

GETRÄNKE

Kombucha - erste Fermentation

Erste Fermentation von Kombucha nach dem Rezept von Alice Johnston für Good Food, mit schwarzem und grünem Tee.

Rezeptautor: Alice Johnston · Good Food



ZEIT

20 Minuten Vorbereitung + Ziehenlassen und Abkühlen + 1-2 Wochen Fermentation

ERGIBT

2 Liter

Methode: Gesüßten Tee mit Luftzufuhr fermentieren

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: Das fertige Getränk bis zu 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 1,8 Liter aufgekochtes Wasser
- ☐ 2 Beutel Bio-Grüntee oder 2 TL loser grüner Tee
- ☐ 2 Beutel Bio-Schwarztee oder 2 TL loser schwarzer Tee
- ☐ 100-200 g Kristallzucker, nach Geschmack
- ☐ 1 mittelgroßer SCOBY
- ☐ 100-200 ml Starterflüssigkeit

Wasser und Starterflüssigkeit mit einem Messbecher abmessen, den Zucker abwiegen.

Ausstattung

- ☐ Topf, Glasgefäß mit 2,5-3 Litern Fassungsvermögen, dünnes Tuch oder Musselintuch, Gummiband und Flaschen

Zubereitung

1. Tee aufbrühen

1,8 Liter aufgekochtes Wasser in einen Topf gießen. Tee und Zucker zugeben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 6-10 Minuten ziehen lassen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Kombucha - erste Fermentation / Fortsetzung

2. Abkühlen lassen und Kultur zugeben

Die Teebeutel herausnehmen, ohne sie auszudrücken; losen Tee abseihen. Den Tee vollständig abkühlen lassen und in ein Glasgefäß mit 2,5-3 Litern Fassungsvermögen füllen. SCOBY und Starterflüssigkeit zugeben. Oben mindestens 5 cm Platz lassen.

3. Gefäß abdecken

Mit einem dünnen Tuch oder Musselintuch abdecken und mit einem Gummiband befestigen. Mit Datum und einer Angabe zum Inhalt beschriften.

4. Fermentieren lassen

1-2 Wochen bei Raumtemperatur stehen lassen, fern von Heizkörpern, Backofen und direkter Sonneneinstrahlung. Nicht in einen geschlossenen Schrank stellen: Luftzirkulation ist erforderlich.

5. Geschmack prüfen

Nach der ersten Woche zunächst den pH-Wert gemäß dem BCCDC-Hinweis unten messen. Erst bei einem pH-Wert von 2,5-4,2 probieren. Danach den Geschmack täglich prüfen; je länger die Fermentation dauert, desto saurer wird das Getränk. Liegt der pH-Wert nach 7 Tagen noch über 4,2, die Charge entsorgen.

6. Starterflüssigkeit aufheben und kühlen

Wenn der Geschmack gefällt, die Kombucha in Flaschen füllen. Den SCOBY und 100-200 ml des Getränks für die nächste Portion aufheben. Die Kombucha ist trinkfertig; in dieser Version wird die optionale zweite Fermentation ausgelassen und das Getränk im Kühlschrank aufbewahrt.

Tipps

Der Ratgeber von Good Food weist darauf hin, dass Starterflüssigkeit zum Ansäuern des Tees nötig ist und bei Schimmel sowohl die Flüssigkeit als auch der SCOBY entsorgt werden müssen.

Zusätzlicher Hinweis des BCCDC: Vor dem Probieren mit einem kalibrierten pH-Messgerät messen. Fertige Kombucha sollte einen pH-Wert von 2,5-4,2 haben. Liegt der pH-Wert nach 7 Tagen noch über 4,2, die Charge entsorgen und mit einer neuen Kultur von einem gewerblichen Anbieter beginnen.

Kombucha enthält Koffein und kann Alkohol enthalten. Das selbst gemachte Getränk ohne Untersuchung nicht als alkoholfrei bezeichnen.

So schmeckt es am besten

Gekühlt servieren, ohne zusätzliche Kohlensäurebildung in einer verschlossenen Flasche.

Unter der Lupe

Vom Zucker zu organischen Säuren

Hefen wandeln einen Teil des Zuckers im Tee in Ethanol und Kohlendioxid um; Bakterien wandeln anschließend einen Teil des Ethanols in Essigsäure um. Bakterien bilden auch die Cellulose der Schicht an der Oberfläche. Mikroorganismen leben ebenfalls in der Starterflüssigkeit. Die sichtbare SCOBY-Schicht allein ersetzt diese deshalb nicht.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE