

Fermentierter Gemüsesalat

Das brauchen Sie:



- ½ kleiner Sellerie
- ½ kleiner Weißkohl
- 1 Spitzpaprika
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, einige Pfefferkörner,
- 2 – 3 TL Salz
- 1 – 2 Schraub- oder Weckgläser
- 1 – 2 kleinere Glasdeckel als Gewicht



Die Gläser sterilisieren:

Die gespülten Gläser in den kalten Backofen stellen. Herd auf 140°C einstellen. 15 Minuten nachdem das Licht der Temperaturanzeige erloschen ist, den Herd ausschalten. Die Gläser im Herd auskühlen lassen.



Das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern.

Alles in der Küchenmaschine raspeln. 2 – 3 TL Salz und die Pfefferkörner zugeben



Die Gemüsemischung so lange mit den Händen bearbeiten bis die Zellwände aufbrechen und eine gut sichtbare Menge Saft austritt.

Das Gemüse bis 3 cm unter den Rand fest in die Gläser stampfen. Die oberste Schicht soll zirka 1 cm Flüssigkeit sein





Den kleinen Glasdeckel als Gewicht auflegen und herunterdrücken. Er soll mit der Flüssigkeit bedeckt sein.



Die Weckgläser mit den Klammern verschließen. Den Salat bei Zimmertemperatur mit einer Auffangschale für überlaufenden Saft stehen lassen. Die sich von Natur aus auf dem Gemüse befindlichen Milchsäurebakterien (braucht die Pflanze zum Eigenschutz) fangen unter diesen Bedingungen an sich zu vermehren. In Schraubgläsern funktioniert die Fermentation genauso gut. Dazu die Schraubgläser nur zu 95% und nicht zu 100% zudrehen. Damit die Gase entweichen können.



Bei sommerlichen Temperaturen setzt die Gärung bereits nach einem halben Tag ein, es bilden sich Blasen, Saft tritt aus und ein leicht säuerlicher Geruch nach Sauerkraut verbreitet sich im Raum. Im Winter muss eventuell mit einem Platz an der Heizung nachgeholfen werden.



Je nach Raumtemperatur kann man das Gemüse nach frühestens 3 Tagen probieren. Wer es säuerlicher mag, kann es noch etwas weiter fermentieren lassen. (Die Fermentationszeit ist sehr stark von der Raumtemperatur abhängig)
Der Fermentationsprozess wird im Kühlschrank extrem verlangsamt und das Gemüse kann dort noch etwas aufbewahrt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

