



# O'Brien / Climenhage Frisch und Fermentiert

## Leseprobe

[Frisch und Fermentiert](#)

von [O'Brien / Climenhage](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b18910>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Inhalt

*Einführung* 9

*Die Geschichte der Firefly Kitchens* 11

---

*Kapitel 1:*  
Fermentation, gute Bakterien & Gesundheit xiv

*Kapitel 2:*  
Klassisches Sauerkraut zubereiten 10

*Kapitel 3:*  
Gemüse fermentieren nach Rezepten  
von Firefly Kitchens 24

*Kapitel 4:*  
Smoothies & Drinks 44

*Kapitel 5:*  
Frühstück 62

*Kapitel 6:*  
Schnelle Häppchen 78

*Kapitel 7:*  
Salate für jede Tages- und Nachtzeit 96

*Kapitel 8:*  
Sandwiches, Wraps & Burger 114

*Kapitel 9:*  
Gemüse & Getreide:  
als Beilage oder Hauptspeise 132

*Kapitel 10:*  
Hauptspeisen 150

*Kapitel 11:*  
Die süßen Seiten 180

---

*Dank* 196

*Rezepte nach Sauerkraut-Sorte* 200

*Reis, Hülsenfrüchte und Quinoa zubereiten* 202

*Ungewöhnliche Zutaten* 205

*Bezugsquellen für besondere Zutaten* 207

*Unsere Lieblingsbücher* 208

*Index* 209



# Rezeptverzeichnis

## Fermentation, gute Bakterien & Gesundheit 1

Bakterien der Fermentation .....	2
Bakterien in unserem Körper .....	3
Die dunkle Seite der Angst vor Keimen .....	5
Die Vorteile der Milchsäuregärung .....	6
Die Lösung ist simpel: Essen Sie fermentierte Lebensmittel! .....	7
Fireflys Top Ten Tipps für eine bessere Verdauung .....	9

## Klassisches Sauerkraut zubereiten ..... 11

Grundausrüstung .....	12
Grundzutaten .....	13
Zubereitung von klassischem Sauerkraut .....	15
Was tun, wenn etwas schiefgeht? .....	22
Lieblingsrezepte mit klassischem Sauerkraut .....	23

## Gemüse fermentieren nach Rezepten von Firefly Kitchens ..... 25

Kümmel-Sauerkraut .....	27
Rubinrotes Sauerkraut .....	29
Cortido-Relish .....	33
Sauerkraut „Emerald City“ .....	35
Firefly-Kimchi .....	39
Yin-Yang-Möhren .....	41

## Smoothies & Drinks ..... 45

Klassischer-Sauerkraut-Smoothie .....	47
Kardamom-Kokos-Smoothie .....	48
Bananen-Kokos-Smoothie .....	49
Kimchi-Gazpacho-Drink .....	50
Yin-Yang-Smoothie .....	51
Mango Lassi .....	52

Rubinrote Erfrischung .....	54
Cremiger Cortido-Smoothie .....	55
„Emerald City“-Smoothie .....	56
Milder Kümmel-Raita-Smoothie .....	57
Grapefruit Tonic .....	58
Sommerliche Limetten-Erfrischung .....	59
Wassermelonen Tonic .....	61

## Frühstück ..... 63

Firefly-Obstsalat .....	64
Porridge .....	65
Kardamom-Chia-Brei .....	66
Sauerkraut auf Kitchari .....	68
Frittata mal anders .....	71
Latkes mit saurer Crème-fraîche-Sauce .....	72
Kimchi-Kick-Start-Frühstück .....	75
Frühstücks-Burritos .....	76

## Schnelle Häppchen ..... 79

Firefly-Frischkäse .....	81
Räucherlachs-Mousse .....	82
Oliven-Bohnen-Tapenade .....	83
Rubinrote Thunfisch-Paté .....	84
Limacado-Dip .....	85
Firefly-Linsen-Aufstrich .....	86
Erdbeer-Möhren-Salsa .....	88
Tapenade von sonnengetrockneten Tomaten .....	90
Erdnussbutter-Kimchi-Aufstrich .....	91
Edamame Hummus .....	92
Cremige Sauerkraut-Salsa .....	93
Mango-Avocado-Salsa .....	94

## Salate für jede Tages- und Nachtzeit..... 97

Energiespendender Sauerkraut-Salat.....	99
Möhren-Quinoa-Salat mit Curry .....	100
Salat „Emerald City“ .....	101
Grünkohl Caesar Salad .....	102
Kritharaki-Salat.....	104
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen .....	105
Kimchi-Krautsalat .....	106
Bunter Bohnensalat .....	107
Birnen-Fenchel-Salat mit Pekannusskernen .....	108
Firefly-Salat .....	110
Firefly-Dressing.....	111
Universaldressing .....	112

## Sandwiches, Wraps & Burger..... 115

Buttersalatschalen mit herzhafter Füllung.....	116
Corthuna-Blattkohl-Wraps .....	117
Sauerkraut-Sushi.....	119
Frische Frühlingsrollen .....	121
Eiersalat-Sandwiches mit 3 Variationen .....	122
Rustikale Grillkäse-Sandwiches .....	124
Reuben-Sandwiches mit Räucherlachs .....	126
Krauty Joes .....	127
Gemüseburger.....	128
Superkraut-Burger .....	129

## Gemüse & Getreide:

### Als Beilage oder Hauptspeise .....133

Dreierlei Kohl aus der Pfanne .....	134
Rote Hirse .....	136
Wärmendes Kümmel-Kohl-Püree.....	137
Yin-Yang-Yamswurzeln.....	138
Gefüllte Zucchini .....	139
Nicht-mehr-verbotener-Reis .....	141
Emmer mit gebackener Aubergine .....	142

Würzige Kartoffelpfanne.....	144
Gebratene Polenta mit Cortido-Relish.....	146
Warmer Kichererbsen-Linsen-Salat .....	148

## Hauptspeisen..... 151

Buddha-Speise mit Avocado-Sauce.....	153
Steak auf scharfen Nudeln.....	155
Pulled Pork mit Sauerkraut.....	157
Hähnchen-Satay mit Reismudeln .....	159
Bohnen-Süßkartoffel-Teigtaschen .....	162
„Mac and Cheese“ mit Kimchi.....	165
Hackbraten „Emerald City“ .....	166
Risotto mit Erbsen und Prosciutto.....	168
Heilbutt mit Avocado-Butter .....	169
Enchiladas mit Cortido-Relish .....	171
Gebratener Reis mit Garnelen und Kimchi.....	173
Lachs mit Kümmel-Creme.....	175
Rotes Kimchi-Curry.....	177
Linguine mit sonnengetrockneten Tomaten.....	178

## Die süßen Seiten ..... 181

Zitronencreme .....	182
Biskuitroulade mit Orangencreme.....	183
Aprikosen-Ziegenkäse-Tarte .....	187
Kokosmilchreis.....	189
Möhren-Riegel mit Frischkäse-Frosting .....	191
Yin-Yang-Möhren-Kugeln .....	193
Schokoladenpudding „süß-sauer“ .....	194



## Einführung

Stellen Sie sich einmal vor, es gäbe ein Lebensmittel, das Sie jeden Tag, zu jeder Mahlzeit, zu sich nehmen könnten, und das nicht nur unheimlich köstlich wäre, sondern auch gut für die Gesundheit. Stellen Sie sich vor, dieses Lebensmittel würde nicht viel kosten und wäre ganz einfach zuzubereiten. Und stellen Sie sich vor, dass es außerdem gut für eine gesunde Verdauung wäre und dem Körper helfen würde, das Beste aus den aufgenommenen Nährstoffen zu machen.

Dieses wunderbare Lebensmittel existiert tatsächlich! Es handelt sich um nichts weiter als um das gute alte fermentierte Gemüse, das schon seit Tausenden von Jahren ein wichtiger Bestandteil der Küchentraditionen verschiedenster Kulturkreise weltweit ist. Das Fermentieren als jahrtausendealte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln erobert sich heutzutage wieder seinen rechtmäßigen Platz zurück.

In *Frisch & Fermentiert* zeigen wir Ihnen, wie Sie auch in Ihrer Küche zu Hause Gemüse fermentieren können – nach den Rezepten, für die wir von Firefly Kitchens Auszeichnungen bekommen haben. Um loszulegen brauchen Sie nicht viel – lediglich eine Grundausstattung an Küchenwerkzeug, frisches Gemüse, reines Meersalz und Gewürze. Den Anfang erleichtern wir Ihnen mit detaillierten Anweisungen und Tipps, die auf unserer jahrelangen Erfahrung beruhen. Dann müssen Sie eigentlich nur noch Mutter Natur ihre Arbeit tun lassen. Mit ein wenig Voraussicht werden Sie von nun an immer ein Glas mit säuerlich-frisch fermentiertem Gemüse bereitstehen haben, wenn Sie möchten.

Wenn Sie das erste Glas Sauerkraut selbst zubereitet haben, finden Sie in diesem Buch über achtzig Möglichkeiten, das Kraut in Rezepten weiterzuverarbeiten, die Ihnen das Wasser im Mund werden zusammenlaufen lassen. Diese Rezepte haben wir selbst zu Hause ausprobiert und so detailliert wie möglich aufgeschrieben, damit auch unerfahrene Köche köstliche Speisen danach zubereiten können.

Revolutionieren Sie Ihr Frühstück, verleihen Sie Dips, Salaten und Sandwiches das gewisse Etwas, peppen Sie Ihr Abendessen auf und machen Sie Ihre Nachspeisen zu etwas ganz Besonderem.

Und mit unseren Rezepten hört es nicht auf – im Gegenteil, diese Rezepte sollen Sie dazu inspirieren, fermentiertes Gemüse in weitere alltägliche Speisen zu integrieren und dabei ein wenig zu experimentieren. Wir selbst nehmen gerne zu jeder Mahlzeit einen Esslöffel (oder mehr) Sauerkraut, Krautsalat oder Ähnliches zu uns.



Unsere Rezepte werden Ihnen ungeahnte Möglichkeiten zeigen, fermentiertes Gemüse in die Ernährung aufzunehmen.

Auf den folgenden Seiten werden wir Ihnen außerdem einen kleinen Einblick in die wissenschaftlichen Hintergründe des Fermentierens vermitteln. Sie werden erfahren, welche Bakterien den Prozess überhaupt erst möglich machen, welche bedeutende Rolle diese Bakterien für unsere Verdauung und unser Immunsystem spielen, welche Vorteile sie für unsere Gesundheit bedeuten und welche unglaublichen Heilkräfte diese hilfreichen Bakterien (die probiotischen Bakterien) mit sich bringen.

Für uns ist das Fermentieren Teil unseres Alltags geworden: Wir fermentieren Gemüse, füllen es ab, verkaufen es, halten Vorträge zum Thema und bringen interessierten Menschen die Kunst des Fermentierens bei. Kunden und Freunde aus dem ganzen Land haben uns in den letzten Jahren berichtet, wie Krautsalat und Co. ihr Leben verändert haben. Je mehr solcher Geschichten wir hörten, umso mehr wurde uns klar, wie wenig eigentlich über diese unglaublich gesunden Lebensmittel bekannt war und wie selten sie gegessen werden. Wir wollten unser köstliches und gesundes Geheimnis aber nicht für uns behalten, sondern von den Vorteilen berichten, damit die Menschen dementsprechend würden handeln können.

Also schrieben wir dieses Buch, *Frisch & Fermentiert*, um die Magie fermentierten Gemüses aus den Firefly Kitchens auch in Ihre Küche zu bringen.

- JULIE O'BRIEN & RICHARD CLIMENHAGE



## Die Geschichte der Firefly Kitchens

Im Januar 2011 nahmen wir, Julie und Richard, im historischen Ferry Building in San Francisco stolz einen Good Food Award entgegen, mit dem eines unserer beliebtesten Produkte ausgezeichnet wurde – unsere Yin Yang Möhren. Wir strahlten nur so vor Freude darüber, dass wir mit einer Auszeichnung geehrt wurden, die für köstliche, authentische, handgemachte Lebensmittel verliehen wurde, für regional und nachhaltig hergestellte Produkte. Alice Waters, eine berühmte Verfechterin dieser Werte, hielt auf der Preisverleihung eine Rede. Dabei sprach sie insbesondere über traditionelle Lebensmittel und darüber, wie weit wir als amerikanische Nation uns davon entfernt hatten, diese zuzubereiten. Wir waren zu diesem Zeitpunkt gerade erst seit einem Jahr im Geschäft und begeistert darüber, dass wir unter hundert gleichgesinnten Produzenten als herausragend anerkannt worden waren.

Heute, vier Jahre später, denken wir gerne an diese Erfahrung zurück, genauso wie an die weiteren Good Food Awards, die wir mit der Zeit für weitere Produkte erhielten. Obwohl wir härter dafür arbeiten mussten, als wir uns das jemals hätten vorstellen können, staunen wir immer noch darüber, was wir mit ein paar wenigen ambitionierten Ideen in so kurzer Zeit erreicht haben. Jetzt, da wir über hunderttausend Gläser Sauerkraut, Kimchi und andere fermentierte Gemüse produziert haben, unser Repertoire mehrfach ausgezeichnet wurde und wir immer wieder die Möglichkeit bekommen, unser Wissen zu teilen, sind wir unheimlich dankbar dafür, dass wir tun und teilen können, was wir so lieben. Und darum geht es in *Frisch & Fermentiert*.

Wir gründeten Firefly Kitchens 2010, um unser Wissen und unsere Leidenschaft zu bündeln und eine Produktlinie natürlich fermentierten Gemüses zu kreieren. Beinahe ein Jahr lang arbeiteten wir in einer angemieteten Küche mit ganz gewöhnlichen Küchengeräten und fermentierten das Gemüse in Keramiktöpfen, um es dann auf Bauernmärkten zu verkaufen. Nach diesem ersten Jahr als Start-Up konnten wir dann in unsere eigene Gewerbeküche umziehen und spezielle Behältnisse zum Fermentieren anschaffen, die deutlich größer sind als unsere Keramiktöpfe.

Dank der Unterstützung durch das Darlehen-Programm für lokale Produzenten der Biohandelskette Whole Foods Market konnten wir den nächsten Schritt in Richtung Wachstum und Expansion tun: 2012 vergrößerten wir unsere Produktion, um die neuen







und wachsenden Bedürfnisse lokaler und regionaler Geschäftskunden befriedigen zu können. Ende 2013 hatten wir Um- und Absatz dann erfolgreich vervierfacht. Seit Ende 2014 verschicken wir unsere Produkte an Verkäufer in den Bundesstaaten Washington, Oregon, Kalifornien, Nevada, Arizona, Hawaii und West-Kanada.

Bisher haben wir über sechzig Tonnen Gemüse aus nachhaltigem, ökologischem Anbau fermentiert. Unsere Bezugsquellen waren und sind vor allem lokale Bauernhöfe in Familienbesitz, die Biolandwirtschaft betreiben. Dabei sind wir unserem Prinzip treu geblieben, unsere Produkte in vergleichsweise kleinen Mengen zu fermentieren, damit sie die bestmögliche Qualität erhalten.

Dank der Erfahrungen, die wir mit Firefly Kitchens gesammelt haben, konnten wir Hunderten Menschen das Fermentieren von Lebensmitteln beibringen. Wir haben Vorträge vor Studenten der Ernährungswissenschaften gehalten, unsere Rezepte mit ihnen geteilt und damit eine neue Generation auf die uralten Traditionen des Fermentierens aufmerksam gemacht. Wir wurden von Firmen beauftragt, Team-Buildings bei uns abzuhalten. Dafür kamen die Angestellten dann einen Tag zu uns, um in der Küche gemeinsam neue Erfahrungen zu machen (Einmachgläser füllen und etikettieren), etwas über den Prozess des Fermentierens zu lernen, neue Aromen zu erfahren – und währenddessen als Team zusammenzuwachsen. Wir haben regelmäßig „Fermented Happy Hours“ für Anwohner abgehalten – ursprünglich kleine Treffen unter Freunden – bei denen Kooperationen von Firefly und anderen lokalen Produzenten zustande kamen, um gemeinsam die wunderbaren Speisen, Getränke und anderen Waren zu vertreiben.

Dabei stand unsere Küche die ganze Zeit über allen Interessierten offen, die helfen, lernen und ihr Wissen mit uns teilen wollten. Diese Unterstützung und Gemeinschaft hat viel zu unserem Erfolg beigetragen. Es waren die langen Tage, die wir damit verbrachten, Hunderte Einmachgläser mit fermentiertem Gemüse zu füllen, die kurzen Besuche von Freunden, die uns von den neu entdeckten Möglichkeiten erzählten, unsere Firefly-Produkte zu genießen, unsere Leidenschaft für mikrobenreiche Lebensmittel sowie die Unterstützung und der Enthusiasmus der Gemeinschaft von Freiwilligen und Freunden, die uns immer weiter vorangetrieben haben.

Selbst diejenigen, die von sich sagen, dass sie kein Sauerkraut mögen, lieben unser fermentiertes Gemüse: „Es schmeckt so frisch!“

Der lohnendste Aspekt unserer Arbeit sind jedoch die zahllosen Kunden, die uns berichten, dass sie sich „einfach besser fühlen“, seit sie unseren fermentierten Kohl und unsere fermentierten Möhren essen. Wir erhalten oft Anrufe von Menschen, die uns erzählen, dass die Verdauungsprobleme, unter denen sie lange gelitten haben, verschwunden sind, seitdem sie täglich eine kleine Menge fermentierter Lebensmittel zu sich nehmen. Menschen mit einem geschädigten Immunsystem berichten uns, dass unsere nährstoffreichen Produkte ihnen helfen, und viele weitere Kunden wenden sich aus unterschiedlichsten Gründen fermentierten Lebensmitteln zu, um etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun.

*Frisch & Fermentiert* ist unserer Reaktion auf die wiederholte Nachfrage nach weiteren Produkten aus unserer Küche. Sei es für die Gesundheit, des Geschmacks wegen oder aus beiden Gründen – wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie sich besser ernähren können, um sich besser zu fühlen und besser zu leben – ganz gleich, wo Sie sich gerade befinden. Wir alle hier bei Firefly Kitchens hoffen, dass das, was Sie zu sich nehmen, Sie von innen heraus leuchten lassen wird!



*1. Kapitel*

# Fermentation, gute Bakterien & Gesundheit

Bakterien der Fermentation 2  
Bakterien in unserem Körper 3

Die dunkle Seite der Angst  
vor Keimen 5

Die Vorteile der  
Milchsäuregärung 6

Die Lösung ist simpel: Essen Sie  
fermentierte Lebensmittel 7



SCHON SEIT BEGINN DER GESCHICHTSAUFZEICHNUNG nehmen die Menschen fermentierte Lebensmittel zu sich – Fleisch, Weizen, Obst und Gemüse. Viele Zivilisationen, vielleicht sogar alle, haben sich des Fermentierens (also der Gärung) bedient, um Lebensmittel verlässlich und sicher haltbar zu machen. Archäologische Funde legen nahe, dass es sich bei den ersten fermentierten Lebensmitteln um alkoholische Getränke handelte: Neolithische Völker im heutigen China stellten alkoholische Getränke aus Reis, Obst und Honig her, und in Keramikvasen, die aus etwa 5000 v. Chr. aus dem heutigen Iran stammen, hat man Spuren von Wein nachweisen können.

Ein fermentiertes Lebensmittel ist eines, dessen Geschmack und Konsistenz durch gutartige Bakterien oder Hefe verändert wurden. Wenn Sie schon einmal Joghurt, Salami, Käse, Schokolade oder Kimchi gegessen oder Kaffee, Wein, Whiskey oder Bier getrunken haben, dann haben Sie bereits von den essbaren Freuden der Fermentation gekostet.

Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur köstlich – intensiv-frisch und appetitanregend, mit außerordentlichen Aromen und angenehmer Konsistenz – sie spielen auch eine wichtige Rolle in unserem Körper. Durch die Fermentation werden die Lebensmittel in gewissem Sinne vorverdaut, sodass unser Körper die Nährstoffe daraus leichter aufnehmen und die Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe besser verdauen kann. Fermentierte Lebensmittel versorgen uns mit Vitamin C und helfen unserem Körper außerdem bei der Produktion weiterer essenzieller Vitamine, die er alleine nicht produzieren könnte (wie zum Beispiel Vitamin K und die B-Komplex-Vitamine). Die Fermentation schützt unseren Verdauungstrakt außerdem vor schädlichen Bakterien, indem sie eine Umgebung schafft, die für diese Bakterien zu sauer ist.

## Bakterien der Fermentation

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Fermentation einzuleiten: entweder durch das Einführen von Hefe oder Bakterien in das zu fermentierende Lebensmittel mittels einer Starterkultur (zum Beispiel Molke) oder durch Mikroorganismen, die sich von Natur aus bereits auf

dem betreffenden Lebensmittel befinden (das ist die Herangehensweise von Firefly Kitchens).

Bakterien wandeln Stärke, Zucker und andere Nährstoffe in Alkohol oder Säure. Eine dieser Säuren ist die Milchsäure. Fermentation, bei der Milchsäure entsteht, wird Milchsäuregärung genannt. Die wichtigste Rolle bei dieser Art der Fermentation spielt eine bestimmte Gruppe von Bakterien, die sogenannten Milchsäurebakterien (oder *Lactobacilli*). Diese sind natürlich auf der Oberfläche von Lebewesen vorhanden und auch fast alle Gemüsesorten sind mit einem großen Vorrat dieser Bakterien ausgestattet. Milchsäurebakterien sind nicht die einzigen Bakterien, die Fermentation auslösen können. Es sind aber die Bak-

### **KÖNNEN MENSCHEN, DIE UNTER LAKTOSEINTOLERANZ LEIDEN, LEBENSMITTEL ESSEN, BEI DEREN PRODUKTION MILCHSÄUREGÄRUNG STATTEGFUNDEN HAT?**

Die Milchsäuregärung hat ihren Namen von den Milchsäurebakterien, die als Nebenprodukt des Abbaus des natürlich im Gemüse enthaltenen Zuckers Milchsäure produzieren. Die Milchsäure ist nicht mit der in Milch vorkommenden Laktose zu verwechseln. Gemüse, das mit Salz fermentiert wurde, kann keine durch Laktoseintoleranz verursachten Verdauungsbeschwerden hervorrufen.



terien, die für gewöhnlich auf Kohl und den anderen Gemüsesorten, die wir bei Firefly Kitchens fermentieren, präsent sind. Daher behandeln wir die Milchsäurebakterien in diesem Buch.

## Bakterien in unserem Körper

Die Milchsäurebakterien, die Lebensmittel fermentieren, kommen auch in unserem Körper vor und interagieren mit den anderen dort vorhandenen Bakterien.

In unserem Körper wimmelt es nur so von Bakterien – Bakterien, die vom Moment unserer Geburt an bei uns sind. Auf jede Zelle unseres Körpers kommen zehn Bakterien: Der Körper besteht aus etwa 10 Trillionen Zellen, Bakterien gibt es darin mehr als 100 Trillionen. Unser Körper beheimatet also Hunderte verschiedener Bakterienspezies, gibt den Bakterien eine Umgebung, in der sie gedeihen können. Gleichzeitig sind wir vollkommen von diesen Bakterien abhängig, wenn es darum geht, wichtige Prozesse aufrechtzuerhalten, vor allem die des Verdauungs- und Immunsystems. Das heißt, im Grunde genommen sind wir als Spezies gegenseitig voneinander abhängig.

Bakterien kommen sowohl auf als auch in unserem Körper vor, doch 80 % von ihnen (nach einigen Schätzungen sind das zwei bis drei Pfund) leben in unserem Magen-Darm-Trakt, vor allem im Dickdarm.

## Bakterien und der Verdauungsapparat

Eine gute Verdauung bildet die Grundlage guter Gesundheit. Der Verdauungsapparat extrahiert die Nährstoffe aus dem, was wir zu uns nehmen, indem er das Essen abbaut (sowohl mechanisch, als auch chemisch) und damit letztendlich auf die darin enthaltenen essenziellen Nährstoffe reduziert – Moleküle, die klein genug sind, um von den Zellen absorbiert werden zu können, um den Körper zu ernähren. Im Grunde genommen ist es also nicht unbedingt das Essen, was uns ernährt, sondern das, was unser Körper aus diesem Essen absorbieren und als Nährstoffe nutzen kann. Die gesündeste Ernährung der Welt ist nutzlos, wenn unser Körper nicht in der Lage ist, das Essen richtig zu verwerten.

Wie also funktioniert die Verdauung? Der Verdauungsapparat ist ein komplexes Ökosystem in unserem Körper, in dem es zum Wechselspiel zwischen Organen (zum Beispiel Magen und Darm) und Bakterien kommt.

Beim Kauen bauen Zähne und Zunge das Nahrungsmittel mechanisch ab. Dabei regen Geschmack und Aromen den Speichelfluss an und es werden Enzyme produziert, die mit dem Abbau der im Nahrungsmittel enthaltenen Stärken beginnen. Durch das Schlucken wird das teilweise vorverdaute Nahrungsmittel in den Magen transportiert und dort von den extrem sauren Magensäften weiter abgebaut – das ist die Hauptfunktion des Magens.

Milchsäurebakterien regulieren den Säurehaushalt des Magens – ist das Säurelevel zu niedrig, stimulieren sie die Produktion; ist das Säurelevel zu hoch, unterdrücken sie die Produktion. Außerdem produzieren Milchsäurebakterien den Neurotransmitter Acetylcholin, der dafür sorgt, dass die Verdauungsmuskulatur des Magens die Nahrung weiter



in den Darm transportiert. Über den Darm nimmt unser Körper die meisten Nährstoffe aus der Nahrung auf, darunter Vitamine und Mineralstoffe.

Im Darm leben Hunderte verschiedener Bakterienspezies, darunter auch Milchsäurebakterien, die für eine gute Verdauung absolut unerlässlich sind. Diese Bakterien bauen die komplexen Kohlenhydrate zu verdaulichen Zuckern und Stärken ab, sie synthetisieren Vitamine wie Vitamin A, B-Komplex-Vitamine und Vitamin K, und sie scheiden außerdem Verbindungen aus, die den Körper bei der Absorption essenzieller Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen unterstützen. Ohne die Aktivität der Bakterien könnten die Nährstoffe nicht verdaut werden – und blieben ungenutzt. Darüber hinaus bauen Bakterien Ballaststoffe ab (die wir nicht verdauen können) und nutzen die dabei gewonnene Energie, um zu wachsen.

### Bakterien und das Immunsystem

Abgesehen von der wichtigen Rolle, die Bakterien bei der Nährstoffaufnahme spielen, weist eine große Anzahl von Studien darauf hin, dass Darmbakterien auch für das Immunsystem, das größtenteils im Darm verankert ist, unerlässlich sind. Die Ergebnisse aktueller Studien haben gezeigt, dass der Zustand unserer Darmbakterien einen deutlichen Einfluss auf den Zustand der Immunzellen in unserer Darmschleimhaut hat.

Das Immunsystem besteht grob gesagt aus zwei Teilen. Die schützende Komponente, das Abwehrsystem, ist in gewissem Sinne eine physische Barriere, die verhindert, dass Krankheitserreger und andere schädliche Elemente in den Körper gelangen (man spricht hier von der angeborenen Immunantwort). Wenn das Abwehrsystem versagt hat, tritt eine reagierende Komponente in Aktion. Die Darmschleimhaut spielt eine wichtige Rolle für beide Komponenten.

Als Teil des Abwehrsystems fungiert die Darmschleimhaut wie der Schutzwall um eine mittelalterliche Stadt. Wie viel Schutz ein solcher Wall bietet, hängt davon ab, wie viele Tore und andere Lücken sich darin befinden (also davon, wie durchlässig er ist) und wie viele Wachen (die Immunantwort) vorhanden sind, um diese Lücken zu verteidigen. In Studien wurde bewiesen, dass eine gesunde Menge an Darmbakterien bewirkt, dass die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (die Anzahl an Lücken) geringer wird, während die Anzahl an Immunzellen (Wachen) in der Darmschleimhaut gleichzeitig ansteigt.

Die Darmschleimhaut spielt auch eine reagierende Rolle im Immunsystem. In aktuellen Studien fand man heraus, dass eine bestimmte Zusammensetzung der verschiedenen Bakterien im Darm zur Aktivierung der Immunzellen in der Darmschleimhaut führen kann. Eine Forschungsgruppe in Japan hat zum Beispiel vor Kurzem entdeckt, dass Clostridium-Bakterien eine Säure abgeben, welche die weißen Blutkörperchen in der Darmschleimhaut aktiviert und damit eine Art Alarm an den Körper sendet, damit die Abwehr gegen Krankheitserreger aktiviert wird.

Die Gemeinschaft von Bakterien in unserem Körper ist lebenswichtig. Doch erst seit Kurzem beschäftigt man sich genauer mit dieser bedeutenden Rolle der Bakterien. Wir leben in einer Gesellschaft, in der man uns beigebracht hat zu glauben, dass alle Bak-

Grundausrüstung 12  
Grundzutaten 13  
Zubereitung von klassischem  
Sauerkraut 15

Was tun, wenn etwas  
schiefgeht? 22  
Lieblingsrezepte mit  
klassischem Sauerkraut 23



IN DIESEM KAPITEL zeigen wir Ihnen, wie einfach es ist, knackiges und frisch-säuerliches Sauerkraut zu Hause selbst zuzubereiten. So haben wir auch angefangen – zu Hause in unseren Küchen. Wir haben ein Glas frisches Sauerkraut nach dem anderen abgefüllt. Hunderte Gläser. Bei Firefly Kitchens haben wir seitdem bereits sechzig Tonnen Gemüse verarbeitet – einen Großteil davon in Handarbeit.

Wir haben gelernt, dass das Fermentieren von Gemüse eine Reise ist – eine Reise von Wissenschaft und Kunst, eine Reise, die jahrhundertealten Traditionen folgt. Die Wissenschaft ist die Fermentation – und die erledigt sich von alleine. Die Kunst ist das Aufrechterhalten und Nähren des Fermentationsprozesses, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen – jedes Mal.

Um loszulegen brauchen Sie lediglich ein paar einfache Küchenwerkzeuge, frisches Gemüse, reines Meersalz und Gewürze. Im Folgenden geben wir Ihnen detaillierte Anleitungen und teilen unsere Erfahrungen mit Ihnen. Wie viel Salz wird benötigt? Wie lange muss der Kohl fermentieren? Was tun, wenn etwas schiefgeht? – Dies alles besprechen wir auf den nächsten Seiten.

Machen Sie sich am besten jedes Mal Notizen, wenn Sie etwas fermentieren – zum Vorgang an sich und zum Ergebnis. Vielleicht in Form eines Fermentations-Tagebuches, wie wir selbst immer eins führen. Halten Sie darin fest, wenn Sie zum Beispiel die Salzmenge, Fermentationszeit oder -temperatur verändern oder wenn Sie ein neues Gewürz hinzufügen, um später nachverfolgen zu können, wie sich das Ergebnis dadurch verändert. Sie werden aus Ihren Beobachtungen lernen und können gegebenenfalls bei der nächsten Zubereitung dementsprechend handeln.

Experimentieren Sie ruhig mit anderen Gemüsesorten oder Gewürzen und passen Sie die Mengenangaben Ihren Bedürfnissen an. Die Mengen zu verdoppeln macht kaum Mühe, sodass Sie später die eine Hälfte nach der Standardrezeptur fermentieren lassen können, während Sie die zweite Hälfte nach einem eigenen Rezept fertigstellen. Durch Übung, Dokumentation und Experimente werden Sie nach und nach Ihre eigene Tradition des Fermentierens etablieren.

## Grundausrüstung

**SCHÜSSEL.** Die Schüssel sollte groß genug sein, um mindestens 1,2 kg in feine Streifen geschnittenen Kohl darin per Hand gut durchmischen zu können.

**GROSSES KÜCHENMESSER (CHEFMESSER) ODER KÜCHENMASCHINE MIT SCHNEIDE-EINSATZ.**

**EINMACHGLÄSER.** Der klein geschnittene Kohl lässt sich am besten in Einmachgläser mit 1l Fassungsvermögen und großer Öffnung (damit Sie den Kohl mit den Fingern hineinstopfen können) füllen. Natürlich sind auch Gläser mit ¼l Fassungsvermögen geeignet, zum Beispiel alte Mayonnaise-, Erdnussbutter- oder Konfitüregläser. Außerdem wird für jedes Einmachglas ein passender, gut schließender Deckel benötigt. Kunststoffdeckel sind weniger anfällig für Korrosion als Metalldeckel, beide Deckelarten sind aber geeignet.

**TRICHTER (OPTIONAL).** Ein breiter Trichter erleichtert das Befüllen des Einmachglases mit Kohl, ist aber kein Muss. (Ohne Trichter geht wahrscheinlich einiges daneben, aber das kann ja später weggeputzt werden.)

**GEWICHTE (OPTIONAL).** Bei der Zubereitung von Sauerkraut muss sichergestellt sein, dass der Kohl vollständig von der Lake bedeckt ist. Dafür kann man ein spezielles Gewicht verwenden, aber im Grunde genommen ist all das geeignet, was klein genug ist, dass es in das Glas passt, und schwer genug, dass es den Kohl zusammenhält. Zum Beispiel ein Glasuntersetzer, ein Teelichthalter, ein kleineres gefülltes Einmachglas oder ein Stein (Julies Favorit). Der Kohlstrunk ist übrigens auch eine gute Alternative.

## Grundzutaten

**KOHL (UND ANDERES GEMÜSE).** Wir verwenden bevorzugt Bio-Gemüse, das ohne den Einsatz von Pestiziden angebaut wurde, denn in der Regel hat es einen intensiveren Geschmack. Gemüse aus konventionellem Anbau kann aber auch verwendet werden. Für die besten Ergebnisse sollte das Gemüse auf jeden Fall so frisch sein wie möglich.

Wir verwenden am liebsten Weißkohl. Als wir unser Kimchi-Rezept entwickelten, haben wir auch mit Chinakohl experimentiert, die Ergebnisse waren aber niemals so schön knackig. Wir haben außerdem die Erfahrung gemacht, dass Rotkohl sich anders verhält als Weißkohl – zum Beispiel dauert es länger, bis er weich wird, wenn man das Salz einknetet. Das sind unsere Beobachtungen – experimentieren Sie trotzdem mit Ihren Lieblingskohlsorten!

**MEERSALZ.** Salz setzt den magischen Fermentationsprozess in Gang, also ist es wichtig, das richtige Salz zu verwenden. Salz wird entweder aus Meerwasser oder in Salzminen gewonnen. (Der Großteil des heutzutage verwendeten Salzes kommt aus solchen Minen, bei denen es sich um Salzablagerungen aus den Meeren handelt, die unsere Kontinente vor Abertausenden von Jahren bedeckten.)

Tafelsalz ist nicht gut zum Fermentieren geeignet, denn es ist in der Regel stark raffiniert (d. h. es wurde gebleicht und die natürlich darin enthaltenen Magnesiumsalze und Spurenelemente wurden ihm entzogen) und versetzt mit Rieselhilfen und Jod. Jod hat desinfizierende Wirkung, tötet Bakterien ab, und für einen erfolgreichen Fermentationsprozess werden nun einmal Bakterien benötigt. Außerdem kann es vorkommen, dass der Kohl durch das Jodsalz dunkler wird. Er ist dann zwar noch gut genießbar, sieht aber einfach nicht mehr so lecker aus.

Wir bei Firefly verwenden immer Meersalz der Marke Celtic Sea Salt, das sich deutlich von gewöhnlichem Tafelsalz unterscheidet. Es ist nicht raffiniert, enthält noch alle seine natürlichen Mineralstoffe und ist mit keinerlei Zusatzstoffen versetzt. Wenn Sie Meersalz von einer anderen Marke verwenden möchten, wählen Sie ein nicht jodiertes und nicht raffiniertes Meersalz. Es sollte eine natürliche Farbe haben (zum Beispiel rosa oder leicht gräulich). Die Farbe weist darauf hin, dass noch Mineralstoffe im Salz enthalten sind.



*Salz hinzufügen*



*Den Kohl durchkneten*



*Weiterkneten, bis sich die Lake sammelt*



*Den Kohl zusammenpressen*



*Mit dem Strunk beschweren*



*Das Glas verschließen und abwarten*

**GEWÜRZE.** Für klassisches Sauerkraut verwenden wir bei Firefly keine Gewürze, für alle anderen Rezepte aber schon – zum Beispiel Kümmelsamen, getrockneten Dill oder gemahlene Koriandersamen.

Die getrockneten Kräuter und Gewürze müssen frisch sein. Riechen Sie an Ihrem Vorrat. Können Sie das typische Aroma noch wahrnehmen? Wenn ja, dann können Sie Ihre Vorräte noch verwenden. Wenn nicht, ist es an der Zeit, neue zu kaufen. Am besten Sie kaufen immer nur kleine Mengen an getrockneten Kräutern oder Gewürzen, nur so viel, wie Sie gerade benötigen, damit Sie sie aufbrauchen, bevor sie Aroma und Geschmack verlieren. Im Endeffekt sparen Sie dadurch Geld!

## Zubereitung von klassischem Sauerkraut

Das klassische Sauerkraut ist unser einfachstes Sauerkraut-Rezept, es war unser erstes Sauerkraut und ist immer noch einer unserer Bestseller. Dabei handelt es sich einfach nur um vergorenen Weißkohl, ohne zusätzliche Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch oder Pfeffer, sodass wirklich jeder davon essen kann – auch diejenigen, die sich gerade in der Rekonvaleszenz befinden und denen empfohlen wurde, fermentierte Lebensmittel zu essen. Dieses Rezept ist die Grundlage für alle anderen Firefly-Rezepte, die im folgenden Kapitel vorgestellt werden.

Im Grunde genommen müssen Sie einfach Salz zum fein geschnittenen Kohl geben, das Ganze kräftig durchkneten bzw. stampfen, damit die Zellwände aufplatzen und der Zellsaft austritt, und dann in ein Einmachglas füllen und fest nach unten drücken, sodass der Kohl vollständig vom ausgetretenen Zellsaft (der Lake) bedeckt wird. Jetzt heißt es eine Woche oder etwas mehr abwarten, um den nützlichen Bakterien, die auf dem Kohl vorhanden sind, Zeit zu geben, ihn in knackig-frisches Sauerkraut umzuwandeln.

Halten Sie sich wissenschaftlich genau an die Anleitungen in den Rezepten. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass die Zubereitung von Sauerkraut auch eine Kunst ist, und achten Sie auf Ihre Sinneswahrnehmungen – Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn – damit diese Sie auf Ihrem weiteren Weg leiten können.

### *Alles putzen*

Sauberkeit spielt eine große Rolle bei der Zubereitung von Sauerkraut. Also achten Sie darauf, dass die Arbeitsfläche sauber ist und die benötigten Küchenwerkzeuge und Einmachgläser gut gespült sind (in heißem Wasser mit Spülmittel oder in der Spülmaschine).

#### **KURZ UND KNAPP: ZUBEREITUNG VON SAUERKRAUT SCHRITT FÜR SCHRITT**

Wenn Sie die erste Portion selbst gemachtes Sauerkraut vor sich haben, werde Sie begeistert sein, wie einfach die Zubereitung ist. Als Kurzanleitung hier ein „Sauerkraut-Leitfaden“ auf einen Blick:

- Alles putzen
- Die Lake zubereiten
- Den Kohl vorbereiten
- Den Kohl stampfen
- Den Salzgehalt prüfen
- Den Kohl in ein Einmachglas füllen
- Das Einmachglas verschließen, beiseitestellen und... abwarten
- Das Sauerkraut abschmecken und lagern
- Das Sauerkraut haltbar machen



Denken Sie dabei aber auch daran, dass die Menschen, die vor Hunderten Jahren schon Sauerkraut zubereiteten, ihre Küchen nicht mit Bleichmittel putzten.

### Die Lake zubereiten

Kosten Sie den Kohl immer, bevor Sie ihn abfüllen. Er darf nicht zu stark gesalzen sein, aber auch nicht zu wenig. Die Salzmenge muss eben genau richtig sein.

Aber was ist „genau richtig“? Es ist schwer, das für Anfänger zu erklären. Das folgende Rezept für Lake soll als Orientierungshilfe dienen.

Bereiten Sie etwas Lake zu und kosten Sie davon. So sollte richtig gesalzener Kohl schmecken. (Mit etwas mehr Erfahrung werden Sie erkennen, ob der Kohl ordentlich gesalzen ist, ohne seinen Geschmack mit der Lake vergleichen zu müssen.)

Außerdem werden Sie extra Lake benötigen. Es kann nämlich sein, dass der Kohl trocken ist, weil er länger im Laden oder Ihrem Kühlschrank gelagert wurde (bei Möhren kann das auch der Fall sein). Vielleicht haben Sie auch nicht die Muße den Kohl so lange zu kneten, bis genügend Zellsaft ausgetreten ist. Es kann auch vorkommen, dass während des Fermentationsprozesses die Lake im Einmachglas aufgefüllt werden muss. Aus welchem Grund Sie sie benötigen – die Lake zuzubereiten ist ganz einfach.

Als Erstes muss das Chlor aus dem Leitungswasser entfernt werden, da Chlor das Wachstum von Bakterien verhindert (aus diesem Grund wird es dem Leitungswasser ja auch zugesetzt). Wenn Sie Ihr Wasser nicht filtern, lassen Sie es einige Minuten in einem Topf ohne Deckel köcheln, damit das Chlor verdampft. Lassen Sie das Wasser dann auf Raumtemperatur abkühlen, bevor Sie es verwenden (denn sonst tötet das heiße Wasser die Bakterien auf dem Kohl ab).

#### *Für 250 ml Lake*

250 ml Wasser, bei Raumtemperatur

1 ¼ TL Meersalz

- Das Salz in das Wasser geben und umrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat.

### Den Kohl vorbereiten

1 Kopf Weißkohl (etwa 1 kg)

1 EL Meersalz

- Ältere, verfärbte Blätter vom Kohlkopf entfernen (aber nicht wegwerfen!) und den Kohlkopf unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
- Den Kohlkopf vierteln und den Strunk entfernen. (Den Strunk auch nicht wegwerfen – er kann zusammen mit den entfernten Blättern verwendet werden, um später den in das Einmachglas gestopften Kohl zu beschweren, damit er von der Lake bedeckt bleibt.)



- Den Kohl in lange, feine Streifen schneiden, etwa 3-6 mm breit. Die Streifen sollten möglichst gleichmäßig sein, damit der Kohl auch gleichmäßig vergären kann. (Je dünner die Streifen, desto schneller fermentiert der Kohl.) Für ein Einmachglas mit 1 l Fassungsvermögen werden etwa 1,2 kg in feine Streifen geschnittener Kohl benötigt. (Schwer zu glauben, dass all dieser Kohl in ein Glas passt, tut er in der Regel aber.)
- Die Kohlstreifen in eine große Schüssel füllen, das Salz darüberstreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Während dieser Zeit zieht das Salz schon Zellflüssigkeit aus dem Kohl, sodass er später nicht so lange geknetet und gestampft werden muss.

**TIPP:** Wenn Sie keine Schüssel besitzen, die groß genug ist, um den gesamten Kohl bequem darin bearbeiten zu können, wählen Sie Ihre größte Schüssel und geben zunächst nur einen Teil des Kohls und des Salzes hinein. Während Sie den Kohl bearbeiten, wird er zusammenfallen, sodass Sie nach und nach den restlichen Kohl und das restliche Salz hinzufügen können.

### *Den Kohl stampfen*

Das Salz muss möglichst gründlich in die Kohlstreifen eingearbeitet werden, um möglichst viel Zellsaft zu ziehen und Lake zu produzieren. Außerdem muss das Salz gleichmäßig verteilt werden, damit das fertige Sauerkraut nicht verfärbt. In diesem Fall wird es vermutlich zwar noch essbar sein, sieht aber nicht besonders appetitlich aus und hat eventuell nicht die gewünschte Konsistenz.

Wir arbeiten das Salz gerne per Hand in die Kohlstreifen ein. Der Kohl muss kräftig massiert, geknetet, gemischt, gedrückt, geschlagen und gestampft werden. Manch einer verwendet dafür ein (nicht-metallisches) Hilfsmittel, zum Beispiel einen Stein oder den Boden eines dicken Glases. Ein super Muskeltraining! Außerdem hat es etwas Therapeutisches, dies per Hand zu tun. (Wer schon mal selbst Brotteig geknetet hat, wird wissen, was wir meinen.)

Es dauert 5-10 Minuten, um durch kräftiges Massieren und Stampfen eine Mischung aus Kohl und Lake zu gewinnen. Sie werden bemerken, wie der Kohl mit der Zeit in sich zusammenfällt und sich immer mehr Lake sammelt. Keine Sorge, wenn sich etwas Schaum an der Oberfläche bildet – das ist bloß ein Zeichen dafür, dass gut gemischt wurde.

#### **FERMENTATION: HINTER DEN KULISSEN**

Auch nachdem er gewaschen wurde, befinden sich auf der Oberfläche des Kohls Bakterien. Das ist auch gut so, denn nur mithilfe dieser Bakterien – der Milchsäurebakterien – kann der Kohl zu Sauerkraut fermentiert werden.

Durch die Zugabe von Salz und das Stampfen werden die Zellwände zerstört und das Wasser aus dem Kohl gezogen, sodass die Lake entsteht und der Fermentationsprozess einsetzt. Die Milchsäurebakterien können sich nun von den freigesetzten Stärken und Zuckern ernähren und produzieren dabei Milchsäure. (Außerdem wird Kohlenstoffdioxidgas freigesetzt.) Wenn die Kohlstreifen sorgfältig in das Glas gefüllt und festgedrückt werden, entsteht die ideale sauerstofffreie Umgebung, in der die Milchsäurebakterien florieren.



# Firefly-Kimchi

Für unser Firefly-Kimchi, das schon immer unser Bestseller war, wurden wir 2014 mit einem Gold Seal bei den Good Food Awards ausgezeichnet – unser vierter Gewinn in Folge. Traditionelles koreanisches Kimchi wird aus Chinakohl, Daikon-Rettich, Möhren, koreanischen Chilischoten und Fischsauce oder Krabbenpaste zubereitet. Anstatt diesem beliebten Kimchi direkte Konkurrenz zu machen, war es unser Ziel, eine scharfe und gesunde Alternative zu bieten, die ähnlich schmeckt, aber ohne Fischsauce und Krabbenpaste zubereitet wird, damit auch Vegetarier sie genießen können. Unsere Rezepte-Tester zogen die Weißkohl-Versionen ganz klar denen mit Chinakohl vor.

Firefly-Kimchi verleiht Vollkorngetreidegerichten, sautiertem Gemüse oder Fleisch wunderbar frische Ingwer- und Knoblauchnoten. Köstlich schmeckt es auch in Stir-Frys oder anstelle von Ketchup oder Salsa zu Spiegelei. Unter Frischkäse, Hummus oder Sour Cream gerührt, ergibt es köstliche Saucen oder Dips. Die Möglichkeiten, dieses fantastisch gewürzte Lebensmittel zu genießen, sind also schier endlos.

Ältere, verfärbte Blätter vom Kohlkopf entfernen und beiseitelegen. Den Kohlkopf unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dann vierteln, den Strunk entfernen und ebenfalls aufheben. Den Kohl in etwa 3-6 mm breite Streifen schneiden oder hobeln. (Insgesamt wird etwa 1 kg Kohlstreifen benötigt.)

Die Kohlstreifen in eine große Schüssel füllen und das Salz darüberstreuen. Das Ganze mit den Händen gründlich durchkneten. Die Kohlstreifen kosten, sobald sie zur Hälfte des ursprünglichen Volumens zusammengefallen sind und sich am Boden der Schüssel eine salzige Lake gesammelt hat. Gegebenenfalls mit etwas mehr Salz oder Wasser abschmecken. Abschließend Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer gleichmäßig untermischen.

Das Gemüse in ein Einmachglas mit 1 l Fassungsvermögen füllen, sodass es bis zu 5 cm unter den Rand reicht. Fest andrücken und mit den beiseitegelegten Blättern und dem Strunk des Weißkohls beschweren. Dabei muss das Gemüse mindestens 2,5 cm hoch mit Lake bedeckt sein. Zwischen Lake und dem Rand des Glases sollten ebenfalls noch 2,5 cm Platz sein. Das Glas bei Raumtemperatur (18-21 °C) stehen lassen und bei Bedarf Lake nachfüllen. Das Kimchi ist nach etwa einer Woche verzehrbereit (kann für einen

*Ergibt etwa 1 kg*

- 1 Kopf Weißkohl (etwa 1 kg)
- 1 EL Meersalz
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (auch die grünen Enden)
- 1 EL Gochugaru (grob gemahlene koreanische Chilischoten)
- 2 TL fein gehackter frischer Knoblauch
- 1 TL fein gehackter frischer Ingwer





Gochugaru, koreanische getrocknete und gemahlene Chilischoten, haben ein etwas anspruchsvolleres Aroma als gewöhnliche Chiliflocken – leicht geräuchert und süßlich, dabei pfeffrig-scharf. Die tiefrote Farbe dieses Gewürzes trägt zur typischen Farbe unseres Firefly-Kimchis bei.

Achten Sie beim Einkauf darauf, Gochugaru aus 100 Prozent gemahlener koreanischer Chilischoten zu wählen. Lassen Sie Produkte, die Salz enthalten, auf jeden Fall links liegen (damit Sie nicht die Kontrolle über den Salzgehalt Ihres Ferments verlieren). Wir haben die Erfahrung gemacht, dass etwa ein Drittel der Gochugaru-Produkte auf dem Markt Salz enthalten, also seien Sie wachsam. Erhältlich ist Gochugaru in Asialäden oder online, zum Beispiel auch bei Amazon.com. Alternativ kann das Gewürz in diesem Rezept durch eine Prise Cayennepfeffer und 2 Teelöffel Chiliflocken ersetzt werden. Allerdings erhält das Kraut dann nicht die einzigartige Farbe, die nur mit den koreanischen Chilischoten erreicht werden kann.

intensiveren Geschmack aber auch noch länger fermentieren gelassen werden). Im Kühlschrank gelagert ist es mindestens 6 Monate haltbar.

## Schnell & Einfach

500 g selbst gemachtes Klassisches Sauerkraut oder einfaches, nicht-pasteurisiertes Sauerkraut aus dem Supermarkt (Kühlregal) in eine Schüssel geben.

1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 2 TL Gochugaru (getrocknete und gemahlene koreanische Chilischoten), 1 TL fein gehackten Knoblauch und ½ TL fein gehackten Ingwer gleichmäßig untermischen. Die Mischung in ein sauberes Einmachglas füllen und Lake hinzufügen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist (siehe Seite 15).

Bei Raumtemperatur geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung etwa eine Woche ziehen lassen und anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Das Kimchi ist zwar schon nach einer Woche fertig, die Aromen werden sich aber intensivieren, wenn es vor dem Verzehr noch etwas länger im Kühlschrank zieht.

### LIEBLINGSREZEPTE MIT FIREFLY-KIMCHI:

Kimchi-Kick-Start-Frühstück (Seite 75)

Firefly-Frischkäse (Seite 81)

Erdnussbutter-Kimchi-Aufstrich (Seite 91)

Kimchi-Krautsalat (Seite 106)

„Mac and Cheese“ mit Kimchi (Seite 165)

**Klassischer-Sauerkraut-Smoothie 47**

**Kardamom-Kokos-Smoothie 48**

**Bananen-Kokos-Smoothie 49**

**Kimchi-Gazpacho-Drink 50**

**Yin-Yang-Smoothie 51**

**Mango Lassi 52**

**Rubinrote Erfrischung 54**

**Cremiger Cortido-Smoothie 55**

**„Emerald City“-Smoothie 56**

**Milder Kümmel-Raita-Smoothie 57**

**Grapefruit Tonic 58**

**Sommerliche Limetten-Erfrischung 59**

**Wassermelonen Tonic 61**

# Klassischer-Sauerkraut-Smoothie

Wenn Sie Ihre Zweifel haben, ob Sauerkraut als Zutat für einen Smoothie eine gute Idee ist, dann probieren Sie zunächst dieses einfache Rezept aus. Ihre Geschmacksknospen werden sich garantiert schnell an die Idee gewöhnen. Tatsächlich nimmt man den Sauerkrautgeschmack kaum wahr, daher ist dieser Smoothie auch gut für Kinder und für diejenigen geeignet, deren Gaumen generell weniger abenteuerlustig ist.

Das Sauerkraut trägt lediglich eine säuerlich-herbe Note bei, welche die Aromen der Früchte unterstreicht. Man kann es nicht wirklich herausschmecken. Vielmehr sind es die süßen Bananen und Blaubeeren (übrigens reich an Antioxidantien), die den Geschmack des Smoothies dominieren. Die Mandelmilch sorgt für Proteine und eine schön-cremige, laktosefreie Grundlage.

Dieser einfache Smoothie kann mit frischem oder gefrorenem Obst zubereitet werden und ist in wenigen Minuten fertig. Nach Belieben können Sie ihn noch mit Joghurt, Hanfsamen, Proteinpulver, Lebertran oder Kokosfett aufpeppen.

---

Alle Zutaten im Standmixer glatt pürieren. Sofort genießen.

## **SAUERKRAUT IN SMOOTHIES? DAS IST DOCH VERRÜCKT!**

Beinahe jede Kombination verschiedener Obst- oder Gemüsesorten kann eine kleine Portion Sauerkraut vertragen, die den Nährstoffgehalt des Smoothies anhebt, ohne den Geschmack zu dominieren. Diese mit Sauerkraut aufgepeppten Smoothies sind sättigend und hervorragend als einfaches, köstliches Frühstück geeignet, das viel Energie für den Tag spendet. Leichtere Kombinationen machen sich gut als Aperitif. Mit unseren Smoothies können Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren und nehmen gleichzeitig mehr Gemüse zu sich.

## *Für 2-3 Portionen*

- 1 mittlere Banane
- 125 g frische oder tiefgefrorene Blaubeeren oder Himbeeren
- 1 Apfel, Birne oder Nektarine, geviertelt und Kerngehäuse bzw. Stein entfernt
- 40 g Klassisches Sauerkraut (Seite 15)
- 250 g Mandelmilch (oder eine andere Milch nach Belieben)



# Kimchi-Gazpacho-Drink

„Oh, wow!“ hören wir von jedem, der diese herzhaft-eisige Gazpacho-Mischung aus Sauerkraut und Gemüse kostet. Leicht scharf, süßlich und kühlend ist dieser Drink eine wunderbare Ergänzung zu fast jeder der herzhaften Frühstücksspeisen, die wir im nächsten Kapitel vorstellen. Und auch als erfrischendes Sommergetränk kommt er gut an. Sie werden den Drink kosten müssen, um uns zu glauben, doch wir sind uns sicher, dass Sie diese abenteuerliche Kombination lieben werden. Zögern Sie nicht, für einen intensiveren Geschmack etwas mehr Kimchi hinzuzufügen. Wenn Sie es hingegen etwas milder mögen, verwenden Sie einfach mehr Honig.

## Für 2-3 Portionen

- 250 ml Wasser
- 40 g Firefly-Kimchi (Seite 39)
- 10 Cherry-Tomaten oder 1 große Tomate
- 1 Stangensellerie, gehackt
- ½ mittlere Gurke, geschält und grob gehackt
- ½ mittlere Paprika, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernt, gehackt
- Saft von 2 kleinen Limetten (30-45 ml)
- ¼ Bund frischer Koriander, die Blätter gehackt
- 1-2 TL Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Alle Zutaten im Standmixer glatt pürieren. Sofort genießen.



# Energiespendender Sauerkraut-Salat

Als wir begannen, unsere Firefly-Produkte auf Bauernmärkten in Seattle zu verkaufen, fragten unsere Kunden häufig nach Zubereitungstipps. Unser Ziel war es, Kreativität anzuregen – Sauerkraut kann so viel mehr sein als bloße Beilage zu Bratwürsten etc. Das wollten wir unseren Kunden vermitteln. Also schlugen wir vor, das Sauerkraut unter Salate und Gemüsepflanzen zu mischen oder es mit Hummus zu pürieren.

Irgendwann kamen wir dann auf die Idee, Rezeptkarten zu drucken. Dieser Salat war das erste offizielle Firefly-Rezept. Inzwischen sind noch ein paar Zutaten dazugekommen. Das Ergebnis ist eine herzhaft und nahrhafte Mischung aus Blattsalat, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kernen, die eine komplette Mahlzeit sein kann. Wir essen den Salat besonders gerne als Mittagessen, da er satt macht, ohne zu beschweren. Das Rubinrote Sauerkraut ist wegen der schönen Farbe unser Favorit für diese Zusammenstellung, aber auch das Klassische Sauerkraut (S. 15) oder das Sauerkraut „Emerald City“ schmecken köstlich in diesem Rezept.

Die Kürbiskerne (oder Mandelblättchen) in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 5-7 Minuten goldbraun rösten. Vorsicht – sie brennen leicht an! Beiseitstellen und abkühlen lassen.

Das Sauerkraut mit einer sauberen Gabel aus dem Glas nehmen und überschüssige Lake zurück in das Glas tropfen lassen. Das abgetropfte Sauerkraut grob hacken und dann in einer großen Salatschüssel mit den Salatblättern, der gewürfelten Avocado, den Zwiebelringen, der Quinoa und dem zerbröckelten Käse vorsichtig vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Das Dressing über den Salat gießen. Gut durchschwenken, damit alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## Für 4-6 Portionen

55 g Kürbiskerne oder Mandelblättchen

150 g Rubinrotes Sauerkraut (Seite 29)

225 g Blatt- oder Kopfsalat nach Belieben, gewaschen und in bissgerechte Stücke gezupft

1 große Avocado, geschält, Stein entfernt und gewürfelt

½ mittlere rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

185 g gegarte Quinoa (Kochanleitung siehe Seite 204)

40 g Feta, zerbröckelt

## FÜR DAS DRESSING

60 ml Apfelessig

2 EL natives Olivenöl extra

1 EL frisch gepresster Zitronen- oder Limettensaft

2 TL Honig

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



# Würzige Kartoffelpfanne

*Pimentón, geräuchertes Paprikapulver, hat in der Welt der Gewürze endlich Mainstream-Status erlangt. Es war auch an der Zeit. Hergestellt wird es aus einer speziellen Sorte Paprika, die über offenem Feuer getrocknet oder geräuchert wurden. Daher hat das Gewürz auch seinen herzhaft-rauchigen Geschmack. Als Beilage passt diese mit Pimentón gewürzte Kartoffelpfanne gut zu Wurst, Schweinelende oder beinahe jeder Sorte gegrilltem Fleisch. Reste schmecken zusammen mit Spiegelei hervorragend in einem Frühstücks-Burrito oder unter ein Bauernfrühstück gerührt.*

## *Für 4-6 Portionen*

- 6 EL natives Olivenöl extra, Butter oder Kokosfett
- 1 große oder 2 kleine gelbe Zwiebeln, gewürfelt
- 6 mittlere Kartoffeln, geputzt (aber nicht geschält) und in mittlere Würfel geschnitten
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver)
- ½ TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Grünkohl, die Blätter in feine Streifen geschnitten
- 150 g Kümmel-Sauerkraut (Seite 27)

Das Olivenöl in einer großen Pfanne mäßig erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten glasig dünsten. Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 15-18 Minuten braten, bis sie zart sind. Paprikapulver, Pimentón, Salz und Pfeffer untermischen und etwa 1 Minute anbraten, bis die Gewürze ihre Aromen verströmen. Dann den Grünkohl hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis er zusammenfällt, ohne seine leuchtend grüne Farbe zu verlieren. Vom Herd nehmen und die Mischung in eine große Servierschüssel füllen.

Das Sauerkraut mit einer sauberen Gabel aus dem Glas nehmen und überschüssige Lake zurück in das Glas tropfen lassen. Das abgetropfte Sauerkraut grob hacken und unter die Kartoffeln mischen.

Sofort servieren, solange die Kartoffeln noch warm sind.

**TIPP:** Die gewürfelten Kartoffeln etwa eine Stunde in einer Schüssel Wasser ziehen lassen. Dabei wird ihnen Stärke entzogen, sodass sie nicht zusammenkleben werden. Vor dem Braten gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.



# Rezepte nach Sauerkraut-Sorte

## Kümmel-Sauerkraut

Dreierlei Kohl aus der Pfanne .....	134
Frühstücks-Burritos .....	76
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen .....	105
Lachs mit Kümmel-Creme .....	175
Latkes mit saurer Crème-fraîche-Sauce .....	72
Milder Kümmel-Raita-Smoothie .....	57
Pulled Pork mit Sauerkraut .....	157
Superkraut-Burger .....	129
Wärmendes Kümmel-Kohl-Püree .....	137
Würzige Kartoffelpfanne .....	144

## Klassisches Sauerkraut

Aprikosen-Ziegenkäse-Tarte .....	187
Bananen-Kokos-Smoothie .....	49
Biskuitroulade mit Orangencreme .....	183
Cremige Sauerkraut-Salsa .....	93
Edamame Hummus .....	92
Eiersalat Sandwiches mit 3 Variationen .....	122
Emmer mit gebackener Aubergine .....	142
Firefly-Dressing .....	111
Firefly-Obstsalat .....	64
Firefly-Salat .....	110
Grapefruit Tonic .....	58
Grünkohl Caesar Salad .....	102
Heilbutt mit Avocado-Butter .....	169
Kardamom-Chia-Brei .....	66
Kardamom-Kokos-Smoothie .....	48
Klassischer-Sauerkraut-Smoothie .....	47
Kokosmilchreis .....	189
Krauty Joes .....	127
Kritharaki-Salat .....	104
Linguine mit sonnengetrockneten Tomaten .....	178
Mango Lassi .....	52

Oliven-Bohnen-Tapenade .....	83
Porridge .....	65
Räucherlachs-Mousse .....	82
Reuben-Sandwiches mit Räucherlachs .....	126
Risotto mit Erbsen und Prosciutto .....	168
Sauerkraut auf Kitchari .....	68
Sauerkraut-Sushi .....	119
Schokoladenpudding „süß-sauer“ .....	194
Sommerliche Limetten-Erfrischung .....	59
Wassermelonen Tonic .....	61
Zitronencreme .....	182

## Cortido-Relish

Bohnen-Süßkartoffel-Teigtaschen .....	162
Bunter Bohnensalat .....	107
Corthuna-Blattkohl-Wraps .....	117
Cremiger Cortido-Smoothie .....	55
Enchiladas mit Cortido-Relish .....	171
Frühstücks-Burritos .....	76
Gebratene Polenta mit Cortido-Relish .....	146
Limacado Dip .....	85
Rustikale Grillkäse-Sandwiches .....	124

## Sauerkraut „Emerald City“

Dreierlei Kohl aus der Pfanne .....	134
Eiersalat Sandwiches mit 3 Variationen .....	122
„Emerald City“-Smoothie .....	56
Frühstücks-Burritos .....	76
Hackbraten „Emerald City“ .....	166
Salat „Emerald City“ .....	101
Warmer Kichererbsen-Linsen-Salat .....	148





## Firefly-Kimchi

Buttersalatschalen mit herzhafter Füllung.....	116
Eiersalat Sandwiches mit 3 Variationen.....	122
Erdnussbutter-Kimchi-Aufstrich.....	91
Firefly-Frischkäse .....	81
Firefly-Linsen-Aufstrich.....	86
Frittata mal anders.....	71
Frühstücks-Burritos .....	76
Gebatener Reis mit Garnelen und Kimchi.....	173
Gefüllte Zucchini .....	139
Hähnchen-Satay mit Reismudeln .....	159
Kimchi-Gazpacho-Drink .....	50
Kimchi-Kick-Start-Frühstück .....	75
Kimchi-Krautsalat .....	106
„Mac and Cheese“ mit Kimchi.....	165
Rotes Kimchi-Curry.....	177
Steak auf scharfen Nudeln.....	155
Superkraut-Burger .....	129

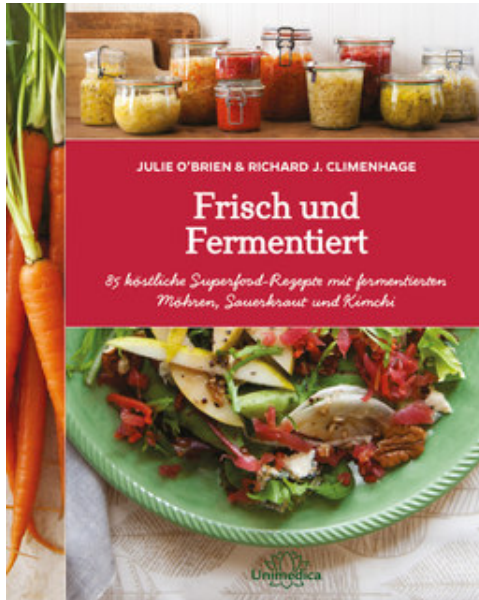
## Rubinrotes Sauerkraut

Birnen-Fenchel-Salat mit Pekannusskernen	108
Dreierlei Kohl aus der Pfanne .....	134
Eiersalat Sandwiches mit 3 Variationen.....	122
Energiespendender Sauerkraut-Salat.....	99
Gemüseburger .....	128
Lachs mit Kümmel-Creme .....	175
Linguine mit sonnengetrockneten Tomaten	178
Mango-Avocado-Salsa .....	94
Rote Hirse .....	136
Rubinrote Erfrischung .....	54
Rubinrotes Thunfisch-Paté .....	84
Superkraut-Burger .....	129
Tapenade von sonnengetrockneten Tomaten....	90

## Yin-Yang-Möhren

Buddha-Speise mit Avocado-Sauce.....	153
Erdbeer-Möhren-Salsa .....	88
FrISChe FrühLingsrollen .....	121
Möhren-Quinoa-Salat mit Curry .....	100
Möhren-Riegel mit Frischkäse-Frosting .....	191
Nicht-mehr-verbotener-Reis .....	141
Yin-Yang-Möhren-Kugeln .....	193
Yin-Yang-Smoothie .....	51
Yin-Yang-Yamswurzeln .....	138





O'Brien / Climenhage

## [Frisch und Fermentiert](#)

85 köstliche Superfood-Rezepte mit fermentierten Möhren, Sauerkraut und Kimchi

232 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)