
Weißkohl-Karotten-Ferment	88
Chinakohl-Kimchi klassisch mild	88
Knoblauch-Ingwer-Kraut	89
Sellerie-Apfel-Ferment	89
Möhren mit Orange und Kurkuma	90
Rote Bete mit Meerrettich	90
Wintergurken mit Dill	91

Blumenkohl-Kurkuma-Ferment	91
Lauch-Karotten-Ferment	92
Weißkohl mit Ingwer und Apfel.....	92
Kapitel 16 · Würzige Fermente & frische Würzideen	93
Fermentierte Chili-Sauce mild	93
Knoblauch-Honig-Dressing, frisch.....	93
Ingwer-Honig-Sirup, frisch	94
Kurkuma-Ingwer-Paste	94
Fermentierte Zwiebelpaste	95
Senf selbst fermentieren	95
Fermentierter Ketchup ohne Alkoholzusatz	96
Fermentierte BBQ-Sauce ohne Alkoholzusatz	96
Winter-Relish mit Apfel und Kohl	97
Scharfes Winter-Kimchi	97
Fermentierte Knoblauch-Chili-Sauce.....	98
Würzige Karottenpaste	98
Kapitel 17 · Wintergetränke ohne zugesetzten Alkohol.....	99
Apfel-Zimt-Fermentdrink.....	99
Birnen-Ingwer-Limonade	99
Kurkuma-Ingwer-Drink	100
Rote-Bete-Kvass ohne Alkoholzusatz	100
Hagebutten-Zitronen-Drink	101
Goldene Winter-Limonade mit Ingwer	101
Fermente im Alltag verwenden	102
Kapitel 18 · Fermente richtig servieren	103
Kapitel 19 · 4-Wochen-Einsteigerplan	106
Kapitel 20 · Saisonkalender fürs Fermentieren	110
Praktische Extras	113
Einkaufsliste für den Start.....	114
Die wichtigsten Gläser und Küchenhelfer	115
Salzlake-Tabelle.....	116
Fermentierzeiten auf einen Blick.....	117
Gewürz-Kombinationen nach Saison	118
Fehlerhilfe: Was tun, wenn etwas schiefgeht?	119
Beschriftungsvorlagen für Gläser	120
Platz für eigene Fermentier-Notizen	121
Rezeptregister	122
Abschlusswort	125

Vorwort

Ein Glas, etwas Salz, frisches Gemüse und ein wenig Geduld.

Fermentieren klingt für viele Menschen erst einmal nach etwas Altem, Kompliziertem oder sogar ein bisschen Wissenschaftlichem. Dabei ist es eine der natürlichsten Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen und ihnen mehr Geschmack zu geben. Schon mit einem Glas, etwas Salz, frischem Gemüse und ein wenig Geduld kannst du deine ersten eigenen Fermente herstellen.

Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt durch alle Jahreszeiten. Du findest einfache Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter – mit Zutaten, die zur jeweiligen Saison passen und leicht erhältlich sind. Ob knackige Radieschen im Frühling, aromatische Gurken im Sommer, klassisches Sauerkraut im Herbst oder würzige Winterfermente mit Ingwer und Knoblauch: Du lernst, wie vielseitig Fermentieren sein kann.



Warum Fermentieren wieder modern ist

Fermentieren erlebt gerade ein echtes Comeback – und das aus gutem Grund. Viele Menschen wünschen sich heute wieder mehr Natürlichkeit in der Küche. Sie möchten wissen, was in ihrem Essen steckt, weniger verschwenden und einfache Lebensmittel besser nutzen.

Fermentierte Lebensmittel passen genau dazu. Aus einfachem Gemüse entstehen kräftige, aromatische Beilagen, würzige Toppings und kleine Geschmacksextras für den Alltag. Ein Löffel fermentierte Möhren kann eine Bowl spannender machen. Ein Glas Sauerkraut kann ein schlichtes Abendessen abrunden. Fermentierte Saucen bringen Tiefe in Gerichte, ohne dass du lange kochen musst.

Das Schöne daran: Du brauchst keine teuren Geräte und keine komplizierten Zutaten. Du brauchst nur ein bisschen Grundwissen, sauberes Arbeiten und Geduld. Den Rest erledigt die Fermentation fast von allein.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch ist für dich, wenn du Fermentieren ausprobieren möchtest, aber nicht weißt, wo du anfangen sollst. Vielleicht hast du schon einmal ein Glas Sauerkraut gekauft und dich gefragt, ob du so etwas auch selbst machen kannst. Vielleicht hast du Kimchi probiert und möchtest eine einfache, mildere Variante ohne Fischsauce zubereiten. Oder du suchst saisonale Ideen, um Gemüse länger haltbar und geschmackvoller zu machen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass du sie Schritt für Schritt umsetzen kannst. Viele Fermente bestehen aus wenigen Zutaten und lassen sich gut vorbereiten. Auch wenn du bisher unsicher warst, ob beim Fermentieren etwas schiefgehen kann, bekommst du hier klare Hinweise, worauf du achten solltest.

Dieses Buch ist kein strenger Ernährungsplan und kein kompliziertes Fachbuch. Es ist ein praktischer Küchenbegleiter für Einsteiger, die aromatische Fermente und Rezepte ohne zugesetzten Alkohol in ihren Alltag bringen möchten.



Fermentieren ohne zugesetzten Alkohol: was du wissen solltest

In diesem Buch stehen Fermente und Begleitrezepte ohne zugesetzten Alkohol im Mittelpunkt. Es werden keine alkoholischen Zutaten wie Wein, Bier, Sekt oder Spirituosen verwendet. Einige empfindliche Zutaten werden bewusst gekocht, mit Essig angesetzt oder frisch zubereitet und im jeweiligen Rezept eindeutig als nicht fermentiert gekennzeichnet.

Bei manchen Fermentationsarten können durch natürliche Gärprozesse geringe Alkoholspuren entstehen, besonders bei süßen Getränken. Deshalb liegt der Schwerpunkt auf Gemüsefermenten, Kimchi-Varianten, Würzpasten, Saucen, Relishes und mild angesetzten Getränken ohne zugesetzten Alkohol.

Wenn du aus religiösen, gesundheitlichen oder persönlichen Gründen Alkohol konsequent vermeiden möchtest, solltest du fermentierte Getränke nicht als garantiert alkoholfrei betrachten. Bereite die

Getränkerezepte dann frisch und ohne Fermentierzeit zu. Salzbasierte Gemüsefermente sind dafür meist besser geeignet als zuckerhaltige Gärgetränke.

Sicher starten ohne Angst vor Fehlern

Viele Anfänger haben Respekt vor dem Fermentieren. Das ist verständlich. Schließlich lässt man Lebensmittel mehrere Tage oder Wochen im Glas stehen. Doch mit ein paar Grundregeln wird Fermentieren viel einfacher, als es auf den ersten Blick wirkt.

Arbeite sauber, verwende frisches Gemüse, saubere Gläser und die angegebene Salzmenge. Halte das Gemüse vollständig unter der Lake. Prüfe Oberfläche, Geruch und Konsistenz, aber nutze deine Sinne nicht als Sicherheitsnachweis. Bei sichtbarem Schimmel, fauligem Geruch, ungewöhnlicher Schleimbildung oder ernsthaften Zweifeln entsorgst du das gesamte Ferment, ohne es zu probieren.

Fehler gehören am Anfang dazu. Vielleicht wird ein Glas zu salzig. Vielleicht wird ein Gemüse etwas weicher als gewünscht. Vielleicht blubbert ein Ferment stärker als erwartet oder kaum sichtbar. Das bedeutet nicht sofort, dass du etwas falsch gemacht hast. Mit jedem Glas bekommst du mehr Gefühl für Zeit, Temperatur, Salzmenge und Geschmack.

Fang einfach an. Wähle ein unkompliziertes Rezept, nimm dir Zeit und beobachte, was passiert. Fermentieren ist kein Wettbewerb. Es ist eine ruhige, einfache Art, Lebensmittel bewusster zu nutzen und deiner Küche mehr Geschmack zu schenken.



TEIL 1 • GRUNDLAGEN

Grundlagen für Einsteiger

Alles, was du zum Start brauchst: Methode, Ausstattung, Sicherheit.

Kapitel 1 • Fermentieren einfach erklärt

Fermentieren klingt für viele Menschen zuerst nach etwas Kompliziertem. Nach Labor, Fachwissen und sehr genauen Regeln. Dabei ist Fermentation eine der ältesten und natürlichsten Methoden, Lebensmittel haltbarer und geschmackvoller zu machen.

Schon lange bevor es Kühlschränke gab, wurden Gemüse, Kräuter, Milchprodukte und andere Lebensmittel fermentiert. Nicht, weil es ein Trend war, sondern weil es praktisch war. Fermentierte Lebensmittel hielten länger, bekamen mehr Aroma und konnten auch außerhalb der Erntezeit gegessen werden.

Für den Anfang brauchst du keine besondere Ausrüstung. Ein sauberes Glas, frisches Gemüse, Salz und etwas Geduld reichen oft schon aus. Den Rest übernehmen natürliche Mikroorganismen, vor allem Milchsäurebakterien. Sie sind auf Gemüse und in unserer Umgebung vorhanden und beginnen unter den richtigen Bedingungen zu arbeiten.

Aus einfachem Kohl wird Sauerkraut. Aus Chinakohl, Knoblauch und Ingwer entsteht Kimchi. Aus Möhren, Radieschen oder Gurken werden knackige, säuerliche Beilagen. Genau das macht Fermentieren so spannend: Du startest mit wenigen Zutaten und bekommst am Ende ein Lebensmittel mit mehr Tiefe, mehr Geschmack und einer ganz eigenen Note.

Was Fermentation bedeutet

Fermentation bedeutet, dass Mikroorganismen bestimmte Bestandteile eines Lebensmittels umwandeln. Bei Gemüse sind das vor allem natürliche Zuckerstoffe. Die guten Bakterien nutzen diese Zuckerstoffe und bilden dabei Säure. Diese Säure verändert den Geschmack und hilft gleichzeitig dabei, das Gemüse haltbarer zu machen.

Ein fermentiertes Lebensmittel ist also nicht einfach „stehen gelassenes Gemüse“. Es ist ein Lebensmittel, das sich kontrolliert verändert. Diese Veränderung ist gewünscht.

Ein gutes Ferment riecht angenehm säuerlich, frisch, würzig oder kräftig. Es kann leicht blubbern, kleine Gasblasen bilden oder beim Öffnen etwas zischen. Das ist meist ein Zeichen dafür, dass die Fermentation aktiv ist.

Wichtig ist: Fermentieren ist nicht dasselbe wie Verderben. Verdorbenes Gemüse riecht faulig, unangenehm oder ekelhaft. Ein gutes Ferment riecht lebendig, säuerlich und appetitlich.

Milchsäuregärung verständlich erklärt

Die wichtigste Methode in diesem Buch ist die Milchsäuregärung. Sie eignet sich besonders gut für Gemüse wie Kohl, Möhren, Gurken, Radieschen, Rote Bete, Blumenkohl, Paprika oder Chinakohl.

Bei der Milchsäuregärung arbeiten Milchsäurebakterien. Sie mögen eine Umgebung mit wenig Sauerstoff und ausreichend Salz. Deshalb wird Gemüse beim Fermentieren entweder mit Salz geknetet oder mit Salzlake bedeckt.

Das Salz hilft auf zwei Arten. Erstens zieht es Flüssigkeit aus dem Gemüse. Dadurch entsteht Lake. Zweitens bremst es unerwünschte Keime aus, während die Milchsäurebakterien gute Bedingungen bekommen.

Wenn das Gemüse vollständig unter der Lake liegt, entsteht ein geschützter Bereich. Dort können die Milchsäurebakterien arbeiten. Nach einigen Tagen wird das Gemüse säuerlicher, aromatischer und je nach Sorte etwas weicher.

Je länger ein Ferment steht, desto kräftiger wird der Geschmack. Ein junges Ferment schmeckt oft mild und frisch. Ein länger gereiftes Ferment schmeckt deutlicher sauer und intensiver.