

# Gemüse fermentieren – quick & dirty

## Karottensticks

Sie brauchen  
4–6 Karotten (je nach Größe)  
500 ml Wasser  
2 TL Salz  
1 Plastikbeutel mit Reißverschluss (Größe 1 l)  
1 höheren Kochtopf (oder Eimer)



1

Karotten waschen, schälen und in Sticks schneiden.



2

Karotten in einen Plastikbeutel mit Reißverschluss füllen.

3

Einen hohen und ausreichend breiten Topf mit Wasser füllen.



4

Das Salz im Wasser vollständig auflösen. Diese Salzlake nun über die Karotten im Beutel füllen.



5

Den Plastikbeutel oben fassen und bis knapp unterhalb des Reißverschlusses in das Wasser im Topf eintauchen.



6

Mit etwas Gefühl und Fingergeschick den Reißverschluss verschließen. Es soll weder Wasser in den Beutel fließen, noch der Beutel nach oben steigen.



7

Damit ist nun alle Luft verdrängt und ein Vakuum erzeugt.

8

Den gefüllten und verschlossenen Beutel in einen passend großen Kochtopf stellen und zehn Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Werfen Sie jeden Tag einen kurzen Blick darauf. Wundern Sie sich nicht, wenn der Beutel beginnt, sich aufzublähen. Diese Gasbildung ist ganz normal. Ab dem zehnten Tag können Sie kosten. Schmecken Ihnen die Karotten bereits, stellen Sie sie in den Kühlschrank. Falls nicht, verschließen Sie den Beutel erneut im Wasserbad. Lassen Sie die Karotten weiterhin und bis maximal vier Wochen bei Zimmertemperatur stehen. Solange die Karotten von Lake bedeckt bleiben, halten sie bis zu einem Jahr.

Wenn Sie ein passendes großes, leeres Einmachglas (z. B. ein Honig- oder Gurkenglas) zu Hause haben, können Sie die Karotten auch mit folgender Methode ansetzen:

## Kohlrabisticks

Sie brauchen  
1–2 Kohlrabi (je nach Größe)  
500 ml Wasser  
2 TL Salz  
1 Plastikbeutel (1-l-Größe)

1

Kohlrabi schälen und in dünnere Sticks schneiden, die mindestens 6 cm kürzer sind, als das Glas hoch ist.

2

Für die Lake lösen Sie das Salz im Wasser vollständig auf.

3

Kohlrabisticks ins Glas schichten. Oben sollten mind. 5 cm frei bleiben. Ist es mehr, schadet es nicht.



4

Nun füllen Sie so viel Lake ein, dass alle Sticks leicht überstehend von Lake bedeckt sind.

5

Die äußere Seite eines Plastikbeutels nach innen stülpen. Es kann auch ein Beutel ohne Reißverschluss sein. Warum? Die Beutel haben alle ein Beschriftungsfeld. Wenn Sie es nicht umdrehen, kommt es in Kontakt mit der Säure, die im Glas entstehen wird. Wissen Sie, woraus die Farbe des Beschriftungsfeldes besteht? Ich nicht und auch nicht, wie sie auf Säure reagiert. Den umgedrehten Beutel schieben Sie nun in das Glas hinein und stülpen die offenen Kanten um die Glasöffnung. Er soll möglichst dicht am Glas aufliegen.



6

In den Beutel soviel Lake leeren, dass unterhalb des Glasrandes 1–2 cm frei bleiben.

7

Den Deckel nun langsam und vorsichtig auf das Glas schrauben, ohne den Beutel zu beschädigen. Lassen Sie dem Deckel ein wenig Spiel, d.h. drehen Sie ihn nicht bis voll zum Anschlag zu. So können entstehende Gase aus dem Glas entweichen.

8

Das Glas auf einem Teller bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach 7 Tagen können Sie erstmals kosten. Deckel abschrauben, den Plastikbeutel herausnehmen und in eine saubere Schüssel stellen. Schmecken Ihnen die Kohlrabisticks, lagern Sie sie kühl. Die Sticks sollten weiterhin immer von Lake bedeckt sein. Schmecken sie Ihnen noch nicht, dann legen Sie den Beutel erneut ins Glas ein und lassen die Sticks weiter bis 21 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren.



# Selleriescheiben mit Quitte

**Knollensellerie ist eine ziemlich feste Gemüsesorte. In hauchdünne Scheiben geschnitten und fermentiert behält sie über lange Zeit ihre feste Textur und bietet eine tolle Grundlage für ein Carpaccio. Im Inneren hat Sellerie wunderschöne Strukturen. Mit dieser Schnitttechnik kommen sie gut zur Geltung.**

## ZUTATEN

**1 kg kleinere Sellerieknollen**  
**½ mittelgroße Quitte**  
**500 ml Wasser**  
**2 TL (10 g) Ursalz**

## ZUBEREITUNG

Sellerie und Quitte mit einem Hobel in möglichst große, max. 1 mm dünne Scheiben schneiden. Knollen in Bioqualität müssen Sie nicht schälen, sondern nur gründlich waschen. Die Quitten können auch dicker geschnitten werden.

Für die Lake das Salz im Wasser vollständig auflösen.

Die Scheiben von Sellerie und Quitte übereinander in das Glas stapeln. Oben ausreichend Platz frei lassen. So viel Salzlake eingießen, dass die Scheiben ausreichend von Lake überdeckt sind. Das Beschwererkit einlegen und das Gärgefäß verschließen.



**Gärgefäß mit 1 l Fassungsvermögen  
und Beschwererkit**

Ansatz mit Salzlake:  
**2 %**

Fermentationsdauer:  
**14–21 Tage**

Haltbarkeitsdauer:  
**1 Jahr**

## TIPPS

Für ein noch intensiveres Aroma fügen Sie etwas Thymian oder Zitronenthymian dazu.

Sellerie können Sie genauso gut geraspelt oder fein gerieben fermentieren.

# Kürbischutney

Im Herbst gibt es Kürbis in Hülle und Fülle. Wenn Sie schon genügend Kürbissuppe zubereitet haben, können Sie feste Kürbissorten fermentieren, gewürfelt mit Ansatz in Salzlake, geraspelt in eigener Lake. Aromatisch anspruchsvoller wird ein sauersüßes Chutney.

## ZUTATEN

800 g festfleischiger Kürbis  
(z. B. Hokkaido, Muskatkürbis)  
1 kleine Karotte  
1 kleine Zwiebel  
100 g Rosinen  
1 EL Sanddorn- oder Zitronensaft  
1 EL mildes Currypulver  
¼ TL Zimtpulver  
¼ TL Nelkenpulver  
¼ TL Piment  
Ursalz nach Berechnung  
4 EL Starterkultur (Restlake oder 2 EL von Kefirmolke oder Brottrunk)



Gärgefäß mit 1 l Fassungsvermögen und Beschwererkit

Ansatz in eigener Lake:  
2 %

Fermentationsdauer:  
4–7 Tage

Haltbarkeitsdauer:  
3–6 Monate

## ZUBEREITUNG

Kürbis schälen und mit der Vierkantreibe grob raspeln. Die Karotte raspeln, die Zwiebel klein würfeln. Rosinen klein hacken.

Alles abwägen, 2 % Salz berechnen und in einer Schüssel mit den Gewürzen gleichmäßig in die Mischung einarbeiten. Abschmecken.

Die Mischung nun in das Gärgefäß füllen. Schicht für Schicht verdichten, damit die Luft herausgedrückt wird. Oben ausreichend Platz frei lassen. Das Beschwererkit einlegen und das Gärgefäß verschließen.

## TIPP

Übersehen Sie nicht, das Glas rechtzeitig kühl zu stellen. Ansonsten könnte es sein, dass von der Süße der Rosinen nicht allzu viel mehr übrig bleibt.

## VERWENDUNG

Sie haben gerade überhaupt keine Zeit für die Zubereitung warmer Mahlzeiten? Vielleicht geht es sich doch aus: Kochen Sie Reis oder auch Dinkelreis. Servieren Sie den Reis mit ein paar Löffel Kürbischutney, garniert mit Kräutern wie Koriandergrün. Bleiben Sie noch immer dabei, dass sich das Kochen einer wärmenden Speise aus zeitlichen Gründen wirklich nicht ausgeht?