



Milchsaure Gurken

Zutaten:

Für 1 kg Salzgurken

1 kg kleine, feste Einlegegurken

1 Liter Wasser

35–40 g Salz (keine Zusätze)

1 Bund frischer Estragon

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

4–6 Johannisbeer-, Wein- oder Kirschblätter (für die Knackigkeit, wegen der enthaltenen Tannine)

Zubereitung:

Vorbereitung:

Gurken gründlich waschen, Enden abschneiden (entfernt Bitterstoffe). Wer möchte, kann die Gurken 1–2 Stunden in Eiswasser legen – das macht sie besonders knackig.

Salzlake ansetzen:

35–40g Salz in 1 Liter Wasser vollständig auflösen (ergibt eine ca. 3,5–4%ige Salzlake).

Einlegen:

In ein sauberes Fermentationsgefäß (z. B. großes Bügel- oder Weckglas) zunächst einige Blätter, Estragon, Zwiebelringe geben. Gurken dicht einschichten, dabei immer wieder Gewürze und Blätter dazwischen legen. Mit der Salzlake auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Die Gurken müssen komplett unter der Lake sein.

Fermentation:

Das Gefäß fest verschließen (Mit dem Gummiring! Die entstehenden Gase können entweichen!). 3–5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Gärung sichtbar beginnt (Bläschenbildung, milchige Lake). Danach an einen kühleren Ort (Keller oder Kühlschrank) stellen und weitere 1–2 Wochen fermentieren lassen.

Fertigstellung und Lagerung:

Nach etwa 2 Wochen probieren: Die Gurken sollten angenehm säuerlich und aromatisch schmecken. Je nach Temperatur und gewünschtem Geschmack kann die

Fermentation auch länger dauern. Im Kühlschrank halten sich die Gurken mehrere Monate.

Tipps:

Die Blätter (Johannisbeer-, Wein- oder Kirschblätter) sorgen durch ihre Tannine dafür, dass die Gurken fest und knackig bleiben. Falls die typische „Kahmschicht“ (weißer Film auf der Lake) auftritt: sie ist harmlos und kann einfach abgeschöpft werden. Immer mit sauberen Holz- oder Plastikzangen entnehmen, um Verunreinigungen zu vermeiden.

Verwendung:

Saure Gurken passen hervorragend zu Brot, Kartoffelgerichten, als Snack oder in Salaten.