

Harry Rosenblum

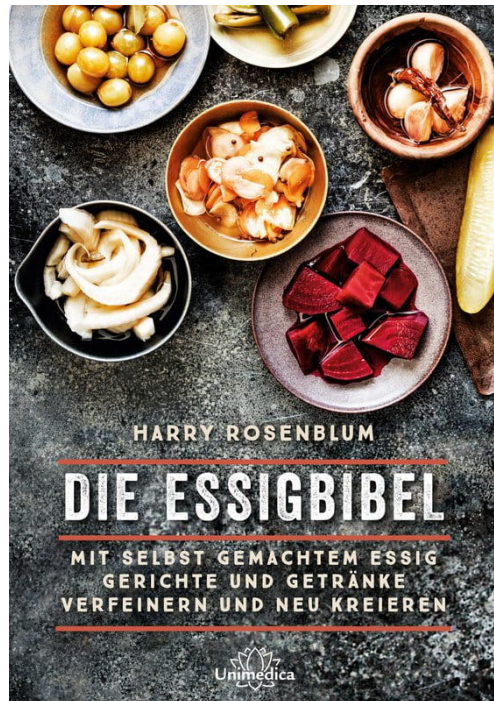
Die Essigbibel

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

I N H A L T



ESSIG - DIE BASICS • 9

BASISSESSIGE, 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 Oliven-saft. 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 Ingwer-
scheiben 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 Knob-
lauch 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 Es-
sig; 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 Sose 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

I N H A L T



ESSIG - DIE BASICS • 9

BASISSESSIGE, 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 Oliven-saft. 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 Ingwer-
 scheiben 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 eingeleg-
 tem 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 Ingwer-
scheiben 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 Knob-
lauch 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 Es-
sig; 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