

Lacto fermentiertes Gemüse - Basilikumöl Sang-Hoon Degeimbre

Basisrezept für Lacto fermentiertes Gemüse

800 g Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Ur-Kartotten, Perlzwiebeln, Rote Bete oder Daikonrettich)

40 g Knoblauchzehen

15 g frischer Ingwer

1 Birne oder Apfel

1/2 Bund Frühlingslauch

70 g Salz

1 l Wasser

Lactosaft

300 ml fermentierte Lake aus dem Glas (siehe Teilrezept »Basisrezept für Lacto fermentiertes Gemüse«)

150 g kalte Butter

etwas Zitronensaft

Salz

Basilikumöl

150 g frische Basilikumblätter

200 g Traubenkernöl

Paprikacoulis

300 g rote Paprikaschoten

75 g Zwiebeln

1 EL Olivenöl

25 g kalte Butter

Süßkartoffel-Creme

300 g Süßkartoffeln, geschält

60 g Butter

4 g Salz

3 g Paprikapulver

Gemüsevielfalt (fermentiert – gedünstet – roh)

100 g gemischtes Lacto fermentiertes Gemüse (siehe Teilrezept »Basisrezept für Lacto fermentiertes Gemüse«)

80 g Gemüserohkost der Saison

20 g eingelegter Chinakohl (Kimchi)

80 g frisches gemischtes Gemüse nach Saison(z.B. Erbsenkerne, grüne Spargelspitzen, Glückskleewurzel, Kapuzinerkressewurzel, Kerbelwurzel)

10 g Butter

Anrichten

Gemischte essbare Blüten nach Saison (z.B. Viola, Günsel, Alium)

feine Salat- und Kräuterspitzen nach Saison (Rucola, Blutampfer, Sauerklee)

Basisrezept für Lacto fermentiertes Gemüse

Es ist darauf zu achten, dass jede Gemüsesorte getrennt fermentiert wird. Die Gemüsesorten dürfen nicht gemischt werden. Das Gemüse waschen und ungeschält in ein großes Einmachglas legen. Das Gemüse nicht zerkleinern. Die Knoblauchzehen leicht andrücken und zugeben. Den Ingwer in dicke Scheiben schneiden und zugeben. Die Birne oder den Apfel ungeschält grob würfeln und zugeben. Den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Dann das Salz darüber streuen und vermengen. Das Gemüse 4 – 5 Stunden ziehen lassen, bis dem Gemüse etwas Wasser entzogen wurde. Dann mit 1 l kaltem Wasser auffüllen und mit dem Deckel luftdicht verschließen. Das Einmachglas bei 20 – 22°C ca. 10 Tage lagern, anschließend für weitere 10 Tage im Kühlschrank verwahren. Das fermentierte Gemüse ist kalt gelagert 1 Jahr haltbar.

Lactosaft

Die Lake aufkochen und etwas einreduzieren. Dann mit der kalten Butter nach und nach aufmontieren. Den Lactosaft mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken, dann warm anrichten.

Basilikumöl

Die Basilikumblätter blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Das Traubenkernöl und die blanchierten Basilikumblätter im Thermomix bei 80°C 20 Minuten mixen. Eine Schüssel auf ein Eiswürfelbad setzen. Die Masse in ein Passiertuch füllen und das Basilikumöl über dem Eiswürfelbad abtropfen lassen. Anschließend kalt stellen.

Paprikacoulis

Die Paprikaschoten putzen in klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein würfeln. Beides in dem Olivenöl anschwitzen und weich dünsten. Das Gemüse im Thermomix fein mixen und mit der Butter aufmontieren. Die Paprikacoulis mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Süßkartoffel-Creme

Die Süßkartoffeln würfeln und zusammen mit der Butter, dem Salz und dem Paprikapulver vakuumieren. Dann im Dampfgarofen bei 100°C weich dämpfen. Anschließend den kompletten Inhalt fein mixen. Die Süßkartoffel-Creme warm anrichten.

Gemüsevielfalt (fermentiert – gedünstet – roh)

Das gemischte Lacto fermentierte Gemüse und das gemischte rohe Gemüse in beliebige Scheiben, Würfel oder Dreiecke schneiden und beiseite stellen. Den eingelegten Chinakohl zu kleine Röllchen drehen und beiseite stellen. Das frische gemischte Gemüse putzen und in beliebige Formen schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin bissfest dünsten.

Anrichten

Etwas warme Süßkartoffel-Creme mittig in 4 tiefe Schalen geben. Darauf das Lacto fermentierte Gemüse, das gedünstete Gemüse und die Gemüserohkost anrichten. In die Zwischenräume etwas Paprikacoulis spritzen. Dann mit essbaren Blüten und feinen Salat- und Kräuterspitzen garnieren. Mit einem Esslöffel etwas Basilikumöl in den Lactosaft rühren und bei Tisch in die Schalen gießen.