



André Lees Kochschule

TEIL 24

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 Weindozenten 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

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

Salsa mit EM fermentiert – ein gesunder Snack für das ganze Jahr

Der Begriff *Salsa* kommt aus Südamerika. Es ist das spanische Wort für Sauce, das wiederum von dem spanischen Wort für Salz abstammt. Salsa ist eine salzige Mischung aus frischem Gemüse und Obst mit Chilischoten und Knoblauch – ein echter Appetitanreger, der zu fast jedem Essen passt. Nach der Fermentation bleibt Salsa über einen langen Zeitraum ein wunderbarer Genuss. Sie kann sowohl grob zerkleinert als auch fein püriert serviert werden. Um eine lustige und farbenfrohe Salsa zu kreieren, können vor dem Servieren weitere frische Zutaten untergemischt werden.



Grundrezept Fermentierte Salsa und Salsapaste

Zutaten

- 3 große Tomaten, gewürfelt
- 2 große Paprika, rot und gelb, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt oder in Ringe geschnitten
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- 3 bis 4 Zehen Knoblauch, gehackt
- 2 bis 3 Jalapeño Chilischoten (ohne Kerne), zerkleinert
- 2 TL EM-Salz
- ½ TL Oregano, frisch oder getrocknet
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Pfeffer
- Saft einer Limette
- 2 EL EMIKOSAN® / EM-1® oder 1 Tasse EMA
- EM-Beschwerungsstein
- Weckglas mit gelochtem Glasdeckel und Gärspund

Zubereitung

Alle Zutaten in das heiß ausgespülte Glas füllen. Den EM-Beschwerungsstein auf die Zutaten drücken, den Glasdeckel mit Gärspund auf das Weckglas aufsetzen und für circa zwei Wochen warm und dunkel stellen. Anschließend ohne den Gärspund bis zum Verbrauch kühl stellen.

Zur Herstellung der Salsapaste wird die fermentierte Salsa je nach Geschmack grob oder fein püriert und mit Salz, Pfeffer und Chili abgeschmeckt. Anschließend die Salsapaste mit grünen Korianderblättern dekorieren.

- 1 Die vielen bunten Zutaten der Salsa unterstützen eine mehrfarbige Ernährungsweise, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) empfohlen wird.
- 2 Das Gemüse wird für die Salsa in mundgerechte Stücke geschnitten und fermentiert anschließend in dem vorbereiteten Weckglas.



Gebackene Dorade mit Salsa

Zutaten

- 1 Dorade oder Forelle, vorbereitet
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- Saft einer Orange
- Saft einer Limette
- 2 EL Zitronensaft, gemischt mit 1 TL Korianderpulver
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- EM-Salz und Pfeffer
- grüne Korianderblätter

Zubereitung

- Tomaten mit Orangen-, Limetten-, Zitronensaft, Sirup oder Honig und Öl mischen, Salz und Pfeffer dazugeben
- Knoblauch in Butter rösten, die Dorade oder Forelle damit beidseitig einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen
- den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad für 20 Minuten schmoren und dabei mehrmals mit dem Butter-/Knoblauchgemisch übergießen
- auf dem Teller arrangieren und nochmals mit dem Bratensaft übergießen
- mit Limettenvierteln und Korianderblättern dekorieren
- in die fermentierte Salsa frische gehackte Korianderblätter mischen und dazugeben

3 Zwei Wochen später kann die fermentierte Salsa bereits verzehrt werden – zum Beispiel begleitet von frischem Baguette.

Die geschmorte Dorade mit der fermentierten Salsa und der Salsapaste (rechts) ist ein Schmaus für Auge und Gaumen.

Guten Appetit!

AUTARK MACHT STARK!

Der RÖMEROFEN ist die einfachste Möglichkeit, unabhängiger von Versorgungsnetzen zu werden.

Mit ein paar Scheiten Holz heizt er im Handumdrehen ein ganzes Haus und liefert dabei Wellness pur: Behagliche Strahlungswärme in jeder Ecke, kein Staub, keine Überhitzung, stattdessen tolle Kochmöglichkeiten: Im Feuerraum des Holzbackofens backt duftendes Brot, das Grillen wird zum Kinderspiel und die Pizza schmeckt wie in Neapel. Im mittleren Fach, dem Steinbackofen, gelingen leckere Kuchen und saftige Braten. Das Obergeschoß lädt ein zum Dörren, Niedertemperaturgaren und Räuchern.

WEITERE VORTEILE:

- höchster Bedienkomfort
- 1 x heizen – 12 Stunden warm
- brennt sofort, ohne Anmachholz
- minimaler Ascheanfall
- sauber, sparsam, höchste Effizienz!

Langzeit-Wärmespeicher aus Tonerde mit 2% EM Keramikpulver

Tel. 0176 - 649 343 66
info@roemerofen.de
www.roemerofen.de
67283 Obrigheim/Pfalz

RÖMEROFEN
Das Feuer neu entdecken