

4 Vorwort

HURRA, EIN FREIER NACHMITTAG!

14 Granola

18 Rote-Bete-Wasabi-Creme
Röstpaprika-Aufstrich
Orientalische Linsencreme

22 Gemüsechips

26 Amarettini

30 Sushi-Reis
Maki-Sushi

34 Macarons

40 Karamellbonbons

44 Gewürzmischungen

48 Knoblauch-Confit

52 Grüne Thai-Currypaste
Rote Thai-Currypaste
Gelbe indische Currypaste

58 Salzzitronen

62 Müsliriegel

66 Sriracha

70 Limoncello
Kaffeelikör

SCHÖNES WOCHENENDE!

76 Sauerteig
Sauerteigbrot

82 Frische Pasta

86 Ketchup

90 Tiefkühlpizza

94 Croissants

100 Nussmus

104 Hafer- und Dinkeldrink
aus Körnern
aus Flocken

108 Apfelstrudel

114 Räuchern im Wok

118 Easypeasy Himbeerkonfitüre
Konfitüre mit Agar-Agar

122 Quittenbrot
Pflaumenmus wie bei Oma

126 Grundrezept Milcheis
Eiscreme-Variationen

130 Erdnuss-Schoko-Riegel

134 Gemüsebrühepulver
Gemüsewürzpaste

138 Zimt-Walnuss-Babka

142 Dünnes Knäckebrot
Schwedisches Lochbrot

146 Körniger Senf
Feiner Senf

150 Kichererbsen-Tofu

154 Aromatisierte Salze

160 Löffelbiskuits
Tiramisu

ENDLICH FERIEN!

166 Gravlax

170 Kombucha

174 Ginger Beer

178 Kimchi

182 Kokosjoghurt

186 Kräutertee

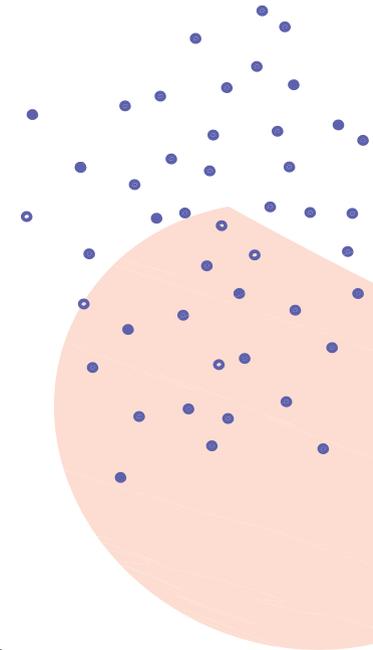
192 Granatapfelsirup
Holunderbeerensirup

196 Kandierter Ingwer

200 Salz-Dill-Gurken

204 Sprossen ziehen

206 Rezeptregister



VORWORT

Dieses Buch ist als eine kreative Verschnaufpause gedacht. Es versammelt kleine Küchenprojekte, die man sich vornehmen kann, wenn sich un-verhofft ein freier Nachmittag auftut, ein wunderbar ruhiges Wochenende vor einem liegt oder – die Kirsche auf dem Kuchen – einige Urlaubstage Muße zum Experimentieren schenken.

Viele Rezepte drehen sich um Speisen, bei denen man vielleicht nicht auf die Idee gekommen wäre, sie selbst zu machen: Ketchup und Senf, Müsli und Nudeln, Löffelbiskuits und Croissants. Der Griff ins Supermarktregal scheint bei diesen Produkten das Selbstverständlichste der Welt zu sein. Doch ist es nicht unglaublich beruhigend zu wissen, dass sich diese Basics ganz einfach selbst herstellen lassen? Ganz zu schweigen von den wunderbaren Möglichkeiten, die das selbstbestimmte Zusammenstellen der Zutaten bietet: lieber Cranberrys statt Rosinen im Müsli? Der Körper wehrt sich gegen Gluten? Der Ketchup soll nicht hauptsächlich aus Zucker bestehen? Alles kein Problem für Selbermacher!

Apfelstrudel und Pflaumenmus kennt man vielleicht aus der großelterlichen Küche, wo häufig nach Gefühl gekocht, gebacken und eingelegt wurde. Diejenigen, die das Glück haben, Omas Rezepte auf verblichlenen Zetteln zu besitzen, kennen wahrscheinlich auch vage Anleitungen wie: „So viel Mehl zugeben, bis der Teig sich richtig anfühlt.“ Oder: „Bei mittlerer Hitze backen, bis der Kuchen fertig ist.“ Auch wenn uns solche Angaben im ersten Moment womöglich ratlos dastehen lassen, vermitteln sie doch etwas ganz Wichtiges: Küchengeräte und Anweisungen helfen, aber man darf und sollte auch seinen Augen und seinem Gefühl vertrauen. So kann einem ein Zuckerthermometer genau anzeigen, wann das Karamell fertig ist, aber für manche Dinge, z. B. wie sich Hefe- oder Brotteig anfühlen sollte, muss man einfach ein Gefühl entwickeln. Und man wird es entwickeln. Neben dem Alltäglichen und dem Altbekannten finden sich Rezepte für fermentierte Lebensmittel, z. B. Kombucha, Salz-Dill-Gurken, Sauerteig oder auch Salzzitronen. Fermentation ist der große Abenteuerspielplatz der Selbstmacher, alles ist möglich. Wenn es gelingt, bringen die Ergebnisse

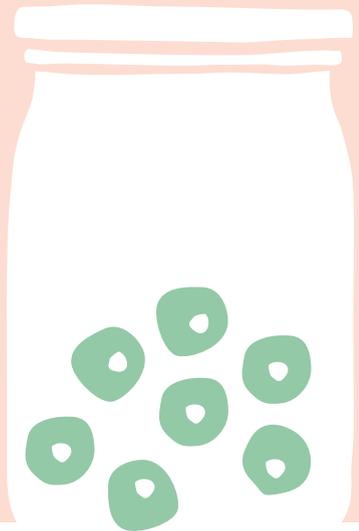
einen vor Stolz zum Strahlen und man liebäugelt schnell mit gewagteren Kombinationen. Doch wie auf jedem richtig abenteuerlichen Spielplatz kann man auch hier auf die Nase fallen, denn das Ferment lebt und hat mitunter seinen eigenen Willen. Im schlimmsten Fall macht man es kaputt. Aber einen richtigen Abenteurer kann das nicht abhalten! Aufstehen und noch mal versuchen, denn Durchhaltevermögen, Geduld und Offenheit für neue Geschmacksrichtungen sind Trumpf beim Fermentationsvergönnen!

Einige Rezepte zählen zum Thema „Neuland in Sicht!“. Von manchen hat man womöglich noch nie etwas gehört, z. B. Kichererbsen-Tofu, Kokosjoghurt oder Knoblauch-Confit. An anderen wollte man sich immer schon einmal selbst versuchen, man ist nur noch nie dazu gekommen, z. B. Macarons, Sushi oder Gravlax. Jetzt ist der richtige Augenblick! Und wieder andere sprechen Jäger und Sammler, Mischer und Mörser an. Ob herrliche Gewürzmischungen, köstliche Tees aus selbst gesammelten Kräutern, Nussmus mit Kick, Aufstriche oder Currypasten, hier kann ganz tief in die Kreativitätskiste gegriffen werden.

Und wer die doppelte Menge macht, hat gleich ein wunderbares Geschenk für liebe Freunde.

Ein Wort zu den Zutaten: Für die Rezepte in diesem Buch empfehlen sich meistens Bio-Produkte und saisonales Gemüse. Zum einen begründet sich darin die Motivation, die hinter vielen der vorgestellten Küchenprojekte steht: Nämlich, es einen Hauch besser, aromatischer und letztendlich gesünder machen zu wollen, als es die Fertigprodukte aus dem Supermarkt häufig sind. Die Verwendung von unbehandelten, saisonalen Zutaten geht mit diesem Anspruch Hand in Hand. Ein weiterer Grund ist, dass man auf der Suche nach speziellen Zutaten, z. B. probiotischem Pulver, im Bioladen am ehesten fündig wird.

Und zu guter Letzt dreht es sich häufig um lebende Kulturen wie bei Kombucha, Ginger Beer, Joghurt, Salzzitronen, Kimchi und Dill-Gurken. Um sie am Leben zu erhalten, sollte man Chemie vermeiden, die den Fermentationsprozess stören und Organismen wie den Kombucha-Pilz töten kann. Oder positiv ausgedrückt: Viele dieser Projekte gelingen mit unbehandelten Produkten am besten.



HURRA,
EIN FREIER
NACH-
MITTAG!



FRÜHSTÜCKS- KNUSPER

* LEICHT ⌚ CA. 50 MIN.

Der knusprige Bruder des Müslis erfüllt die Küche mit herrlichem Duft, beschert uns ratzfatzt Frühstücksglück und lässt sich zwischendurch gerne mal einfach so wegknabbern. Und das Beste: Der Kreativität sind bei Granola keine Grenzen gesetzt! Wer es clean mag, folgt einfach dem Grundrezept, Exotik-Fans mischen Kokoschips und Mangopüree unter, Süßschnäbel erhöhen die Menge an Trockenfrüchten und Freunde des würzigen Genusses pimpen ihr Granola mit Zimt, Kardamom oder Ingwer.





GRANOLA

Für ca. 8 Portionen
150g Trockenfrüchte
nach Wahl*
300g kernige Haferflocken
250g Mischung aus
Mandeln, Nüssen und
Kokoschips
50g Mischung aus Ker-
nen und Samen
100ml zerlassenes
Kokosöl
80ml Ahornsirup
1 TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
½ TL Meersalz

1 Trockenfrüchte, die mitgebacken werden sollen, in heißem Wasser einweichen. Solche, die sich nicht gut einweichen lassen, werden nach dem Backen untergemischt, sie würden im Ofen sonst schnell verbrennen. Den Backofen auf 150 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.

2 Haferflocken mit der Mandel-Nuss-Kern-Mischung in einer Schüssel mischen. In einem Schälchen das Kokosöl mit Ahornsirup, Zimt, Vanilleextrakt und Salz verquirlen. Zu den Haferflocken gießen, alles gut vermengen.

3 Die Trockenfrüchte abgießen und unterheben. Die Masse auf dem Backblech verteilen und in 30–40 Min. goldbraun backen. Dabei alle 10 Min. durchmischen und einmal das Blech wenden. Das Granola vor allem in den letzten 10 Min. im Auge behalten, denn es wird schnell zu dunkel.

4 Herausnehmen, evtl. Trockenfrüchte untermischen und alles vollständig abkühlen lassen. Granola in Schraubgläsern aufbewahren.

Pro Portion:
563 kcal, 35 g F, 43 g KH, 9 g B, 14 g E

BÄUMCHEN, WECHSLE DICH!

Kombiniere, was dir schmeckt. Die Zutaten misst du am besten nach Volumen ab, damit das Mischverhältnis stimmt. Auf 6 Teile trockene Zutaten (600 ml) kommt 1 Teil flüssige Zutaten (50 ml Öl + 50 ml Süßungsmittel) sowie Trockenfrüchte nach Wahl.

*Trockenfrüchte:

Einweichen und mitbacken:
Rosinen, Cranberrys, Gojibeeren, Kirschen, Blaubeeren, Aprikosen
Nach dem Backen zufügen:
Datteln, Apfelringe, Pflaumen, Feigen, Maulbeeren, Ananas, Mango, gefriergetrocknete Erdbeeren und Himbeeren

Statt Haferflocken:

Dinkel, Kornmischung (z. B. mit Erdmandel, Weizen, Gerste, Einkorn)

Mandeln und Nüsse:

Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Erdnüsse

Samen und Kerne:

Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamsamen, Mohnsamen, Hanfsamen

Statt Kokosöl:

Olivenöl, Rapsöl, Traubenkernöl, Ghee, Butter

Statt Ahornsirup:

Honig, Kokosblütensirup, Agavendicksaft, Reissirup, Dattelsirup, Apfel- oder Birnendicksaft, Zuckerrübensirup, eingeweichte und pürierte Trockenfrüchte oder Fruchtmus (z. B. aus Banane, Mango, Maracuja oder Apfel)

Aromakicks:

Vor dem Backen zufügen:
Bio-Zitronenabrieb, Bio-Orangenabrieb, Kakaopulver, gemahlener Ingwer, gemahlener Kardamom, Kurkuma, Fenchelsamen, Rosmarin
Nach dem Backen zufügen:
Kakao-Nibs, weiße oder dunkle Schokostückchen, getrocknete Rosenblüten



DIE NEUESTE SCHOTE

* LEICHT ⌚ CA. 15 MIN. + 5 TAGE FERMENTATION

Sriracha ist die thailändische Antwort auf Tabasco, eine würzige Chilisauce, die vom Avocado-Toast bis zur Suppe nahezu jedem Gericht auf die Sprünge hilft. Sie wird fermentiert, was in ihrem Fall einfach bedeutet, dass man sie 5 Tage in den Schrank stellt und anschließend wahlweise roh lässt oder vor der Weiterverwendung kocht. Das Kochen hat den Nachteil, dass ein Teil der durch die Fermentation entstandenen wertvollen Enzyme und Bakterien verloren geht. Dafür bekommt die Chilisauce durch das Erhitzen eine sämigere Konsistenz und hält sich länger. Der Selbermacher entscheidet selbst.





SRIRACHA

Für 150–200 ml
300 g rote Chilischoten
(z. B. rote Jalapeños)
25 g Knoblauch, geschält
1½ EL brauner Zucker
1½ TL Meersalz
60 ml Reissessig

Außerdem:
Blitzhacker oder Pürierstab
sterilisiertes Glas
feines Sieb
Trichter
sterilisierte Flasche

1 Die Stiele der Chilischoten entfernen, den grünen Ansatz an der Schote lassen (nach Belieben können die Chilis auch komplett entkernt werden, das macht sie deutlich milder).

2 Die Chilischoten mit Knoblauch, Zucker, Salz und 40 ml Wasser in einem Blitzhacker sehr fein pürieren. In das Glas füllen, den Deckel nur leicht zudrehen, nicht fest verschließen, damit bei der Fermentation entstehende Gase entweichen können! An einem dunklen Ort, z. B. im Küchenschrank, 5 Tage ruhen lassen. Jeden Tag mit einem Löffel einmal durchrühren. Anschließend den Reissessig unterrühren.

3A Für die rohe Variante die Chilimasse durch ein feines Sieb passieren und in eine Flasche füllen. Die Chilireste dabei so gründlich wie möglich ausdrücken. Die rohe Sriracha hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

3B Für die gekochte Variante die Chilimasse ebenfalls durch ein feines Sieb, aber direkt in einen kleinen Topf passieren. Die Chilireste dabei so gründlich wie möglich ausdrücken.

Die Sauce 5–10 Min. bei mittlerer Hitze einkochen, anschließend in eine Flasche füllen, sie hält sich (ungeöffnet) bis zu einem Jahr.

Pro EL:
15 kcal, 0 g F, 3 g KH, 0 g B, 0 g E

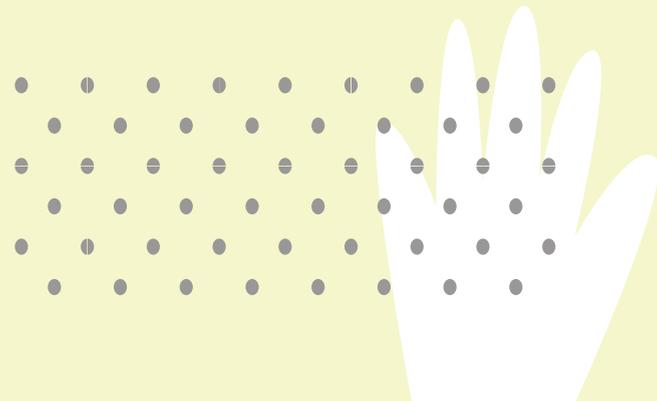
TIPP

Wer es fruchtig mag, ersetzt den Essig durch Ananassaft. Die ausgedrückten Chilireste sind übrigens ein schönes Würzmittel und müssen nicht weggeworfen werden. Man kann sie entweder in einem Teebeutel mitkochen (z. B. im Chili con Carne) oder man trocknet sie ca. 2 Std. bei 80 °C (Umluft) im Backofen. Zwischendurch immer mal die Backofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. (Vorsicht! Die Dämpfe können in den Augen brennen!) Die vollständig getrockneten Chilis in einem Gläschen aufbewahren und nach Belieben zum Verfeinern verwenden.





SCHÖNES WOCHEN- ENDE



MORGENS, 9:30 IN PARIS

*** SCHWIERIG 🕒 ÜBER 3 TAGE VERTEILT CA. 1,5 STD.

Regel Nr. 1: Wer Croissants backen möchte, muss auf seinen Teig hören. Wenn der sagt, er hat keine Lust mehr, beim Ausrollen also immer wieder zurückspringt, sollte man einfach ein Püschchen machen. Er entspannt sich, wir entspannen uns, und weiter geht's. Man darf Croissant-Teig nicht hetzen.

Regel Nr. 2: Sowohl Bäcker als auch Teig müssen cool bleiben. Der Croissant-Teig und die Butter lagern dafür im Kühlschrank, der Bäcker wählt für seine Aktion einen kühlen Tag, bleibt gemütlich in der Wohnung und stellt sich die Uhr, wann er und sein Teig sich wieder zum Tête-à-Tête in der Küche treffen.



CROISSANTS

Für ca. 16 Stück
21 g (½ Würfel) Frischhefe
125 ml Milch
500 g Mehl + etwas extra
20 g weiche Butter, in
Flöckchen
60 g Zucker
1½ TL Salz
250 g kalte Butter
1 Ei

1 Die Hefe in Milch auflösen, mit 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Butter mit den Fingerspitzen einarbeiten. Zucker und Salz zugeben, kurz verrühren. Hefe-Milch-Mischung zugeießen und alles mit den Händen verkneten, bis gerade so ein glatter Teig entsteht. Leicht bemehlen und zu einem Rechteck flach drücken. In Frischhaltefolie gewickelt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Am nächsten Tag die kalte Butter quer halbieren. Die flachen, rechteckigen Scheiben nebeneinander in die Mitte eines Backpapierbogens legen und das Papier so darüberfalten, dass die Butter in einem Päckchen (17 x 17 cm) liegt. So glatt rollen, dass die Butter das Quadrat gleichmäßig ausfüllt. Kühlen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Quadrat (26 x 26 cm) ausrollen. Die Butter so darauf platzieren, dass die Ecken zu den Seiten des Teiges zeigen. Die Teigecken zur Mitte hin über die Butter legen, sodass wieder ein Quadrat entsteht.



TIPP

Croissants lassen sich sehr gut einfrieren. Am Besten lässt man die ungebackenen Hörnchen nach Schritt 7 nebeneinander anfrieren und packt sie später in Gefrierbeutel oder geeignete Gefrierdosen. Bei Bedarf über Nacht im Kühlschrank auftauen und wie beschrieben fortfahren.





4 Nun den Teig ausrollen und falten. Zunächst mit wenig Druck zu einem Rechteck (ca. 20 x 60cm) ausrollen. (Falls der Teig sich nicht mehr gut ausrollen lässt, in Folie wickeln und 10 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Ansonsten könnte er reißen und die Butter würde austreten.) Das überschüssige Mehl mit einem Pinsel entfernen. Den Teig gedanklich dritteln. Das linke Drittel zur Mitte falten, das rechte Drittel darüber, sodass der Teig in drei Lagen übereinanderliegt. 30 Min. kühlen.

5 Den gefalteten Teig um 90° (also mit einer der offenen Seiten zu sich) drehen. Den Teig wie oben beschrieben erneut ausrollen und falten und weitere 30 Min kühlen. Anschließend den Teig wieder um 90° drehen und nochmals ausrollen und falten. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

6 Den Teig zu einem Rechteck (20 x 110cm) ausrollen. Die Ränder großzügig mit einem scharfen Messer begradigen, Teigreste aufheben. Das Rechteck in 16 Dreiecke schneiden. Jeweils das breite Ende in der Mitte ca. 2cm einschneiden.

7 Die Dreiecke mit den Händen sachte etwas lang ziehen. Die kurze Seite leicht auseinanderziehen, einen kleinen Streifen Teigrest quer hineinlegen, dann das Dreieck zu einem Hörnchen rollen. Auf mit Backpapier belegte Bleche geben.

8 Das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und die Croissants damit bestreichen, den Rest beiseitestellen. Dabei möglichst nicht die Schnittkanten verkleben, damit der Teig schön aufblättern kann. Die Croissants 2 Std. bei Zimmertemperatur (nicht zu warm!) gehen lassen.

9 Den Backofen rechtzeitig auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Croissants erneut mit der Ei-Wasser-Mischung bestreichen und in ca. 15 Min. im Ofen goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen und die Croissants lauwarm genießen.

Pro Stück:

265 kcal, 15 g F, 28 g KH, 1 g B, 4 g E

NOCH MEHR SÜSSE FRÜCHTCHEN

** MITTEL 🕒 1,5-3 STD.

Während Beeren sich wunderbar zu Marmelade verarbeiten lassen, ist Steinobst wie dafür gemacht, im Ofen zu süßem Mus eingekocht zu werden. Zwetschgen, Pflaumen und Aprikosen sind die Spitzenkandidaten! Die Quitte ist für manche ein wenig herausfordernd, aber wer sich an ihre harte Schale wagt, kann sich über Marmelade „zum Anbeißen“ freuen. Und statt zum Butterbrot isst man das Quittenbrot am besten zu herzhaftem Käse.





QUITTEN- BROT

Für ca. 350 g
1 TL Öl
800 g Quitten
Saft von 1½ Zitronen
2 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Sternanis
220 g brauner Zucker

Außerdem:
evtl. Sieb
Frischhaltebox



1 Eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit dem Öl fetten. Die Quitten waschen, mit einem Tuch gründlich abreiben, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit der Hälfte des Zitronensafts und den Gewürzen in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und aufkochen.

2 Die Quitten in 40–50 Min. weich kochen. Die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Sie wird für dieses Rezept nicht gebraucht, schmeckt aber gekühlt und leicht gesüßt sehr lecker.

3 Die Gewürze entfernen. Die Quitten zurück in den Topf geben und pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen. Den Zucker zugeben und die Masse in 30–40 Min. dick einkochen. Dabei häufig umrühren.

4 In die Form streichen und abkühlen lassen. Das Quittenbrot in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich monatelang.

Pro Portion (bei 15 Portionen):
83kcal, 0 g F, 17 g KH, 3 g B, 0 g E

1 Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen. Die Früchte vierteln und entsteinen. In einen Topf geben und abgedeckt in ca. 10 Min. weich kochen. Soll das Mus feiner werden, mit einem Stabmixer pürieren.

2 Mit ⅓ des Zuckers, Nelken und Zimt vermengen und in eine Auflaufform geben. Das Mus sollte mind. 4 cm hoch in der Form stehen.

3 In den Backofen geben, währenddessen die Tür alle 10 Min. öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach 30 Min. die Hälfte des übrig gebliebenen Zuckers unterrühren und das Mus 30 Min. weitergaren. Dann den restlichen Zucker zugeben und das Mus weitere 45–60 Min. einkochen.

4 Ob das Mus fertig ist, lässt sich leicht testen: Wenn man das Ende eines Kochlöffels durch das Mus zieht, sollte es nicht zusammenfließen. Das fertige Mus in heiße, sterilisierte Gläser füllen und abkühlen lassen. Ungeöffnet hält es sich monatelang.

Pro TL:
30kcal, 0 g F, 6 g KH, 1 g B, 0 g E

PFLAUMEN- MUS WIE BEI OMA

Für 2 Gläser à 250 ml
2 kg Zwetschgen
oder Pflaumen
50–300 g Rohrohrzucker
(je nach Säuregehalt
der Früchte)
6 Gewürznelken
2 Zimtstangen

TIPP Verwendet man statt Zwetschgen süßere Pflaumen, reichen 50 g Zucker. Verdoppelt man die Menge und steht das Mus entsprechend hoch in der Form, kann sich die Garzeit bis zu 5 Std. verlängern.



SNICKERS-FAKE

* LEICHT ⌚ 30 MIN. + 2 STD. RUHEZEIT + TROCKNEN

Wir wollen ja gar nicht behaupten, dass die hier vorgestellte Leckerei genauso schmeckt wie der allseits bekannte Erdnuss-Karamell-Riegel. Sie schmeckt irgendwie ... besser. Gesünder und besser. Ja, das trifft es ziemlich gut!



ERDNUSS- SCHOKO- RIEGEL

Für ca. 5 Riegel

Karamellschicht:

4 Medjoul-Datteln,
entsteint
1 EL Mandelmus
1 TL Ahornsirup
1 Msp. Bourbon-
Vanillezucker
1 Prise Salz

35g geröstete, unge-
sälzte Erdnuskerne

Nougatschicht:

15g (ca. 6 TL) Kokosmehl
3 EL Ahornsirup
2 EL cremige
Erdnussbutter
2 EL Cashew- oder
Mandelmus

Außerdem:

75g Zartbitterschokolade
1 TL Kokosöl

1 Eine verschließbare, tiefkühlgeeignete Dose (ca. 12 x 10 cm) mit Backpapier auskleiden. Für die Karamellschicht die Datteln in einem Blitzhacker oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mandelmus, Ahornsirup, Vanillezucker und Salz untermischen. Die Erdnüsse grob hacken und zugeben. Die Masse in die Form geben, glatt streichen und kurz in das Gefrierfach stellen.

2 Für die Nougatschicht alle Zutaten gründlich vermischen und auf die Karamellschicht streichen. Die Form verschließen und die Masse mind. 2 Std. tiefkühlen.

3 Die Schokolade fein hacken. Die Hälfte mit dem Öl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und die restliche Schokolade unter Rühren darin schmelzen.

4 Die Nussmasse aus dem Gefrierfach nehmen und mit einem scharfen Messer in 5 Riegel schneiden. In der Schokolade wenden und auf einem Kuchengitter vollständig trocknen lassen. Die Riegel im Gefrierfach oder im Kühlschrank aufbewahren. Vor

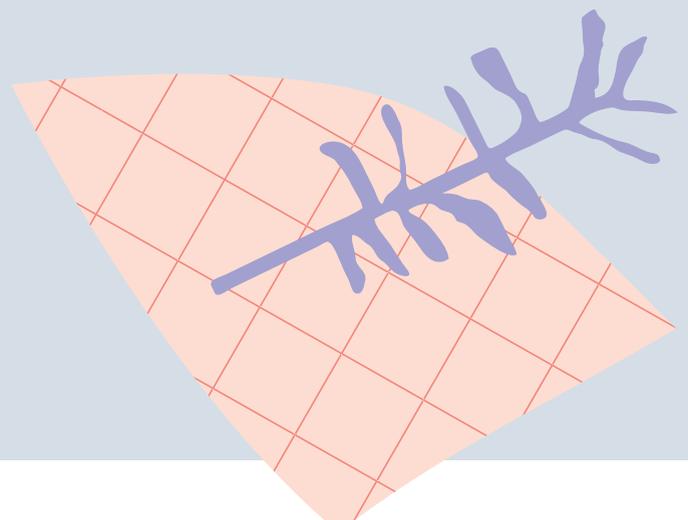
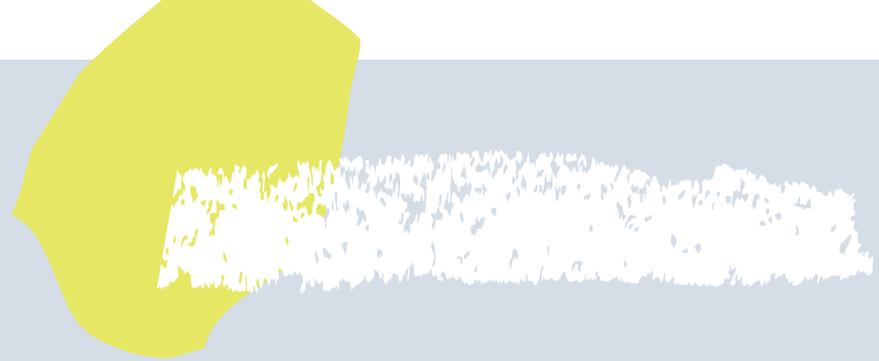
dem Genuss ca. 20 Min. antauen lassen. Sie halten sich im Kühlschrank ca. 4 Tage und im Gefrierfach ca. 8 Wochen.

Pro Stück:

336 kcal, 22 g F, 24 g KH, 4 g B, 9 g E



ENDLICH
FERIEN!



GRÜSSE AUS DEM SPREEWALD

* LEICHT 🕒 40-50 MIN. + CA. 5 TAGE FERMENTATION

Das Einlegen von Gurken in Salzlake ähnelt der Herstellung von Sauerkraut. Durch die Fermentation wird das Gemüse einerseits haltbar gemacht, andererseits entstehen Nährstoffe, die dem Darm guttun und das Immunsystem unterstützen.

Es werden dafür Einlegegurken verwendet, die in den Sommermonaten auf dem Wochenmarkt oder im türkischen Supermarkt erhältlich sind. Gern gesehene Partner sind Knoblauch und vor allem Dillblüten, die mit etwas Glück genau neben den Gürkchen feilgeboten werden. Falls nicht, tut es auch der Dill selbst.





SALZ- DILL- GURKEN

1 kg Einlegegurken von
ähnlicher Größe
1 Knoblauchknolle
ca. 3 Dillblüten
3–4 Wein-, Johannisbeer-,
oder Kirschblätter (alternativ
ein Stück Meerrettich)
1–1 ½ EL unraffiniertes
Meersalz (nicht jodiert!)

Außerdem:

Gärgefäß mit weiter Öffnung
aus Ton oder Glas (Fassungsvermögen
2–3 l) oder mehrere kleine
Gläser (Fassungsvermögen
1 l)
Tuch zum Bedecken
Gummiband
Schraubglas zum Lagern
der Gurken



1 Die Gurken sehr gründlich waschen, evtl. abbürsten und für 30 Min. in eiskaltes Wasser legen. Beschädigte Gurken aussortieren. Den Stiel entfernen, dabei die Gurke aber nicht anschneiden. Die Knoblauchzehen einzeln und schälen. Die Stiele der Dillblüten etwas kürzen.

2 Die Weinblätter auf den Boden des Gärgefäßes oder der Gläser legen. Darauf im Wechsel Gurken, Knoblauch und Dillblüten dicht schichten, mit Gurken abschließen. Das Salz in 1 l Wasser auflösen. Über die Gurken gießen, sie müssen – auch während der Fermentation – vollständig bedeckt sein.

3 Eine Untertasse o.Ä. zum Beschweren auf die Gurken legen, sie würden sonst mit der Zeit an die Oberfläche steigen (Schimmelgefahr!). Das Gefäß nicht zu stark füllen, sonst könnte die Flüssigkeit durch die entstehenden Gase überlaufen. Zur Sicherheit das Glas in einen tiefen Teller oder eine Auflaufform stellen.

4 Das Gefäß mit einem Tuch bedecken, mit einem Gummi fixieren und die Gurken für ca. 5 Tage bei Zimmer-

temperatur fermentieren lassen. Jeden Tag prüfen, ob die Gurken noch mit Lake bedeckt sind. Wenn der gewünschte Fermentationsgrad erreicht ist, die Gurken in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten sich ca. 6 Monate.

Pro 100g:

13 kcal, 0g F, 2g KH, 1g B, 1g E



TIPP

Ganz wichtig beim Fermentieren ist die Sauberkeit der Gurken und des Gärgefäßes, damit sich kein Schimmel bildet. Keine Sorge, wenn nach einigen Tagen auf der Flüssigkeit ein weißer Belag entsteht, er ist nicht schädlich und kann abgeschöpft werden. Die tanninreichen Weinblätter bzw. der Meerrettich sorgen dafür, dass die Gurken knackig bleiben.