

Rotkraut

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

Zutaten

1 kg Rotkraut, 2 säuerliche Äpfel, 2 Zwiebeln, 10 g Salz (ca. 1,5 TL), 1 TL Kümmel, 1 TL Schwarzkümmel, ½ TL Fenchelsamen, ½ TL Anissamen, ½ TL Koriandersamen, evtl. 1 – 3 Johannisbeer- oder Himbeerblätter



Genuss
Salon
OBERÖSTERREICH

Kraut putzen, 1 – 2 große Krautblätter zum Abdecken beiseite legen. Strunk heraus schneiden und das Kraut hobeln bzw. nudelig schneiden. Äpfel entkernen und mit der Schale in feine Scheiben hobeln oder raspeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Nun vorbereitetes Kraut, Äpfel und Zwiebeln mit Salz und Gewürzen in einer großen Schüssel gut mit den Händen oder einem Stampfer durchdrücken. Wenn sich genug Lake gebildet hat, schichtweise in ein Glas oder einen Gärtopf füllen. Mit den Fäusten oder dem Stampfer gut zusammenpressen. Mit Krautblättern abdecken und beschweren. Die Lake muss ca. 2 cm über dem Krautblatt stehen. Je nach Gefäß mit Deckel oder Tuch locker abdecken. Das Gefäß auf ein Backblech oder in eine Schüssel stellen (so wird überlaufende Lake aufgefangen). Die ersten 3 – 7 Tage bei Zimmertemperatur (18 – 23 °C) und die nächsten 10 – 14 Tage bei ca. 15 °C fermentieren. Zuletzt bei 5 – 10 °C (Keller) lagern. Nach 2 – 4 Wochen ist das Kraut genussfertig. Fertiges Rotkraut im Kühlschrank oder im kühlen Keller lagern.

Nach dieser Rezeptur lassen sich auch Rote Rüben fermentieren. Rotkraut einfach durch Rote Rüben ersetzen und 3 – 5 EL geriebenen Kren beigegeben. Mit Kümmel, Gewürznelken, Lorbeerblättern und evtl. Pfefferkörnern würzen. Tolle Geschmackskombinationen werden auch durch die Beigabe von Zitronen- oder Orangenresten, Ingwer, Zimtstange oder -blüte, Kardamom, Ingwer oder getrocknete Beeren (Rosinen, Heidelbeeren, Aronia etc.) erzielt.

Würziges Kimchi

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz

Zutaten

1 großer Chinakohl, Lake: 2 l Wasser + 100 g Salz, 1 Karotte, 1 kl. Stück Rettich (ca. 40 g), 1 Zwiebel oder Frühlingszwiebeln, 2 – 3 Knoblauchzehen, ca. 1 EL Chiliflocken, 1 – 2 EL gehackter Ingwer

Für die Lake Salz mit Wasser verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.

Chinakohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen, in eine Schüssel legen und mit der Lake übergießen. Mit einem Teller beschweren, mit einem Tuch abdecken und am besten über Nacht (mindestens 6 Stunden) bei Zimmertemperatur in der Salzlake ziehen lassen.

Den Chinakohl abgießen (Lake nicht wegschütten!) und gut abtropfen lassen.

Inzwischen Karotte und Rettich raspeln, Zwiebel fein hacken oder hobeln und Knoblauch hacken.

Alle Zutaten bis auf den Chinakohl in eine Schüssel geben und gut vermischen. 1 – 2 der äußeren Blätter zum Abdecken beiseite legen. Chinakohl in mundgerechte Stücke oder in Streifen schneiden und mit den übrigen Zutaten in der Schüssel gut vermischen und einarbeiten.

Das Gemüse nun schichtweise in ein Glas füllen und gut zusammenpressen – es sollen keine Luftlöcher bleiben. Mit der übrigen Lake übergießen, mit Chinakohlblättern bedecken, beschweren und locker abdecken. In eine Schüssel stellen, damit evtl. überlaufende Lake aufgefangen wird.

Bei Zimmertemperatur (18 – 23 °C) 3 – 7 Tage fermentieren. Dann an einem kühleren Ort noch 1 – 2 Wochen gären lassen. Fertiges Kimchi in kleinere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Salzgurkensuppe

Rezept Seminarbäuerin Daniela Achleitner

Zutaten

6 Erdäpfel, gewürfelt
3 große Karotten, gewürfelt
etwas Butter

Mehl
3-4 große Salzgurken, gerieben plus einen guten „Schuss“ der Gurkenflüssigkeit
1/8 l Obers
evtl. Suppenwürze
Petersilie nach Geschmack

Zubereitung

1 Liter Gemüsefond oder Wasser mit gewürfelten Kartoffeln und Karotten aufkochen – evtl. Suppenwürze nach Geschmack dazugeben.

Die Butter mit den geriebenen Salzgurken und etwas Gurkenflüssigkeit in einem kleinen Topf anschwitzen (ev. gehackte Zwiebel dazu) – in die Suppe einrühren und mit etwas Mehl eindicken. (In einer Tasse etwas Mehl mit Wasser verrühren, zur Suppe geben und aufkochen lassen.)

Suppe mit 1/8 l Obers und gehackter Petersilie abschmecken.

Viel Freude beim Kochen!

www.seminarbaeuerinnen-ooe.at

