

Hausgemachtes Natto

Natto ist ein traditionelles gesundes Lebensmittel in Japan, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird. Die nahrhaften und proteinreichen fermentierten Bohnen sind ein beliebtes Frühstücksgericht. Auf Grund seiner glatten Textur, die der gegarten Okra ähnelt, und seinen stechenden Geruch ist Natto gewöhnungsbedürftig.



Ergiebigkeit: Ergibt ca. 1 Tasse bzw. 150 g.

Zeitplanung: 12 Stunden zum Einweichen der Bohnen, 7-8 Stunden in einem abgedeckten Topf im Gärautomaten im Schongarerermodus, 18-24 Stunden im Gärautomatenmodus.

Zutaten	Menge	Gramm
Sojabohnen, bio, ganze, getrocknete	½ Tasse	85 g
Natto-Starter	1 spezieller Messlöffel	0,1 g

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarerer, ein Kochtopf mit Deckel und 4 Liter Fassungsvermögen sowie sechs hitzebeständige Glasbehälter mit einem Fassungsvermögen von je 1 Tasse bzw. 250 ml.

Sojabohnen einweichen: Legen Sie die gespülten Sojabohnen in eine große Schüssel und decken Sie sie mit ausreichend Wasser ab, um alle Bohnen abzudecken. Wir verwenden etwa einen Teil Sojabohnen zu drei Teilen Wasser. Lassen Sie die Bohnen über Nacht 12 Stunden einweichen. Die Bohnen werden sich verdreifachen.



Sojabohnen im Gärautomaten im Schongarermodus kochen: Legen Sie die Sojabohnen im abgedeckten Kochtopf direkt auf die Aluminiumbodenplatte in die Mitte des Gärautomaten (entfernen Sie das Gitter und die Wasserschale). Schließen Sie den Deckel des Gärautomaten und lassen Sie die Bohnen bei 90 °C ca. 7 bis 8 Stunden kochen bzw. bis sie weich sind und sich mit den Fingern leicht brechen lassen. Gießen Sie die gekochten Bohnen ab und übertragen Sie sie in eine große, sterilisierte Schüssel.

Natto-Lösung vorbereiten: Einen speziellen Messlöffel Natto-Starter in 2 TL bzw. 10 ml vorgekochtem oder sterilisiertem und dann abgekühltem Wasser auflösen.

Natto-Lösung zu den gekochten Sojabohnen hinzufügen: Gießen Sie die Natto-Lösung über die warmen Bohnen und rühren Sie diese vorsichtig mit einem sterilisierten Edelstahlöffel um.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Bohnen noch warm sind.

Natto in Glasbehälter füllen: Legen Sie eine dünne Schicht Sojabohnen in jeden der fünf bis sechs sterilisierten Glasbehälter und legen Sie lose Deckel auf jeden Behälter. Verschließen Sie die Behälter nicht fest.

Sojabohnen 18 bis 24 Stunden bei 38 °C kultivieren lassen: Stellen Sie die Glasbehälter auf das Gitter im Gärautomaten, der auf 38 °C eingestellt ist. Wenn das Natto fertig ist, sollte es weiße Filamente zeigen. Verwenden Sie keine Wasserschale im Gärautomaten.



Fermentation beenden: Nehmen Sie die Glasbehälter aus dem Gärautomaten. Bewahren Sie die bedeckten Behälter vor dem Essen mindestens über Nacht im Kühlschrank auf. Das Natto kann auch 3-4 Tage im Kühlschrank gealtert werden.

Hinweis: Natto mit starkem Ammoniakgeruch sollte weggeworfen werden.

Wichtige Tipps:

- Stellen Sie sicher, dass alle Töpfe, Schüsseln, Behälter und Utensilien, die zur Herstellung von Natto verwendet werden, sterilisiert wurden.
- Legen Sie zum Kultivieren nur eine dünne Schicht Sojabohnen in den Behälter.
- Lassen Sie das Natto nach der beendeten Fermentation und vor dem Verzehr mindestens 12 Stunden im Kühlschrank.
- Gealtertes Natto kann im Gefrierschrank aufbewahrt und zur späteren Verwendung aufgetaut werden.