

Fermentiertes Gemüse

Gemüse (Möhren, Weißkraut in Bioqualität) waschen und in dünne Streifen hobeln oder schneiden.

Mit den Händen oder dem Stößel den Saft aus dem Gemüse pressen, in Einmachgläser abfüllen und festdrücken. Ein paar Zentimeter Platz sollte zum Verschluss bleiben.

Ist der eigene natürliche Saft des Gemüses zu gering um es zu bedecken, dann wird das Behältnis mit Wasser aufgefüllt, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist.

Pro Einmachglas geben wir nun einen Teelöffel Meersalz hinzu. Je weniger Salz, desto schneller fermentiert das Gemüse.

Zum Verfeinern des fermentierten Gemüses sind geeignet Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Senfkörner und Pfefferkörner.

Das Gemüse sollte am Besten noch mit einem Stein oder einer Einmachglas Einlage beschwert werden.

Jetzt ist warten angesagt. Die Fermentation setzt sofort ein und ist niemals fertig.
Am Besten man probiert von Zeit zu Zeit.

Im Kühlschrank wird der ganze Prozess deutlich verlangsamt.

Hast Du Lust bekommen fermentiertes Gemüse selber zu machen? Nur Mut und es schmeckt gut.

