

Milchsaures Allerlei

Bitte Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau verwenden. Überdüngtes Gemüse kann Fehlgärungen hervorrufen und Spritzmittel zerstören die Milchsäurebakterien.

Zutaten:

300g grüne Paprika
200g rote Paprika
200 g Zucchini
200g feste Tomaten
1 Zwiebel
Ein paar Estragonblätter
Dillsamen
1 ½ l Wasser
30 g Meersalz
1 Umeboshi-Pflaume oder 3 EL Brottrunk
Schraubglasgefäße für ca. 1 1/2

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Die Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, die Tomaten vierteln und die Zwiebeln würfeln. Die Gemüseteile mit den Gewürzen abwechselnd in ein gut gesäubertes Schraubglas schichten, ca. 4 cm Rand freilassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, sodann abkühlen lassen und anschließend über das Gemüse gießen. Das Gemüse sollte gut bedeckt sein. Sollte das Wasser hierfür nicht reichen, bitte noch etwas weiteres Salzwasser herstellen und wiederum gekühlt dazugeben. Die Umeboshi-Pflaume obendrauf legen bzw. den Brottrunk zugießen und das Glas verschließen. Eine Woche bei Zimmertemperatur gären lassen, am besten abgedeckt mit einem Tuch. Anschließend in den Kühlschrank oder in einen kalten, dunklen Raum stellen (spätestens nach dem Gärprozess unbedingt dunkel lagern!)

Der Klassiker: Sauerkraut

Zutaten:

1 kg geraspelter Weißkohl
2 EL Salz
1 EL Kümmel
2 EL Wacholderbeeren

Zubereitung:

Hobeln oder reiben Sie den Kohl, so fein wie möglich. Den Kohl mit Salz und dem Kümmel vermischen und dann das ganze ca. 5 – 10 Minuten kneten, bis sich Saft bildet. Dann wird der Kohl mit der Flüssigkeit in ein Schraubglas ganz dicht eingeschichtet. Die Wacholderbeeren bitte so oben auflegen, dass alles von der Lake bedeckt ist. Das Ganze lässt es mit locker aufgelegtem Deckel für 2 -3 Wochen bei 15-22 Grad – vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt - fermentieren. Das Sauerkraut kann im geschlossenen Glas im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt werden.

GUTEN APPETIT!

Buchtipp:

Für den, der es genau wissen will:

Branden Byers, Fermentierung für Einsteiger, Sauerkraut, Kefir und Co, Books4success