

# Paprikasalsa

**Rote Paprika behalten ihre Farbe auch nach der Fermentation. Die Salsa ist daher nicht nur eine mild-würzige Beilage, sondern auch ein leuchtend roter Augenschmaus. Selbst einige ausgezeichnete Profiköche hat sie schon entzückt.**

## ZUTATEN

**1200 g rote Paprikaschoten,  
möglichst fleischige Sorte  
3 mittlere weiße Zwiebeln, geschält  
6 Knoblauchzehen, geschält  
Ursalz nach Berechnung**

## ZUBEREITUNG

Paprikas waschen und putzen. Stilansatz, Kerngehäuse und Samenscheidewände entfernen.

Paprikas, Zwiebeln und Knoblauch im Mixer mit Pulsfunktion so hacken, dass alles in feine Stücke von 1–2 mm zerkleinert ist. In eine Schüssel geben.



**Weck-Sturzglas mit 1,5 l Fassungsvermögen und Beschwererkit**

**Ansatz in eigener Lake:  
2 %**

**Fermentationsdauer:  
14–21 Tage**

**Haltbarkeitsdauer:  
mind. 1 Jahr**

Das Gewicht des Gemüses wiegen und 2 % Salz davon berechnen. Das Salz unter das Gemüse mischen, bis es gleichmäßig verteilt ist. Sie merken wahrscheinlich, wie wasserreich Paprikas sind, denn rasch und ohne Kneten tritt viel Lake aus.

Die Mischung nun in das Gärgefäß füllen. Dabei Schicht für Schicht gut verdichten, damit alle Luftbläschen herausgedrückt werden. Oben ausreichend Platz frei lassen. Das Beschwererkit einlegen und das Gärgefäß verschließen.

## TIPP

Sie können genauso grünen Paprika oder eine Mischung aus roten, grünen und gelben Paprikas verarbeiten. Grüne Paprika haben deutlich weniger Kohlenhydrate als ihre reifen Geschwister. Achten Sie daher darauf, dass jedenfalls genügend Nahrung im mikrobiellen Jausenpaket mit ins Glas kommt.

## VERWENDUNG

Ein paar Esslöffel der Paprikasalsa peppt jeden Blattsalat auf. Pur ist sie bereits eine pffiffige und mild-würzige Beilage zu Grillgerichten und passt hervorragend zu Fisch oder Hühnerfleisch. Noch delikater wird sie, wenn Sie Obst mitmischen.



# Coleslaw

**Coleslaw hat sich mit dem Burger- und Pulled-Pork-Boom verbreitet. Die cremige Konsistenz und die Würze bekommt dieser in den USA weit verbreitete Kohlsalat von seiner Marinade.**

## ZUTATEN

500 g Weißkohl (Weißkraut), gehobelt  
250 g Knollensellerie, grob gerieben  
250 g Karotten, grob gerieben  
½–1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
(nach Belieben)  
5 Pfefferkörner  
10 Senfkörner  
2 % oder 4 TL Ursalz

## ZUBEREITUNG

Folgen Sie der Grundanleitung von S. 121.

Für eine nur leichte Ansäuerung lassen Sie den Coleslaw 3–6 Tage fermentieren, bevor Sie ihn als Salat oder Füllung für Burger verwenden.

Für eine längere Haltbarkeit verlängern Sie die Fermentierung auf mindestens 12 bis maximal 28 Tage bei Zimmertemperatur.

---

## Coleslaw-Dressing

FÜR 500 ML FERMENTIERTEN COLESLAW

→ Fermentieren wir Coleslaw mit den Gewürzen der Marinade, entwickelt er ein tieferes Aroma als sein roher Bruder. Sie können ihn auf Vorrat legen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen.

## ZUTATEN

100 ml saure Sahne (Sauerrahm)  
125 ml Mayonnaise oder Joghurt  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 kleiner Schuss Essig oder Restlake  
ev. Salz

## ZUBEREITUNG

Sahne mit Mayonnaise, Pfeffer und Zucker verrühren und gleichmäßig unter den Coleslaw mischen. Abschmecken und eventuell Salz, etwas Essig oder Restlake aus dem Coleslawglas dazugeben.

1

Entfernen Sie von einem Kohlkopf (mit ca. 1 kg) alle beschädigten und verschmutzten Blätter. Vierteln Sie den Kopf. Hobeln Sie dünne Streifen in eine Schüssel. Belassen Sie den Strunk auf den Vierteln – er ist eine gute Greifhilfe. Schneiden Sie ihn nicht mit, da er am Übergang meist holzig ist.



2

Streuen Sie nun 4 TL (20 g) Salz über den Kohl.



3

Beginnen Sie damit, das Salz gleichmäßig unter den Kohl zu verteilen.



4

Setzen Sie fort und massieren Sie den Kohl leicht, bevor Sie das Salz einige Minuten einziehen lassen. Bald schon werden Sie erste Wassertröpfchen auf den Kohlstreifen sehen.



5

Geben Sie dem Salz Zeit zum Einziehen, so brauchen Sie beim Kneten viel weniger Kraft. Durch den Austritt von Wasser schrumpft das Volumen des Kohls. Genug geknetet haben Sie, wenn Sie unten eine Lakeschicht von mind. 1–2 cm sehen.

6

Bei älterem Kohl kommt es vor, dass sich nicht genug Lake bildet. Lassen Sie das Salz weiter einwirken, kneten Sie erneut und salzen Sie gegebenenfalls nach. Passt der Geschmack, können Sie etwas frisches, wasserreiches, zerkleinertes Gemüse oder Obst dazu geben (z. B. Karotten, Zwiebel, ein Stück Apfel ...). Hilft das alles nichts, mischen Sie etwas Zitronensaft oder Salzlake unter. Füllen Sie der Anleitung von S. 57 folgend den Kohl in das Gefäß.

7

Lassen Sie den Kohl bei Zimmertemperatur 21–28 Tage fermentieren. Manche essen ihn auch schon früher, nach 12 oder 14 Tagen. Reift er nach dem Anstarten in Ihrem Keller, verlängern Sie die Fermentationsdauer auf 4–6 Wochen.

**Für die nun folgenden Kohlrezepte gilt:**

# Curtido vom Chinakohl

**Curtido ist Sauerkraut aus El Salvador. Traditionell wird Kohl mit Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Oregano gemischt und abschließend mit Chili gewürzt.**

—————> Ich mache Curtido gern abgewandelt mit Chinakohl. Die Textur wird damit etwas feiner und weicher. Ähnlich groß sind die Überraschungsmomente bei Verkostungen. Wow! So würzig-aromatisch!

## ZUTATEN

**600 g Chinakohl**  
**1 gelbe Rübe**  
**1 Pastinake**  
**1 mittelgroße Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**½–4 TL Chiliflocken nach Belieben**  
**2 TL Oregano, getrocknet**  
**2 % oder 4 TL Ursalz**

## ZUBEREITUNG

Folgen Sie der Grundanleitung von S. 121.

Chinakohl in feine Streifen schneiden, Rübe und Pastinake raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken.

Stellen Sie den Curtido nach der Sauerkrauttechnik her. Die Fermentationszeit können Sie auf 7–14 Tage reduzieren.