



Bärlauchspargel

Bärlauchspargel zählt seit vielen Jahren zu meinen Favoriten. Die mit Stängel gepflückten zarten Knospen haben eine spargelähnliche Form und sind auch nach langer Lagerung bissfest. Das scharfe, intensive Knoblaucharoma reduziert sich durch die Fermentierung auf ein angenehmes Maß und fügt sich abgerundet in die Säure ein.

ZUTATEN

**2 Handvoll Bärlauchknospen
mitsamt Stängel**
250 ml Wasser
1 leicht gehäufter TL Ursalz (6 g)
½ TL Zucker



**Gärgefäß mit
500 ml Fassungsvermögen
und Beschwererkit**

Ansatz mit Salzlake:
2,5 % Salz

Fermentationsdauer:
7–9 Tage

Haltbarkeitsdauer:
bis zu 1 Jahr

ZUBEREITUNG

Knospen in einem Sieb vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen.

Die Stängel mit Knospen gebündelt und in mehreren Etappen dem Glasrand folgend Schicht für Schicht rundum ins Glas einlegen. Darauf achten, dass die Stängel möglichst nicht geknickt werden.

Für die Lake das Salz und den Zucker in kaltem Wasser vollständig auflösen. Die Lake über die Knospen gießen, sodass sie überstehend bedeckt sind.

Im Glas oben ausreichend Raum frei lassen, damit das Gärgut atmen kann. Beschwererkit einlegen und das Gefäß verschließen.

TIPP

Wenn der Bärlauch Samen gebildet hat, pflücken und fermentieren Sie die grünen Kügelchen in Lake mit 2 % Salz für ca. 7 Tage. Sie werden kapernähnlich und schmecken toll.

VERWENDUNG

Bärlauchspargel eignet sich vor allem für ansprechende Garnierungen. Das simple Käsebrot und auch eine Frittata oder Eierspeise bekommen so geschmacklich und optisch einen Kick.

Spargelstangen

Grüner und weißer Spargel eignen sich gleich gut. Wichtig ist, ihn ganz frisch zu verwenden. Ohne jegliche Gewürze fermentiert entfalten sich seine zarten Aromen am besten.

ZUTATEN

1 kg grüner Spargel
3 ½ TL (17,5 g) Ursalz
ev. eine Scheibe Zwiebel oder ½ TL Zucker
500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Spargelstangen vorsichtig waschen, dann brechen. Sie brechen genau dort, wo sie beginnen, holzig zu werden.

Die Spargelstangen passend zur Glashöhe zurechtschneiden und mit den Spitzen nach oben in das Glas schichten. Holzige Endstücke mit einem Sparschäler schälen. Endstücke entweder zwischen die Stangen stecken oder in ein zweites, kleineres Gärgefäß füllen.

Für die Lake das Salz in kaltem Wasser vollständig auflösen. Soviel Lake über den Spargel gießen, bis er überstehend bedeckt ist. Beschwererkit einlegen und Gefäß verschließen.

TIPPS

Bei den Spargelstangen spielen die hohen **Weck-Sturzgläser** mit 1,5 l ihre Vorteile aus. Sie sind ausreichend hoch, um ganze Stangen aufnehmen zu können. Damit die zarten Spitzen des Spargels nicht zerdrückt werden und knackig bleiben, keine zu schweren Gewichte verwenden. Als Luftküsse steigen sie allerdings gerne an die Oberfläche auf.

Wenn Sie gerade kein passend hohes Gefäß zur Hand haben, können Sie genauso gut den Spargel in **3–4 cm lange Stücke schneiden**. Für die Fermentierung macht dies keinen großen Unterschied und ist letztlich nur eine Frage der Form.

Falls Sie meinen, statt einer Beschwerung würde es ausreichen, die Stangen recht dicht aneinander zu schichten, so ist das eine schlechte Idee: Nach ein paar Tagen rutschen die Spitzen dann doch zur Luft.



Hohes, schlankes Gärgefäß
mit 1,5 l Fassungsvermögen
und Beschwererkit

Ansatz mit Salzlake:
3,5 %

Fermentationsdauer:
9–12 Tage

Halbbarkeitsdauer:
bis zu 1 Jahr

Spargel ist nicht allzu reich an Kohlenhydraten. Bleiben die Stangen ganz, dauert es ein wenig länger, bis die Bakterien zum Zucker des Spargels gelangen, um ihn aufzuschließen. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, packen Sie zu ganzen Stangen den Bakterien eine kleines **Jausenpaket** wie eine Scheibe Zwiebel oder einen halben Teelöffel Zucker mit ins Glas.

VERWENDUNG

Die Stangen können Sie als bereits fertig zubereitete Zuspeise zu Fisch- oder Fleischspeisen servieren. Auf gemischten Vorspeisentellern machen sie eine gute Figur und schmecken köstlich.

—————> Bei einer Veranstaltung habe ich verschiedene Sorten Spargel unterschiedlichen Alters zum Verkosten serviert: Wollen Sie raten, welcher eindeutig geschmacklich an erste Stelle gereiht wurde? Der älteste! Ein paar Tage zuvor hatte er das Alter von einem Jahr gerade überschritten. Nicht nur an Spargel lässt sich gut aufzeigen, wie Fermentiertes über die Zeit hinweg köstlich nachreift.

Reissalat mit Spargel

Für 4 Portionen

ZUTATEN

150 g Basmati Reis
4 EL schwarzer Sesam
600 g fermentierte Spargelstangen
1 Bund Koriander
1–2 EL Restlake aus dem Spargelglas
1–2 EL Zitronen- oder Limettensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Sesamöl (auch Distel- oder Olivenöl)

—————> Den Reissalat können Sie als Vorspeise (zu einem Weihnachtessen) oder als Abendmahlzeit servieren. Überraschen Sie Freunde mit einem Mitbringsel fürs Picknick oder ein Partybuffet.

ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser kochen und abkühlen lassen.

Schwarzen Sesam in einer Pfanne bei niedriger Hitze trocken unter ständigem Rühren anrösten, bis er zu duften beginnt. 2 TL davon zur Seite stellen und alles abkühlen lassen.

Spargelstangen auf eine Länge von 2–3 cm schneiden. Koriander waschen und abschütteln. Ein paar Blätter zur Seite legen, den Rest fein hacken.

Spargellake, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade mischen. Gehackten Koriander und Sesamseed unterrühren.

In einer Schüssel die Marinade unter den Reis und Spargel heben. 20 Minuten durchziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls etwas nachwürzen.

Vor dem Servieren mit Korianderblättern und Sesamseed garnieren.

Wenn Sie heimisches Getreide bevorzugen, ersetzen Sie Basmati durch Dinkelreis, Rollgerste oder Hirse.

Kurkuma-Ingwer-Pfeffer-Würzpaste

Kurkuma hat in letzter Zeit als sogenanntes Superfood und Heilmittel eine steile Karriere hingelegt. Frisch verwendet, zeigt er seine lästige Seite: Die Knolle färbt unglaublich stark beim Schneiden und Reiben. Frische Kurkumarhizome sind auch nicht an jeder Ecke erhältlich. Es ist daher äußerst praktisch, sie als fermentierte Würzpaste auf Vorrat zu legen.

ZUTATEN

250 g Kurkuma
250 g Ingwer
2 EL Pfefferkörner
4 TL (20 g) Ursalz

ZUBEREITUNG

Ingwer- und Kurkumaknollen waschen und putzen. Sind die Knollen jung und in Bioqualität, kann das Schälen entfallen. In einem Mixer mit Pulsfunktion zu einer feinen Paste zerkleinern. Das Salz untermixen.

Die Pfefferkörner legen Sie als Erste in das Glas. Darüber gut verdichtend die Paste schichten, um die Luft zwischen den kleinen Raspeln herauszudrücken. Sie sollen von einer dünnen Schicht Lake abgedeckt sein. Oben ausreichend Platz frei lassen. Das Beschwererkit einlegen, das Gärgefäß verschließen.

TIPP

Die Paste ist ein intensives Würzmittel und pur kein Genuss. Würzpasten setzte ich gern mit einem vierprozentigen Salzgehalt an, so braucht man allenfalls nur mehr nachzusalzen.

VERWENDUNG

Würzen Sie mit der Paste alles, wofür Sie sonst Kurkumapulver oder frischen Kurkuma verwenden oder setzen Sie die Paste als Farbmittel ein.

Das gilt auch für die aus der ayurvedischen Heiltradition stammende Goldene Milch. Unter den Bezeichnungen »Golden Milk«, »Kurkuma Latte« oder »Tumeric Latte« hat sie sich rasant verbreitet. Für diesen Einsatz ist es besser, die Paste mit zweiprozentigem Salzgehalt zu fermentieren. Die Fermentierung klappt gleich gut. Sollten Sie die Kurkumaraspel stören, mixen Sie die Milch kurz durch.



**Gärgefäß mit 500 ml Fassungs-
vermögen und Beschwererkit**

Ansatz in eigener Lake:
4 %

Fermentationsdauer:
9–14 Tage

Halbbarkeitsdauer:
1 Jahr