



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

„Kraut & Rüben“- Rezepte

Gemüse haltbar machen
durch Fermentieren



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat





Fermentierte Karottensticks

ZUTATEN (500 ml Bügel-Glas)

- etwa 5 große Karotten (ca. 250 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Ingwer (2 grosse Scheiben)
- etwa 500 ml 2% ige Salzlake

Die Möhren müssen schön knackig sein, sonst werden sie beim Fermentieren schnell matschig und ungeniessbar. Statt Knoblauch im Frühling Bärlauch verwenden. Auch mit Chili lecker!

So wird's gemacht:

1. Ein sauberes Bügelglas mit Gummiring mit heißem Wasser ausspülen und bereitstellen.
2. Aus heißem Leitungswasser und Salz eine 2% ige Salzlake herstellen (auf 500 ml Wasser 10 g Salz). Gut umrühren und abkühlen lassen.
3. Knoblauchzehen ganz oder halbiert in das Glas geben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
4. Karotten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Länge so zurechtschneiden, dass die Möhren aufrecht im Glas stehen können und dabei etwa 3 cm Abstand vom oberen Glasrand bleiben.
5. Die Karotten hochkant über Knoblauch und Ingwer ins Glas stellen. Dabei das Glas schön voll machen und die Karotten so feststecken, dass sie später nicht an die Oberfläche schwimmen können. (Test: Glas auf den Kopf drehen. Wenn nichts mehr rausfällt und verrutscht: super 😊!)
6. Das Glas mit Salzlake bis 1cm über die Karotten auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist.
7. Das Glas verschließen und auf einem Teller oder in eine flache Schüssel stellen. Durch den Gärprozess kann eventuell Salzlake überlaufen. An einem dunklen Ort für ca. 4-10 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren. Nach 2 Wochen probieren Lasst es euch schmecken! 😊

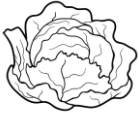
TIPPS

Je nach Fermentationsdauer und Temperatur ergibt sich ein milder oder intensiverer Geschmack. Probiert aus was euch schmeckt 😊! Die Möhren sind ein prima Kinderferment! Und natürlich auch für Erwachsene ein leckerer probiotischer, knackiger Snack zwischendurch. Einzelne Karotten können nach Lust und Laune entnommen werden. Damit nichts schimmelt den Rest aber bitte gute mit Lake bedeckt lassen und im Kühlschrank aufbewahren!

... Lecker auch zu Pellkartoffeln und Kräuterquark oder gedippt in Hummus.

... Püriert mit etwas Öl und Kreuzkümmel wird ein aromatischer Brotaufstrich draus.

... Wie wär's mit selbstgemachtem Sushi? Dazu mit Reis in Algen einrollen und genießen.



Sauerkraut klassisch

ZUTATEN (1l Bügel-Glas)

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 1 kg)
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 16 g Salz (2%)

Für ein 1-Liter Bügelglas (mit Gummiring) sollte der Weisskohl ungefähr 1 kg wiegen, so dass ohne Strunk nach dem Hobeln ca. 800 Gramm Gewicht übrig bleiben.

So wird's gemacht:

1. Ein sauberes Bügelglas mit heißem Wasser ausspülen und bereitstellen.
2. Die äußeren unschönen Blätter des Kohls entfernen. 1-2 schöne Blätter für später beiseite legen. Den Strunk entfernen und den Kohl vierteln.
3. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
4. Den Kohl mit den Wacholderbeeren in eine große Schüssel geben. Bei 800 g Kohl 16 g Salz dazugeben und gut durchmischen. (Die Salzmenge entspricht 2 % des fein geschnittenen Kohls)
5. Jetzt sind Muskelkraft und Ausdauer gefragt! Mit den Händen und Fäusten alles kräftig kneten und stampfen, bis alles schön saftig ist. Das kann schon mal 15 Minuten dauern. Super Helfer sind Holzstampfer oder z.B. ein Nudelholz ohne Griffe.
6. Das gut geknetete Kraut und die Lorbeerblätter schichtweise mit der Lake in das Bügelglas füllen. Dabei die Schichten mit den Fäusten oder einem Stampfer fest zusammendrücken, so dass alles gut mit Lake bedeckt ist und möglichst keine Luftblasen bleiben.
7. Die letzte Schicht mit den beiseite gelegten Kohlblättern bedecken und nochmals festdrücken. Über dem Kohlblatt sollte gut 1 cm Flüssigkeit stehen. Falls sich beim Kneten nicht genug Kohlsaft gebildet hat, mit 2 % iger Salzlake oder Weißwein auffüllen.

8. Zum Schluss ein sauberes Gewicht auf das Kohlblatt legen, alles unter die Lake drücken und das Glas verschließen. Das Gewicht sollte lebensmittelecht und säurebeständig sein. (z.B. ein Glasdeckel von einem Weckglas oder ein Teelichthalter aus Glas).
9. Möglichst dunkel etwa 4 bis 5 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. In dem Glas wird es sprudeln und Gärschaum kann austreten. Daher einen Teller unter das Glas stellen. Nach etwa 5 Tagen an einen kühlen Ort stellen (Kühlschrank, kühle Garage, Keller).

Nach 14 - 21 Tagen ist es soweit! Ihr könnt probieren! Das Weißkraut schmeckt frisch wie ein probiotischer Krautsalat. Nach 3 Monaten Reifezeit schmeckt es ausgewogener und hat mehr Säure für eine lange Haltbarkeit.

TIPPS

Das fein geschnittene Kraut nach dem Durchmischen mit Salz $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen. Das Salz entzieht dem Kohl Wasser. Das erleichtert das Kneten und die Zeit verkürzt sich, bis genug Lake entstanden ist.

Lecker schmeckt das Sauerkraut auch in Kombination mit Paprika.

Oder mit Meerrettich und frischem Dill.

Auch Rotkohl kann auf die gleiche Art fermentiert werden. ☺
Rechtzeitig vor Weihnachten am besten mit Orangenscheiben, Apfel und etwas Lebkuchengewürz ansetzen!