

RALPH SCHELLING

WAS LANGE GÄRT

... wird ein famoser Durstlöscher. Kennen Sie Kombucha? Das fermentierte Teegetränk schmeckt selbst gemacht viel besser. Vor allem jetzt, wo der Holunder blüht.

Foto: Daniel Valance

Damit wir uns richtig verstehen: nichts gegen ein kühles Helles bei diesen Temperaturen. Aber fast so gern serviere ich meinen Gästen Kombucha, zum Beispiel mit Holunderblüten, die im Moment gerade Saison haben. Ich mag den erfrischenden, leicht prickelnden Geschmack dieses fermentierten Tees – für die Gärung ist ein spezieller Pilz zuständig, ähnlich einer Essigmutter.

Den besten Kombucha trank ich im In-Lokal Baroo in Los Angeles (5706 Santa Monica Blvd), und zwar einen mit Passionsfrucht und Verveine. Was ich damit sagen möchte: Sobald man einmal auf den Geschmack gekommen ist, sind der Kombucha-Fantasie keine Grenzen gesetzt! Ich empfehle jedoch, auf Aromen wie Zitrone oder Apfel, die zusätzliche Säure ins Getränk bringen, zu verzichten. Die Gärung verleiht dem Kombucha bereits genügend Säure.

Doch der Kombucha schmeckt nicht nur toll, er ist auch schon fast unanständig gesund. Zwar kein Wunderheilmittel, wie einige behaupten, aber er enthält die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ und C sowie Folsäure, rechtsdrehende Milchsäure, Aminosäuren, antibiotische Stoffe und ein klein wenig Alkohol (ca. 0.5%).

Den Kombuchapilz kann man übrigens mit Freunden teilen, denn er lebt und wächst ständig. Einfach in Stücke schneiden und verschenken.

Der Spitzenkoch

Ralph Schelling lebt in Zürich und ist Private Chef mit einer Spürnase für kulinarische Highlights. Ob auf Reisen ins Ausland oder in den Thurgau, in den Wald oder in die Wüste: Er ist für annabelle unterwegs in Gourmet-Mission und bringt Rezepte heim, die er lustvoll neu inszeniert.

Verfolgen Sie Ralph Schellings Abenteuer:
annabelle.ch/ralphschelling
Instagram: ralph.schelling

Meine Tipps

– Ich setze Kombucha mit Birnendicksaft an, da wir in der Schweiz eine Überproduktion an Birnen haben. Der von Toni Odermatt ist mein Favorit, es gibt ihn bei Schwarzenbach.ch. – Winter-Variante mit Hagebutten und Rosen: Dazu Hagebutten (nach dem ersten Frost pflücken, dann sind sie weich wie Marmelade) samt Kernen zerdrücken und getrocknete Rosenblätter im Kombucha ziehen lassen. – Keine frischen Holunderblüten? Einfach durch 3 bis 4 EL Holunderblütensirup ersetzen, dafür den Zucker im Rezept weglassen. – Kombuchapilz bestellen: kombucha.ch



Geschmackssache: Den Kombucha schon nach 4 oder 5 Tagen probieren. Ich mag ihn stark respektive lange fermentiert, sodass er schon einen ganz leichten Essiggeschmack hat

KOMBUCHA MIT HOLUNDERBLÜTEN

Für 1 Liter

1 l Wasser
ca. 5 g Grüntee
1 Handvoll frisch gepflückte Holunderblüten
80 g Birnendicksaft
20 g Rohrzucker
ca. 1 dl Kombuchapilz mit Flüssigkeit

Ausserdem

beliebiges Gefäss
Stofftuch
Gummiband oder Schnur
Eiswürfel
Zitronenmelisse

Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Tee und Holunderblüten ca. 10 Minuten darin ziehen lassen und absieben. Birnendicksaft und Rohrzucker dazugeben und die Flüssigkeit abkühlen lassen. Zusammen mit dem Kombuchapilz in ein sauberes Gefäss geben. Dieses mit einem Stofftuch und mit einer Schnur oder einem Gummiband verschliessen und bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort 8 bis 12 Tage fermentieren lassen. Kombuchapilz aus der Flüssigkeit entfernen und das Getränk nach Belieben mit Eis und Zitronenmelisse geniessen.

Keine Angst, das Rezept muss nicht genau eingehalten werden, und auch mässige Temperaturschwankungen steckt der Kombuchapilz weg. Man kann zum Beispiel mit dem Zuckergehalt spielen: Weniger Zucker als im Rezept angegeben ergibt einen Kombucha mit milder Säure, mit mehr Zucker wird der Kombucha fast wie Essig und kann in einer Vinaigrette verwendet werden. Einfach ausprobieren, es gelingt eigentlich immer!

Zeitbedarf: ca. 10 Minuten plus 8 bis 12 Tage Fermentation

Fertigen Kombucha in PET-Flaschen im Kühlschrank lagern. Da der Gärprozess verlangsamt weitergeht, gewinnt das Getränk an Säure. Innerhalb von etwa 1 Monat geniessen.

Mit dem Kombuchapilz neuen Kombucha ansetzen oder ihn bis zum Wiedergebrauch einfrieren. Der Kombuchapilz kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden – braucht jedoch immer Nahrung (Zucker), sonst stirbt er.