

Fermentierter Rotkohl



ZUBEREITUNG

Schneiden Sie den Kohl in feine Streifen und geben Sie ihn in eine Schüssel.

Geben Sie Salz und Zitronensaft zum Rotkohl und massieren Sie alles gut ein.

Hacken Sie den Knoblauch sehr klein und vermengen Sie diesen mit den Gewürzen, Kräutern und Aromen ihrer Wahl mit dem Rotkohl.

Am Ende geben Sie den Rotkohl in ein steriles Schraubglas und giessen mit der Flüssigkeit des Rotkohls auf. Achten Sie darauf das Gefäss nicht komplett zu verschliessen, damit Gase entweichen können. Bei Raumtemperatur 3 Tage stehen lassen, dann verzehren.

ZUTATEN

Für 4 Personen

500 Gramm Rotkohl

Saft von 1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

Kräuter, Gewürze
und Aromen
nach Belieben

Arbeitszeit:

20 Minuten

Herstellungsdauer:

ca. 3 Tage

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
