

## Fermentiertes gemischtes Gemüse

Verschiedene Gemüse, Kräuter und Gewürze können für dieses Rezept kombiniert werden – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Dieses fermentierte Gemüse wird roh verzehrt, zum Beispiel als Teil eines Salates, in einem Sandwich oder zu einem Raclette.

### Zutaten: (für 4 Personen)

- Frisches Gemüse, z.B. Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Knackern, Fenchel, Blumenkohl, Rotkohl, Stangensellerie
- Weitere Zutaten nach Belieben, z.B. frischer Dill, Koriander, Knoblauch, Pfeffer, Senfsamen
- Salz und Wasser
- Rundes Einmachglas mit Klammern und Gummiring, z.B. Weckglas oder IKEA Korke Glas
- Kohlblatt
- Gewicht aus Keramik oder Glas, z.B. Unterteller oder Glasschälchen

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und bei Bedarf schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Dann das Fermentierglas einfüllen: zuerst die Gewürze und Kräuter in das Glas geben, dann das Gemüse. Diese Reihenfolge verhindert, dass die Gewürze und Kräuter während der Fermentation an der Oberfläche schwimmen und Schimmel verursachen.

Je nach Grösse vom Glas einen 3-4cm hohen Rand freilassen, damit ausreichend Salzlake eingefüllt werden kann.

Die nützlichen Milchsäurebakterien werden in einer sauerstoffarmen Umgebung gefördert, die schlechten Bakterien und Schimmel in einer sauerstoffreichen Umgebung. Deshalb ist es sehr wichtig, dass während der gesamten Fermentationszeit kein Sauerstoff an das Gemüse gelangt. Dies wird sichergestellt, indem man das Gemüse mit einem Kohlblatt abdeckt und mit einem Gewicht beschwert. Das Gewicht ist notwendig, da die Kohlensäure der Milchsäurebakterien während der Fermentation das Gemüse nach oben drückt.

Das Gemüse wird nun also mit einem Kohlblatt abgedeckt. Wichtig ist, dass das Kohlblatt passend zugeschnitten wird, damit auch das Kohlblatt vollkommen von der Salzlake bedeckt ist. Dann das Gewicht hinzufügen.

Nun wird eine 2% Salzlake angerührt: dies heisst, dass pro Deziliter Wasser zwei Gramm Salz verwendet wird. Je nach Grösse vom Glas muss eine andere Menge Salzlake hergestellt werden, für 2dl Wasser wird beispielsweise 4g Salz verwendet, für 3dl Wasser 6g Salz. Das Salz wird in das lauwarme Wasser eingerührt. Sobald das Salz vollständig aufgelöst ist, die Salzlake in das Glas giessen.

In den ersten zwei Wochen sind die Bakterien oft sehr aktiv, was bedeutet, dass zusammen mit der Kohlensäure auch Salzlake aus dem Ferment austritt. Deswegen soll das Glas randvoll mit Salzlake aufgefüllt werden und während der Fermentation auf einem Teller stehen, um die austretende Salzlake aufzufangen.

Nach dem Hinzufügen der Salzlake wird das Glas verschlossen. Das Glas muss zwingend mit einem Gummiring und Klammern versehen sein, damit die entstehende Kohlensäure bei geschlossenem Glas austreten kann – ein Schraubglas kann unter dem entstehenden Druck explodieren.

Das Glas ist nun bereit zur Fermentation. Dazu stellt man es bei Zimmertemperatur für 2-3 Wochen an einen schattigen Platz und öffnet es während der Fermentation nicht, damit kein frischer Sauerstoff eintreten kann. 2 Wochen sind das Minimum, damit das Ferment genügend sauer ist, um es haltbar zu machen. Danach das Glas im kühlen Keller (7-14 Grad) oder im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 6 Monaten verzehren.

Das Rezept stammt von Franziska Wick, <https://wildkitchen.ch/>