



Gemüse fermentieren Rezepte von Jeanette Marquis

Fermentierte Karotten

Zutaten

1 kg Bio-Karotten fertig geschält gewogen
20 g Salz ohne Zusätze
1 EL Buttermilch

Zubereitung

Die Karotten auf einer Reibe fein reiben. Mit dem Salz und der Buttermilch zusammen in eine Schüssel geben und mit den Händen durchkneten, bis Saft entsteht. Nun die Karotten in das saubere Bügelglas schichten und immer wieder gut festdrücken, sodass keine Luftblasen entstehen und der Karottensaft über den eingestampften Karotten steht. Die Karotten müssen immer mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Zum Beschweren eignet sich ein kleines Tellerchen oder ein mit Wasser gut verschlossener Beutel.

Die zarten Karotten sind schon nach ungefähr fünf bis sieben Tagen verzehrfertig! Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Falls beim Kneten nicht genug Lake entsteht, einfach eine zweiprozentige Lake herstellen und aufgießen.

Fermentiertes Wurzelgemüse in Lake

Zutaten

500 g buntes Bio-Gemüse (bunte Karotten, rote Bete, Pastinaken, Sellerie)
1 TL ganze Senfkörner
10 g Salz ohne Zusätze
1 EL Buttermilch

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Dicht in ein passendes Bügelglas schichten, Senfkörner und Buttermilch dazu geben. Das Salz in einem halben Liter kaltem Wasser auflösen und die Karottenstifte damit abdecken. Die Lake muss über den Karotten stehen und sollte jetzt mit einem Tellerchen oder Wasserbeutel beschwert werden. Bei Raumtemperatur stehen lassen bis die Fermentation beginnt. Dann an einem dunklen Ort für vier bis sechs Wochen fertig fermentieren.



Rotes Sauerkraut

Zutaten

- 1 kleiner Bio-Rotkohl, fein gehobelt
- 1 äußeres großes Blatt vom Rotkohl
- ganze Gewürze: Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholder
- 30 g Salz ohne Zusätze
- 1 EL Buttermilch

Zubereitung

Den fein gehobelten Rotkohl mit dem Salz zusammen in einer Schüssel gut durchkneten bis Saft entsteht. Gewürze und Buttermilch dazugeben und dicht in das vorbereitete Bügelglas stampfen, sodass die Lake über dem Kraut steht. Mit dem Kohlblatt abdecken und beschweren, sodass das Kraut nicht aufschwimmen kann. Verschließen und bei Raumtemperatur circa eine Woche stehen lassen, bis der Fermentationsprozess beginnt. Wenn sich Schaum und trübe Flüssigkeit aus dem Glas drückt, diese Abschöpfen und das Beschwergewicht gesäubert erneut auflegen.

Dann an einem kühlen Ort für circa vier bis sechs Wochen reifen lassen. Das Kraut sollte zart und angenehm säuerlich sein. Ist das noch nicht der Fall, einfach weiter bis zur gewünschten Textur reifen lassen