



## Kombucha:

In den letzten Jahren ist immer wieder vom Kombucha zu hören und zu lesen.  
**Was ist Kombucha? Wie stellt man ihn her?**

Der Kombucha hat seinen Ursprung im asiatischen Raum. Schon vor über 2000 Jahren soll er in China genutzt worden sein. Näheres finden Sie unter: [Historisches](#)

■ Dem Kombucha werden die verschiedensten Heilwirkungen nachgesagt. Ist er wirklich das Allheilmittel? Welche Inhaltstoffe machen das Kombuchagetränk so wertvoll? Diese und viele andere Fragen versuche ich zu beantworten auf der Seite: [Anwendung](#)

■ Mit Hilfe eines Kombuchapilzes kann man das gesunde Kombuchagetränk herstellen. Sie benötigen neben dem Kombuchapilz lediglich Tee und Zucker. Wenn Sie einige Grundregeln beachten steht der eigenen Herstellung von Kombucha nichts mehr im Wege: [Herstellung](#)

## Historisches:

Für die Herkunft des europäischen Namens Kombucha gibt es die unterschiedlichsten Erklärungsversuche. Der wahrscheinlichste ist der Sachverhalt, daß ein Algenteegetränk aus Riementang in Japan schon seit Jahrhunderten diesen Namen trägt - und dieses Teegetränk der Namensgeber für das bei uns gern getrunkene Teegetränk (welches aus gesüßtem Tee mit Hilfe einer speziellen Hefen- und Bakterienkultur durch Fermentierung zubereitet wird) darstellt.

Der Kombuchapilz selbst hat seinen Ursprung wahrscheinlich in Osteuropa/Asien wobei hier im Internet die verschiedensten Angaben existieren. Auf vielen Seiten wird davon gesprochen, daß der Kombuchapilz bereits vor über 2000 Jahren in China genutzt wird. Und auch in Japan und Korea soll dieser seit längerer Zeit existieren.

Der Kombuchapilz bzw. das daraus erzeugte Teegetränk hat in den verschiedenen Regionen die verschiedensten Bezeichnungen und wird vor allem in Rußland, China und Japan in der Volksmedizin als bewährtes Hausmittel eingesetzt. Die daraus entstandenen Bezeichnungen wie: "Heldenpilz", "Japanisches Mütterchen", "Gichtquelle", "Pilz des langen Lebens (Champignon de longue vie)" deuten auf die Bedeutung und die Heilkraft welche diesem "Wunderpilz" zugeschrieben wurde.

In unseren Breiten wird der Kombuchapilz erst seit den letzten Jahren wieder intensiver genutzt. Aus Überlieferung weiß ich, daß bereits vor dem 2. Weltkrieg in Regionen Schlesiens ein Kombuchapilz in vielen Haushalten ständig mit schwarzem Tee und Zucker versorgt werden mußte. Wahrscheinlich ist durch den 2. Weltkrieg und die damit verbundene Lebensmittelknappheit die Bedeutung des Teepilzes teilweise verloren gegangen. In den 70er Jahren ist mir die vereinzelte Nutzung des Kombuchas auf dem Gebiet der DDR bekannt.

Ende der Neunziger Jahre kamen diverse Kombucha-getränke als Flaschenabfüllung auf den Markt. In dieser Zeit wollten viele die Selbstherstellung des Kombuchagetränkes probieren und die Suche nach einer lebenden Kombuchakultur begann. Die Ursache dafür lag sicherlich zum einen in dem damals recht hohen Preis des Kombuchagetränkes (zwischen 6 und 10 DM [ca. 3 bis 5 Euro]) und zum anderen in den nur teilweise vorhandenen positiven Eigenschaften eines industriell gefertigten und abgefüllten Gärproduktes.

## Anwendung:

■ Die Angaben auf dieser Seite gelten nur für das selbst hergestellte Kombuchagetränk. Die industriell gefertigten Getränke besitzen leider nicht die vollen positiven Eigenschaften.

*Bericht der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen:*  
"Kombucha ist ein leicht alkoholisches Gärgetränk auf der Basis von grünem, schwarzem oder Kräutertee. Zur Herstellung wird der gezuckerte Tee mit dem gallertartigen Kombuchapilz, der aus Bakterien und Hefen besteht, vergoren. Dabei entstehen vorwiegend Gluconsäure, Essigsäure und geringe Mengen Alkohol (0,1 bis 1,5 Prozent). Industriell hergestellter Kombucha wird aus Gründen der Haltbarkeit pasteurisiert. Das tötet die Mikroorganismen im

Gärgetränk ab - sie werden unwirksam."

In der Literatur sowie im Internet wird von verschiedenen Beschwerden berichtet, welche durch die Anwendung von Kombucha deutlich gelindert oder sogar geheilt worden sind. Der Kombucha wirkt nicht auf ein spezielles Körperorgan, sondern beeinflusst durch seine entgiftende Wirkung den gesamten Organismus positiv und trägt zur Stabilisierung der Stoffwechsellehre bei. Das bewirkt beim Menschen eine Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte, eine Wiederbelebung des geschädigten Zellstoffwechsels sowie eine Wiederherstellung und Festigung des Wohlbefindens.

■ In verschiedenen Quellen wird von folgenden Hauptanwendungsgebieten gesprochen:

- Entgiftung, Entschlackung und Zellstärkung
- .Stärkung der Immunabwehr
- .Regulierung des internen Milieus
- .Stoffwechselharmonisierung
- .Harmonisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts
- .Rheumatischer Formenkreis
- .Verdauungsbeschwerden
- .Migräne
- .Regulierung der Darmflora
- .antibiotische Wirkung.

■ Diese Anwendungsgebiete haben u.a. die Heilung folgender Krankheiten zur Folge (in alphabetischer Reihenfolge):

<b>Akne</b>	<b>Bronchitis</b>	<b>Hautprobleme</b>	<b>Muskelkater</b>
<b>Appetitlosigkeit</b>	<b>Cholesterin</b>	<b>Heuschnupfen</b>	<b>Nierenleiden</b>
<b>Arthritis</b>	<b>Darmflora</b>	<b>Immunschwäche</b>	<b>Rheuma</b>
<b>Arthrose</b>	<b>Ekzeme</b>	<b>Kopfschmerzen</b>	<b>Schlafstörungen</b>
<b>Asthma</b>	<b>Entschlackung</b>	<b>Magen-Darm-Probleme</b>	<b>Stoffwechselbeschwerden</b>
<b>Blasenleiden</b>	<b>Erkältung</b>	<b>Migräne</b>	<b>Übelkeit</b>
<b>Bluthochdruck</b>	<b>Gicht</b>		

■ Was macht den Kombucha so universell einsetzbar gegen die verschiedensten Krankheiten? Eine Ursache liegt sicherlich in der ausgewogenen Zusammensetzung des hergestellten Kombuchagetränkes. In der Literatur/Internet werden u.A. folgende Inhaltsstoffe angegeben:

**Säuren**  
Glucuronsäure  
Milchsäure

**Vitamine**  
B1  
B2

**Fermente**  
Invertase  
Amylase

Essigsäure	B3	Katalase
Apfelsäure	B6	Saccharase
Weinsäure	B12	Lab
Bernsteinsäure	C	
Malonsäure	14 verschiedene Aminosäuren	
Zitronensäure		
Oxalsäure		

- Dem Kombucha werden umfangreiche Heilkräfte nachgesagt, er ersetzt jedoch keine gesunde Lebensweise und schon gar nicht den Gang zum Arzt.

## Alkohol im Kombuchagetränk - ein Problem?

Im vergorenen Kombuchakwass ist in geringer Menge Alkohol enthalten. Bei der normalen Kombuchagärung wird der Alkoholgehalt niedrig gehalten und liegt bei etwa 0,5 Volumenprozent (etwa 4 g pro Liter). Dieser Wert kann je nach Gärbedingungen variieren. Der genannte Alkoholgehalt ist so viel wie im sogenannten alkoholfreien Bier. In normalem Bier sind etwa zehnmal soviel Alkoholprozente enthalten (rund 5 %). Etwas Alkohol ist übrigens auch in vielen Fruchtsäften, Essig und sogar in manchen Weißbrotsorten und Lebensmitteln zu finden, zum Beispiel in Tütensuppen und Kuchen. Nach den Leitsätzen für Fruchtsäfte von 1997 sind in Fruchtsäften bis zu 0,36 Volumenprozent Alkohol erlaubt (3 g pro Liter). Dieser zulässige Alkoholgehalt wird bei guten Säften in der Regel nicht erreicht, kann aber zum Beispiel in Apfelsaft auftreten, der aus schon leicht angegorenen Äpfeln zubereitet wurde.

Der geringe Alkoholgehalt in Kombucha ist normalerweise in körperlicher Hinsicht unschädlich. Für den Alkoholkranken bedeutet jedoch jedes bewußte Zusichnehmen von Alkohol eine psychologische Gefahr und es wird deshalb von Kombucha vorsichtshalber abgeraten.

Professor Rainer Tölle von der Klinik für Psychiatrie der Universität Münster warnte vor allem entwöhnte Alkoholiker vor dem Genuss sogenannter alkoholfreier Biere und Fruchtsäfte. Für sie können wegen der hohen Sensibilität für die psychischen und physischen Wirkungen des Alkohols selbst so kleine Mengen noch gefährlich werden. Diese Warnung kann entsprechend auf das den gleichen Alkoholgehalt enthaltene Kombuchagetränk übertragen werden.

### *Ich fahre in Urlaub*

**Was mache ich während dieser Zeit mit meinem Kombuchapilz?**

### **Zeitweise Unterbrechung der Kombuchazubereitung**

Eine oft gehörte Frage lautet: "Ich fahre in Urlaub. Was soll ich während dieser Zeit mit meinem Kombuchapilz machen?" Fragen wir doch mal Prof. Henneberg (1926). Er gibt auf Seite 379 seines Handbuchs für Gärungsbakteriologie diese Empfehlung: "*Wird mit der Teekwassbereitung*

*einige Zeit ausgesetzt, so läßt man einen größeren Rest im Teekwäßgefäß und stellt letzteres möglichst kühl. Der Pilz bleibt auf diese Weise 3-4 Wochen lebensfähig. Der vor dem Wiedergebrauch abzugießende, sehr saure Teekwäßrest kann wie jeder versehentlich zu sauer gewordene Teekwäß als Speiseessig Verwendung finden."*

Nach meinen Erfahrungen halte ich jedoch den von ihm genannten Zeitraum von 3-4 Wochen als zu niedrig angesetzt. Bei kühler Temperatur, z.B. in einem Kellerraum mit 8-10° C bleibt der Pilz monatelang lebensfähig. Ich hörte von einer Frau, die entgegen den Wünschen ihres Mannes keinen Kombuchakwäß mehr herstellen wollte. Sie stellte den Pilz unbeachtet in den Keller, in der Hoffnung, er gehe ein. Aber diesen Gefallen tat ihr der Pilz nicht. Da ihr Mann darüber so traurig war, daß seine Frau keinen Kombuchatrunk mehr braute, holte sie den Teepilz nach einigen Monaten wieder in den Wohnbereich und startete einen neuen Gärversuch und es klappte.

**Ich empfehle für den Fall, daß Sie den Pilz einmal längere Zeit allein lassen müssen, folgende Methode, bei der kein Schaden entstehen kann: Legen Sie den Pilz kurz vor Ihrer Abreise in ein offenes Gefäß mit frischem gezuckerten Tee und der üblichen Beigabe eines Teils fertigen Getränks. Stellen Sie dieses Gefäß, mit Gaze abgedeckt, an einen etwas kühleren Ort, z.B. in ein sauberes Regal im Keller. Durch die niedrige Temperatur verlangsamt sich die Aktivität des Pilzes beträchtlich, aber er stirbt nicht ab. So können Sie ihn wochenlang stehen lassen. Gleichzeitig mit Ihnen kann dann auch der Pilz seine Arbeit wieder aufnehmen.**

Man hört gelegentlich auch den Rat, den Pilz in ein Schraubglas zu legen, etwas fertigen Kwaß einzufüllen und das verschlossene Glas in den Kühlschrank zu stellen. Ich halte es für überflüssig, den Kühlschrank während längerer Abwesenheit nur wegen des Kombuchapilzes zu betreiben, wenn die Aufbewahrung im kühlen Keller genausogut funktioniert. Außerdem wird die Anlaufphase des Pilzes nach seinem Kühlschrankaufenthalt länger dauern als nach dem Kellerdasein. Bei der weniger niedrigen Temperatur im Keller sinkt seine Lebenstätigkeit nicht auf den Nullpunkt. Im Kühlschrank, wo er ohne Sauerstoff und bei 4° C darben muß, werden die Mikroorganismen ihre Lebensvorgänge jedoch so gut wie völlig einstellen und nach Umstellung der Bedingungen mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Phase der Verzögerung reagieren.

## *So bekämpfen Sie die umherschwirrenden Essigfliegen*

1. Eine geniale und billige Lösung: Die "Pril-Methode". Stellen Sie ein Schälchen oder Schüsselchen auf. Schütten Sie etwas Kombuchagetrränk hinein. Geben Sie einen Spritzer "Spüli", "Pril" oder ein anderes Geschirrspülmittel dazu, das die Oberflächenspannung der Flüssigkeit beseitigt. Die Essigfliegen kommen angeschwirrt - und versinken

ertrinken in der Flüssigkeit. Sie werden staunen, diese Methode funktioniert äußerst gut.

**2.** Eine weitere sehr wirksame Waffe gegen die Essigfliegen, allerdings etwas teurer (rund 25 Euro), ist das "Schwarzwälder Muckenglas". Dieses Muckenglas wird nach einem alten Original angefertigt, das sich im Freilichtmuseum "Vogtsbauernhöfe Gutach" Ortenaukreis befindet. Unsere erforderlichen Vorfahren setzten solche Gläser zur Bekämpfung der Muckenplage im Schwarzwald ein (Mucken = Fliegen). Beschreibung: Ein runder Glaskolben mit drei Glasbeinen. Unten ist eine Öffnung und daran schließt sich eine muldenartige Rinne an. In diese Rinne schütten Sie Kombucha. Die Plagegeister werden von dem aromatischen Duft angelockt und kriechen durch die Öffnung. Sie sind allerdings zu dumm, um zu begreifen, daß sie dort, wo sie reingekommen sind, wieder rausflüchten können. Sie schwirren im Glas umher und ertrinken schließlich in der Flüssigkeit in der Rinne.



## Dürfen Menschen, die an einer Pilzkrankheit (*Candida*) leiden, Wasserkefir und Kombucha trinken?

Wenn jemand "Candida" hört, denkt er unwillkürlich gleich an *Candida albicans*. In Wirklichkeit gibt es rund 200 *Candida*-Arten, von denen die meisten allerdings wertvoll oder harmlos sind, z.B. *Candida kefyr*, *C. vini*, *Candida robusta* (Backhefe). Das Reich der Pilze ist sehr vielseitig. Zu den Pilzen gehören auch die Hefen (Hefepilze). Hefepilze (vor allem *Schizzosacharomyces Pombe*) sind auch in der Kombucha-Symbiose und dem damit hergestellten Getränk enthalten. Man muß jedoch unterscheiden: Es gibt pathogene (schädliche) und apathogene (unschädliche) Pilze. So sind z.B. Bier- und Backhefen niemals krankmachend. Die in Kombucha enthaltenen Pilzarten gehören nach übereinstimmender Ansicht von Experten ebenfalls zu der unschädlichen Kategorie. Die Schädlichkeit der pathogenen Pilze (z.B. *Candida albicans*) wird durch das Vorhandensein

unschädlicher Hefepilze nicht vergrößert. Pilze sind allgegenwärtig (ubiquitär) und in unzähligen Nahrungsmitteln vorhanden, so in Brot, Käse usw. Von Candida albicans befallene Patienten dürften ja dann fast nichts mehr essen. Nach meiner bisherigen Erkenntnis bestehen deshalb aus mykologischer Sicht **keine Bedenken**, daß Candida albicans-Patienten Kombucha trinken. Dies hat mir Prof. Rieth aus Hamburg, die führende Kapazität auf dem Gebiet der Mykologie (Lehre von den Pilzkrankheiten), bestätigt.

Eine anderer Gesichtspunkt ist der in dem Kombuchagetränk enthaltene Restzucker. Pilze lieben bekanntlich Zucker, und von Pilzkrankheiten befallene Patienten sollen deshalb bei einer Pilzdiät möglichst jeden Zucker meiden. Sie müßten also das Kombucha-Getränk gründlich durchgären lassen (was bei Wasserkefir schwierig ist, siehe oben), so daß der Zucker weitgehend in die anderen Stoffwechselprodukte umgewandelt und damit nicht mehr vorhanden ist. Das Getränk schmeckt dann natürlich sehr sauer und ist nicht jedermanns Geschmack.

Andererseits können durch das Kombuchagetränk die Abwehrkräfte gestärkt werden und damit gegen Candida albicans wirken. Für das intakte Immunsystem sind Infektionen mit den natürlich vorkommenden Pilzen, die über die Lunge oder den Darm aufgenommen werden, normalerweise keine Gefahr. **Wenn wir nun durch Kombucha die Immunabwehrkräfte stärken, so unterstützen wir auch die körpereigene Abwehr gegen pathogene Pilze.**

## *Herstellung:*

### ■ **Sie benötigen für die Herstellung von 1 Liter Kombuchagetränk:**

- 200g Kombuchastartset
- 6 Eßlöffel Zucker
- 1 Eßlöffel schwarzer Tee
- 2 Eßlöffel grüner Tee (oder anderer je nach Geschmack)
- 1 Gärgefäß für ca. 1,1 Liter (z. B. Rumtopf)
- 1 Abdecktuch (z. B. kl. Geschirrhandtuch)
- 1 Verrschlußspanner (z. B. Gummiring)
- 1 Haarsieb
- 1 Trichter
- 1 Flasche a 1 Liter mit Schraubverschluß

Die Angaben beziehen sich auf einen ca. 100g schweren Kombuchapilz und ca. 100ml Ansatzflüssigkeit. (Entspricht der Menge des unter Bestellung zu findenden 200g Kombuchastartersets.) Sollten Sie mit einem größeren Pilz arbeiten sind die Zutaten entsprechend zu vervielfachen.



## Anleitung:

1 Liter Wasser aufkochen.

1. Tee in das Wasser geben. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Teesorte ist egal, es sollte jedoch mind. 30% schwarzer Tee dabei sein.  
**Wichtig:** Tees aus ökologischem Anbau und Kräutertees sind leider nicht zu empfehlen, da diese oft unreiner im Verhältnis zu industriellem Tee sind.
2. Teeblätter durch ein Sieb abseihen bzw. Teebeutel aus dem Wasser nehmen.
3. Den Zucker im heißen Tee vollständig auflösen.
4. Tee auf Zimmertemperatur (ca. 25 °C) abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten.
5. Die Startflüssigkeit ungefiltert dazugeben.
6. Den Kombuchapilz vorsichtig dazugeben. Es ist egal ob der Pilz untergeht oder ob er auf der Oberfläche schwimmt. Der neue Kombuchapilz bildet sich auf der Oberfläche.
7. Gärgefäßöffnung mit einem Abdecktuch abdecken.  
**Wichtig:** mit einem Verschlußspanner (Gummiring o.ä.) das Tuch befestigen, damit an der Seite keine Schädlinge (Essigfliegen etc. ) eindringen können.
8. Das Gärgefäß an einen ruhigen, warmen Platz stellen (ca. 25 °C). Licht ist nicht erforderlich. Das ganze ca. 7 Tage gären lassen.  
**Wichtig:** Achten Sie besonders bei jungen Kombuchapilzen auf die Einhaltung der Temperatur, eine zu geringe Temperatur macht den Kombuchapilz anfälliger für Schimmelsporen.
9. Während des Gärvorganges benötigt der Kombuchapilz keine Hilfe von Ihnen. Lediglich wenn sich ein Pilz deutlich nach oben wölbt, sollte man diese Blasen durchstechen und den Pilz untertauchen. Ansonsten besteht die Gefahr, daß der Pilz vertrocknet und unbrauchbar wird.
10. Nach 7 Tagen ist der Gärvorgang beendet. Der Kombuchapilz (und ein evtl. entstandener neuer, hauchdünner Pilz) wird vorsichtig mit sauberen Händen entnommen , und auf ein sauberes Glas oder Porzellangefäß gelegt.
11. Das fertige Getränk durch ein Plastiksieb in Flaschen abfüllen. Ca. 10% des Getränktes zurückbehalten - diese dienen als neue Ansatzflüssigkeit.
12. Den Kombuchapilz kurz unter lauwarmen Wasser abspülen. Den Hefesatz im Gärgefäß lassen (ca. alle 4 Wochen einmal ausspülen).
13. Nun wieder von vorn beginnen.

## Kombucha-Brot:

750 Gramm Vollmehl, nicht zu schwer,

- 1 Esslöffel Salz,
- 50 ml (je nach Mehl auch mehr) Bodenhefe mit 10 Tage vergorenem Kombucha gelöst.
- Nach Belieben ein Schuss Kombucha-Essig für Sauerbrot.

Vor dem Gehenlassen kneten, nachher nur ausformen.  
Teig an der Wärme 3 bis 4 Stunden gehen lassen.  
Runde Laibe formen, einschneiden, nochmals gut gehen lassen.  
Dann bei etwa 200° ausbacken (40 Minuten).

## Kombucha-Sauerbraten:

### ■ Zutaten:

1 Kg Rindfleisch (nur Schulter oder Schulterblatt)  
 1 Zwiebel  
 4 Pfefferkörner  
 2 Körner Nelkenpfeffer  
 1 Nelke  
 1 kl. Lorbeerblatt  
 500ml Kombuchaessig (siehe unter Dill-Basilikum-Essig)  
 50g Bratfett  
 Brotrinde von ca. 2 Scheiben Brot  
 Pfeffer  
 Salz  
 1 TL Soßenbinder



### ■ Zubereitung:

Das Fleisch in eine Schüssel legen. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel sowie die Marinadegewürze darüber geben. Den Kombuchaessig über das Fleisch gießen. Schüssel anschließend 4-6 Tage an einen kühlen Ort stellen. Das Fett erhitzen und Fleisch rundherum anbraten. Etwa 125 ml heiße Marinade dazugeben, Brotrinde hinzufügen und das Fleisch bei geschlossenem Topf ca. 2 Stunden schmoren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Bratflüssigkeit mit soviel Marinade oder Kombuchaflüssigkeit aufgießen wie Sauce gewünscht wird. Die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, abschmecken, falls erforderlich, mit etwas Soßenbinder andicken. Mit Kartoffelklößen servieren.

## Kombuchasuppe:



### ■ Zutaten:

1 Liter Kombuchagetrränk  
 Gemüse-Instantsuppenpulver für 1 Liter (oder Brühwürfel)  
 6-8 Zwiebeln  
 2 EL Butter oder Margarine  
 1/4 TL schwarzer Pfeffer  
 1/4 TL Salz  
 1/2 TL Curcuma (notfalls Curry-Mischung)  
 2 EL geriebener Käse  
 4 EL Soßenbinder  
 etwas weißer Pfeffer zum würzen



## Zubereitung:

Die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit Pfeffer, Salz und Curcuma würzen und in der Butter goldbraun anbraten. Achten Sie darauf, daß die Zwiebeln nicht schwarz werden. Das Ganze mit dem Kombuchagetränk und dem Suppenpulver verrühren. Den Käse dazugeben mit einrühren und das ganze kurz aufkochen. Danach etwas abkühlen lassen, den Soßenbinder dazugeben und noch einmal kurz aufkochen. Diese Suppe schmeckt warm am besten. Um eine delikate scharfe Note zu erzielen kann man individuell noch mit weißem Pfeffer nachwürzen.

## 2. Rezept: Kombucha-Suppe:

### Man nehme:

- ½ Liter Kombucha-Getränk
- 4 Zwiebeln
- Butter, Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 1 Teelöffel pflanzliche Suppenwürze
- 1 Eßlöffel geraspelten Hartkäse

### Zubereitungszeit: Etwa 15 Minuten

- Zwiebeln schälen,
- in kleine Stücke schneiden,
- mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen
- und in Butter gold-gelb anbraten.
- Danach mit Kombucha aufgießen,
- die Gemüsewürze zugeben
- und den Käse in der Suppe auflösen.

Fertig ist die delikate Kombucha-Suppe. Genießen Sie sie!

## Kombuchabowle:

### ■ Zutaten:

1 Liter Kombuchagetränk  
 1 Flasche Sekt halbtrocken  
 1 Dose Mischobst  
 1 Dose Erdbeeren bzw. 400g gefrorene Erdbeeren  
 1 Orange  
 1 Limette  
 evtl. Mineralwasser zum abschmecken  
 Eiswürfel



### ■ Zubereitung:

Das Kombuchagetränk mit der Flasche Sekt mischen. Das Obst dazugeben und durch das hinzufügen von Mineralwasser dem eigenen Geschmack anpassen. Wenn der Kombucha sehr sauer ist, empfiehlt sich die Verwendung von lieblichem Sekt (oft auch als "mild" bezeichnet). Die Orange und Limette in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Das ganze mit Eiswürfeln aufgefüllt hält sich auch an warmen Sommertagen mehrere Stunden kalt und wohlgeschmeckend.

## Kombucha-Dill-Basilikum-essig:

### ■ Zutaten:



1 Liter Kombuchagetränk  
 1 Kombuchapilz  
 30g frischer Dill  
 15g frisches Basilikum

### ■ Zubereitung:

Das Kombuchagetränk nochmals ca. 4 Wochen vergären. Danach haben Sie einen reinen, milden Kombuchaessig. (Ist bereits so als Weinessigersatz verwendbar) Die Kräuter waschen, fein zerkleinern und in das vergorene Kombuchagetränk geben. Hier nochmals 3 Wochen ziehen lassen, die Kräuter herausnehmen und den entstandenen Kräuteressig in Flaschen abfüllen.

**Anmerkung:** Da der Gärprozeß nicht vollständig abgeschlossen ist, kann das Getränk im Laufe der Zeit saurer werden. Es eignet sich nicht für Konservierung von Sauergemüse.

## Rezept für Kombuchagetrränk:

(für 1 Liter)

- 1 l lauwärmer Tee, z. B. schwarzer oder grüner Tee
  - 7 -10 EL Zucker
  - 1 Kombucha-Teepilz in Ansatzflüssigkeit
- 1,5 l Gefäß mit großer Öffnung, z. B. ein Einmachglas

Zucker im Tee auflösen und den Tee mit der Ansatzflüssigkeit, in der der Kombucha schwimmt, in das Glas geben. Den Kombuchapilz vorsichtig oben auf die Flüssigkeit setzen. Sollte er abtauchen, ist das kein Problem, meist schwimmt er nach einigen Tagen wieder obenauf oder auf der Oberfläche wächst eine neue Pilzhaut heran. Der Kombucha-Teepilz braucht viel Sauerstoff, deshalb darf hier kein Deckel die Luftzufuhr behindern. Da aber der süßliche Geruch schon mal diverse Insekten anlocken kann, sollte vorsorglich ein einlagiges Papier-Haushaltstuch oder ein wenig Gaze über die Öffnung gelegt und mit einem Gummiring befestigt werden.

Den angesetzten Kombucha an einem rauchfreien, warmen Ort (optimal sind Temperaturen zwischen 23 und 27°C) ca. 8-10 Tage gären lassen. Dann die Kombuchakultur mit einem Holz- oder Plastiklöffel entnehmen und unter lauwarmem Wasser abspülen.

(Der Kombuchapilz kann nun erneut, wie oben beschrieben, angesetzt werden. Als Starterflüssigkeit entnimmt man ca. 100 Milliliter des fertigen Kombuchagetränks und gibt sie in die neue Tee-Zucker-Lösung hinein.)

Das fertige Kombuchagetrränk wird durch einen Kaffeefilter abgeseiht, in eine saubere Flasche gefüllt und bei kühlen Temperaturen aufbewahrt (ca. 2 Wochen haltbar). Natürlich kann es sofort getrunken werden, besser schmeckt es allerdings, wenn es ein paar Tage nachreifen kann.

Achtung: Denken Sie daran, den Tee stets abkühlen zu lassen, bevor er mit dem Kombuchapilz in Berührung kommt, heiße Temperaturen verträgt er nämlich nicht. Außerdem ist auch hier absolute Sauberkeit im Umgang mit der Kultur geboten. Trotz aller Vorsicht kann es vorkommen, dass ein Kombucha Schimmelpilzbefall zeigt. Das ist an einer Veränderung in der Farbe und am Geruch zu erkennen. Diese Kultur ist nicht mehr zu retten, sie muss in jedem Fall weggeworfen werden!

Tipp: Eine besonders schöne rötliche Farbe bekommt das Kombuchagetrränk, wenn Sie als Basis einen Aufguss aus grünem Tee, gemischt mit Hibiskusblüten und Hagebuttenenschalen, einsetzen.



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Pro Portion ca. 2010 kJ / 480 kcal  
E 26 g / F 9 g / KH 71 g

## Süß-Saure Gemüsenudeln:

### **ZUTATEN für 4 Personen**

- 300 g Spaghetti
- Salz
- 750 g große Möhren
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 75 g)
- $\frac{1}{2}$  Liter Geflügelfond
- 3 EL Zucker
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- 2 - 3 EL Kombuchaessig
- Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

### **ZUBEREITUNG**

Spaghetti in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen. Inzwischen Möhren schälen und waschen. In lange feine Streifen schneiden (am besten mit Spezialreibe). 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.

Hähnchenfilets waschen. In kochendem Geflügelfond ca. 15 Minuten garen. Zucker goldbraun karamellisieren lassen. Mit  $\frac{1}{4}$  Liter vom Geflügelfond ablöschen, Pfefferkörner zufügen, 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Essig abschmecken. Filets kurz hineingeben, dann in dünne Scheiben schneiden. Nudeln und Möhren anschließend in der Soße wenden und mit Kapuzinerkresseblüten garniert servieren.



## Spargel-Kartoffelsalat:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

(ohne Wartezeit)

Pro Portion ca. 2260 kJ / 540 kcal

E 17 g / F 39 g / KH 28 g

### *Zutaten für 4 Personen*

600 g kleine, neue Kartoffeln

750 g grüner Spargel

Salz

½ Bund glatte Petersilie

Bund (200 g) Brunnenkresse

2 Knoblauchzehen

50 g Kürbiskerne

3 EL Kürbiskernöl

7 - 8 EL Olivenöl

ca. 6 EL weißer Kombuchaessig

weißer Pfeffer aus der Mühle

4 Taler Ziegenweichkäse (à 40 g)

ca. 1 EL Öl für die Grillpfanne

### **ZUBEREITUNG**

Kartoffeln gründlich waschen. In kochendem Wasser 15 - 20 Minuten garen. Inzwischen Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Kartoffeln und Spargel abtropfen lassen. Petersilie und Brunnenkresse waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und ca. 1/3 der Brunnenkresseblättchen beiseite legen. Knoblauch schälen. Restliche Brunnenkresse, Petersilie, Knoblauch und 40 g Kürbiskerne im Universalzerkleinerer fein hacken. Kürbiskernöl und Olivenöl darunter schlagen. Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pesto mit Kartoffeln und Spargel mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Ziegenkäsetaler kurz in einer heißen gefetteten Grillpfanne oder unter dem heißen Grill mit etwas Öl unter Wenden braten. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Brunnenkresse unterheben. Mit warmem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und sofort servieren.

## Köstliches mit Kombucha

### Rezepte:

**Hier nun vorweg ein Paar Rezepte zur Körperpflege und äußerlichen Anwendung, die leckeren Drinks finden Sie weiter unten:**

### Gesichtsmaske:

100g Quark mit 2 Eßlöffel Olivenöl und 2-3 Eßlöffel Kombucha verrühren bis eine cremige Masse entsteht.

Diese gleichmäßig auf das Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten die Maske mit Wattepads abnehmen und mit warmen Wasser abspülen.

Auch eine Kombucha-Schlagsahne-Maske ist sehr effektiv.

### Gesichtswasser:

Morgens und abends das Kombuchagetränk als Gesichtswasser benutzt wirkt Wunder. Es dient der Reinigung, Entschlackung und natürlich der Entspannung... Tupfen Sie das Gesicht, Hals und Dekolleté großzügig mit einem in Kombucha getränktem Wattebausch ab. Sehr erfrischend und regenerierend! Gleichzeitig wird der Säuremantel stabilisiert: **für eine gesunde, glatte und junge Haut...**

### Kombucha-Haarspülung:

Nach der Haarwäsche Kombucha in die Kopfhaut und das Haar einmassiert und einwirken lassen bis es trocken ist. Hilft auch in vielen Fällen bei Haarausfall!

### Kombucha-Pur:

Mein ganz besonderer **Anti-Falten-Tipp: >>Trau Dich !!<<**

Den Pilz ohne Flüssigkeit in einem Mixer pürieren und auf das Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten warm abwaschen. Beugt Faltenbildung vor und verringert/beseitigt vorhandene Falten durch Regeneration der Haut...

## Hier nun zu den begehrten Getränkerezepten:

Kombucha schmeckt **pur** sehr gut. Sein leicht fruchtiges Aroma harmoniert aber auch hervorragend mit Obst. Was lag da näher als mit dem Kombuchagetränk eine "leichte Bowle" zu kreieren, die garantiert keinen Kater verursacht.

### Kombuchabowle "light":

(für ca. 10 Bowletassen)

- 400 g gemischtes Obst, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Pfirsiche, Weintrauben
  - 1 Pikkolo Sekt, gekühlt
  - 1 Liter Kombucha, gekühlt
  - 1/2 Liter Sprudelwasser, gekühlt
  - einige Zweiglein Zitronenmelisse und/oder Pfefferminze

Das Obst waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eventuell tut es auch ein fertiger Fruchtcocktail, besser ist natürlich immer frische Qualität... In ein Bowlegefäß geben, Sekt dazu gießen und einige Zeit ziehen lassen, dann mit Kombucha und Sprudelwasser auffüllen. Mit Zitronenmelisse und/oder Pfefferminze dekorieren. Prost!

Natürlich geht's auch alkoholfrei, ohne Sekt....

### Longdrink Kombucha Sour:

Im Shaker Saft einer Limette, 100 ml Fruchtsaft Ihrer Wahl oder herben Cidre mit 100 ml Kombucha und 3-4 Eiswürfel kräftig schütteln. Auf crushed ice in ein Glas füllen und mit Limette garnieren.

### Kombucha Pfefferminz Fizz:

Einen Mixbecher zur Hälfte mit fein zerstoßenem Eis füllen. Dazu ein Eiweiß, 2 EL Zuckersirup, Saft einer halben Zitrone, 3 cl Pfefferminzlikör grün und 2 cl Wodka oder Gin.

Eine Minute schütteln und in ein hohes Glas abseihen. Das Ganze mit Kombucha auffüllen, Strohhalm dazu: fertig!

### Kombucha Pink Flip:

In einen Mixbecher 2-3 Eiswürfel geben. Dazu 2 cl Kirschlikör, 2 cl Kirschwasser und ein Eigelb. 20 Sekunden schütteln und in ein Glas abseihen, mit Kombucha auffüllen, etwas Muskat darüberreiben.

### Kombucha Profil:

In ein hohes Longdrinkglas 2 Eiswürfel geben, dazu 3 cl Campari, 3 cl Vermouth dry und den Saft einer halben Orange sowie einen Spritzer Sekt. Mit Kombucha auffüllen.

### Kombucha Dry:

2-3 Eiswürfel in den Mixbecher geben, dazu 3 cl Gin, 3 cl Vermouth dry, 3 cl Rose's Lime Juice und 1 EL Zitronensaft. 20 Sekunden gut schütteln und in ein Longdrinkglas abseihen.

Mit Kombucha auffüllen. Mit einer Maraschinokirsche verzieren.

### Kombucha Old Pale:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 3 cl Bourbon, 2 cl Campari und 1 EL Rose's Lime Juice. Mit Kombucha auffüllen. Gut durchrühren und in ein Glas mit Zuckerrand abseihen.

### Kombucha Rob Roy:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 2 cl Bourbon, 2 cl Vermouth dry, 1 EL Curacao und 3 Spritzer Angostura. Auffüllen mit Kombucha, 20 Sekunden rühren und in ein Glas geben. Eine Kirsche dazu.

### Kombucha Manhattan Club:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu ein Spritzer Angostura, 4 cl Bourbon, 1 cl Vermouth dry und 1 cl Vermouth rot, gut rühren, auffüllen mit Kombucha und in ein gut vorgekühltes Glas geben. Maraschinokirsche hineingeben und mit Zitronenschale abspritzen.

## Kombucha Mint Julep:

In einem Glas werden 10 Pfefferminzblätter mit 1 EL Zucker und etwas zersplittertem Eis zerquetscht. Dazu kommt ein Schuß Bourbon und das Glas wird 10 Minuten ins Gefrierfach (zugedeckt) gestellt. Dann mit fein zerstoßenem Eis und Kombucha auffüllen. Garniert wird mit Pfefferminzzweiglein, die durch Whiskey gezogen und in Zucker getaucht wurden. Mit Saughalm genießen...

## Kombucha Frostige Kirsche:

Frischen Orangensaft auspressen und in eine Eiswürfelschale geben. In jedes Fach eine Maraschinokirsche legen, so daß sie mit einfriert. Von den fertigen Orangensaft-Eiswürfeln jeweils 3-4 in ein Becherglas geben und je zur Hälfte mit Champagner und Kombucha auffüllen.

Das Gleiche kann man auch mit Grapefruitsaft oder anderen Fruchtsäften machen, lassen Sie sich etwas einfallen. Diesen Drink sollte man langsam genießen, so daß die Eiswürfel schmelzen können.

## Kombucha Sekt Cobbler:

Eine Sektschale halbvoll mit sehr fein gestoßenem Eis füllen und glatt drücken. Einen halben Pfirsich obenauf legen und ringsherum abwechselnd Sauer- oder Maraschinokirschen und Weintrauben oder Bananenscheiben. 2 cl Maraschino, 2 cl Curacao und 2 EL Zitronensaft darübergeben und mit 1/3 Sekt sowie 2/3 Kombucha auffüllen. Mit Teelöffel und Strohhalm servieren.

## Kombucha Kirschenmund:

In ein Glas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 2 cl Kirschwasser, 2 cl Kirschlikör und 4 cl Orangensaft. Mit der gleichen Menge Sekt und Kombucha auffüllen. 2 Maraschinokirschen auf Zahnstocher spießen und über das Glas legen.

## Kombucha Rose:

1 Eiwürfel in ein Longdrinkglas geben, dazu 4 cl Campari und 8 cl frisch ausgepreßtem Grapefruitsaft. Kurz umrühren, nach Geschmack ein Spritzer Sekt, dann mit Kombucha ergänzen.



## Kombucha-Himbeer-Shake:

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Pro Portion ca. 290 kJ / 70 kcal  
E 3 g / F 1 g / KH 9 g

### **ZUTATEN für 3 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)**

- 200 g Himbeeren
- 50 ml Kombucha-Teegetränk
- 75 ml Birnensaft
- 200 ml milder fettarmer Kefir
- 75 ml Mineralwasser
- nach Belieben Zitronengras und Himbeeren

### **ZUBEREITUNG**

Himbeeren verlesen. Himbeeren, Kombucha, Birnensaft, Kefir und Mineralwasser in einem Mixer auf höchster Stufe pürieren. In Gläser füllen und nach Belieben mit Zitronengras und Himbeeren verzieren servieren.

## Erfrischungsgetränke mit Kombucha:

### **Erfrischungsgetränk mit Kräutern**

1 Liter Apfelsaft  
1 Liter Eistee (Zitrone)

1 Liter Kombucha (saurer, sprich: lange Gärungsdauer)  
1 Bund frische Kräuter der Saison, zum Beispiel Pfefferminze, Holunderblüten, Krause-Minze, Zitronenmelisse, Boretsch, Gänseblümchen etc.  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten  
Eiswürfel (eventuell mit dekorativen eingefrorenen Blüten)  
1 - 2 Flaschen Sprudel  
Die Kräuter (ca. 1 Hand voll) bis zu 3 Stunden in den Getränken (außer Sprudel) ziehen lassen, dabei kühl stellen. Vor dem Herausnehmen die Kräuter noch einmal kräftig ausdrücken. Eiswürfel und Zitronen hinzufügen und servieren. Dazu Sprudel reichen und das Ganze im Verhältnis (nur als Beispiel) 1/3 Sprudel, 2/3 Kräuterkombucha trinken. Tip: Das Getränk lässt sich je nach Geschmack beliebig abwandeln, schmeckt aber immer köstlich und erfrischend, ähnlich dem bekannten "Almdudler".

## Erfrischungsgetränk mit Holundersaft

1½ Liter Kombucha  
0,2 Liter selbstgemachten Holundersaft  
1 Messerspitze Vitamin C (Ascorbinsäure)  
Traubenzucker (eventuell zum Nachsüßen)  
1 Liter Sprudel  
Eiswürfel

Dieses Getränk hat einen sehr eigenwilligen, aber auch sehr durstlöschenden köstlichen Geschmack. Wenn man erst mal angefangen hat, kann man damit nicht mehr aufhören.

*Alkoholfreie und spritzige Erfrischungsgetränke, die gleichzeitig eine gesundheitsfördernde Wirkung haben – für Kinder wie für alkoholscheue Partygäste oder Autofahrer - können Sie natürlich frei entsprechend Ihrer eigenen Kreativität mit den verschiedensten Fruchtsäften (auch Frucht-Sirup) und Kombucha gemixt herstellen, ev. einen Spritzer Zitrone mit hinein, garniert mit Kräutern wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse, im Sommer auf Eis: der Partyhit!!!*

## Kombucha-Essig:

Um Ihren eigenen Essig herzustellen, lassen Sie einfach einen "Ableger" Ihres Kombucha-Pilzes in einem separaten Gefäß für vier bis sechs Wochen stehen. Auch hier gilt: "um so länger, um so saurer". Sie erhalten einen besonderen Kombucha-Essig, herb, fein-würzig, ergiebig: für Kenner und Genießer! Er eignet sich vorzüglich in der Küche, für Salate wie für Saucen und Dressings....., aber auch zur äußerlichen Anwendung. Einfach probieren, was das Zeug hält.....

## Und nun die tollsten Rezepte mit selbst hergestelltem Kombucha Essig:

### Tomatendrink mit Sellerie:



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten  
Pro Portion ca. 330 kJ / 80 kcal  
E 2 g / F 0 g / KH 17 g

#### **ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)**

8 kleine Stangen Staudensellerie  
12 Kirschtomaten  
1 Flasche (500 ml) Tomatensaft  
je einige Spritzer Tabasco und Worcestersoße  
1 EL Kombucha-Essig)  
300 ml kalte Gemüsebrühe (instant)  
Holzspieße

#### **ZUBEREITUNG**

Staudensellerie putzen und waschen. Kirschtomaten waschen und auf Spieße stecken. Tomatensaft mit Tabasco, Worcestersoße und Essig abschmecken. Mit Brühe verrühren. Tomatendrink in Gläser füllen. Mit Staudenselleriestangen und Tomatenspießen verzieren.



## Kräuterdrink:

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Pro Portion ca. 370 kJ / 90 kcal  
E 4 g / F 4 g / KH 6 g

### **ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)**

1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)  
je 1 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch  
500 ml Milchkefir (auch bei mir erhältlich!!)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Kombucha-Essig  
Dill- und Schnittlauchblüten zum Verzieren

### **ZUBEREITUNG**

Gurke schälen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln. Dill und Petersilie von den Stielen zupfen. Schnittlauch grob schneiden. Gurke, Kräuter und Kefir in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. In Gläser füllen, mit Dill- und Schnittlauchblüten verzieren.

## Süß-saure Kürbiskern-Paprika-Marmelade:



### **ZUTATEN**

10 rote und 10 gelbe Paprika  
100 g Rosinen, in etwas Cognac eingegossen

200 g Kürbiskerne, im Ofen 10 Min. bei 180 °C trocken geröstet  
200 g Zucker, 10 - 15 g Pektin  
etwas Honig-Kombucha-Essig

#### **ZUBEREITUNG**

Rote und gelbe Paprika halbieren, mit dem Sparschäler schälen, Kernhaus und Kerne herausschneiden und in dünne Streifen schneiden. Paprika mit Zucker, Pektin, Rosinen und Honigessig dünsten und die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, auf die Hälfte einkochen lassen. Die Kürbiskerne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Honigessig abschmecken, noch einmal aufkochen und abfüllen.

### *Cocktail aus Zitrus- und Meeresfrüchten:*



#### **ZUTATEN für 4 Personen:**

400 g gemischte Meeresfrüchte TKK  
1 kleine Zwiebel  
1 rote Paprika  
2 Orangen  
1 Pampelmuse  
Öl, Kombucha-Essig, Salz, Pfeffer, etwas Senf

#### **ZUBEREITUNG**

Die Meeresfrüchte ca. 5 Minuten im kochenden Salzwasser garen herausnehmen und kaltstellen. Die Zwiebel und die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Orangen und die Pampelmuse filetieren. Aus Öl Essig und etwas Senf eine Vinaigrette rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Salatsauce marinieren und auf Tellern anrichten. Mit Dill und frittierten Kartoffelstreifen (auf Wunsch auch Chips) garnieren.

## Lauwarmer Oliven-Salat:



### ZUTATEN für 4 Personen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (ca. 450 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose (425 ml) italienische  
weiße Bohnenkerne  
6 - 7 Essl. Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
6 EL Kombucha-Essig  
1 EL Zitronensaft  
200 g schwarze Oliven mit Stein  
100 g Rauke (Salat)  
150 g Ricotta-Käse

### ZUBEREITUNG

Paprika halbieren, putzen, waschen und schälen. Paprikahälften in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen darin 2-3 Minuten braten. Zwiebel zufügen und kurz mitschmoren. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit Essig, Zitronensaft und restlichem Öl ablöschen. Kurz aufkochen, Bohnen und Oliven zufügen. Rauke waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Ricotta zerbröseln und beides unter den Salat heben. Lauwarm mit frischem Baguette servieren.

## Marinierter Tafelspitz mit Karotten-Pilz-Salat und Kürbiskernöl:



### ZUTATEN:

1 kg Rindertafelspitz  
500 g gemischte Pilze  
1 Zwiebel  
500 g Karotten  
 $\frac{1}{2}$  Lauchstange  
 $\frac{1}{2}$  Selleriekrolle

Wacholder, Lorbeer, Nelke  
2 Schalotten  
1 Bund Schnittlauch  
Kombucha-Essig  
Olivenöl, Kürbiskernöl

### ZUBEREITUNG

Tafelspitz in einem Sud mit Zwiebel, Karotten, Sellerie, Lauch, Wacholder, Nelke, Lorbeer in 2 - 3 Std. weich kochen, Sud passieren und Fleisch im Sud erkalten lassen; kalt in Scheiben schneiden (gegen die Fleischfaser). Pilze putzen und scharf anbraten, Schalotten gewürfelt dazugeben und würzen. Mit Sherryessig, Estragonessig, Olivenöl, Kürbiskernöl und etwas Tafelspitzfond Marinade herstellen und Pilze darin marinieren. Karotten schälen und in Streifen schneiden, kurz blanchieren und warm in die Marinade legen.

## Gebratene Kalbsleber mit Steinpilzen



## und glasierten Pfirsichen:

### ZUTATEN

600 g Kalbsleber in Scheiben  
400 g Steinpilze  
2 weiße Pfirsiche  
1 Schalotte  
1 EL Zucker  
frischer Salbei  
Butter Olivenöl  
50 ml Kombucha-Essig

### ZUBEREITUNG

Steinpilze putzen und achteln. Schalotten in feine Würfel schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und achteln. Salbei in Streifen schneiden. Kalbsleberscheiben mehlieren, in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Flamme langsam fertig garen. Steinpilze in Olivenöl scharf anbraten, Schalottenwürfel dazugeben, salzen, pfeffern und mit wenig Kombucha-Essig abschmecken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker dazugeben und leicht braun werden lassen, die Pfirsichspalten darin vorsichtig warm schwenken. Pfirsiche und Steinpilze auf Teller verteilen, Salbei darüber streuen und die Leber darauf anrichten.

## Apfel-Cidregelee mit gepökeltem Tafelspitz:



### ZUTATEN

1 kg gepökelter Tafelspitz  
1 Karotte

$\frac{1}{4}$  Lauchstange  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
2 Wacholderbeeren  
2 Thymianzweige  
3 große Boskop  
 $\frac{1}{2}$  l Cidre  
 $\frac{1}{4}$  l Apfelsaft  
1 EL rosa Pfeffer  
9 Blatt Gelatine  
5 Blatt Minze  
5 Blatt Basilikum  
1 Selleriekopf  
Saft einer Zitrone  
Traubenkernöl  
Kombucha-Essig

#### ZUBEREITUNG

Wasser erhitzen, salzen und mit etwas Sellerie, Karotte, Lauch, Lorbeer, Wacholder, Nelke und Thymian würzen. Den Tafelspitz darin kochen, bis er weich ist und im Fond erkalten lassen. Gelatine einweichen, in etwas erwärmtem Cidre auflösen und mit dem Cidre und dem Apfelsaft mischen. Mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Minze und Basilikum in feine Streifen schneiden und mit dem rosa Pfeffer unter das Gelee geben. Die Apfel schälen, vierteln, entkernen, raspeln und ebenfalls zum Gelee geben. Den kalten Tafelspitz in feine Scheiben schneiden und eine Terrinenform damit auslegen. Das Gelee einfüllen und erkalten lassen (mind. 4 Stunden). Stürzen und mit einem heißen Messer in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Traubenkernöl, Kombucha-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Sellerie waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, aber nicht in Eiswasser abschrecken sondern direkt warm in die Vinaigrette legen und durchziehen lassen.

#### *Apfel-Fenchel-Salat mit Pinienkernen:*



## ZUTATEN

500 g Cox Orange  
2 große Fenchelknollen  
400 g Möhren  
100 g Pinienkerne  
100 ml Kombucha-Essig  
200 ml Olivenöl  
Saft einer Limette  
Salz, Pfeffer, Zucker

## ZUBEREITUNG

Fenchel von den äußereren Blättern befreien, waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und längs in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln. Die Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Aus dem Essig, dem Olivenöl, dem Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Apfel, Möhren und Fenchel mit der Vinaigrette mischen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

*So, das soll's nun erst einmal gewesen sein, ich hoffe doch sehr, dass die Anleitung, Tipps und Rezepte ein guter Wegweiser für das Zubereiten mit diesem Wunderwerk der Natur ist und hilft, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.*

*Unter: [www.ebay.de](http://www.ebay.de) und meinem dortigen Mitgliedsnamen „**chrimaz1**“ finden Sie auch Milch,- und Wasserkefir. Sollten Sie Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an die E-Mail Adresse: [l.v.berg@t-online.de](mailto:l.v.berg@t-online.de)*

**©2003 chrimaz1**