

# Wie Kombucha aufbrüht und abfüllt wird

Kombucha ist der köstliche, kohlenstoffhaltige fermentierte Tee, der in den letzten Jahren immer beliebter wurde. Er bietet gesunde Probiotika und wirkungsvolle Antioxidantien und kann auch entzündungshemmend wirken, wenn er mit Ingwer oder Sauerkirschsaft aromatisiert wird.



**Ergiebigkeit:** Vier Liter. Dieses Rezept kann leicht halbiert oder verdoppelt werden. Der Gärautomat fasst bis zu 8 Liter Kombucha, solange die Behälter eine Höhe von max. 20 cm haben.

**Zeitplanung:** Das Brauen und Abfüllen dauert ca. 30 Minuten. Der Brühvorgang dauert ungefähr eine Woche.

Zutaten	Menge	Gramm
Wasser	3 Tassen	750 g
Zucker	1 Tasse	250 g
Tee*	6-7 Teebeutel	12-14 g losen Tee
Fermentierter Kombucha**	2 Tassen	500 g
Zusätzliches Wasser, nicht chloriert	10-11 Tassen	2,5-2,75 kg
Kombuchapilz (Scoby), frisch***	1	1

\*Sie können schwarzen, Oolong-, grünen, weißen oder koffeinfreien Tee verwenden oder sogar eine Mischung dieser Arten. Kräutertee sollte nicht verwendet werden, da er die Kultur nicht ausreichend ernährt.

\*\*Nicht aromatisierter, reifer Kombucha, normalerweise aus der vorherigen Herstellung reserviert.

\*\*\*Der Schlüssel zur Herstellung von Kombucha zu Hause ist der Erhalt eines Kombuchapilzes (Scoby), der Zellulosescheibe, die die Kultur enthält. Mit jeder Herstellung von Kombucha wird ein neuer Kombuchapilz gebildet, d. h. dass jeder, der Kombucha herstellt, eine großartige Quelle für einen Kombuchapilz sein kann. Sie können aber auch mit unserer hervorragenden Methode für die Herstellung eines Kombuchapilzes aus einer Flasche Kombucha, die in einem Geschäft gekauft wurde, beginnen. Siehe Website: [brodandtaylor.com/kombucha-scoby/](http://brodandtaylor.com/kombucha-scoby/)

**Ausstattung:** Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarerer, ein nicht-metallisches Braugefäß mit ca. 4 Liter Fassungsvermögen und einer Höhe von max. 20 cm, dicht gewebte Stoff- oder Papierabdeckung, robuster Gummiband, Edelstahl- oder Kunststofftrichter (kein Aluminium) und feines Edstahlsieb. Ein Thermometer kann hilfreich sein, um sicherzustellen, dass der Tee ausreichend abgekühlt ist.

**Gärautomaten vorbereiten:** Den Gärautomaten mit dem Gitter aufstellen und die Temperatur auf 24 °C einstellen. Wählen Sie einen Ort, an dem der Gärautomat direktem Sonnenlicht nicht ausgesetzt ist, da Licht Nährstoffe reduzieren kann. Für die beste Bildung von Kombuchapilz stellen Sie den Gärautomaten so auf, dass er die ganze Woche lang nicht gestört werden muss, damit das Gefäß und der Kombuchapilz ruhig bleiben.

**Teekonzentrat zubereiten:** Bringen Sie 3 Tassen bzw. 750 ml Wasser zum Kochen. Nehmen Sie es vom Herd, geben Sie den gesamten Zucker dazu und rühren Sie gut zum Auflösen. Schwarzen oder Oolong-Tee hinzufügen und 20 Minuten ziehen lassen. Wenn Sie grünem oder weißem Tee verwenden, lassen Sie ihn nur 4 Minuten ziehen, sonst wird der Kombucha bitter. Entfernen Sie den Tee am Ende der Brühzeit.

**Teekonzentrat abkühlen:** Lassen Sie das Teekonzentrat nach dem Brühen mindestens 10 Minuten lang abkühlen.

*Tipp: Es funktioniert oft gut, wenn Sie Ihre vorherige Kombuchaherstellung in Flaschen abfüllen, während das Teekonzentrat aufbrüht und abkühlt.*

**Braugefäß füllen:** Fügen Sie die 2 Tassen bzw. 500 ml Kombucha, der aus einer vorherigen Herstellung reserviert wurden, und mindestens die Hälfte des restlichen Wassers zum Braugefäß hinzu. Das Teekonzentrat langsam einfüllen. Das Hinzufügen des heißen Teekonzentrats nachdem das Gefäß bereits teilweise mit dem Kombucha und Wasser aufgefüllt wurde, schützt das Gefäß vor abrupten Temperaturschwankungen. Füllen Sie so viel Wasser wie nötig auf, um den Füllstand bis auf 6 cm unter dem Rand des Gefäßes zu bringen.

*Tipp: Lassen Sie oben im Braugefäß einen Luftraum, da sich Kohlendioxid unter dem Kombuchapilz ansammeln kann, das dazu führt, dass er sich nach oben wölbt. Wenn der Behälter zu voll ist, wird der Kombuchapilz beim Aufsteigen Kombucha verschütten.*

**Temperatur überprüfen:** Bevor Sie Ihren Kombuchapilz zur neuen Herstellung von Kombucha übertragen, stellen Sie sicher, dass die Temperatur unter 29 °C liegt. Kühlen Sie ihn ggf. weiter ab.

**Kombuchapilz hinzufügen:** Wenn die Mischung im Braugefäß abgekühlt ist, legen Sie den Kombuchapilz in das Gefäß. Decken Sie es mit einem sauberen Handtuch, Geschirrtuch oder handelsüblichen Kaffeefilter ab sichern sie ihn mit einem Gummiband.

**Kombucha 7 bis 10 Tage fermentieren lassen:** Legen Sie das abgedeckte Braugefäß in den Gärautomaten auf das Gitter und schließen Sie den Deckel des Gärautomaten. Lassen Sie den Kombucha 7-10 Tage fermentieren. Überprüfen Sie gelegentlich, ob sich der Kombuchapilz aus dem Gefäß erhebt, und lassen Sie frische Luft ein.

Nach 7 bis 10 Tagen können Sie den Kombucha probieren, indem Sie einen sauberen Trinkhalm zwischen die Flasche und die Seite des Braugefäßes gleiten lassen. Möglicherweise müssen Sie die vom Kombuchapilz gebildete Dichtung vorsichtig brechen. Schieben Sie den Trinkhalm etwa 5 cm in den Kombucha nach unten, verschließen Sie die Oberseite mit Ihrem Finger und ziehen Sie den Trinkhalm aus dem Gefäß. Probieren Sie den Kombucha im Trinkhalm und entscheiden Sie, ob dessen Geschmack einen guten Ausgleich zwischen süß und sauer hat oder ob der Kombucha mehr Zeit zum Fermentieren braucht. Sie können den Kombucha anpassen, falls er zu süß oder nicht sauer genug ist.

Wenn Sie planen, den Kombucha in Flaschen abzufüllen, sollte er etwas süßer sein, als Sie ihn letztendlich gerne trinken würden, da die Kultur während der Flaschenfermentation mehr Zucker verbraucht.

**Kombucha abfüllen und Aromen hinzufügen:** Kombucha entwickelt durch eine zweite Fermentation in der Flasche schön gemischte Aromen und eine ansprechende natürliche Karbonisierung (Kohlensäure). Für eine maximale Kohlensäure empfehlen wir die Verwendung von Bügelverschlussflaschen, da sie stark genug sind, um Explosionen zu verhindern, und dicht genug abdichten, um die natürliche Kohlensäure aufzufangen. Die Flaschen, in denen Kombucha verkauft wird, sind oft nicht dicht genug, um mehr als einen leichten Sprudel zu erzeugen. Wenn Sie jedoch nur ein bisschen Kohlensäure haben möchten, funktionieren sie gut.

Gießen Sie Kombucha mit Hilfe von einem Edelstahl- oder Kunststofftrichter (kein Aluminium) durch ein feines Edelstahlsieb in die Flaschen. Nachdem der Kombucha abgefüllt wurde, sollte er verschlossen und bei kalter Raumtemperatur 2 Tage lang fermentiert werden. Denken Sie daran, dass Licht Nährstoffe reduzieren kann. Danach sollte der Kombucha im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Ihre Umgebung ziemlich kühl ist, kann es 3 Tage dauern, um eine angenehme Kohlensäure aufzubauen, während wärmere Räume nur 1 Tag benötigen können.

**Weniger süße Aromen:** Diese Aromen haben oft den Vorteil, dass am Ende der ersten Fermentation etwas mehr Restzucker vorhanden ist, sodass die Kultur noch genügend Zucker für eine zweite Fermentation in der Flasche zur Verfügung hat.

**Klassischer Kombucha:** Kombucha hat viel Eigengeschmack und kann ohne Zusatz von Aromen abgefüllt werden. Dies ist eine besonders schöne Option, wenn Sie in Premium-Tee investiert haben oder die Kunst des Teemischens lernen.

**Ingwer:** Ingwer ist einer der einfachsten und beliebtesten Kombuchaaromen. Fügen Sie eine große Menge an frischem, dünn geschnittenen oder gehackten Ingwer zu den Flaschen hinzu und füllen Sie sie mit gebrühtem Kombucha.

**Zitrone oder Limette:** Frisch gepresster Zitronen- oder Limettensaft, mit oder ohne ein bisschen Schale, ergibt einen besonders erfrischenden Geschmack. Verwenden Sie 1-2 EL bzw. 15-30 ml Saft pro 500 ml Kombucha und halten Sie die Menge der Schale gering. Zu viel Zitrusaft kann die Kultur hemmen.

**Sauerkirsche:** Für reinen Sauerkirschsafte ohne zugesetzte Süßstoffe fügen Sie 4-6 EL bzw. 60-90 ml Saft pro 500 ml Kombucha hinzu.

**Ingwer-Limetten Grüner Tee:** Für 3 Liter Kombucha fügen Sie den Saft von 1-2 Limetten, 1-3 TL bzw. 4-12 g Zucker und dünne Scheiben frischen Ingwers hinzu. Zwei Scheiben Ingwer pro 500 ml Kombucha funktionieren gut.

**Süßere Fruchtsäfte:** Für Aromen, die einen süßen Saft hinzufügen, kann Kombucha etwas länger gebraut werden (1-2 Tage länger) als für die oben beschriebenen Aromen. Sie können ihn aber auch nach Geschmack brauen.

**Mango:** Die tropische Süße von Mangosafte gleicht die Säure von Kombucha hervorragend aus. Verwenden Sie etwa 4-5 EL bzw. 60-75 ml pro 500 ml Kombucha, oder nach Geschmack.

**Aprikose:** Aprikosennektar harmonisiert großartig mit Kombucha. Verwenden Sie 5-6 EL bzw. 75-90 ml pro 500 ml Kombucha, oder nach Geschmack.

**Pfirsich:** Milder Pfirsichnektar braucht etwas mehr Saft, um seinen Geschmack zu erreichen. Verwenden Sie deshalb 7-8 EL bzw. 105-120 ml pro 500 ml Kombucha.

**Concord Traube:** Kombucha gibt diesem Saft einen köstlichen säuerlichen Geschmacksausgleich. Verwenden Sie etwa 4 EL bzw. 60 ml pro 500 ml Kombucha.