



## Fermentierte Karotten mit Senf und Thymian

### ZUTATEN

- 500 g Karotten, farblich gemischt
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio-Zitrone
- 5 Thymianzweige
- 2 TL Senfkörner
- 30 g Steinsalz oder Meersalz
- 1 Liter Leitungswasser

 **1 Liter Glas**

 **30 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Karotten schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- 2** Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- 3** Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.
- 4** Die Schale der halben Zitrone dünn abschälen: z. B. mit Sparschäler oder Zestenreißer.
- 5** Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Thymianzweige abwechselnd in ein steriles Bügelglas mit Gummiring schichten. Das Glas nicht ganz bis zum Rand füllen.
- 6** Mit Senfkörnern und Zitronenschale bestreuen.
- 7** Salz mit einem Liter kaltem Wasser verrühren, bis es sich gelöst hat. Die Lösung in das Glas über das Gemüse gießen, bis es vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen.
- 8** Das Glas verschließen, mit einem dunklen Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 1 Woche stehen lassen.
- 9** Danach an einem kühlen Ort (16–18 Grad – nicht wärmer als 20 Grad!) nochmals drei bis vier Wochen zugedeckt reifen lassen. Während der Fermentation bilden sich kleine Gasbläschen und eine trübe Einfärbung der Lake ist zu erkennen.
- 10** Wenn der Geschmack passt, sollten die fermentierten Karotten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Hält mindestens 6 Monate.

**Fertig!**



## Fermentierte Rote Bete

### ZUTATEN

- 800 g Rote Bete
- 10 g Meerrettich
- 45 g Salz
- 1 Liter Wasser

 **1 Liter Glas**

 **50 Minuten**

 **Mittel**

### ZUBEREITUNG

- 1** Am Vortag Rote Bete putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Meerrettich schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Beides zusammen in einer Schüssel mit 20 g Salz gut mischen und gut abgedeckt über Nacht kaltstellen.
- 2** Am nächsten Tag 25 g Salz im Wasser auflösen. Bete und Meerrettich mitsamt dem ausgetretenen Saft in ein sterilisiertes Glas geben und mit der Faust fest zusammenpressen.
- 3** Bis etwa 3 cm unter den Rand mit Salzlake auffüllen und das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen.
- 4** Gläser luftdicht verschließen und in eine Auflaufform stellen, da die Flüssigkeit während des Fermentationsprozesses übergehen kann. Bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort lagern. Nach 2 bis 3 Tagen sollte die Fermentation beginnen.
- 5** Die Gläser so lange bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Geschmack erreicht hat. Das kann 2 bis 3 Wochen dauern.
- 6** Während dieser Zeit die Gläser bei Bedarf mit frisch zubereiteter Salzlake auffüllen, denn das Gemüse sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Anschließend die Gläser in den Kühlschrank stellen, um den Fermentationsprozess zu bremsen.

**Guten Appetit!**



## Fermentierter grüner Spargel

### ZUTATEN

- 1 kg grüner Spargel
- 100 g Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 40 g Salz, Ursalz oder Steinsalz
- 1 Liter Wasser

 **1,5 Liter Glas**

 **30 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Das untere Drittel des Spargels schälen, die holzigen Enden abschneiden, den Spargel waschen und halbieren.
- 2** Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch mit den Händen etwas andrücken und die Pfefferkörner zerstoßen.
- 3** Nun den Spargel in sterile Gläser schichten, Zwiebelstücke, Knoblauch, Pfeffer und Lorbeerblätter hinzufügen.
- 4** Das kalte Wasser mit dem Salz gut verrühren und den Spargel damit begießen, sodass dieser komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 5** Nun die Gläser 3 bis 4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Sobald sich kleine Bläschen bilden, beginnt die Fermentation. Dabei sollte man immer darauf achten, dass alle Spargelstücke von der Salzlake bedeckt sind (eventuell das Gemüse beschweren, z. B. mit einem kleineren Glasdeckel oder über Kreuz eingespreizten Holzspießchen).
- 6** Nach 3 bis 4 Tagen sind die Bläschen verschwunden und der Spargel weist einen säuerlichen Geruch auf. Die Gläser mit einem Schraubdeckel gut verschließen und den fermentierten Spargel im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich mehrere Wochen lang.

**Naturgenuss pur!**

## Erdbeer- Rhabarber- Marmelade



### ZUTATEN

- 750 g Erdbeeren
- 250 g Rhabarber
- 1 TL Zitronensaft
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)

 **3-4 Gläser**

 **40 Minuten**

 **Leicht**

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Erdbeeren mit kaltem Wasser waschen und das Grün entfernen.
- 2** In einem Topf die Erdbeeren mit Gelierzucker und Zitronensaft pürieren.
- 3** Die Stielansätze und Blätter vom Rhabarber abschneiden und die Haut entfernen.
- 4** Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden und unter das Erdbeerpüree mischen.
- 5** Die Erdbeer-Rhabarber-Masse auf den Herd stellen und unter Rühren 3 Minuten kochen lassen.
- 6** Anschließend direkt in die Gläser füllen.
- 7** Die verschraubten Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen, danach umdrehen und erkalten lassen.

**Ein Fruchtgenuss!**