Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Fermentierte Zitrone – Gewürzpaste aus Zitronenresten

Zubereitungszeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Zutaten

Zitronenschalen bzw. -reste

Naturbelassenes Salz, ohne Rieselhilfen

Kombucha oder naturtrüber Apfelessig

Honig

Zubereitung

1.

Die Zitronenreste, z. B. nach dem Pressen von Zitronensaft, in kleine Stücke schneiden und in einem luftdichten Glas sammeln. Lediglich die Kerne aussortieren und entfernen.

2.

Je nach Menge an Zitronen ca. 2 % Salz (d. h. ca. 2 g Salz pro 100 g Zitronen) darüber verteilen und mit den Zitronen vermengen.

3.

Luftdicht verschließen und im Kühlschrank lagern, damit diese in der Zwischenzeit nicht schimmeln.

Bitte nur unbehandelte Bio-Zitronen verwenden und dieses trotzdem vorher gut waschen. Beim Salz sollte ebenfalls nur naturbelassenes Salz ohne Rieselhilfen und ohne Bleichmittel verwendet werden.

4.

Das Ganze so lange sammeln und wiederholen, bis das Glas voll ist und die gewünschte Menge erreicht.

5.

Anschließend alles in ein Gefäß oder einen Hochleitungsmixer umfüllen und nach Geschmack Honig hinzufügen.

Bei mir ist es meisten nur 1 EL pro Glas, da ich die Paste eher weniger süß und mehr sauer bevorzuge. Je nach Menge an Honig verändert sich die Gewürzpaste von Sauer, über Süß-Sauer, Richtung süßlich.

6.

Die Masse mit einem Pürierstab oder im Hochleistungsmixer pürieren. Nach und nach immer wieder einen Schluss Flüssigkeit hinzufügen. Dies so lange wiederholen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Ich bevorzuge eine cremige, gleichmäßig, homogene Paste.

Für die Flüssigkeit kann entweder fertiger Kombucha oder eine Apfelessig-Wasser-Mischung genutzt werden. Auch die Menge an Apfelessig ist hierbei flexibel, je nachdem wie sauer man das Ergebnis möchte. Ich würde mit einer 50 % Mischung starten.

In beiden Fällen dient die Flüssigkeit auch als Fermentationsstarter und bringt direkt das richtige Milieu in die Gewürzpaste für eine optimale Fermentation. Daher sollte auch nur naturtrüber, nicht pasteurisierter Apfelessig verwendet werden, da wir dafür lebende Mikroorganismen benötigen.

7.

Die Masse probieren und falls nötig nochmal nachsalzen. Wenn man sich vorher bereits an die 2 % Regel gehalten hat, ist dies normalerweise nicht mehr nötig. Die Paste sollte allerdings wirklich gut salzig schmecken.

8.

Wenn man mit dem Ergebnis zufrieden ist, das Ganze wieder in das luftdichte Glas umfüllen und glattstreichen.

9.

Zum Schluss nochmal einen Schuss Kombucha oder Apfelessig-Wasser-Mischung darüber geben um die Masse zu „versiegeln“ und das Glas luftdicht verschließen.

10.

Nun für 5–7 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Dabei vor allem die ersten Tage regelmäßig „lüften“, damit bei der Fermentation entstandene Gase entweichen können.

11.

Anschließend in den Kühlschrank stellen und nochmal ca. 3 Wochen weiter fermentieren lassen.

12.

Nun ist die Gewürzpaste fertig und kann jederzeit verwendet werden.

Luftdicht gelagert hält sich diese ohne Probleme mindestens 3–6 Monate, aber auch bis zu 1 Jahr im Kühlschrank.

Wichtig hierbei auf die Hygiene achten, Fermente mögen keine Seifenreste, Tierhaare oder dreckiges Geschirr. Daher bei der Zubereitung und der Nutzung immer auf ausreichend Hygiene achten und man hat lange Freunde an der selbstgemachten Gewürzpaste.

Diese ist besonders gut geeignet, um Fisch, Hühnchen, Lamm, Linsen oder Gemüse zu marinieren, mediterrane Soßen damit abzuschmecken oder um sie in Dressings und Dips zu verwenden.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Statt aus Zitronenresten oder lediglich Zitronenschalen kann die Gewürzpaste natürlich auch aus ganzen Zitronen zubereitet werden. Dazu die Kerne entfernen und den Saft einfach mitnutzen. Dafür wird später weniger Flüssigkeit in Form von Kombucha oder Apfelessig benötigt. Dennoch sollte nicht ganz darauf verzichtet werden, da diese beiden Fermente als Fermentationsstarter fungieren.

Des Weiteren können natürlich auch noch diverse Kräuter und Gewürze zur Paste gegeben werden. Wie wäre es Lorbeerblätter-Blätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Ingwerstreifen oder noch Chiliflocken mit zur fertig pürierten Masse ins Glas zu geben. Dabei sollten die Gewürze am besten seitlich oder unten im Glas liegen und nicht oben aufschwimmen, um eine Schimmelbildung zu verhindern.

Generell ist es auch möglich, den Salzgehalt nach Geschmack anzupassen. Dabei ist allgemein für die Fermentation ein Salzgehalt zwischen 1 und 5 % möglich. Bei mehr als 4 % wird das Ferment allerdings schnell zu salzig für unsere Geschmacksknospen und bei noch höherem Salzgehalt ab ca. 10 % oder mehr findet keine Fermentation mehr statt. Innerhalb dieses Bereichs kann der Salzgehalt aber nach persönlichem Geschmack individuell angepasst werden.

Ebenso verhält es sich wie oben bereits geschrieben auch mit der Säure durch Kombucha oder Apfelessig und der Süße durch den Honig.

Auch ohne einen Fermentationsstarter wie Kombucha oder Apfelessig klappt die Gewürzpaste und es kann eine Fermentation stattfinden. Dabei kann es aber unter Umständen länger dauern bis diese startet und die Paste muss unter Umständen länger bei Raumtemperatur stehen gelassen werden. Zudem ist die Gefahr, dass die Masse schimmelt oder sich die „falschen“ Mikroorganismen vermehren erhöht.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die gesundheitlichen Vorteile der verwendeten Zutaten sind bemerkenswert und tragen zur Nährstoffdichte der Gewürzpaste bei.

Zitronenschalen sind nicht nur reich an Vitamin C, das für die Stärkung des Immunsystems und die Förderung der Hautgesundheit bekannt ist, sondern enthalten auch Flavonoide, die antioxidative Eigenschaften besitzen. Diese Verbindungen helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und können somit das Risiko chronischer Krankheiten verringern. Darüber hinaus sind Zitronenschalen eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und ein gesundes Mikrobiom fördern.

Das naturbelassene Salz, das ohne Rieselhilfen auskommt, spielt eine wichtige Rolle bei der Fermentation. Es hilft, die richtigen Bedingungen für die Entwicklung von probiotischen Bakterien zu schaffen, die für die Darmgesundheit von entscheidender Bedeutung sind. Diese Bakterien können die Verdauung verbessern, das Immunsystem stärken und sogar die Stimmung positiv beeinflussen. Zudem enthält hochwertiges Salz Mineralien wie Magnesium und Kalium, die für die Aufrechterhaltung des Elektrolythaushalts im Körper wichtig sind.

Kombucha oder naturtrüber Apfelessig bringt zusätzliche gesundheitliche Vorteile mit sich. Er ist reich an Essigsäure, die nachweislich den Blutzuckerspiegel regulieren und die Insulinempfindlichkeit verbessern kann. Darüber hinaus enthalten beide Probiotika, die die Darmflora unterstützen und die Verdauung fördern. Die enthaltenen Antioxidantien können zudem entzündungshemmend wirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Mehr zum Thema Kombucha findest du im Artikel „Kombucha Tee – Vorteile, Rezept und Herstellung“ und alle Informationen zum Apfelessig gibt es in den Artikeln „Apfelessig ist gesund – 25 verblüffende Vorteile und Anwendungen“ und „Für was ist Apfelessig gut?“.

Honig, als natürlicher Süßstoff, ergänzt die Paste nicht nur geschmacklich, sondern bringt auch gesundheitliche Vorteile mit sich. Er hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Infektionen helfen können. Zudem enthält Honig eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, darunter B-Vitamine, Vitamin C und Mineralien, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Zubereitung von fermentierten Zitronen als Gewürzpaste eine kreative und gesunde Möglichkeit darstellt, Zitronenreste sinnvoll zu nutzen. Die Kombination aus Zitronenschalen, naturbelassenem Salz, Essig und Honig sorgt nicht nur für einen einzigartigen frischen, fruchtigen Geschmack, sondern auch für zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Dieses Rezept ermutigt dazu, nach Gefühl zu arbeiten und die eigenen Vorlieben in die Zubereitung einfließen zu lassen, was zu einem stets schmackhaften Ergebnis führt. So lecker können Küchenabfälle sein.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela