

Roh-vegane Köstlichkeiten aus dem Kuvings Smart Fermenter



Leckere Köstlichkeiten selber herstellen ist mit dem Kuvings Smart Fermenter ein leichtes.

Die zum Gerät mitgelieferten Rezepte haben wir zum Anlass genommen, davon roh-vegane Varianten zu kreieren. Schon im Stadium der ersten Produkttests fiel uns auf, dass dieses kleine Gerät noch mehr kann als das Fermentieren von Lebensmitteln. Warme Gerichte mit einer Wunschtemperatur von 25°C bis 65°C lassen sich z.B. wunderbar einfach herstellen. Morgens oder mittags mit geschnittenem Gemüse ansetzen und nach 5-6 Stunden ein warmes Gericht genießen.

Das Gerät ist so kompakt, dass es auch zur Arbeit mitgenommen werden kann und stellt so eine moderne Variante des Henkelmanns dar. Auch das generelle Warmhalten von Gerichten ist möglich, das Gehenlassen von Brotteigen, oder das Nachreifen von Avocado und Mango. Übrigens arbeitet der Fermenter ausschließlich in dem Programm „Greek Yoghurt“ mit einer Temperatur bis 42°C, die anderen 3 Programme greifen auf Temperaturen über 42°C zurück. Darum empfehlen wir für unsere vier Rezepte die manuelle Einstellung.

Wir wünschen viel Freude und Genuss damit!



Proteinreicher Pflanzen Keese
mit Bakterien Kulturen oder
Sauerkraut



Fermentierter Kohl



"Gegartes" Gemüse

Proteinreicher Pflanzen Keese mit Keinkäse Kulturen



Zutaten

- 200 g Cashewkerne, geschält
- 100 g Proteinpulver Plantforce Synergy
- 80 g Zitrone, geschält und entkernt
- 150 ml Wasser, gefiltert
- 1 TL Salz
- 2 ML Keinkäse Starter Kulturen von fairment

ergibt ca. 500 g

Zubereitung

Alles zusammen im Mixer bei höchster Stufe pürieren, bis eine feine, stückchenfreie Masse entstanden ist.

Diese nun in den Siebeinsatz des Kuvings Fermenters einfüllen und für 48 Stunden bei 42°C fermentieren lassen. **Wichtig ist morgens und abends die austropfende Flüssigkeit aus dem Behälter zu holen und alles wieder trocken zu legen, damit sich kein Schimmel bilden kann.** Bei der Gelegenheit vorher immer die Zentrifugal-Funktion nutzen, um weitere Flüssigkeit aus der Masse zu schleudern. Die Bakterienkulturen arbeiten im Zusammenspiel mit Wärme, Nährstoffen und Feuchtigkeit für uns.

Nach dem 2-tägigen Reifeprozess, den Käse aus der Form herausklopfen und nochmal 24 Stunden offen im Kühlschrank lagern. Nun mit Hanfsamen, Pfeffer oder anderen Gewürzen von außen bestreuen und verzieren. Den Käse immer wieder offen zurück in den Kühlschrank stellen, so kann er während einer Woche nach und nach verzehrt werden. Durch den Flüssigkeitsverlust während der Reifung ist die Konsistenz schnittfest.

Tipp: Schmeckt super zu unseren [Brot](#)en und [Kräckern](#)!

Pflanzen Keese mit Sauerkraut



Zutaten

- 150 g Cashewkerne, geschält
- 150 g Sauerkraut, frisch
- 30 g Irish Moos, trocken, eingeweicht ca. 150 g
- 80 g Zitrone, geschält und entkernt
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser, gefiltert
- 1 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe

ergibt ca. 500 g

Zubereitung

Am Abend vor der Herstellung das Irish Moss in Wasser einweichen. Vor der Verwendung am nächsten Tag öfter durchspülen. Alles Zutaten zusammen im Mixer bei höchster Stufe pürieren, bis eine feine, stückchenfreie Masse entstanden ist. Diese nun in den Siebeinsatz des Kuvings Fermenters einfüllen und für 99 Stunden bei 42°C fermentieren lassen. **Wichtig ist morgens und abends die austropfende Flüssigkeit aus dem Behälter zu holen und alles wieder trocken zu legen, damit sich kein Schimmel bilden kann.** Bei der Gelegenheit vorher immer die Zentrifugal-Funktion nutzen, um weitere Flüssigkeit aus der Masse zu schleudern. Durch das frische Sauerkraut ist die Masse quasi geimpft und lässt die Bakterienkulturen im Zusammenspiel mit Wärme, Nährstoffen und Feuchtigkeit für uns

arbeiten. Nach dem 4-tägigen Reifeprozess, den Käse aus der Form herausklopfen und nochmal 24 Stunden offen im Kühlschrank lagern. Nun mit Hanfsamen, Pfeffer oder anderen Gewürzen von außen bestreuen und verzieren. Den Käse immer wieder offen zurück in den Kühlschrank stellen, so kann er während einer Woche nach und nach verzehrt werden. Durch den Flüssigkeitsverlust während der Reifung ist die Konsistenz schnittfest.

Tipp: Dieser Käse ist herzhaft und leicht bekömmlich, da er durch das Irish Moss nur aus 25 % Cashewkernen besteht. Wird Irish Moss weggelassen, kann dies durch weitere Cashewkerne (150 g) ersetzt werden.

Fermentierter Kohl



Zutaten

- 1 kl. Kohlkopf, weiß oder rot, ca. 800 g
- 100 ml Apfelessig, naturvergoren
- 50 ml Agavendicksaft
- 800 ml Wasser, gefiltert
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 TL Salz
- 1 MS Pfeffer
- 1 MS Chili

ergibt ca. 900 g

Zubereitung

Den Kohl mit dem Hobel in dünne Streifen schneiden, oder mit dem Mixer in grobe Stücke häckseln. Den Kohl in das Kuvings Gefäß füllen und die Gewürze und Flüssigkeiten hinzugeben. Umrühren und den Deckel mit Griff aufschrauben. Nun für 72 Stunden bei 42° C im Kuvings Fermenter belassen. Die entstandene Flüssigkeit abgießen.

Zero Waste Tipp: Die Flüssigkeit kann für den nächsten Fermentationsvorgang benutzt oder als Essigersatz eingesetzt werden.

Den Kohl in einem geschlossenen Behältnis im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein bis zwei Wochen verzehren. Durch den 3-tägigen Aufenthalt im Fermenter entwickelt sich der säuerliche Geschmack und die angenehme bissfeste Konsistenz.

Tipp: Die Gewürzvarianten sind mannigfaltig, probieren Sie einmal mit italienischen oder asiatischen Gewürzen.

„Gegartes“ Gemüse



Zutaten

- 100 g Zucchini
- 100 g Karotte
- 100 g Paprika
- 100 g Tomate
- 50 g Gemüsezwiebel
- 3 EL Zitronensaft, frisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tamari Sauce
- 1 TL Salz

ergibt ca. 500 g

Zubereitung

Das Gemüse mit dem Hobel oder Messer in Streifen schneiden, oder mit dem Mixer in grobe Stücke häckseln. Gemüse mit allen anderen Zutaten in das Kuvings Gefäß füllen und kurz umrühren sowie den Deckel mit Griff aufschrauben.

Nun für 6 bis 12 Stunden bei 42° C im Kuvings Fermenter belassen. Die Zeit im

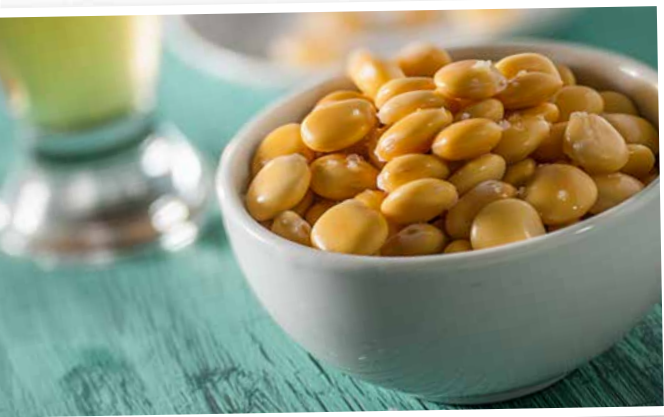
Fermenter richtet sich auch nach Ihren Vorlieben der Konsistenz, je länger desto weicher wird das Gemüse. Als maximale Garzeit haben wir 24 Stunden ermittelt.

Das Gemüse am besten gleich nach der Entnahme in vorgewärmten Tellern servieren. Kann gut mit Reis, Nudeln oder Rohkost Kräckern kombiniert werden.

Natto aus gekeimten Lupinen

Fermenter-Rezept

In Natto ist besonders viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß enthalten. Daher gehört es in der japanischen Küche zum „täglichen Brot“. Es hat eine hohe Konzentration von Vitamin K und zudem enthält es das Spurenelement Selen. Andere Inhaltsstoffe sind Lecithin und Saponine und natürlich das Enzym Nattokinase, welches als Gefäßschutz bekannt ist. Auch wenn der Geschmack zuerst gewöhnungsbedürftig ist, so lohnt sich die Zubereitung dieser gesunden Beilage!



Lupinensamen

Zubereitung

1. Lupinen im Eschenfelder Sprossglas 12 Stunden einweichen.
2. Gründlich spülen und 1-2 Tage keimen lassen, jeweils morgens und abends spülen.
3. Die gekeimten Lupinen in den Fermentierungsbehälter des Kuvings Smart Fermenter zusammen mit etwas Wasser und den Natto Starterkulturen (*Bacillus subtilis*) gut vermischt einfüllen.
4. Bei 42 °C für 24 Stunden fermentieren lassen.
5. Pur oder als Beilage zum Salat oder Gemüse genießen.

Zutaten

- 1 Tasse Lupinen
- ½ bis 1 TL Natto Starterkulturen (*Bacillus subtilis*)
- 2 Tassen Wasser



Natto mit typischen „Fäden“



Rezept: Kerstin Wolf / www.vitalundgluecklich.de