



André Lees

Kochschule

TEIL 23

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.

1 Die empfohlenen Zutaten können je nach Vorrat variieren.

2 Das Gemüse wird vor der Fermentation in mundgroße Stücke geschnitten.

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

Fermentiertes eingelegtes Gemüse tut einfach gut

Fermentiertes Gemüse ist nicht nur schmackhaft, sondern zu jeder Jahreszeit eine heilsame Kost. Von den Koreanern und Japanern lässt sich lernen, wie man auch ohne frisches Gemüse genügend Nährstoffe und Vitamine zu sich nehmen kann. In Korea wird jede Mahlzeit von fermentiertem Gemüse begleitet. Während der Fermentation werden zusätzliche Vitamine und Mineralien gebildet, die für den menschlichen Körper, die Darmflora und das Immunsystem förderlich sind.

Lass deine Nahrung deine Medizin sein.



Grundrezept Fermentiertes Gemüse

Zutaten

- 200 g Brokkoli
- 200 g Blumenkohl
- 2 Zwiebeln, halbiert
- 5 bis 6 braune Champignons
- 4 Scheiben Ingwer
- 6 bis 10 Knoblauchzehen
- 2 bis 3 rote und grüne Chilischoten
- 1 bis 2 Selleriestangen, geschnitten in 5 cm-Stücke
- 2 weiße runde Rettiche, geschnitten in Stifte
- Gurke, geschnitten in Stifte
- 1 Liter gefiltertes Wasser
- 3 EL EM-Salz
- 2 bis 3 Tassen Sojasoße
- 30 ml EMIKOSAN® / EM-1® / EMa
- EM-Beschwerungsstein
- Weckglas mit gelochtem Glasdeckel und Gärspund

Zubereitung

- Blumenkohl und Brokkoli kurz in EM-Wasser legen
- anschließend in Stücke teilen und bissfest kochen
- alle Zutaten in einer Schüssel mischen und in ein heiß ausgespültes Weckglas geben
- Wasser mit EM-Salz, Sojasoße und EMIKOSAN® / EM-1® / EMa mischen
- in das Weckglas gießen und den EM-Beschwerungsstein aufdrücken, bis Wasser durchkommt
- Glasdeckel mit Gärspund aufsetzen und circa zwei Wochen warm und dunkel stellen
- danach ohne Gärspund kühl stellen bis zum Verbrauch

Dieses fermentierte Gemüse kann für die folgenden Rezepte verwendet werden:

Frische saubere Luft

EM Ventilator

Luftbefeuchter/
Luftreiniger/Luftkühler



Zertifizierter EM Berater
André Lee + Sibylla Langbein
Tel. 0631 8929371 oder 0631 61107
info@leefoodconsult.de
www.leefoodconsult.de
www.em-ventilator.de



In langjähriger Kooperation bieten wir eine ganzheitliche Behandlung mit effektiven Mikroorganismen an.

DENTALLABOR
LANDWEHR

www.dentallabor-landwehr.ch

Brünigstrasse 154 · CH-6060 Sarnen, Schweiz
Telefon: 0041 41 / 660 49 10
www.zahnarztpraxis-breda.ch

Japanisches Omelette mit fermentiertem Gemüse

Zutaten

- 6 Eier
- 2 EL Sojasoße
- je 1 Prise EM-Salz, Zucker und Pfeffer
- Öl für die Pfanne

Zubereitung

- 3 EL fermentiertes Gemüse abtropfen lassen und etwas zerkleinern
- mit einer Gabel Eier, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker mischen (darf nicht schaumig werden)
- eine mittelgroße Pfanne mit Öl einstreichen und erhitzen
- etwa 1/3 der Eiermischung in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze stocken lassen
- fermentiertes Gemüse auf das halbe Omelett legen, die andere Hälfte vorsichtig darüber legen und auf eine Pfannenseite schieben
- die frei gewordene Hälfte der Pfanne erneut einölen, Eimasse eingießen und ebenfalls auf das halbe Omelette legen
- diesen Schritt so oft wiederholen, bis die Eimasse verbraucht ist
- abgekühlt in dicke Scheiben schneiden und mit Sojasoße servieren

Fermentierte Pickles mit Reis

Zubereitung

- Das fermentierte Gemüse sowie frisch gekochten Reis in Schälchen geben und mit Sojasoße servieren.



3 Fermentierte Pickles mit Reis sind schnell zubereitet und dennoch eine nährnende Mahlzeit.

4 Unten: Das Besondere am japanischen Omelette: Die Masse wird nicht einfach in eine gefettete Pfanne eingerührt und saftig serviert, sondern in dünnen Bahnen gestockt und anschließend geschichtet. So entsteht ein kompaktes und gleichzeitig fluffiges Omelette.

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

Guten Appetit!

