

Grundrezept

Gemüse fermentieren



Man nehme:

- 2 Fenchel*
- 2 Rüebli*
- 1 L Wasser
- 1 EL unbehandeltes Salz
- 1 Glas
- Material zum Beschweren, in der Grösse der Glasöffnung

*Grundsätzlich eignet sich jedes (harte) Gemüse.

Zubereitung

Zuerst das Glas heiss ausspülen. Dann Wasser und Salz zu einer Lake vermischen. Das Gemüse waschen und anschliessend in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel vermengen.

Das Gemüse in das Glas füllen und festdrücken. Im Glas sollte es nach oben noch Platz haben. Lake in das Glas einfüllen. Das Gemüse beschweren, so dass alles gut bedeckt ist und keinen Kontakt zur Luft hat.

Deckel schliessen und 5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Wichtig: Während der Gärzeit sollte der Deckel regelmässig geöffnet werden, um den Überdruck abzulassen. Nach der Gärzeit kann das Glas im Kühlschrank gelagert werden und geschlossen bleiben.



Unser Ziel

Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
www.wwf.ch/kontakt
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3