Harry Rosenblum

Die Essigbibel

Leseprobe

Die Essigbibel

von Harry Rosenblum

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

ESSIG – DIE BASICS • *9*

BASISESSIGE, ANSATZESSIGE UND SHRUBS • *24*

GETRÄNKE UND COCKTAILS • *51*

EINGELEGTES UND EINGEMACHTES • *64*

SOSSEN, WÜRZMITTEL UND VINAIGRETTES • *85*

VORSPEISEN, HAUPTGERICHTE UND BEILAGEN • *102*

DESSERTS • *136*

DANKSAGUNG • *147*

VERFEINERUNG IHRER KÜNSTE • *149*

BEZUGSQUELLEN • *153*

INDEX • *155*

MACHEN SIE ES BESSER – UND FRISCHER

Obwohl wir täglich Essig in irgendeiner Form zu uns nehmen (als Würzmittel, in Dressings oder eingelegtem Gemüse), ist Essig immer noch eine unterschätzte Zutat, die Ihrer Küche und Ihrem Essen etwas ganz Neues verleihen kann. Die Säure mildert häufig die Reichhaltigkeit des Gerichts, und schwere Nahrungsmittel, wie Innereien und dicke Soßen, werden verfeinert und leichter. Bei geschmortem Gemüse kann Essig für eine frisch-klare Note sorgen, und er verleiht fast jeder Suppe (zum Beispiel *Meine Zwiebelsuppe* auf Seite 114) das besondere Extra, das den Unterschied zwischen mittelmäßig und köstlich ausmacht. Machen Sie mal ein Experiment und träufeln Sie Essig auf Gerichte, bei denen Sie ihn sonst nicht verwenden würden. Natürlich nicht so viel, als würden Sie auf dem Formel-1-Siegerpodest Champagner versprühen, aber schon ausreichend, dass Sie ihn zusammen mit dem Nahrungsmittel herausschmecken. Probieren Sie mal Rührei mit Essig. Oder probieren Sie gekochten Reis zuerst ohne und dann mit ein wenig Essig. Oder nehmen Sie einen Bissen sautierten Grünkohl und schlucken Sie ihn mit etwas Essig herunter. Sie werden dabei einen so deutlichen Unterschied schmecken, dass es mich nicht wundern würde, wenn Sie ihn ab jetzt auf allem genießen würden.

KOCHGESCHIRR AUS NICHT-REAKTIVEN MATERIALIEN

Gusseisen, Holz, Stahl und Aluminium können mit der Säure im Essig reagieren und Geschmacksstoffe können in Ihr Essen sickern. Aus diesem Grund wird in vielen Rezepten in diesem Buch empfohlen, nicht-reaktives Kochgeschirr oder Schüsseln zu verwenden. Nehmen Sie Emaille, Edelstahl, Keramik oder Glas, je nach Rezept und Ihrer persönlichen Vorliebe. Es sollte aber erwähnt werden, dass die Menschen früher, wenn sie mit Essig gekocht haben, immer gusseisernes Kochgeschirr verwendeten, weil sie nichts anderes hatten. Wenn Ihre gusseiserne Pfanne oder Ihr Schmortopf gut eingebrannt ist, können Sie diese bzw. diesen natürlich verwenden. Geben Sie aber das Essen auf eine Servierplatte oder in eine Schüssel, wenn es fertig ist, um eine mögliche Reaktion mit der Essigsäure zu minimieren.

GESUND UND LEBENDIG

Der Essig, den Sie zu Hause herstellen, ist eine lebende Flüssigkeit. Die Bakterien, die für die Produktion der Essigsäure verantwortlich sind, essen, leben und reproduzieren sich die ganze Zeit. Wenn Sie einen wirklich probiotischen Essig haben und aus gesundheitlichen Gründen konsumieren möchten, dann müssen Sie ihn selbst herstellen, denn ein solcher Essig enthält viele Spurenelemente, Enzyme und andere Bestandteile, welche in kommerziellem, massenproduziertem Essig, insbesondere destilliertem, nicht vorhanden sind. Nur indem Sie Ihren eigenen Essig herstellen, können Sie sicher sein, dass das, was Sie konsumieren, tatsächlich lebendig ist.

Zwar gibt es viele natürliche Essige auf dem Markt, die nicht pasteurisiert sind, doch bedeutet das nicht, dass in der Flasche lebende Essigsäurebakterien zu finden sind. Irgendwann sinkt die Anzahl der lebenden Bakterien rapide, weil sie aufgrund von Sauerstoffmangel sterben. Obwohl Essig niemals richtig schlecht wird (denn er ist sein eigener Konservierungsstoff), ist auf den vielen kommerziell produzierten Flaschen dennoch ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Vergessen Sie nicht: Je näher dieses Datum bereits herangerückt ist, umso länger war der Essig in der Flasche und umso weniger lebende Bakterien enthält er. Auch der Geschmack verändert sich mit der Zeit. Sie sollten ältere Chargen Ihres eigenen Essigs testen, um zu bemerken, wie sich der Geschmack verändert.

Forscher sind der Ansicht, dass die Aminosäuren im lebenden Essig für seine medizinischen Eigenschaften verantwortlich sind. Diese Aminosäuren reduzieren den Aufbau der Milchsäure im Blut, welche für Müdigkeit, Reizbarkeit, steife Gelenke und Muskelschmerzen verantwortlich sein kann. In vielen Kulturen nehmen die „alten Hasen", um fit zu bleiben, täglich ein Stärkungsmittel aus Essig zu sich, das häufig mit Honig, Ahornsirup oder anderem, herkömmlichem Zucker gesüßt wird. Essig hält den Bluthochdruck in Schach und reguliert den Blutzucker und den pH-Wert des Körpers. Das ist zwar keine schnelle Lösung und auch kein Allheilmittel, aber ich versuche trotzdem, jeden Morgen rund 30 ml lebenden Essig in einem Glas Sprudel zu trinken. Das finde ich erfrischend und köstlich.

Essig kann auch auf die Haut aufgetragen werden, um den Säuregehalt zu regulieren, abgestorbene Zellen zu entfernen sowie Bakterien, Pilze und Mikroben fernzuhalten. Wenn Sie Ihr Gesicht und Ihre Haare mit einer Lösung aus 250 ml Essig in 1 l Wasser aufgelöst waschen, können Sie damit Make-up- und Haarproduktreste und Ähnliches entfernen, und außerdem die Schuppenbildung verringern und für ein gutes Peeling der Haut sorgen. Außerdem kann Essig für die Behandlung von Akne sowie als natürliches Adstringens verwendet werden, da er ölige und trockene Haut ausgleichen kann.

Es gibt wissenschaftliche Belege darüber, dass die Zusammensetzung der Bakterienpopulationen im Körper bestimmt, wie glücklich oder gestresst wir sind, was wiederum dazu beitragen kann, dass Krebs verhindert (oder auch gefördert) wird. Auch wenn man keine sofortige Wirkung verspürt, wenn man täglich rohen Essig konsumiert, kann ich Ihnen aber versprechen, dass es zu Ihrem Wohlbefinden, Glück und Ihrer Selbstzufriedenheit beiträgt, wenn Sie etwas zu sich nehmen, das Sie selbst gemacht haben.

HONIGESSIG

ERGIBT CA. 2 LITER

Honig ist eine der natürlichsten Zuckerarten und besitzt so viele nuancierte Aromen. Als Essigzutat kann er in vielen verschiedenen kulinarischen Anwendungen verwendet werden – in Vinaigrettes und als allgemeines Tischgewürz habe ich ihn am liebsten. Und ich weiß ganz genau, dass dieser Essig, wenn Sie ihn einmal gemacht haben, schon bald seinen Weg in Ihre Getränke und Süßspeisen finden wird. Die hier zu verwendende Grapefruit sorgt für Nährstoffe und gleicht die antimikrobielle Wirkung des Honigs aus, sodass die Hefe den Zucker in Alkohol umwandeln kann.

900 g Honig

½ Grapefruit, Fruchtfleisch und Schale, in Streifen geschnitten

¼ TL Champagnerhefe (siehe Tipp)

4 EL gekaufter oder selbst gemachter Apfelessig (siehe Seite 27)

TIPP

Champagnerhefe erhalten Sie in einem 5-Gramm-Päckchen, was für die Herstellung von rund 18 l Wein reicht. Champagnerhefe erhalten Sie in jedem Geschäft für Hobby-Braubedarf oder online.

1. Den Honig mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, bis der Honig aufgelöst ist.

2. Den Saft aus den Grapefruitstreifen in den Topf drücken, dann das Fruchtfleisch und die Schale hinzugeben. Topf vom Herd nehmen.

3. Flüssigkeit bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann durch ein Sieb in einen Krug oder ein anderes Gefäß gießen. Champagnerhefe und Essig hinzugeben. Gefäß mit einem Baumwolltuch abdecken und mit einem Gummiband verschließen. Das Gefäß 3–4 Wochen in einer dunklen Ecke stehen lassen. Dabei regelmäßig überprüfen, dass die Essigmutter auf der Oberfläche wächst und schimmelfrei erscheint.

4. Essig nach 4 Wochen probieren, ob er sauer schmeckt (es kann bis zu 3 Monate dauern, bis diese Mischung vollständig in Essig umgewandelt wurde). Essigmutter aussieben und Essig in eine Flasche füllen. Essigmutter für spätere Weiterverwendung aufbewahren. Essig sofort verwenden oder mindestens ein Jahr altern lassen, sodass das Aroma milder wird.

5. Mit der Essigmutter eine neue Charge ansetzen oder einen Teil davon als Starter weggeben.

MINZ-ESSIG-JULEP

ERGIBT 4 DRINKS

Julep ist das offizielle Getränk des Kentucky Derby. Der zusätzliche Säurekick wird Ihnen einen kühlen Kopf bescheren, wenn Sie auf das Gewinnerpferd setzen. Wenn Sie zerstoßene Eiswürfel und einen richtigen Julep-Becher haben, umso besser, aber natürlich schmeckt er auch in jedem anderen Glas und über normalen Eiswürfeln.

4 große Handvoll zerstoßene Eiswürfel

350 ml Bourbon

125 ml Minz-Shrub (Seite 49)

4 frische Minzzweige

1. Vier Gläser oder Julep-Becher zur Hälfte mit zerstoßenen Eiswürfeln füllen.

2. Bourbon und Shrub in einem Cocktail-Shaker mischen. Flüssigkeit zu gleichen Teilen auf 4 Gläser oder Julep-Becher verteilen.

3. Gläser bis oben mit zerstoßenen Eiswürfeln auffüllen. Mit einem Minzzweig garnieren und auf das Pferd mit dem schönsten Namen setzen.

DIRTY ESSIG-MARTINI

ERGIBT 2 DRINKS

Ich mag Martini, der zu 110 Prozent aus kaltem Gin besteht, mit nur einem Hauch von Olivensaft. Diese Variante ist etwas pikanter als mein altes Standardgetränk und es enthält ein wenig Sud von eingelegtem Gemüse und wird auch mit eingelegtem Gemüse garniert. Am liebsten nehme ich dafür Eingelegten Fenchel (Seite 70) hinzu; Saure Gurken (Seite 69) passen für dieses Rezept ebenfalls hervorragend.

175 ml Gin (zum Beispiel Dorothy Parker der New York Distilling Company, aber Tanqueray ist auch toll)

30 ml Sud von eingelegtem Gemüse

2 große Handvoll zerstoßene Eiswürfel

2 Scheiben eingelegtes Gemüse, zum Garnieren

Gin und Sud in einem Cocktail-Shaker mixen und Eis hinzugeben. Schütteln oder rühren und in 2 Martini- oder Cocktailgläser gießen. Mit dem eingelegten Gemüse garnieren und sofort servieren.

GEBRATENES HÜHNCHEN-ADOBO

ERGIBT 4 BIS 6 PORTIONEN

Auf den Philippinen, woher dieses Gericht stammt, wird Palmessig verwendet, der aus dem Saft von Kokospalmen gemacht wird. Falls Sie welchen haben, unbedingt verwenden! Ansonsten sind Apfelessig oder Ananasessig ein guter Ersatz. Der Essig reduziert unerwünschte Bakterien, während das Fleisch mariniert wird. Meistens wird es als Schmorgericht mit dunklem Fleisch serviert, aber dieses Rezept wurde an klassisches, gebratenes, ganzes Hähnchen angepasst. Dazu Reis und die im Rezept beschriebene scharfe Soße servieren.

250 ml gekaufter Palmessig oder gekaufter oder selbst gemachter Apfelessig (Seite 27) oder Ananasessig (Seite 33)

125 ml Sojasoße

1 TL Fischsoße

1 Knoblauchknolle, geschält und gehackt

2 Lorbeerblätter oder 2 TL Kräuter der Provence

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 ganzes Hühnchen (1,3–1,8 kg)

2 EL Allzweckmehl

Gekochter Reis, zum Servieren

TIPP

Wenn Sie das Gericht in nur 3 Stunden kochen möchten, können Sie das Hühnchen auch bei Zimmertemperatur marinieren. Außerdem lassen sich die Zutaten problemlos verdoppeln, sodass Sie 2 Hühnchen machen können, wenn Sie für eine höhere Personenzahl kochen.

1. In einer kleinen, nicht-reaktiven Schüssel Essig, Sojasoße, Fischsoße, Knoblauch, Lorbeerblätter und Pfeffer vermischen. Hühnchen in einen großen Zip-Beutel legen. Essigmischung über das Hühnchen gießen und verschließen. So viel Luft wie möglich herauspressen.

2. Hühnchen mindestens 2 Stunden oder bis zu über Nacht (je länger umso besser) im Kühlschrank marinieren und Beutel ab und an wenden (siehe Tipp).

3. Ofen auf 200 °C vorheizen.

4. Hühnchen aus dem Beutel nehmen, Lorbeerblätter entsorgen und Marinade aufbewahren. Hühnchen in einem Bräter rund 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann das Hühnchen 15 Minuten schmoren und anschließend die Temperatur auf 175 °C reduzieren. 30 Minuten weitergaren, bis das Einstichthermometer in der Hühnchenbrust eine Temperatur von 75 °C aufweist.

5. Hühnchen auf ein Schneidebrett geben und 10 Minuten ruhen lassen. Aufbewahrte Marinade zum Saft in den Bräter geben und Flüssigkeit rund 8 Minuten kochen, bis sie um die Hälfte reduziert ist. Mehl darübergeben und gut verquirlen.

6. Hühnchen mit Reis und Soße servieren.

INDEX

A

Ahornsirup
  Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
  Switchel 56
Alegar 27
Ansatzessige 34
  Chili 36
  Dashi 38
  Earl Grey 37
  Estragon und schwarzer Pfeffer 35
  Grüntee 37
  Schnittlauchblütenessig 39
  Shiso 34
  Vanille 39
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Apfelessig 27, 33
  Fire Cider 53
  Switchel 56
  Vier-Diebe-Essig 55
Apfelsaft-Zimt-Shrub 40

C

Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
Cranberry-Shrub 43
  Essig-Gin-Fizz 63
Curry-Vinaigrette 87

D

Dashi-Essig 38
  Dashi-Mayonnaise 94
  Dashi-Sesam-Vinaigrette 87
Desserts 137, 140, 143–144
  Balsamico-Eiscreme 140
  Essigbonbons 143
  Essigkompott 144
  Essig-Pie 137
Destillierter klarer Essig 15
Dirty Essig-Martini 60

E

Earl-Grey-Essig 37
Eier 74, 103
  Eingelegte Eier 73
  Natürlich gefärbte Ostereier 74
  Russische Eier, eingelegt 103
Eingelegtes und Eingemachtes 64–66, 69–70, 72–73, 76–77, 81–82, 84
  Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
  Eingelegte Eier 73
  Eingelegte, geräucherte Schweinefüße 82
  Eingelegte Jalapeños 77
  Eingelegter Fenchel mit Kardamom 70
  Eingelegter ganzer Knoblauch 81
  Eingelegte Rüben 72
  Eingelegte Trauben 84
  Eingemachte Muscheln 82
  Einmachen, über das 64
  Grundlagen des Einmachens 66
  Saure Gurken 69
  Schnell eingelegte Möhren - und Ingwerscheiben 76
Einmachen, über das 66
Eiscreme, Balsamico 140
Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
Erdnüsse, in Salz und Essig gekocht 106
Essigbonbons 143
Essig kaufen 14, 30
  Balsamicoessig 30
  Sherryessig 30
Essigkompott 144
Essigmutter 25, 29
Essig-Pie 137
Essig, über 11, 54. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; bestimmte Sorten
Estragon und schwarzer Pfeffer-Essig 35

F

Fässer 21, 23
Fenchel, eingelegter, mit Kardamom 70
Fire Cider 53
Fisch 110–111, 117
  Eingelegtem, Sauermilch-Blini mit eingelegtem Fisch 110
  Eingelegter 111
  Mit Reibekuchen 117
Fleischfond, selbst gemacht 116

G

Getränke 59. *Siehe auch* Shrub(s)
  Dirty Essig-Martini 60
  Essig-Gin-Fizz 63
  Essig-Manhattan 59
  Essig-Radler 59
  Fire Cider 53
  Minz-Essig-Julep 60
  Switchel 56
  Vier-Diebe-Essig 55
Gin-Essig-Fizz 63
Grillsoße, schnell 101

Grüntee-Essig 37
Gurken
Cornichons und Cocktailzwiebeln 65
Saure Gurken 69

H

Heidelbeeren 42, 144
Essigkompott 144
Heidelbeer-Shrub 42
Honig
Honigessig 31
Zitronengras-Honig-Shrub 48
Hühnchen
Gebratenes Hühnchen-Adobo 124

I

Ingwer
Fire Cider 53
Möhren-Ingwer-Shrub 45
Schnell eingelegte Möhren- und Ingwerscheiben 76
Switchel 56
In Salz und Essig gekochte Erdnüsse 106

K

Kartoffeln 130
Fisch mit Reibekuchen 117
Kartoffelpüree nach deutscher Art 130
Kartoffelsalat 130
Kartoffelsalat nach deutscher Art 130
Ketchup
BBQ-Soße 95
Würziges, mit Shichimi Togarashi 90
Kleine Charge Essig 25
Knoblauch 53, 87, 131
Eingelegtem, Blattgemüse mit Knoblauch 131
Eingelegter ganzer 81
Fire Cider 53
Rauchige Knoblauch-Vinaigrette 87
Vier-Diebe-Essig 55
Kochen mit Essig 102
Kohlsalat 109
Kompott, Essig- 144
Kräuter
Fire Cider 53
Vier-Diebe-Essig 55
Kürbis, in Essig gedünstet 134

L

Lammnacken, geschmorter 126

M

Malzessig 27, 34. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Meeresalgensalat 107
Mignonette, Shiso- 98
Minze
Minz-Shrub 49
Pesto, mit Radiatori-Pasta 112
Möhren 76
Möhren-Ingwer, schnell eingelegt 76
Möhren-Ingwer-Shrub 45
Muscheln, eingemachte 82

N

Nie endender Essig 29

O

Obstessige 11, 33
Rezept 33

P

Pasta 112
Minzpesto mit Radiatori-Pasta 112
Pesto, Minz- mit Radiatori-Pasta 112
Pfeffer. *Siehe* Schwarzer Pfeffer
Physalis-Chutney 97
Pie-Boden 139
Pie, Essig- 137
Probiotischer Essig 17

R

Radler, Essig- 59
Reibekuchen, Fisch mit 117
Reis
Sumeshi-Schale 133
Reisweinessig 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Rhabarber
Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
Rind 122
Sauerbraten 122
Roséessig 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
Rotkohl, gerösteter 128
Rotweinessig 11, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Rüben, eingelegte 72

S

Sake-Essig. *Siehe* Reisweinessig
Salat
  Kartoffelsalat, deutscher 130
  Kohlsalat 109
  Meeresalgen- 107
Sauerbraten 122
Saure Gurken 69
Schnittlauchblütenessig 39
Schwarzer Pfeffer und Estragon-Essig 35
Schweinefüße, geräuchert, eingelegt 83
Schweinekotelett in pikanter Sosse 121
Selbst gemachter Essig 24, 31, 33. *Siehe auch* Ansatzessige
  Geschmacksvarianten 27
  Honigessig 31
  Kleine Charge Essig 25
  Lagerung und Alterung 29
  Nie endender Essig 29
  Obstessig 33
  Orléans-Verfahren 30
  Perfektionierung und Fehlerbehebung 22
  Über 10
  Utensilien und Hilfsmittel 18
Senf 92
  Echter Senf 91
  Senfkaviar 92
Sesam
  Dashi-Sesam-Vinaigrette 87
Sherryessig 30
Shichimi Togarashi, würziges Ketchup mit 90
Shiso-Mignonette 98
Shrub(s) 40, 42-45, 48-50, 59-60, 63
  Cranberry-Shrub 43
  Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
  Essig-Gin-Fizz 63
  Essig-Radler 59
  Heidelbeer- 42
  Minz-Essig-Julep 60
  Minz-Shrub 49
  Möhren-Ingwer-Shrub 45
  Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
  Zimt-Apfelsaft-Shrub 40
  Zitronengras-Honig-Shrub 48
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Soßen und Würzmittel 86, 91, 94–95, 97–98, 100–101
  Basis-Vinaigrette mit Varianten 86
  BBQ-Soße 95
  Dashi-Mayonnaise 94
  Echter Senf 91
  Geröstete Chilisoße 100
  Physalis-Chutney 97
  Schnelle Grillsoße 101
  Senfkaviar 92
  Shisho-Mignonette 98
  Würziges Ketchup mit Shichimi Togarashi 90
Sumeshi-Schale 133
Suppe, Zwiebel- 114
Switchel 56

T

Tee
  Earl-Grey-Essig 37
  Grüntee-Essig 37
Trauben, eingelegte 84
Trinkessige. *Siehe* Shrub(s)

V

Vanilleessig 39
Vier-Diebe-Essig 55
Vinaigrette 86-87
  Curry- 87
  Dashi-Sesam- 87
  Grundrezept 86
  Rauchige Knoblauch- 87
  Würzige- 87

W

Weinessige 11, 14, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Weißweinessig 11, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Würzmittel. *Siehe* Soßen und Würzmittel

Z

Zimt-Apfelsaft-Shrub 40
Zitronen
  Switchel 56
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Zitronengras-Honig-Shrub 48
Zwiebeln 65, 114
  Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
  Meine Zwiebelsuppe 114

INHALT

ESSIG – DIE BASICS • *9*

BASISESSIGE, ANSATZESSIGE UND SHRUBS • *24*

GETRÄNKE UND COCKTAILS • *51*

EINGELEGTES UND EINGEMACHTES • *64*

SOSSEN, WÜRZMITTEL UND VINAIGRETTES • *85*

VORSPEISEN, HAUPTGERICHTE UND BEILAGEN • *102*

DESSERTS • *136*

DANKSAGUNG • *147*

VERFEINERUNG IHRER KÜNSTE • *149*

BEZUGSQUELLEN • *153*

INDEX • *155*

MACHEN SIE ES BESSER – UND FRISCHER

Obwohl wir täglich Essig in irgendeiner Form zu uns nehmen (als Würzmittel, in Dressings oder eingelegtem Gemüse), ist Essig immer noch eine unterschätzte Zutat, die Ihrer Küche und Ihrem Essen etwas ganz Neues verleihen kann. Die Säure mildert häufig die Reichhaltigkeit des Gerichts, und schwere Nahrungsmittel, wie Innereien und dicke Soßen, werden verfeinert und leichter. Bei geschmortem Gemüse kann Essig für eine frisch-klare Note sorgen, und er verleiht fast jeder Suppe (zum Beispiel *Meine Zwiebelsuppe* auf Seite 114) das besondere Extra, das den Unterschied zwischen mittelmäßig und köstlich ausmacht. Machen Sie mal ein Experiment und träufeln Sie Essig auf Gerichte, bei denen Sie ihn sonst nicht verwenden würden. Natürlich nicht so viel, als würden Sie auf dem Formel-1-Siegerpodest Champagner versprühen, aber schon ausreichend, dass Sie ihn zusammen mit dem Nahrungsmittel herausschmecken. Probieren Sie mal Rührei mit Essig. Oder probieren Sie gekochten Reis zuerst ohne und dann mit ein wenig Essig. Oder nehmen Sie einen Bissen sautierten Grünkohl und schlucken Sie ihn mit etwas Essig herunter. Sie werden dabei einen so deutlichen Unterschied schmecken, dass es mich nicht wundern würde, wenn Sie ihn ab jetzt auf allem genießen würden.

KOCHGESCHIRR AUS NICHT-REAKTIVEN MATERIALIEN

Gusseisen, Holz, Stahl und Aluminium können mit der Säure im Essig reagieren und Geschmacksstoffe können in Ihr Essen sickern. Aus diesem Grund wird in vielen Rezepten in diesem Buch empfohlen, nicht-reaktives Kochgeschirr oder Schüsseln zu verwenden. Nehmen Sie Emaille, Edelstahl, Keramik oder Glas, je nach Rezept und Ihrer persönlichen Vorliebe. Es sollte aber erwähnt werden, dass die Menschen früher, wenn sie mit Essig gekocht haben, immer gusseisernes Kochgeschirr verwendeten, weil sie nichts anderes hatten. Wenn Ihre gusseiserne Pfanne oder Ihr Schmortopf gut eingebrannt ist, können Sie diese bzw. diesen natürlich verwenden. Geben Sie aber das Essen auf eine Servierplatte oder in eine Schüssel, wenn es fertig ist, um eine mögliche Reaktion mit der Essigsäure zu minimieren.

GESUND UND LEBENDIG

Der Essig, den Sie zu Hause herstellen, ist eine lebende Flüssigkeit. Die Bakterien, die für die Produktion der Essigsäure verantwortlich sind, essen, leben und reproduzieren sich die ganze Zeit. Wenn Sie einen wirklich probiotischen Essig haben und aus gesundheitlichen Gründen konsumieren möchten, dann müssen Sie ihn selbst herstellen, denn ein solcher Essig enthält viele Spurenelemente, Enzyme und andere Bestandteile, welche in kommerziellem, massenproduziertem Essig, insbesondere destilliertem, nicht vorhanden sind. Nur indem Sie Ihren eigenen Essig herstellen, können Sie sicher sein, dass das, was Sie konsumieren, tatsächlich lebendig ist.

Zwar gibt es viele natürliche Essige auf dem Markt, die nicht pasteurisiert sind, doch bedeutet das nicht, dass in der Flasche lebende Essigsäurebakterien zu finden sind. Irgendwann sinkt die Anzahl der lebenden Bakterien rapide, weil sie aufgrund von Sauerstoffmangel sterben. Obwohl Essig niemals richtig schlecht wird (denn er ist sein eigener Konservierungsstoff), ist auf den vielen kommerziell produzierten Flaschen dennoch ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Vergessen Sie nicht: Je näher dieses Datum bereits herangerückt ist, umso länger war der Essig in der Flasche und umso weniger lebende Bakterien enthält er. Auch der Geschmack verändert sich mit der Zeit. Sie sollten ältere Chargen Ihres eigenen Essigs testen, um zu bemerken, wie sich der Geschmack verändert.

Forscher sind der Ansicht, dass die Aminosäuren im lebenden Essig für seine medizinischen Eigenschaften verantwortlich sind. Diese Aminosäuren reduzieren den Aufbau der Milchsäure im Blut, welche für Müdigkeit, Reizbarkeit, steife Gelenke und Muskelschmerzen verantwortlich sein kann. In vielen Kulturen nehmen die „alten Hasen", um fit zu bleiben, täglich ein Stärkungsmittel aus Essig zu sich, das häufig mit Honig, Ahornsirup oder anderem, herkömmlichem Zucker gesüßt wird. Essig hält den Bluthochdruck in Schach und reguliert den Blutzucker und den pH-Wert des Körpers. Das ist zwar keine schnelle Lösung und auch kein Allheilmittel, aber ich versuche trotzdem, jeden Morgen rund 30 ml lebenden Essig in einem Glas Sprudel zu trinken. Das finde ich erfrischend und köstlich.

Essig kann auch auf die Haut aufgetragen werden, um den Säuregehalt zu regulieren, abgestorbene Zellen zu entfernen sowie Bakterien, Pilze und Mikroben fernzuhalten. Wenn Sie Ihr Gesicht und Ihre Haare mit einer Lösung aus 250 ml Essig in 1 l Wasser aufgelöst waschen, können Sie damit Make-up- und Haarproduktreste und Ähnliches entfernen, und außerdem die Schuppenbildung verringern und für ein gutes Peeling der Haut sorgen. Außerdem kann Essig für die Behandlung von Akne sowie als natürliches Adstringens verwendet werden, da er ölige und trockene Haut ausgleichen kann.

Es gibt wissenschaftliche Belege darüber, dass die Zusammensetzung der Bakterienpopulationen im Körper bestimmt, wie glücklich oder gestresst wir sind, was wiederum dazu beitragen kann, dass Krebs verhindert (oder auch gefördert) wird. Auch wenn man keine sofortige Wirkung verspürt, wenn man täglich rohen Essig konsumiert, kann ich Ihnen aber versprechen, dass es zu Ihrem Wohlbefinden, Glück und Ihrer Selbstzufriedenheit beiträgt, wenn Sie etwas zu sich nehmen, das Sie selbst gemacht haben.

HONIGESSIG

ERGIBT CA. 2 LITER

Honig ist eine der natürlichsten Zuckerarten und besitzt so viele nuancierte Aromen. Als Essigzutat kann er in vielen verschiedenen kulinarischen Anwendungen verwendet werden – in Vinaigrettes und als allgemeines Tischgewürz habe ich ihn am liebsten. Und ich weiß ganz genau, dass dieser Essig, wenn Sie ihn einmal gemacht haben, schon bald seinen Weg in Ihre Getränke und Süßspeisen finden wird. Die hier zu verwendende Grapefruit sorgt für Nährstoffe und gleicht die antimikrobielle Wirkung des Honigs aus, sodass die Hefe den Zucker in Alkohol umwandeln kann.

900 g Honig

½ Grapefruit, Fruchtfleisch und Schale, in Streifen geschnitten

¼ TL Champagnerhefe (siehe Tipp)

4 EL gekaufter oder selbst gemachter Apfelessig (siehe Seite 27)

TIPP

Champagnerhefe erhalten Sie in einem 5-Gramm-Päckchen, was für die Herstellung von rund 18 l Wein reicht. Champagnerhefe erhalten Sie in jedem Geschäft für Hobby-Braubedarf oder online.

1. Den Honig mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, bis der Honig aufgelöst ist.

2. Den Saft aus den Grapefruitstreifen in den Topf drücken, dann das Fruchtfleisch und die Schale hinzugeben. Topf vom Herd nehmen.

3. Flüssigkeit bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann durch ein Sieb in einen Krug oder ein anderes Gefäß gießen. Champagnerhefe und Essig hinzugeben. Gefäß mit einem Baumwolltuch abdecken und mit einem Gummiband verschließen. Das Gefäß 3–4 Wochen in einer dunklen Ecke stehen lassen. Dabei regelmäßig überprüfen, dass die Essigmutter auf der Oberfläche wächst und schimmelfrei erscheint.

4. Essig nach 4 Wochen probieren, ob er sauer schmeckt (es kann bis zu 3 Monate dauern, bis diese Mischung vollständig in Essig umgewandelt wurde). Essigmutter aussieben und Essig in eine Flasche füllen. Essigmutter für spätere Weiterverwendung aufbewahren. Essig sofort verwenden oder mindestens ein Jahr altern lassen, sodass das Aroma milder wird.

5. Mit der Essigmutter eine neue Charge ansetzen oder einen Teil davon als Starter weggeben.

MINZ-ESSIG-JULEP

ERGIBT 4 DRINKS

Julep ist das offizielle Getränk des Kentucky Derby. Der zusätzliche Säurekick wird Ihnen einen kühlen Kopf bescheren, wenn Sie auf das Gewinnerpferd setzen. Wenn Sie zerstoßene Eiswürfel und einen richtigen Julep-Becher haben, umso besser, aber natürlich schmeckt er auch in jedem anderen Glas und über normalen Eiswürfeln.

4 große Handvoll zerstoßene Eiswürfel

350 ml Bourbon

125 ml Minz-Shrub (Seite 49)

4 frische Minzzweige

1. Vier Gläser oder Julep-Becher zur Hälfte mit zerstoßenen Eiswürfeln füllen.

2. Bourbon und Shrub in einem Cocktail-Shaker mischen. Flüssigkeit zu gleichen Teilen auf 4 Gläser oder Julep-Becher verteilen.

3. Gläser bis oben mit zerstoßenen Eiswürfeln auffüllen. Mit einem Minzzweig garnieren und auf das Pferd mit dem schönsten Namen setzen.

DIRTY ESSIG-MARTINI

ERGIBT 2 DRINKS

Ich mag Martini, der zu 110 Prozent aus kaltem Gin besteht, mit nur einem Hauch von Olivensaft. Diese Variante ist etwas pikanter als mein altes Standardgetränk und es enthält ein wenig Sud von eingelegtem Gemüse und wird auch mit eingelegtem Gemüse garniert. Am liebsten nehme ich dafür Eingelegten Fenchel (Seite 70) hinzu; Saure Gurken (Seite 69) passen für dieses Rezept ebenfalls hervorragend.

175 ml Gin (zum Beispiel Dorothy Parker der New York Distilling Company, aber Tanqueray ist auch toll)

30 ml Sud von eingelegtem Gemüse

2 große Handvoll zerstoßene Eiswürfel

2 Scheiben eingelegtes Gemüse, zum Garnieren

Gin und Sud in einem Cocktail-Shaker mixen und Eis hinzugeben. Schütteln oder rühren und in 2 Martini- oder Cocktailgläser gießen. Mit dem eingelegten Gemüse garnieren und sofort servieren.

GEBRATENES HÜHNCHEN-ADOBO

ERGIBT 4 BIS 6 PORTIONEN

Auf den Philippinen, woher dieses Gericht stammt, wird Palmessig verwendet, der aus dem Saft von Kokospalmen gemacht wird. Falls Sie welchen haben, unbedingt verwenden! Ansonsten sind Apfelessig oder Ananasessig ein guter Ersatz. Der Essig reduziert unerwünschte Bakterien, während das Fleisch mariniert wird. Meistens wird es als Schmorgericht mit dunklem Fleisch serviert, aber dieses Rezept wurde an klassisches, gebratenes, ganzes Hähnchen angepasst. Dazu Reis und die im Rezept beschriebene scharfe Soße servieren.

250 ml gekaufter Palmessig oder gekaufter oder selbst gemachter Apfelessig (Seite 27) oder Ananasessig (Seite 33)

125 ml Sojasoße

1 TL Fischsoße

1 Knoblauchknolle, geschält und gehackt

2 Lorbeerblätter oder 2 TL Kräuter der Provence

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 ganzes Hühnchen (1,3–1,8 kg)

2 EL Allzweckmehl

Gekochter Reis, zum Servieren

TIPP

Wenn Sie das Gericht in nur 3 Stunden kochen möchten, können Sie das Hühnchen auch bei Zimmertemperatur marinieren. Außerdem lassen sich die Zutaten problemlos verdoppeln, sodass Sie 2 Hühnchen machen können, wenn Sie für eine höhere Personenzahl kochen.

1. In einer kleinen, nicht-reaktiven Schüssel Essig, Sojasoße, Fischsoße, Knoblauch, Lorbeerblätter und Pfeffer vermischen. Hühnchen in einen großen Zip-Beutel legen. Essigmischung über das Hühnchen gießen und verschließen. So viel Luft wie möglich herauspressen.

2. Hühnchen mindestens 2 Stunden oder bis zu über Nacht (je länger umso besser) im Kühlschrank marinieren und Beutel ab und an wenden (siehe Tipp).

3. Ofen auf 200 °C vorheizen.

4. Hühnchen aus dem Beutel nehmen, Lorbeerblätter entsorgen und Marinade aufbewahren. Hühnchen in einem Bräter rund 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann das Hühnchen 15 Minuten schmoren und anschließend die Temperatur auf 175 °C reduzieren. 30 Minuten weitergaren, bis das Einstichthermometer in der Hühnchenbrust eine Temperatur von 75 °C aufweist.

5. Hühnchen auf ein Schneidebrett geben und 10 Minuten ruhen lassen. Aufbewahrte Marinade zum Saft in den Bräter geben und Flüssigkeit rund 8 Minuten kochen, bis sie um die Hälfte reduziert ist. Mehl darübergeben und gut verquirlen.

6. Hühnchen mit Reis und Soße servieren.

INDEX

A

Ahornsirup
  Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
  Switchel 56
Alegar 27
Ansatzessige 34
  Chili 36
  Dashi 38
  Earl Grey 37
  Estragon und schwarzer Pfeffer 35
  Grüntee 37
  Schnittlauchblütenessig 39
  Shiso 34
  Vanille 39
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Apfelessig 27, 33
  Fire Cider 53
  Switchel 56
  Vier-Diebe-Essig 55
Apfelsaft-Zimt-Shrub 40

C

Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
Cranberry-Shrub 43
  Essig-Gin-Fizz 63
Curry-Vinaigrette 87

D

Dashi-Essig 38
  Dashi-Mayonnaise 94
  Dashi-Sesam-Vinaigrette 87
Desserts 137, 140, 143–144
  Balsamico-Eiscreme 140
  Essigbonbons 143
  Essigkompott 144
  Essig-Pie 137
Destillierter klarer Essig 15
Dirty Essig-Martini 60

E

Earl-Grey-Essig 37
Eier 74, 103
  Eingelegte Eier 73
  Natürlich gefärbte Ostereier 74
  Russische Eier, eingelegt 103
Eingelegtes und Eingemachtes 64–66, 69–70, 72–73, 76–77, 81–82, 84
  Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
  Eingelegte Eier 73
  Eingelegte, geräucherte Schweinefüße 82
  Eingelegte Jalapeños 77
  Eingelegter Fenchel mit Kardamom 70
  Eingelegter ganzer Knoblauch 81
  Eingelegte Rüben 72
  Eingelegte Trauben 84
  Eingemachte Muscheln 82
  Einmachen, über das 64
  Grundlagen des Einmachens 66
  Saure Gurken 69
  Schnell eingelegte Möhren - und Ingwerscheiben 76
Einmachen, über das 66
Eiscreme, Balsamico 140
Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
Erdnüsse, in Salz und Essig gekocht 106
Essigbonbons 143
Essig kaufen 14, 30
  Balsamicoessig 30
  Sherryessig 30
Essigkompott 144
Essigmutter 25, 29
Essig-Pie 137
Essig, über 11, 54. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; bestimmte Sorten
Estragon und schwarzer Pfeffer-Essig 35

F

Fässer 21, 23
Fenchel, eingelegter, mit Kardamom 70
Fire Cider 53
Fisch 110–111, 117
  Eingelegtem, Sauermilch-Blini mit eingelegtem Fisch 110
  Eingelegter 111
  Mit Reibekuchen 117
Fleischfond, selbst gemacht 116

G

Getränke 59. *Siehe auch* Shrub(s)
  Dirty Essig-Martini 60
  Essig-Gin-Fizz 63
  Essig-Manhattan 59
  Essig-Radler 59
  Fire Cider 53
  Minz-Essig-Julep 60
  Switchel 56
  Vier-Diebe-Essig 55
Gin-Essig-Fizz 63
Grillsoße, schnell 101

Grüntee-Essig 37
Gurken
Cornichons und Cocktailzwiebeln 65
Saure Gurken 69

H

Heidelbeeren 42, 144
Essigkompott 144
Heidelbeer-Shrub 42
Honig
Honigessig 31
Zitronengras-Honig-Shrub 48
Hühnchen
Gebratenes Hühnchen-Adobo 124

I

Ingwer
Fire Cider 53
Möhren-Ingwer-Shrub 45
Schnell eingelegte Möhren- und Ingwerscheiben 76
Switchel 56
In Salz und Essig gekochte Erdnüsse 106

K

Kartoffeln 130
Fisch mit Reibekuchen 117
Kartoffelpüree nach deutscher Art 130
Kartoffelsalat 130
Kartoffelsalat nach deutscher Art 130
Ketchup
BBQ-Soße 95
Würziges, mit Shichimi Togarashi 90
Kleine Charge Essig 25
Knoblauch 53, 87, 131
Eingelegtem, Blattgemüse mit Knoblauch 131
Eingelegter ganzer 81
Fire Cider 53
Rauchige Knoblauch-Vinaigrette 87
Vier-Diebe-Essig 55
Kochen mit Essig 102
Kohlsalat 109
Kompott, Essig- 144
Kräuter
Fire Cider 53
Vier-Diebe-Essig 55
Kürbis, in Essig gedünstet 134

L

Lammnacken, geschmorter 126

M

Malzessig 27, 34. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Meeresalgensalat 107
Mignonette, Shiso- 98
Minze
Minz-Shrub 49
Pesto, mit Radiatori-Pasta 112
Möhren 76
Möhren-Ingwer, schnell eingelegt 76
Möhren-Ingwer-Shrub 45
Muscheln, eingemachte 82

N

Nie endender Essig 29

O

Obstessige 11, 33
Rezept 33

P

Pasta 112
Minzpesto mit Radiatori-Pasta 112
Pesto, Minz- mit Radiatori-Pasta 112
Pfeffer. *Siehe* Schwarzer Pfeffer
Physalis-Chutney 97
Pie-Boden 139
Pie, Essig- 137
Probiotischer Essig 17

R

Radler, Essig- 59
Reibekuchen, Fisch mit 117
Reis
Sumeshi-Schale 133
Reisweinessig 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Rhabarber
Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
Rind 122
Sauerbraten 122
Roséessig 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
Rotkohl, gerösteter 128
Rotweinessig 11, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Rüben, eingelegte 72

S

Sake-Essig. *Siehe* Reisweinessig
Salat
  Kartoffelsalat, deutscher 130
  Kohlsalat 109
  Meeresalgen- 107
Sauerbraten 122
Saure Gurken 69
Schnittlauchblütenessig 39
Schwarzer Pfeffer und Estragon-Essig 35
Schweinefüße, geräuchert, eingelegt 83
Schweinekotelett in pikanter Sosse 121
Selbst gemachter Essig 24, 31, 33. *Siehe auch* Ansatzessige
  Geschmacksvarianten 27
  Honigessig 31
  Kleine Charge Essig 25
  Lagerung und Alterung 29
  Nie endender Essig 29
  Obstessig 33
  Orléans-Verfahren 30
  Perfektionierung und Fehlerbehebung 22
  Über 10
  Utensilien und Hilfsmittel 18
Senf 92
  Echter Senf 91
  Senfkaviar 92
Sesam
  Dashi-Sesam-Vinaigrette 87
Sherryessig 30
Shichimi Togarashi, würziges Ketchup mit 90
Shiso-Mignonette 98
Shrub(s) 40, 42-45, 48-50, 59-60, 63
  Cranberry-Shrub 43
  Erdbeer-Rhabarber-Shrub 44
  Essig-Gin-Fizz 63
  Essig-Radler 59
  Heidelbeer- 42
  Minz-Essig-Julep 60
  Minz-Shrub 49
  Möhren-Ingwer-Shrub 45
  Rosmarin-Ahorn-Shrub 50
  Zimt-Apfelsaft-Shrub 40
  Zitronengras-Honig-Shrub 48
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Soßen und Würzmittel 86, 91, 94–95, 97–98, 100–101
  Basis-Vinaigrette mit Varianten 86
  BBQ-Soße 95
  Dashi-Mayonnaise 94
  Echter Senf 91
  Geröstete Chilisoße 100
  Physalis-Chutney 97
  Schnelle Grillsoße 101
  Senfkaviar 92
  Shisho-Mignonette 98
  Würziges Ketchup mit Shichimi Togarashi 90
Sumeshi-Schale 133
Suppe, Zwiebel- 114
Switchel 56

T

Tee
  Earl-Grey-Essig 37
  Grüntee-Essig 37
Trauben, eingelegte 84
Trinkessige. *Siehe* Shrub(s)

V

Vanilleessig 39
Vier-Diebe-Essig 55
Vinaigrette 86-87
  Curry- 87
  Dashi-Sesam- 87
  Grundrezept 86
  Rauchige Knoblauch- 87
  Würzige- 87

W

Weinessige 11, 14, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig
Weißweinessig 11, 27. *Siehe auch* Selbst gemachter Essig; Weinessige
Würzmittel. *Siehe* Soßen und Würzmittel

Z

Zimt-Apfelsaft-Shrub 40
Zitronen
  Switchel 56
  Zitronenschalen-Basilikum-Essig 38
Zitronengras-Honig-Shrub 48
Zwiebeln 65, 114
  Cocktailzwiebeln und Cornichons 65
  Meine Zwiebelsuppe 114

Harry Rosenblum

Die Essigbibel

Mit selbst gemachtem Essig Gerichte und Getränke verfeinern und neu kreieren

160 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de