



André Lees

Kochschule

TEIL 21

Fermentierter Kürbis

Grundrezept: Kürbis mit Mango und Papaya fermentieren

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 1 Mango
- ½ Papaya
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 bis 2 rote Chilischoten
- 1 EL EM-Salz
- 1 TL Bunter Pfeffer mit Wachholderbeeren
- 1 EL EMIKOSAN® / EM-1® / EMA

Zubereitung

- Kürbis schälen (außer Hokkaido), halbieren, Fruchtfleisch mit Kernen entfernen
- in 2 cm große Würfel schneiden
- Mango in Würfel schneiden
- Papaya halbieren, Kerne entfernen, in Würfel schneiden
- Sämtliche Zutaten mischen und in ein heiß ausgespültes Weckglas füllen, dabei drei Zentimeter zum Glasrand frei lassen
- EM-Beschwerungsstein aufdrücken
- Deckel mit Gärspund aufsetzen
- bei Zimmertemperatur abgedeckt 7 bis 10 Tage fermentieren lassen, ab und zu umrühren
- die nach der Fermentation entstandene Flüssigkeit abtropfen lassen und mit Wasser verdünnt trinken

Am vergangenen Sonntag habe ich einen guten Freund besucht, der seit über fünf Jahren mit EM arbeitet. Dieses Jahr hat der Kürbis all seine Hochbeete erobert und so durfte ich mehrere Exemplare mitnehmen. Was tun mit dieser Fülle? Suppe kochen?

Nein – Fermentieren war angesagt. Ich fermentierte Kürbis mit Mango und Papaya und kreierte daraus ein leckeres Hauptgericht sowie Muffins, die weniger süß schmecken als üblich.

Der orangegelbe Hokkaido ist sehr einfach zuzubereiten, da er nicht geschält werden muss. Der Speisekürbis enthält nicht nur Beta Karotin und Vitamin A, sondern auch Lutein für eine gute Sehkraft.

Autor und Fotos:
André Lee

André Lee ist in Korea aufgewachsen und hat in Heidelberg Chemie studiert. Er leitete einige japanische Restaurants, absolvierte ein Weinstudium mit dem Abschluss eines Wein-Dozenten und führt heute eine asiatische Kochschule in Kaiserslautern. Zudem ist er zertifizierter EM-Berater und organisiert regelmäßig einen EM-Stammtisch.

André Lee stellt im EMJournal Rezepte vor, die auf der Fermentation von Obst und Gemüse mit EM basieren.

Kontakt:
André Lee und Sibylla Langbein, EM-Stammtisch und Kochschule
Rosenstraße 9,
67655 Kaiserslautern,
Tel 0631 - 61 107
Mobil 0172 - 42 18 876
em@kochweinschule.de

- 1 Zutaten für die Fermentation von Kürbis mit Mango und Papaya, die sich geschmacklich hervorragend ergänzen.
- 2 Ein Weckglas mit Beschwerungsstein und Gärspund sichert die Fermentation.



Kürbis-Mango-Papaya mit Lachs

Zutaten

- 300 g Lachsfilet (2 Stück) oder eine vegetarisch/vegane Alternative
- 1 Teller mit Gemüse (zum Beispiel Karotten, Fenchel, Aubergine, Zucchini)
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl zum Braten
- 2 EL Sojasoße
- 2 TL pürierter Knoblauch
- 1 TL pürierter Ingwer

Zubereitung

- Lachs waschen und abtrocknen
- Gemüse in Scheiben schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen
- Gemüse anbraten und herausnehmen
- Lachs auf beiden Seiten anbraten
- mit Salz, Sojasoße und Pfeffer abschmecken
- Kürbis-Mango-Papaya-Fermentation erwärmen
- Gemüse mit Lachs und dem fermentierten Kürbis auf einem Teller anrichten

Kürbis-Mango-Papaya-Muffins

Zutaten

- 150 g Butter
- 1 Tasse Rohrzucker
- 1 Prise EM-Salz
- 2 Eier (oder vegane Alternative)
- 1 TL Zimt
- 1 Tasse Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Tasse Kürbis-Mango-Papaya-Ferment, püriert

Zubereitung

- Rührteig herstellen und den pürierten Kürbis unterrühren
- Teig in Muffin-Förmchen füllen
- bei 150 Grad 30 bis 40 Minuten backen

Anmerkung

Mit dem fermentierten Kürbis-Mango-Papaya-Mix lässt sich auch Chutney oder Marinade herstellen (siehe EMJournal Nr. 73 und 57).

3 Es ist angerichtet: Gebratener Lachs an Gemüse und fermentiertem Kürbis.

4 Für den Sonntagskaffee: Kürbis-Mango-Papaya-Muffins mit einem kleinen Espresso.

Hinweis:
Gelochte Weckglasdeckel mit Gärspund und EM-Beschwerungssteine können direkt über André Lee oder seinen Shop www.em-ventilator.de bestellt werden.

Guten Appetit!

