



Fermentation für Anfänger: Kombucha ansetzen



Zutaten

Menge

0,33 - 0,5 Liter	unpasteurisierte Kombucha
1	Thermometer (optional)
50 g	Zucker
3 Teebeutel	schwarzer Tee (z.B. Darjeeling-Tee)
1	großes Gummiband
50 g	brauner Zucker
1	großes Glasgefäß mit Liter-Angaben (hitzegeeignet)
1 Liter	Wasser
1	sauberes Handtuch

Tipp

Wenn du kein Fan von schwarzem Tee bist, kannst du den Tee auch einfach durch grünen und Früchte-Tee ersetzen. Hier ist nur das Verhältnis zwischen den beiden Teesorten entscheidend. Für unseren Ansatz kannst du einfach zwei Teebeutel von einem grünen Tee nehmen und einen Teebeutel Früchte-Tee. Die Kombination ist auch wirklich super lecker!

Rezeptinfo

Zutaten für 10 Portionen (5 Liter)

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 565 kJ, 135 kcal, 33,1 g Kohlenhydrate, 0,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 0,0 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zubereitung

Kombucha, was ist das eigentlich? Eigentlich ist Kombucha nichts anderes als ein süßer, fermentierter Tee aus der *Camellia-Sinensis*-Gattung. Man kann also verschiedene Teesorten wählen und mit diesen einen eigenen Kombucha ansetzen. Wenn du noch nie Kombucha gebraut hast, ist der erste Schritt deine eigene Bakterienkultur, den so genannten Scoby, zu züchten. Wir haben uns für einen Kombucha aus schwarzem Tee entschieden. Dazu benötigst du neben Zucker, Wasser und Teebeuteln nur eine Flasche unpasteurisierten Kombucha, um die Bakterienkultur einzuholen. Wenn du also auch deinen eigenen Kombucha ansetzen willst, solltest du es unbedingt einmal ausprobieren! Das Ganze ist wirklich viel einfacher, als du vielleicht denkst. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst reinigst du das Glasgefäß mit heißem Wasser und etwas Spülmittel. Dann bringst du einen halben Liter Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen und lässt es anschließend für einen kurzen Moment abkühlen. Wenn das Wasser zu heiß ist, wird der Tee zu bitter. Den Zucker in das Glasgefäß hineingeben und das heiße Wasser und die Teebeutel hinzufügen. Das Gefäß kurz schwenken, damit sich der Zucker vollständig löst. Den Tee kannst du nun für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Step 2:

Anschließend kannst du die Teebeutel entfernen und noch einmal überprüfen, ob sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Einen halben Liter Wasser hinzufügen und den Tee auf 30°C Grad abkühlen lassen. Die Temperatur kannst du mit einem Thermometer überprüfen, oder einfach warten, bis der Tee ungefähr die Zimmertemperatur angenommen hat.

Step 3:

Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, kannst du den unpasteurisierten Kombucha einfüllen und das Gefäß mit einem sauberen Handtuch und einem großen Gummiband verschließen. Das Glasgefäß an einen warmen Ort (maximal 30°C) stellen und für 7-14 Tage fermentieren lassen. Am besten beschriftest du dein Glas noch einmal mit dem Datum, an dem du den Kombucha angesetzt hast. Am Ende des Fermentationsprozesses sollte ein so genannter Scoby (Kombucha-Pilz) entstanden sein.