

Margit Brauneder & Karin Buchart

Auf Vorrat

Natürlich
einkochen,
fermentieren
und haltbar
machen

Mit Fotos von Michael Brauer



VORWORT

Es war vor mehr als 20 Jahren, als wir beide uns zum ersten Mal persönlich getroffen haben. Flüchtig kannten wir uns von Veranstaltungen und Projekten. Die erste Begegnung war in der HBLW Saalfelden, wo wir uns als Lehrerin und als Mutter einer Schülerin begegneten. Die Schulthemen waren schnell abgehandelt, bald folgte der für uns beide spannende Teil: Von Nährstoffen, Sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsmittelallergien war die Rede.

Seit dieser Zeit sind wir in engem Austausch, den wir beide wie eine Art individuelles fachliches Coaching empfinden. Die Sichtweise von vertrauten Kolleginnen und Kollegen ist Gold wert! Etwa bei der Entstehung der Idee einer Heilwissenserhebung im Pinzgau im Jahr 2003 oder dem Bau eines Brotbackofens auf dem Schulgelände im Jahr 2016. Das Wissen rund um die Entwicklung von Bildungsangeboten kombiniert mit ernährungswissenschaftlichen Tiefblicken ergab eine Reihe an inno-

vativen Produkten. Die Lieblingsbeschäftigung der einen ist nach eigenen Angaben das „Pfandeln“, womit sie fröhliche Köcheleien auf hohem Niveau meint, und die andere kann nicht genug bekommen von Experimentierreihen zu Pflanzenwirkstoffen und lässt ihren Arbeitsraum mit kleinen, bunten Auszügen überquellen.

Im Jahr 2012 arbeiteten wir offiziell als Studentin und Lehrbeauftragte an der Universität Salzburg zusammen. Margit schrieb ihre Masterarbeit über „Essen und Trinken im Innergebirg“ im Bereich Gastrosophische Wissenschaften, die von Karin betreut wurde.

Ein Projekt im Jahr 2019, das uns bis heute in besonderer Art und Weise verbindet, stieß die Überlegungen zu diesem Buch an: die Almwoche. Wir zogen mit nur zehn verschiedenen Lebensmitteln aus und richteten uns damit in einer Almhütte ein. Nun hieß es haushalten und improvisieren, sammeln und suchen, um die Woche durchzuhalten. Erfahrung

und Glück trafen zusammen. Der Sauer Teig aus Roggenmehl und Wasser lebte an diesen heißen Sommertagen schnell auf und bereits am dritten Tag konnte gebacken werden. Die Himbeerblätter fermentierten vor sich hin und setzten am vierten Tag ein wundervolles Aroma frei. Natürlich sprach sich auf der Alm herum, dass wir beide uns selbst mit spärlichem Vorrat ausgesetzt hatten. Die Hilfsbereitschaft der Gebirgler war groß, sodass am Ende der Almwoche mehr Lebensmittel in der Hütte waren als zu Beginn.

Unsere Kolleg:innen sind die zentralen Wegbegleiter:innen, mit denen wir stets in intensivem Austausch stehen. Doch auch die vielen Gedanken von Seminarteilnehmer:innen und Schüler:innen, die uns über die Jahre zugetragen wurden, sind Teil unserer Überlegungen und unserer Experimente. Tipps bekamen wir von Nachbarn und Freund:innen genauso wie bei flüchtigen Begegnungen. Die Rückmeldungen unserer Familien waren oft erfrischend

ehrlich: „Das Gleiche haben wir früher den Hendln gefüttert“ oder „Bitte keine grauen Grießnockerl“ oder „Mama, kannst du nicht einfach Vanillekipferl machen wie alle anderen Mamas auch?“ als Reaktion auf die grünen Kürbiskernkipferl der 90er-Jahre. Schmeicheleien dazwischen wie „Ich liebe deinen Vorratskeller“ haben uns dann wieder viel Energie zurückgegeben!

Heute, am Übergang zum Pensionsalter, erfahren wir mehr geistige Freiheit und dazu sogar noch die nötige Zeit, um zu tüfteln. Das gibt den Themen Ernährung, Kochen und Essen für uns eine neue Qualität. Wir hoffen, unsere Begeisterung mit unserem Buch *Auf Vorrat* an unsere Leserinnen und Leser und alle Köchinnen und Köche weitergeben zu können. Genauso wie die Faszination darüber, wenn Rezepte neue und überraschende Aromen freisetzen, wenn womöglich die eigene Ernte in Wert gesetzt wird oder wenn an kalten, trüben Wintertagen das Vorratsglas an die Sommersonne erinnert.

Margit Braunerder & Karin Buchart
Sommer 2023

INHALT

EINLEITUNG	8
Basiswissen zur Vorratshaltung	10
Materialien, Töpfe und Gläser	11
Schneidbretter, Messer und Trichter	12
Lagerung und Haltbarkeit	12
Basiswissen zum Handwerk der Vorratshaltung	14
Fermentieren von Gemüse, Obst und Kräutern	15
Kombucha	24
Wasserkefir	30
Essig macht Vorräte	34
Salz macht Vorräte	36
Zucker macht Vorräte	38
Sterilisieren macht Vorräte	42
Öle und Fette machen Vorräte	44
Alkohol macht haltbar	45
Getrocknete Vorräte	46
Rezepte	53
Gemüse	53
Pilze	125
Obst	131
Getreide & Nüsse	185
Käse	209
Kräuter & Gewürze	213
Wildkräuter	235
Bezugsquellen	248
Literatur	249
Stichwortverzeichnis	250

REZEPTE

Gemüse	53	Fermentierte Ingwerkarotten	88
Goldenes Sauerkraut	55	Karotten-Ingwer-Shrub	89
Rosa Sauerkraut	57	Karottenstangerl mit Liebstöckel	91
Zitronenkraut	57	Karottenlachs	92
Römisches Sauerkraut	59	Eingelegte Karotten süßsauer	93
Hollerkraut	61	Fermentierter Stangensellerie	94
Apfelsauerkraut	61	Zucchinikraut	95
Pelustka	62	Zucchini Gemüse mit Paprika	97
Buntes Sauerkraut	63	Fermentierter Kürbis im Gewürzsud	99
Russenkraut	64	Hokkaido mit Knoblauch	100
Exotisches Rotkraut	65	Kürbiskimchi	101
Traditionelles Rotkraut	66	Süßsaurer Kürbis	102
Bramberger Weihnachtskraut	67	Kürbismarmelade	103
Einfaches Kimchi	68	Weißer Spargel mit Rosa Pfeffer	105
Regionales Kimchi	69	Grüner Spargel mit Estragon	
Kohlkimchi	70	und Dill	107
Apfelkimchi	71	Cocktailtomaten mit Zimt	
Fermentierte Rote Rüben	72	und Rosmarin	109
Kohlrabiacarpaccio	73	Grüne Tomatenmarmelade	110
Suppenwürze	75	Paprika mit Wermut und Rosmarin	111
Eingelegtes Sommergemüse	77	Getrocknete Tomaten	112
Radieschen mit Jungzwiebeln		Tomatenketchup	113
und Pfefferoni	79	Chilimarmelade	115
Eingelegte Gurken	80	Curryzwiebeln	117
Essiggurken	81	Rote Zwiebeln	118
Sandwichgurken	83	Zwiebel-Balsamico-Chutney	119
Karfiolkimchi	85	Grünteezwiebeln	121
Romanesco-Karfiolröschen		Eingelegte Schalotten	122
mit roten Zwiebeln	87	Eingelegter Knoblauch	123

Pilze	125	Heidelbeerchutney	165
Getrocknete Pilze	126	Vogelbeermarmelade	167
Eierschwammerl im Wacholdersud	127	Holunderblütengelee	168
Fermentierte Eierschwammerl	129	Tiefroter Glüholler	169
		Weintrauben-Shrub	170
	131	Verjus – Agrest	171
Obst	132	Preiselbeermarmelade	171
Apfelbutter	133	Orangen-Birnen-Marmelade	
Apfelmarmelade mit Salbei	135	mit Lavendel	173
Apfelspalten und Apfelringe	136	Mandarinenmarmelade	175
Apfelschalen	137	Zitronensalz	177
Apfel-Brombeer-Fruchtleider	138	Salzzitronen	178
Quittenbrot	139	Zitronenpulver	179
Weihnachtsmarmelade	141	Limettenzucker	180
Safranbirnen	142	Fermentierte Dörrfrüchte	181
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade	143	Wasserkefir	183
Erdbeer-Rhabarber-Fruchtleider	145		
Himbeer-Basilikum-Essig	146	Getreide & Nüsse	185
Himbeer-Thymian-Shrub	146	Overnight Oats	187
Himbeerfruchtleider	147	Roggensauerteig	188
Himbeerkracherl	149	Finnische Blinis aus	189
Fermentierte Marillen	150	Roggensauerteigbrot	191
Marillenröster	151	Kornstangerl mit Altbrotbröseln	193
Marillenmarmelade	153	Knäckebrötchen mit Roggensauerteig	195
Zwetschkenkompott	154	Fermentierter Lebkuchen	196
Zwetschkenmarmelade	155	Lebkuchen mit Roggensauerteig	199
Pfirsichmarmelade	156	Brottrunk – Kwas	201
Traubenchutney	157	Nussschnaps	203
Cassis	158	Fermentierte Walnüsse	205
Johannisbeerbutter	159	Schwarze fermentierte Walnüsse	207
Ribiselgelee	160		
Brombeer-Trauben-Gelee	161	Käse	209
Brombeeressig	163	Frischkäse aus Indien	210
Heidelbeeren lactofermentiert	164	Joghurtkäse mit Safran	211
Heidelbeermarmelade			

Kräuter & Gewürze	213
Kombucha	215
Fermentierter Senf	219
Ingwer fein gesäuert	221
Würzige Ingwerpaste	222
Süße Ingwerpaste	223
Ingwersirup	224
Honigsirup	224
Rosensirup	227
Basilikumsole	228
Wurzelwein	229
Wermut	230
Holundersprudel	231
Holundersirup	232
Wildkräuter	235
Bärlauchspargel	237
Bärlauchblütenessig	238
Bärlauchpulver	238
Löwenzahnsirup	239
Brennnesselsirup	240
Brennnesselpulver	241
Maiwipfelsirup	243
Maiwipfel-Sauerhonig	245
Fermentierter Hustensaft	247

LEGENDE



Tipps & Tricks



Gesundheit, Wohlbefinden & Mikrobiom



Kulinarisches & Serviertipps



Küchen-Biochemie



Geschichte & Geschichten



Goldenes Sauerkraut

Eine Sauerkrautvariante mit einer besonderen Geschmacksnote

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren**

Aufwand: **20 Minuten** · Reifezeit: **3–5 Tage** · Haltbarkeit: **6 Monate gekühlt**

ZUTATEN

- 500 g Weißkraut
- 2 TL Salz
- 1 EL Apfeltrester oder
½ geriebener
Apfel
- 1 TL Kurkuma
- ¼ TL Anissamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

Weißkraut fein hobeln, mit dem Salz vermischen und 1 Stunde stehen lassen. Die übrigen Zutaten untermischen und in ein 300-ml-Glas fest hineinpresse, damit sich ausreichend Saft absetzt und das Fermentiergut zur Gänze mindestens 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel locker auflegen und bei Raumtemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Danach kühler stellen und fest verschließen.



Spiel mit den Farben

Spinatknödel mit dreierlei Sauerkraut sehen auf dem Teller wundervoll aus: rosa, gold und gelb. Sauerkraut ist sowohl als Rohkostsalat als auch gegart schmackhaft und wertvoll.



Putzknödel

Knödel jeder Art sind bei Kindern meistens sehr beliebt. Margit bereitet oft ziemlich kleine Knödel zu. Bei ihr heißen sie „Putzknödel.“ Wenn es solche gibt, kann man Kindern oft auch noch Sauerkraut in einer anderen Farbvariante „unterjubeln“.



Rot färben

Auch eine kleine Menge grob geriebene, rohe Rote Rüben, etwa 50 g, färben das Kraut schön rosa! Ein Esslöffel geriebener Krenwertet das Rosa Sauerkraut geschmacklich und gesundheitlich auf.



Eine alte Bauernregel

„Bartholomä treibt das Kraut in die Höh!“ Ab 24. August sieht man das Kraut wachsen.



Minze kühlt!

Das Zitronenkraut mit frisch gehackter Minze und Olivenöl ist eine ideale Vorspeise an heißen Sommertagen! Eine eingelegte Zitronenspalte garniert das Zitronenkraut für Auge und Gaumen.



Rosa Sauerkraut

Die Farbe macht den Unterschied

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren**

Aufwand: **20 Minuten** · Reifezeit: **3–5 Tage** · Haltbarkeit: **6 Monate gekühlt**

ZUTATEN

400 g Weißkraut
100 g Rotkraut
2 TL Salz
1 TL Kümmel

ZUBEREITUNG

Weiß- und Rotkraut fein hobeln, mit Salz vermischen und 1 Stunde stehen lassen. Kümmel zugeben und fest in ein Glas hineinpressen, damit sich ausreichend Saft absetzt und das Fermentiergut mindestens 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Deckel locker auflegen und bei Raumtemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Danach kühler stellen und fest verschließen.

Zitronenkraut

Erfrischendes Weißkraut

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren** · Aufwand: **20 Minuten**

Reifezeit: **1 Stunde/3–5 Tage** · Haltbarkeit: **6 Monate gekühlt**

ZUTATEN

500 g Weißkraut
2 TL Salz
1 Zitrone, Saft und Abrieb
1 Zweig Zitronenmelisse oder Zitronenverbene
½ TL Koriandersamen
½ TL Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

Weißkraut fein hobeln, mit dem Salz vermischen und 1 Stunde stehen lassen. Die übrigen Zutaten untermischen und in ein 300-ml-Glas fest hineinpressen, damit sich ausreichend Saft absetzt und das Fermentiergut zur Gänze mindestens 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel locker auflegen und bei Raumtemperatur 3 Tage fermentieren lassen. Danach kühler stellen und fest verschließen.

Kohlkimchi

Wirsing würzig-sauer und leicht scharf

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren** · Aufwand: **30 Minuten**
Reifezeit: **3 Tage/1 Woche** · Haltbarkeit: **3 Monate kühl**

ZUTATEN

- 1 Kohlkopf
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 2 EL Steinsalz

Paste

- 5 EL Wasser
- 1 EL Würzsauce
(z. B. Grazer Würze,
Worcestersauce)
- 2 cm Ingwerwurzel,
gerieben
- 2 EL Apfeltrester oder
1 EL geriebener
Apfel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 EL Chiliflocken (evtl.
Chipotle Chili)

ZUBEREITUNG

Den Kohl und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen bzw. Ringe schneiden, Karotten grob reiben, alles mit dem Salz gut durchmischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Wasser und Würzsauce mit den übrigen klein gehackten Zutaten zu einer Paste vermischen.

Gemüse mit der Würzpaste gut durchmischen und fest in ein Glas hineindrücken. Den Deckel lose auflegen und bei Zimmertemperatur mindestens 3 Tage fermentieren lassen. Danach verschließen und bei etwa 18 °C für 1 Woche reifen lassen.



Versteckte Carotinoide

Kaum zu glauben, dass der dunkelgrüne Kohl mehr oranges β -Carotin unter seiner grünen Farbe versteckt als Karotten! Die Mikroben schaffen es sogar, das β -Carotin ohne Hitze für den Körper verfügbar zu machen. Fermentierter Kohl bietet somit den Doppelpack: hitzeempfindliches Lutein für die Augen und bioverfügbares β -Carotin für das Immunsystem!



Eine kleine Geschichte

Der lange gering geschätzte Kohl erlebt eine richtige Renaissance. Er gilt nach neuesten Studien als Superfood. Das Rush University Medical Center in Chicago hebt die stark antioxidativen Flavonoide, das Vitamine C und die Mineralstoffe hervor.

Apfelkimchi

Variante mit europäischem Einschlag

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren** · Aufwand: **30 Minuten**
Reifezeit: **1–3 Tage** · Haltbarkeit: **mehrere Wochen**

ZUTATEN

- 1 kleiner Chinakohl
- 300 g Karotten
- 2 säuerliche Äpfel
- 70 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Zitronen- oder
Limettensaft
- 20 ml Würzsauce
- 1–2 TL scharfes
Paprikapulver
- > Steinsalz,
2 Prozent der
Gesamtmenge

ZUBEREITUNG

Chinakohl in feine Streifen schneiden, salzen und über Nacht ziehen lassen. Karotten und Äpfel gründlich waschen und grob reiben. Aus den restlichen Zutaten eine Würzpaste herstellen. Chinakohl mit Karotten, Äpfeln und Würzpaste mischen. Alles in Gläser füllen, gut andrücken, sodass die entstandene Flüssigkeit mindestens 1 cm über dem Gemüse steht. Das Kimchi entweder gleich konsumieren oder das Glas verschließen und noch ein paar Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.



Kimchi passt sich an

Apfelkimchi passt gut zu Getreide- oder roten Linsenlaibchen und Kartoffel- oder Zucchini-puffern.



Wertvoll wie ein frischer Salat

Kimchi jeder Art eignet sich immer auch als „Notsalat“, falls man keinen frischen Salat vorrätig hat. Apfeltrester startet die Fermentation ähnlich gut wie frische Äpfel!





Eingelegtes Sommergemüse

Süßsauer, bunt und dekorativ

Art der Haltbarmachung: **Einlegen in Essig** · Aufwand: **1 Stunde**

Reifezeit: **2 Wochen** · Haltbarkeit: **1 Jahr**

ZUTATEN

- 1 kg Zucchini
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 2 Pfefferoni
- 3 gelbe Zwiebeln
- 6 kleine Estragonzweige
- > evtl. einige Sellerieblätter

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Für den Sud alle Zutaten miteinander aufkochen und ein paar Minuten kochen lassen. Das Gemüse zugeben und bissfest garen (ca. 5–7 Minuten). Abgeseihtes (noch heißes) Gemüse in Gläser füllen (drei Viertel voll), mit dem kochenden Sud übergießen und sofort fest verschließen. Auf den Deckel stellen und auskühlen lassen.

Gewürzsud

- 750 ml Wasser
- 250 ml Apfelessig
- 200 g Zucker
- 1 EL Einlegegewürz
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Senfkörner
- 3 TL Salz



Die Augen essen mit

Besonders dekorativ wirken die Gläser, wenn man, bevor mit dem Sud aufgefüllt wird, seitlich am Glas noch einmal frische Kräuter einlegt. Mithilfe von Keks- ausstechern werden aus Paprikaschoten hübsche Motive, die mitgegart und dekorativ angeordnet werden können.



Feine Ergänzung

Perfekt zu jeder Jause oder zu Grillspeisen!



Curryzwiebeln

Goldene, leicht bekömmliche Zwiebeln

Art der Haltbarmachung: **Fermentieren** · Aufwand: **15 Minuten**

Reifezeit: **1 Stunde/1 Woche** · Haltbarkeit: **6 Monate**

ZUTATEN

- 1 kg gelbe oder weiße Zwiebeln
- 2 TL Currypulver (mild, nach Belieben auch schärfer)
- 1 TL Kurkuma
- 1 ½ EL Steinsalz
 - > optional ¼ TL Kreuzkümmel und ½ TL Fenchel

ZUBEREITUNG

Zwiebeln fein hobeln oder würfelig schneiden, mit den Gewürzen vermengen und in einer Schüssel ca. 1 Stunde Saft ziehen lassen. Zwiebelmasse in ein Glas füllen, fest hineindrücken, damit sich ausreichend Saft bildet. Die Masse beschweren und das Glas verschließen. Ungefähr 1 Woche bei Raumtemperatur fermentieren.



Eine Woche Wartezeit

Die Curryzwiebeln sind bereits nach einer Woche für Salate, Ragouts und Currys verwendbar.



Bratwurst im Brot

Die fermentierten Curryzwiebeln eignen sich hervorragend zur Herstellung der berühmten und in Salzburg äußerst beliebten Bosna: Ein leicht angetoastetes Weißbrotstangerl, halbiert und mit Senf, Curryzwiebeln, Petersilie, gegrillter Bratwurst und Currypulver gefüllt, ist bei Jung und Alt eine beliebte kleine Mahlzeit.



Bosna in Salzburg

An vielen Straßenecken in Salzburg finden wir die Köstlichkeit, die keine bosnische Spezialität ist. 1949 bereitete der aus Bulgarien stammende Zanko Todoroff das erste Mal im Augustiner Bräu eine Bratwurst nach seinem Rezept zu. „Bosa“ heißt im Bulgarischen so viel wie „Jause“, und bald darauf war die Bezeichnung „Bosna“ geboren. Alle sind sich einige, dass sie wunderbar schmecken, nur ob es „die“ oder „das“ Bosna heißt, ist heiß umstritten!



Safranbirnen

Goldgelbes Kompott

Art der Haltbarmachung: **Sterilisieren**

Aufwand: **30 Minuten** · Sterilisierzeit: **20 Minuten** · Haltbarkeit: **1 Jahr und länger**

ZUTATEN

- 750 g feste Birnen
- Sud**
- 1 Zitrone, Saft und Schale
 - 0,2 g Safranfäden
 - 1–2 Vanilleschoten
 - 7 Gewürznelken
 - 250 ml Weißwein
 - 1 l Wasser
 - ca. 200 g Zucker (nach Geschmack auch etwas mehr)

ZUBEREITUNG

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Hälften mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Safranfäden in einem Mörser zerkleinern und mit 1 EL Wasser oder Wein vorquellen lassen. Die übrigen Zutaten aufkochen, 5 Minuten leicht köcheln lassen. Safran einrühren und Gewürze entfernen. Die Birnenhälften dicht in 2 Weckgläser füllen und mit dem Sud auffüllen. Darauf achten, dass die Früchte bedeckt sind, jedoch 2 cm bis zum Glasrand frei bleiben. Im Backrohr sterilisieren.



Qualität entscheidet

Safran war im Mittelalter dreimal so teuer wie Pfeffer und galt als Aphrodisiakum für Frauen und Männer. In vielen Kulturen war es Brauch, den Hochzeitsschleier mit Safran einzufärben. Guter Safran ist tiefrot, duftet herb, rauchig, ledrig und erdig und gibt an Wasser sofort seine goldgelbe (keine rote!) Farbe ab.



Hochwertig

Safran ist teuer und wertvoll, der Einsatz lohnt sich jedoch!



Goldgelb und Gold wert

Diese Birnen haben eine wunderschöne goldgelbe Farbe und harmonieren besonders gut mit Schokolade. Unser Vorschlag für ein wunderbares Dessert: Mousse au Chocolat mit Safranbirnen.



Zitronensalz

Versetzt in den Sommer des Südens

Art der Haltbarmachung: **Einsalzen** · Aufwand: **15 Minuten**

Auszugszeit: **sofort verwendbar** · Haltbarkeit: **4 Monate gekühlt**

ZUTATEN

350 g frische Bio-
Zitronen
50 g Steinsalz

ZUBEREITUNG

Die Zitronen in Scheiben schneiden, entkernen und mit dem Salz zu einer ganz feinen Paste mixen. In ein Glas füllen und im Kühlschrank lagern.



Kombinierte Geschmacksnoten

Der aromatische Duft der Zitronenschale hebt unsere Stimmung. Hinzu kommt noch die weiße Schicht dicht unter der gelben, die herb-bitter das Aroma der Zitrone hebt und die saure Frische des Fruchtfleisches. Im Zitronensalz werden alle Geschmacksnuancen vereint und in verwendbarer Form verfügbar gemacht.



Praktisch & gut

Wieder etwas, das uns unser Lieblingskoch Hans Webersberger verraten hat. Er hat nicht nur ein besonderes Gespür für die Harmonie der Speisen, er versteht auch die Mühen der Alltagsküche und zeigt uns immer wieder Erleichterungen. Und das Zitronensalz ist definitiv eine solche Erleichterung: Anstatt jedes Mal frische Zitronen zu kaufen und ein wenig von der Schale zu raspeln, kommt einfach eine Prise Zitronensalz dazu. Genial!



Vielfältig verwendbar

Das Zitronensalz eignet sich besonders gut zum Würzen von Saucen, Suppen und Salatdressings. Auch süße Speisen bekommen damit eine bitter-herbe zitronige Note.



Overnight Oats

Getreideflocken – gequollen und bekömmlich

Art der Haltbarmachung: **Anfermentieren**

Aufwand: **10 Minuten** · Reifezeit: **1 Nacht** · Haltbarkeit: **sofort servieren**

ZUTATEN

- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Chiasamen oder frisch geschrotete Leinsamen
- > Wasser
- > Joghurt (oder ein anderes fermentiertes, eiweißreiches Produkt)
- > Nüsse (evtl. geröstet)
- > Obst, frisch oder als Mus
- > etwas Honig

ZUBEREITUNG

Flocken und Chiasamen (oder Leinsamen) am Abend mit so viel Wasser verrühren, dass ein sehr dünner Brei entsteht, und 1 TL Joghurt (auch veganes Joghurt) als Starter zugeben. Mit einem Teller oder Tuch abdecken und über Nacht in der Küche stehen lassen. Am Morgen die restlichen Zutaten nach Geschmack untermischen.



Vollwertige Mahlzeit

Ein guter Start in den Tag: Overnight Oats liefern biologisch hochwertiges Protein, wenn zu den Getreideflocken Joghurt kombiniert wird. Nüsse und Samen tragen essenzielle Fettsäuren bei und Früchte liefern Vitamine, Mineral- und Pflanzenwirkstoffe. Gequollene Chia- oder Leinsamen sind mit ihren Schleimstoffen ein wertvolles Präbiotikum.



Symbiose lenken

Damit die Overnight Oats anfermentieren, wird ihnen eine Portion Milchsäurebakterien als Starterkultur zugegeben. Dann bleiben sie bei Zimmertemperatur über Nacht stehen, damit sich diese Mikroben auch gut vermehren können. Der Kühlschrank würde das Wachstum stark einschränken, auch wenn das in vielen Rezepten so steht. Der Starter darf allerdings nicht vergessen werden, sonst könnten sich auch ungünstige Kulturen vermehren. Das Anfermentieren macht die Getreideflocken bekömmlicher und erhält dennoch die hitzeempfindlichen Bestandteile.