



Fermentieren leicht gemacht

5 einfache Rezepte für deinen Einstieg – vom Klassiker bis zur ausgefallenen Fermentations-Limonade

Sauerkraut



Klassisches Sauerkraut

Der Fermentations-Klassiker – braucht nur zwei Zutaten und etwas Geduld.

🕒 20 Min. Vorbereitung + 1–3 Wochen Reifezeit · 🍷 ergibt ca. 1 großes Glas (1 Liter)

Zutaten

- 1 kg Weißkohl (oder Spitzkohl)
- 15–20 g Salz (ca. 1,5–2 % vom Kohlgewicht, unjodiert)
- optional: 1 TL Kümmel oder Wacholderbeeren

Zubereitung

1. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. Kohl in einer großen Schüssel mit dem Salz vermengen und kräftig kneten, bis Flüssigkeit austritt (ca. 10 Minuten).
3. Kohl samt Flüssigkeit fest in ein sauberes Glas drücken, bis er komplett mit eigenem Saft bedeckt ist.
4. Mit einem Gärgewicht oder einem sauberen Kohlblatt beschweren, damit alles unter Flüssigkeit bleibt. Glas locker verschließen (Gärventil oder Deckel nicht ganz fest zudrehen).
5. Bei Zimmertemperatur (ca. 18–22 °C) 1–3 Wochen fermentieren lassen. Ab Tag 3 täglich probieren – sobald es dir schmeckt, ins Kühlregal stellen.

💡 Tipp von Birgit

Je länger es reift, desto saurer wird es. Für Einsteiger: nach einer Woche probieren, dann selbst entscheiden, wie sauer es sein darf.



Kimchi



Einfaches Kimchi

Die würzig-scharfe koreanische Variante – etwas mehr Aufwand, aber jede Minute wert.

🕒 40 Min. Vorbereitung + 3–7 Tage Reifezeit · 🍴 ergibt ca. 1 großes Glas (1 Liter)

Zutaten

- 1 Chinakohl (ca. 1 kg)
- 40 g Salz
- 1 Karotte, in feinen Streifen
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 4 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), fein gerieben
- 2–4 EL koreanisches Chiliflocken-Pulver (Gochugaru), je nach Schärfe-Vorliebe
- 1 EL Zucker
- etwas Wasser für die Paste

Zubereitung

1. Chinakohl längs vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Salz vermengen. 1–2 Stunden ziehen lassen, bis er weich wird, zwischendurch wenden.
2. Kohl gründlich mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Aus Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken, Zucker und etwas Wasser eine dickflüssige Paste anrühren.
4. Kohl, Karotte und Frühlingszwiebeln mit der Paste vermengen – am besten mit Handschuhen kräftig durchkneten.
5. Alles fest in ein sauberes Glas drücken, bis es mit eigener Flüssigkeit bedeckt ist. Glas locker verschließen.
6. 2–3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren, danach im Kühlschrank weiter reifen lassen (schmeckt nach einer Woche schon richtig gut).

💡 Tipp von Birgit

Kein Gochugaru zur Hand? Normale Chiliflocken funktionieren auch, dann aber vorsichtiger dosieren – die Schärfe ist intensiver.



Rote Bete fermentiert



Fermentierte Rote Bete

Erdig, leicht süß-säuerlich – ein toller Farbtupfer für Salate und Bowls.

⌚ 15 Min. Vorbereitung + 1–2 Wochen Reifezeit · 🍴 ergibt ca. 1 mittleres Glas (500 ml)

Zutaten

- 500 g Rote Bete, geschält
- 500 ml Wasser (am besten gefiltert, ohne Chlor)
- 15 g Salz (ca. 3 % Salzlake)
- optional: 1 Lorbeerblatt, ein paar Pfefferkörner

Zubereitung

1. Rote Bete in dünne Scheiben oder Stifte schneiden.
2. Wasser und Salz verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat – das ist deine Lake.
3. Rote Bete (und Gewürze, falls verwendet) fest in ein sauberes Glas schichten.
4. Mit der Salzlake übergießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Gärgewicht beschweren, Glas locker verschließen.
5. 1–2 Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, danach kühl lagern.

💡 Tipp von Birgit

Die Lake nach dem Genuss nicht wegschütten – sie schmeckt herrlich in Salatdressings oder als kleiner Shot am Morgen.



Rotkohl fermentiert



Fermentierter Rotkohl mit Apfel

Fruchtig-würzig und wunderschön violett – die Variante für alle Sauerkraut-Fans, die etwas Neues probieren wollen.

🕒 20 Min. Vorbereitung + 1–2 Wochen Reifezeit · 🍷 ergibt ca. 1 großes Glas (1 Liter)

Zutaten

- 1 kg Rotkohl
- 1 Apfel, in feinen Spalten
- 1 kleine Zwiebel, in feinen Ringen
- 15–20 g Salz (ca. 1,5–2 % vom Gesamtgewicht)
- 1 TL Kümmel oder Fenchelsamen

Zubereitung

1. Rotkohl fein hobeln oder schneiden, mit Salz in einer großen Schüssel kräftig kneten, bis Flüssigkeit austritt.
2. Apfel, Zwiebel und Gewürze untermengen.
3. Alles fest in ein sauberes Glas drücken, bis es komplett mit eigenem Saft bedeckt ist.
4. Mit Gärgewicht beschweren, Glas locker verschließen.
5. 1–2 Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren, dann kühl lagern.

💡 Tipp von Birgit

Der Apfel bringt eine feine Süße rein – perfekt für alle, die Sauerkraut bisher zu sauer fanden.



Fermentierte Obst-Limonade (die ausgefallene Variante)



Wilde Kräuter-Obst-Limonade

Spritzig, lebendig und jedes Mal ein bisschen anders – diese Limonade fermentiert mit wilden Hefen aus Obst und Kräutern statt mit gekauften Kulturen.

🕒 15 Min. Vorbereitung + 3–5 Tage Fermentation · 🍷 ergibt ca. 1 Liter

Zutaten

- 1 Liter Wasser (gefiltert, ohne Chlor)
- 80–100 g Zucker (Rohrzucker oder Honig)
- 2 EL unpasteurierter, naturtrüber Apfelessig (mit "Mutter")
- 1 Handvoll Beeren oder Obststücke (z. B. Erdbeeren, Zitrone in Scheiben, Ingwerstücke)
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse oder Holunderblüten)

Zubereitung

1. Zucker im lauwarmen Wasser vollständig auflösen und abkühlen lassen.
2. Apfelessig, Obst und Kräuter in ein großes, sauberes Glas geben und mit der Zuckerlösung auffüllen.
3. Glas mit einem Tuch oder Kaffeefilter abdecken (nicht luftdicht verschließen!) und mit einem Gummiband fixieren – die wilden Hefen brauchen Luft zum Arbeiten.
4. 3–5 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, täglich einmal umrühren und probieren.
5. Sobald es angenehm spritzig-säuerlich schmeckt, durch ein Sieb abseihen, in Flaschen füllen und kühl stellen.

💡 Tipp von Birgit

Da diese Limonade unpasteurisiert bleibt und mit wilden Hefen arbeitet, kann sich beim Öffnen leichter Druck aufbauen – Flasche vorsichtig öffnen und am besten innerhalb einer Woche genießen.

Viel Freude beim Ausprobieren – und lass es dir gutgehen! 🌿

