

Rezepte zum Ausprobieren

Schnelle Tomaten-Salsa

Zutaten

- Tomaten
- Paprika
- Knoblauch, Jungzwiebel, Zwiebel, Lauch nach Belieben
- Basilikumblätter
- Pfeffer
- Chili
- Ingwer
- 1 % Stein- oder Ursalz (auf 500 g Gemüse 5g unraffiniertes Ursalz)

Zubereitung

Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden, die Jungzwiebel, Zwiebel und/oder Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Die Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Die Zutaten mit dem Salz gut vermischen und in ein Bügelglas geben. Mindestens einmal täglich umrühren. Nur kurz fermentieren (je nach Aktivität des Fermentes ca. fünf Tage) und dann im Kühlschrank aufbewahren oder gleich aufessen.

Fermentierte Kräutermischung

Diese Mischung ist eine super Grundlage für Salatsoßen oder auch zum Würzen von Dips und ist ruckzuck hergestellt.

Zutaten

- Frische Kräuter nach Belieben z.B. Basilikum, Petersilie,
- Liebstöckel, Majoran, Zitronenthymian, Dost,
- Schnittknoblauch mit Blüten, Dill, Salbei, Rosmarin...
- 1-2 kleine Tomaten
- Knoblauch
- 2% Salzlake (pro 100 ml Wasser 2 Gramm Ursalz)

Zubereitung

Die Kräuter fein hacken, die Tomaten und Knoblauch klein würfeln und alles in ein Bügelglas geben. Mit der Salzlake übergießen (Kräuter müssen bedeckt sein) und ein paar Tage, je nach Geschmack, fermentieren. Im Kühlschrank aufbewahren.

Auf diese Weise lässt sich auch ein eigenes Maggi herstellen, dazu einfach Liebstöckel (Blätter und Stängel können verwendet werden!) in Salzlake fermentieren und fertig ist die eigene Suppenwürze!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Noch mehr Rezepte und aktuelle Termine unter:

www.hulda-holunder.at 



© 2025 Hulda – Marion Kaser

Rezepte zum Ausprobieren

Hot Sauce

Von einem sehr guten Erntejahr hatte ich jede Menge getrocknete Chilis in allen Farben, Formen und Größen und keine Ahnung, wann ich die je alle verbrauchen sollte. Da kam mir die Idee, eine scharfe Sauce zu fermentieren, in kleinen Fläschchen zu füllen und zu verschenken. Sieht so auch ansprechender aus als eine Handvoll getrockneter Chilis.

Zutaten

- Zwiebeln, rote und gelbe
- Getrocknete Chilis (geht natürlich auch mit frischen)
- Frische Paprika
- Knoblauch
- Senfkörner
- Tomaten, frisch oder getrocknet
- Geräucherte Chilis, getrocknet oder als Pulver
- 2% Salzlake (pro 100 ml Wasser 2 Gramm Ursalz)

Zubereitung

Die Zutaten werden klein geschnitten und in ein Bügelglas gegeben. Mit Gewichten beschweren und mit der 2%igen Lake mindestens bis zur Schulterhöhe des Glases auffüllen. Alles muss immer unter der Lake sein.

Diesen Ansatz bei Raumtemperatur mindestens sechs bis acht Wochen wild fermentieren lassen. Auf Anzeichen achten: Es bilden sich Bläschen und die Lake wird trüb. Regelmäßig entlüften und Druck ablassen!

Ist das Gemüse gut fermentiert (je länger es durchziehen kann, um so runder schmeckt es), wird es von der Lake abgeseiht und püriert. Dabei von der Lake nur so viel hinzugeben, dass die Sauce eine gute Konsistenz bekommt und nicht zu wässrig wird. Die Sauce in Gläser oder Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die gut durchfermentierte Sauce ist mindestens ein Jahr haltbar.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Noch mehr Rezepte und aktuelle Termine unter:

www.hulda-holunder.at 



© 2025 Hulda – Marion Kaser