



Fermentierten

Folge 5

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1h 30Min

1. Gurken Fermentieren

Zutaten:

2.5dl Kräuteressig

80g Zucker

7.5dl Wasser

9g Salz

5g Senfsamen

2g Pfeffer

Kräuter

500g Gurken

Zubereitung:

Kräuteressig, Zucker Wasser, Salz, Senfsamen, Pfeffer und Estragon in einen Topf geben und aufkochen.

Die Einmachgläser zuerst in kochendes Wasser geben, um sie zu sterilisieren. Das Gemüse gut Waschen und in Einmachgläser abfüllen. Mit dem heissen Einlegefond aufgiessen und mit dem Deckel verschliessen.

Die Gläser nochmals für 5min ins siedende Wasser geben, um alles zu sterilisieren. So kann das eingelegte Gemüse für mindestens 6 Monate ungekühlt gelagert werden.

2. Sauerkraut Fermentieren

Zutaten:

500g Sauerkraut
10g Salz
2g Senfsamen

Zubereitung:

Kraut fein hobeln und mit Gewürzen in Schüssel gut verkneten. In Weckglas geben und mit einem Krautblatt zudecken. 5 Tage draussen stehen lassen, bis die Gärung anfängt. Danach im Kühlschrank lagern.

3. Karotten fermentieren

Zutaten:

4g Salz
200g Karotten

Zubereitung:

Karotten schälen und in einem Vakuumsack mit den Gewürzen vermengen. Vakuumieren und an einen warmen Ort legen.

**Anfänger-Tipp: Falls ihr keine Vakuummaschine besitzt, könnt ihr die Karotten in einem Weckglas zusammen mit Wasser fermentieren.*

Nach ca. 4-5 Tagen bildet sich ein Gas im Vakuumsack, welches zeigt das die Fermentation stattgefunden hat.

Die Karotten aus dem Sack nehmen und in einer Pfanne mit etwas Gemüsefond anbraten.

4. Crème

Zutaten:

5g Schnittlauch
2g Knoblauch
5g Zitronensaft
40g Mayo
50g weicher Ziegenkäse

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Sauerkraut, Gurken und Karotten anrichten.