
Fermentationsprodukte



ZUBEREITUNG

Salzzitronen

Zitronen waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Entfernen Sie die Kerne und geben Sie die Zitronen im Anschluss in eine grosse Schüssel.

Verteilen Sie das Salz gleichmässig über die Scheiben und massieren Sie es sanft ein. Wenden Sie die Zitronen dabei mehrfach. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie die Zitronen nicht drücken. Dabei läuft Flüssigkeit aus.

Schichten Sie die Zitronenscheiben dicht in einem Glas und verdichten Sie die Scheiben mit Druck. Fügen Sie so viel Salzlake aus der Schüssel hinzu, dass die Zitronenscheiben bedeckt sind.

Legen Sie das Beschwererkit in das Glas und verschliessen Sie das Gefäss.

Hinweis :

Sie benötigen ein Gärgefäss mit 1 l Fassungsvermögen und Beschwererkit. Die Fermentationsdauer beträgt ungefähr 6 Wochen. Die Haltbarkeit beträgt mindestens 1 Jahr.

ZUTATEN

Salzzitronen

für 1 Fermentationsgefäss von 1 L

750 g Zitronen

75 g grobes Meersalz (10%
des
Gesamtgewichtes
der Zitronen)

Dauer:

Ca. 30 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Kurkuma-Paste

Ingwer und Kurkuma waschen und gut säubern. Bei jungen Bioknollen kann die Schale belassen werden.

Schneiden Sie die Knollen in Stücke und geben Sie diese in einen Hochleistungsmixer. Mit der Pulsfunktion zerkleinern Sie alles zu einer feinen Paste.

Fügen Sie das Salz hinzu und vermengen Sie alles gut.

Legen Sie nun die Pfefferkörner in das Glas, im Anschluss geben Sie gut verdichtend die Kurkuma-Ingwerpaste hinzu.

Fermentierter Rettich

Schälen Sie den Rettich und waschen Sie ihn im Anschluss. Die Schale sollte komplett entfernt werden.

Reiben Sie den Rettich grob in Streifen. Schälen Sie die rote Bete und reiben Sie diese wie den Rettich.

Wiegen Sie das geriebene Gemüse und bemessen Sie einen 2%-igen Salzgehalt.

Mischen Sie das Salz unter das Gemüse und lassen Sie es einziehen.

Geben Sie die Kräuter hinzu und vermengen Sie alles gut. Dies geht am besten mit den Händen.

Füllen Sie die Mischung nun in das Fermentationsgefäß und schichten Sie es unter Druck, damit alle Luft rausgedrückt wird. Denken Sie daran für den Gärvorgang oben ausreichend Platz zu lassen. Legen Sie das Beschwererkit ein und verschliessen Sie das Gefäß.

Kurkuma-Paste

für 1 Fermentationsgefäß von 500 ml

250 g frische
Kurkumaknollen

250 g Frische
Ingwerknollen

2 EL bunte Pfefferkörner

20 g Natursalz

Fermentierter Rettich

für 1 Fermentationsgefäß von 1 L

400 g Rettich

400 g Rote Beete

2 TL Rosmarin,
getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

16 g Natursalz

Dauer:

Ca. 30 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Hinweis:

Sie benötigen ein Gärggefäß mit 1 l Fassungsvermögen und Beschwererkit. Die Fermentationsdauer beträgt ca. 9 Tage, die Haltbarkeit mindestens 6 Monate.

Rote Beete

Schälen Sie die rote Bete mit dem Sparschäler. Im Anschluss raspeln Sie die rote Beete.

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in dünne Scheiben.

Wiegen Sie das Gemüse ab und bemessen Sie einen Salzgehalt von 2%.

Mischen Sie die rote Bete, Zwiebeln mit Wacholderbeeren und Salz in einer Schüssel und lassen Sie die Masse einige Minute ziehen.

Kneten Sie das Gemüse gut durch, bis etwas Salzlake am Boden ist.

Füllen Sie nun die rote Beete Schichtweise in das Fermentationsgefäß und mit Druck verdichten. Sie sollten ausreichend mit Lake bedeckt sein.

Legen Sie ein Beschwererkit ein und verschliessen Sie das Gefäß.

Hinweis:

Sie benötigen ein Gärggefäß mit 1 l Fassungsvermögen und Beschwererkit. Die Fermentationszeit beträgt maximal 21 Tage. Die Haltbarkeitsdauer beträgt mindestens 1 Jahr.

Rote Beete

für 1 Fermentationsgefäß von 1 l

880 g Rote Beete

1 Zwiebel

10 Wacholderbeeren

18 g Natursalz

Dauer:

Ca. 30 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
