

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

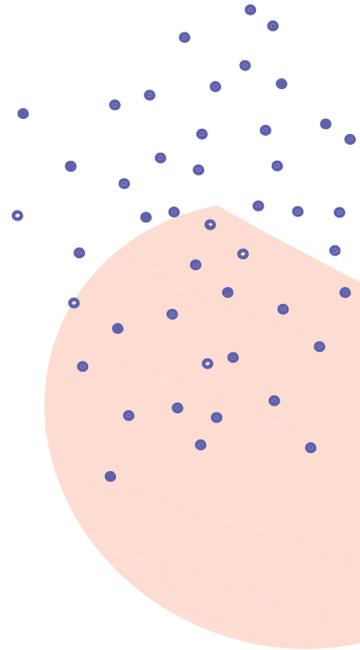
100 Nussmus

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 Mu-ße zum Experimentieren schenken.

Viele Rezepte drehen sich um Spei-sen, bei denen man vielleicht nicht auf die Idee gekommen wäre, sie selbst zu machen: Ketchup und Senf, Müsli und Nudeln, Löffelbiskuits und Crois-sants. Der Griff ins Supermarktregal scheint bei diesen Produkten das Selbstverständlichste der Welt zu sein. Doch ist es nicht unglaublich be-ruhigend 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 Ket-chup soll nicht hauptsächlich aus Zuck-er bestehen? Alles kein Problem für Selbermacher!

Apfelstrudel und Pflaumenmus kennt man vielleicht aus der großelterlichen Küche, wo häufig nach Gefühl ge-

kocht, gebacken und eingelegt wurde. Diejenigen, die das Glück haben, Omas Rezepte auf verblichenen Zet-teln zu besitzen, kennen wahrschein-lich 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 entwi-ckeln. Und man wird es entwickeln. Neben dem Alltäglichen und dem Altbekannten finden sich Rezepte für fermentierte Lebensmittel, z. B. Kom-bucha, 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 Fermentationsvergnügen!

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.

## **AUSSTATTUNG**

Gläser, Flaschen, Behälter

Schon beim ersten Blick ins Buch wird