



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
20.9.2026

Heidelbeeren: Wildsauce („Fermentierter Zwerg“)

*0,5 Liter-Glas
300 g Bio-Heidelbeeren
7-10 g unjodiertes Natursalz
Thymian
Lavendelblüten
1 EL Honig
1 TL Ingwer
1 EL Olivenöl
Chili
Dost
Rosenpfeffer*

*Für ein ½ Liter-Glas brauche ich ca. 300 g Bio-Heidelbeeren.
Die verlesenen Beeren werden mit dem unjodierten Natursalz versetzt, dann etwas Thymian und Lavendelblüten hinzugeben. Eventuell eine Nacht durchziehen lassen. Dann die Beeren bis zum Rand mit ausgekühltem, abgekochtem Wasser übergießen, ein Gewicht darauflegen und eine Woche bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.*

Diese fertig fermentierten Heidelbeeren danach zu einer kalt gerührten Wildsauce verarbeiten:

Die Heidelbeeren mit der Gabel oder im Mörser zerdrücken und Honig, Ingwer, etwas Chili, Dost, Rosenpfeffer und Olivenöl dazugeben.

Diese Sauce hat einen ganz extravaganten Geschmack mit viel Umami, der sowohl zu Käse und Fleisch als auch auf einer Kugel Vanilleeis perfekt passt.