



**Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich  
haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte  
Methoden. 140 köstliche Rezepte**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte**

*Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey*

**Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte** Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey

 [Download Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltb ...pdf](#)

 [Online lesen Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich hal ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

**DAS EINZIGARTIG UMFASSENDE, FUNDIERTE PRAXISHANDBUCH ZUM THEMA "FERMENTIEREN" - NEUE IDEEN FÜR EINEN ABWECHSLUNGSREICHEN, KÖSTLICHEN UND GESUNDEN GEMÜSEVORRAT!**

Fermentieren ist eine der ältesten und einfachsten Methoden, um auf ganz natürliche Weise frisches Gemüse zu konservieren. Wertvolle Vitamine, Mineralien und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack ist unvergleichlich voll und aromatisch! Machen Sie fermentierte Köstlichkeiten ohne viel Aufwand zu Hause: Sie brauchen nur Einmachgläser, frisches Gemüse oder Kräuter, Salz und etwas Zeit, um aus Brokkoli, Kürbis, Rucola und Co. schmackhafte und gesunde Vorräte anzulegen, von denen Sie das ganze Jahr profitieren werden.

**PURER GESCHMACK VON A-Z IN ÜBER 140 KREATIVEN REZEPTEN**

Lernen Sie die besten Methoden und Rezepte aus 15 Jahren Erfahrung der Fermentier-Profis Kirsten und Christopher Shockey kennen. Schritt für Schritt erklären sie in ihrem Buch die Grundtechniken des Fermentierens und versorgen Sie nicht nur mit 140 abwechslungsreichen Rezepten - Sauerkraut, Kimchi, Pickles, Würzpasten, Relishes, Chutneys, Salsas -, sondern auch mit vielen Ideen, wie Sie die Schätze aus dem Glas vom Frühstück bis zum Dessert verwenden können!

- das umfassende Handbuch für jeden Haushalt
- probiotische, gesunde Lebensmittel selber machen
- Grundlagenwissen und viele Tipps und Tricks für sicheres Gelingen
- traditionelle und außergewöhnliche Rezepte zu 64 Gemüsesorten, Kräutern und Obst
- von Basilikum bis Zucchini alphabetisch geordnet
- Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Fotos und ausführlichen Beschreibungen
- inklusive Fermentier-Pannenhilfe und Tipps zur richtigen Aufbewahrung
- köstliche vegane, vegetarische und glutenfreie Rezepte, auch für die Paleo-Diät geeignet

"Eine eindrucksvolle Ergänzung zu der wachsenden Literatur über das Fermentieren mit einem fundierten Überblick über alle Grundlagen und einem großartigen Rezeptteil."

Sandor Ellix Katz, Autor von "The Art of Fermentation" Pressestimmen

"Umfassende Informationen und spannende Rezepte" Der Standard/Rondo, Alex Stranig "Dieses Buch gehört mittlerweile zu meinen Lieblingsbüchern. Es vermittelt fundiert und kreativ, wie man gesunde Lebensmittel in Hülle und Fülle selbst herstellen kann." Taste of Love, Teresa-Maria Sura (Chefredakteurin)

Kurzbeschreibung

**DAS EINZIGARTIG UMFASSENDE, FUNDIERTE PRAXISHANDBUCH ZUM THEMA "FERMENTIEREN" - NEUE IDEEN FÜR EINEN ABWECHSLUNGSREICHEN, KÖSTLICHEN UND GESUNDEN GEMÜSEVORRAT!**

Fermentieren ist eine der ältesten und einfachsten Methoden, um auf ganz natürliche Weise frisches Gemüse zu konservieren. Wertvolle Vitamine, Mineralien und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack ist unvergleichlich voll und aromatisch! Machen Sie fermentierte Köstlichkeiten ohne viel Aufwand zu Hause: Sie brauchen nur Einmachgläser, frisches Gemüse oder Kräuter, Salz und etwas Zeit, um aus Brokkoli, Kürbis, Rucola und Co. schmackhafte und gesunde Vorräte anzulegen, von denen Sie das ganze Jahr profitieren werden.

## PURER GESCHMACK VON A-Z IN ÜBER 140 KREATIVEN REZEPTEN

Lernen Sie die besten Methoden und Rezepte aus 15 Jahren Erfahrung der Fermentier-Profis Kirsten und Christopher Shockey kennen. Schritt für Schritt erklären sie in ihrem Buch die Grundtechniken des Fermentierens und versorgen Sie nicht nur mit 140 abwechslungsreichen Rezepten - Sauerkraut, Kimchi, Pickles, Würzpasten, Relishes, Chutneys, Salsas -, sondern auch mit vielen Ideen, wie Sie die Schätze aus dem Glas vom Frühstück bis zum Dessert verwenden können!

- das umfassende Handbuch für jeden Haushalt
- probiotische, gesunde Lebensmittel selber machen
- Grundlagenwissen und viele Tipps und Tricks für sicheres Gelingen
- traditionelle und außergewöhnliche Rezepte zu 64 Gemüsesorten, Kräutern und Obst
- von Basilikum bis Zucchini alphabetisch geordnet
- Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Fotos und ausführlichen Beschreibungen
- inklusive Fermentier-Pannenhilfe und Tipps zur richtigen Aufbewahrung
- köstliche vegane, vegetarische und glutenfreie Rezepte, auch für die Paleo-Diät geeignet

"Eine eindrucksvolle Ergänzung zu der wachsenden Literatur über das Fermentieren mit einem fundierten Überblick über alle Grundlagen und einem großartigen Rezeptteil."

Sandor Ellix Katz, Autor von "The Art of Fermentation"

Download and Read Online Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey  
#VXT9IWG02SK

Lesen Sie Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey für online ebook

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey Bücher online zu lesen. Online

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey ebook PDF herunterladen

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey Doc

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey Mobipocket

Fermentieren: Gemüse einfach und natürlich haltbar machen. Praktische Grundlagen. Bewährte Methoden. 140 köstliche Rezepte von Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey EPub