

Milchsaures Gemüse



das ganze dann in ein Gurkenglas 1 l abfüllen und mit einem Trinkglas von oben beschweren

1 Liter Wasser mit 1 gehäuften Eßl. Salz aufkochen, umrühren, so dass Salz gelöst und abkühlen lassen. Verschiedene Gemüsesorten waschen und in Stücke schneiden, am besten eignen sich Karotten, Kohlrabi und Blumenkohl. Die Karotten nur waschen und evt. bürsten, aber nicht schälen, es müssen gewisse Bakterien vorhanden sein um den Fermentierungsprozeß in Gang zu setzen.

Andere Gemüse wie Zucchini oder Mairübchen kann man auch verwenden, sie werden aber schnell sehr weich.

Das kleingeschnittene Gemüse möglichst eng in ein Glas schichten, die inzwischen kalte Salzlösung darübergeben. Ein Glas zum Beschweren oben drauf stellen, so dass das Gemüse komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Man kann als letztes eine Scheibe Kohlrabi oben quer legen, das hält die kleineren Gemüsestückchen unter Wasser. Darauf dann das Glas oder auch einen Stein.

Das Gemüseglas auf einen Teller stellen weil meistens etwas überläuft wenn der Prozeß der Fermentierung in Gang kommt.

Jetzt immer mal kontrollieren, dass kein Gemüse oben schwimmt, sonst bildet sich leicht Schimmel.

Das Gemüse bei Zimmertemperatur stehen lassen, nach ca. 1 Woche wenn es sauer riecht ist es fertig. Dann kommt ein Deckel drauf und das Ganze in den Kühlschrank, ein Beschweren mit Glas oder Stein ist nicht mehr nötig. Hält sich wochenlang – sofern es nicht vorher aufgegessen wird.

Das alles Milchsäure ja so gesund sein soll, vor allem für den Darm, kann man den Sud auch verwenden anstatt Essig für Salat, schmeckt sehr mild.

Beim nächsten Ansatz von Gemüse kann man ein Gläschen des alten Suds in das neue Salzwasser geben, der Prozeß geht dann etwas schneller.

Ein Rezept von Hannelore + Peter Thomas aus Wedel