



Natto selber machen

für 7 Portionen | 4 Tage | 212 kcal

Heute wagen wir uns an Natto, die berühmten fermentierten Sojabohnen, die durch ihr unverwechselbares Aroma und ihre faszinierende Textur bestechen. Was auf den ersten Blick etwas herausfordernd erscheinen mag, wird mit den richtigen Schritten zu einem spannenden Abenteuer in der Welt der Fermentation. Schnapp dir die Zutaten und lass uns gemeinsam dieses traditionelle Gericht zaubern – dein selbstgemachtes Natto wartet auf dich!

Tipp #1:

Ich empfehle dringend die Verwendung eines Joghurt Makers, um eine konstante Temperatur während des Fermentationsprozesses sicherzustellen. Ein Backofen kann zwar auch verwendet werden, aber Vorsicht: Manche Öfen heizen in Intervallen immer wieder über 60°C auf. Dies kann die nützlichen Bakterien im Natto zerstören und das Gelingen des Rezepts beeinträchtigen.

Tipp #2:

Für alle Thermomix Besitzer gibt es eine praktische Alternative: Ihr könnt den Vorgang ebenfalls in eurem Gerät durchführen! Stell einfach deinen Thermomix auf 40° ein, um die perfekte Temperatur für das Natto-Rezept zu erreichen!

Zubereitung:

1. Zutaten für das selbstgemachte Natto bereitlegen. Tipp:
Bitte beachte, dass die Zubereitung von Natto ein paar Tage in Anspruch nimmt – plane diese Zeit bitte mit ein!
2. Starten wir mit den Sojabohnen: Gib die Sojabohnen in eine große Schüssel und fülle sie mit genug Wasser auf, sodass sie etwa 5 cm bedeckt sind. Lass die Bohnen dann für 12 bis 24 Stunden quellen, idealerweise über Nacht. Sie werden das Wasser aufsaugen und dabei auf das Zwei- bis Dreifache ihrer ursprünglichen Größe anschwellen.
3. Am nächsten Tag die eingeweichten Sojabohnen durch ein Sieb abgießen und kurz durchspülen.
4. Du hast jetzt zwei Varianten zum Dämpfen: Entweder verwendest du einen Topf mit einem Dämpfaufsatz oder einen Reiskocher mit einem Einsatz zum Dämpfen. Ich zeige hier die Variante mit dem Reiskocher. Füllen in den Kochtopf des Reiskochers ausreichend Wasser (gerne bis kurz unter den Dämpfkorb). Lege den passenden Dämpfeinsatz in den Reiskocher und fülle die abgetropften Sojabohnen hinein. Verteile die Bohnen gleichmäßig, schließe den Deckel und starte das Dämpfprogramm.

Zutaten:

- 300 g Sojabohnen (getrocknet)
- 1 g oder 2 Kapseln Natto Starter

5. Dämpfe die Sojabohnen für 4 – 5 Stunden.
6. Kurze vor dem Ende, kannst du deine Zeit nutzen, um deinen Joghurt Maker vorzubereiten. Spüle die Gläser und Deckel mit kochendem Wasser aus, um sie zu desinfizieren (oder stelle sie in einen großen Topf mit kochendem Wasser). Danach auf einem sauberen Küchenhandtuch abtropfen lassen und bis zum Befüllen beiseitestellen.
7. Hole nun eine der Bohnen aus dem Topf und lass sie kurz abkühlen (Tipp: Ob die Bohnen ausreichend gar sind, findest du heraus, wenn du eine Bohne zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrückst. Ist die Bohne noch hart oder „körnig“, dämpfe alles für weitere 30 Minuten. Ist sie jedoch schön weich, schalte den Kocher aus und hebe den Dämpfkorb mit den Sojabohnen heraus). Gib die Bohnen in eine Schüssel und lass sie für 5 Minuten ruhen und ein wenig abkühlen.
8. Währenddessen (ggf. die Natto Kapseln öffnen) löse den Natto Starter in 6 EL lauwarmem Wasser auf (das hilft, den Starter besser zu verteilen). Gieße dann den flüssigen Natto Starter über die Bohnen und rühre alles mit einem Holzlöffel gut durch.
9. Teile als nächstes die Sojabohnen auf die Gläser des Joghurtbereiters auf, verschließe die Deckel und platziere sie in der Maschine.
10. Schalte den Joghurtbereiter ein und lass die Bohnen für 24 Stunden bei einer Temperatur von 40°C an einem ruhigen Ort fermentieren. Tipp: Alternativ kannst du eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Sojabohnen hineingeben. Decke sie dann erneut mit Frischhaltefolie ab und lass sie bei 40°C auf der mittleren Schiene im Backofen für 24 Stunden fermentieren. Nachdem du sie aus dem Ofen geholt hast, kannst du die Sojabohnen in Portionen aufteilen und in sterilisierte Gläser füllen.
11. Nach 24 Stunden ist dein selbstgemachtes Natto fertig. Du kannst es gerne für einen weiteren Reifeprozess in den Kühlschrank stellen und dort für 2 Tage in Ruhe reifen lassen. Du kannst dein Natto aber auch sofort pro Portion mit einem 1 EL Tsuyu und etwas Karashi Senf verrühren bis es Fäden zieht und genießen.
12. Das selbstgemachte Natto ist spätestens nach 2 Tagen im Kühlschrank fertig. Wie daraus ein leckeres Gericht mit Reis machst, erfährst du hier im Rezept für Nattodon. Fertig – Itadakimasu! Tipp: Natto kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Auch kann es sehr gut eingefroren und dann portionsweise aufgetaut werden.